



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



**INFORME FINAL DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE  
INSTITUCION EDUCATIVA CASD JOSE PRUDENCIO PADILLA**

**ALUMNO MAESTRO EN FORMACIÓN:  
JORDAEL MARTINEZ LEÓN  
CODIGO: 1096246951**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
2021**



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



**INFORME FINAL DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE  
INSTITUCION EDUCATIVA CASD JOSE PRUDENCIO PADILLA**

**ALUMNO MAESTRO EN FORMACIÓN:  
JORDAEL MARTINEZ LEÓN  
CODIGO: 1096246951**

**ASESOR:  
MGS. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
2021**



## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	6
CAPITULO I.....	7
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO .....	7
1.2 RESEÑA HISTORICA.....	7
1.2.1 RESEÑA HISTORICA SEDE B - CENTRAL INTEGRADA.....	8
1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL .....	9
1.3.1 PEI.....	9
1.4 MARCO LEGAL .....	9
1.5 HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	10
1.5.1 VISIÓN: .....	10
1.5.2 MISIÓN:.....	10
1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES .....	10
1.6.1 FILOSOFIA INSTITUCIONAL:.....	11
1.7 HORIZONTES:.....	11
1.8 PERFIL DE LA INSTITUCIÓN:.....	11
1.8.1 PERFIL DEL ESTUDIANTE.....	11
1.9 ORGRANIGRAMA INSTITUCIONAL:.....	13
1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	14
1.11 SIMBOLOS INSTITUCIONALES: .....	15
1.11.1 LEMA: .....	15
1.11.2 ESCUDO .....	16
1.11. 3 BANDERA:.....	16
1.12 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	16
1.13 DERECHOS Y DEBERES DE LOS MAESTROS, ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA.....	20
LOS ESTUDIANTES:.....	20
DEBERES.....	20
DERECHOS.....	21
DOCENTES:.....	23
PADRES DE FAMILIA .....	24
1.14 LEY DEL MENOR:.....	25
1.15 UNIFORMES:.....	27
1.15.1 UNIFORME DE DIARIO HOMBRES:.....	27



1.15.2 UNIFORME DE GALA DE HOMBRE .....	27
1.15.3 UNIFORME DE DIARIO MUJERES:.....	27
1.15.4 UNIFORME DE GALA MUJERES:.....	28
1.15.5 UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA:.....	28
1.16 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA: .....	29
1.17 SALON DE DEPORTES:.....	30
1.18 HORARIOS: .....	31
1.18.1 HORARIO DE CLASES EDUCACIÓN FÍSICA.....	31
1.19 MATRIZ DOFA:.....	32
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>33</b>
<b>PROPUESTA PEDAGÓGICA .....</b>	<b>33</b>
2.TITULO .....	33
2.1. OBJETIVO GENERAL .....	33
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	33
2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	34
2.4 JUSTIFICACIÓN .....	35
2.5 POBLACIÓN .....	36
2.6MARCOS .....	37
2.6.1 MARCO TEORICO .....	37
2.6.2MARCO CONCEPTUAL.....	39
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>40</b>
<b>INFORMES DE LOS PROCESOS CURRICULARES .....</b>	<b>40</b>
3.1 DISEÑO DE CRONOGRAMA.....	40
3.2 EJECUCIÓN METODOLOGÍA .....	41
3.2.1 REINDUCCION PREPARACION FISICA.....	41
3.2.2 VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS .....	43
3.2.3 CAPACIDAD FISICA FUERZA.....	44
3.2.4 IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA .....	46
3.2.5 CAPACIDAD FISICA FLEXIBILIDAD .....	47
3.3 EVALUACIÓN .....	48
<b>ANEXOS (PROPUESTA).....</b>	<b>49</b>
.....	49
.....	49
.....	49
.....	51



.....	51
.....	51
.....	51
.....	52
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>53</b>
<b>ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES</b> .....	<b>53</b>
<b>CAPITULO V</b> .....	<b>54</b>
<b>FORMATOS DE EVALUACIÓN</b> .....	<b>54</b>
<b>FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL</b> .....	<b>54</b>
<b>SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS</b> .....	<b>54</b>
<b>PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL</b> .....	<b>56</b>
<b>NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL</b> .....	<b>57</b>
<b>NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL</b> .....	<b>58</b>
<b>FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL</b> .....	<b>59</b>
<b>ALUMNO – MAESTRO</b> .....	<b>59</b>
<b>BIBLOGRAFIA</b> .....	<b>61</b>
<b>CONCLUSIONES DE LA PRACTICA</b> .....	<b>62</b>
<b>ANEXOS (PRACTICA)</b> .....	<b>63</b>



## INTRODUCCIÓN

La ejecución de mi práctica docente como progreso significativo en ámbitos como en personal y profesional ; ya que el ser profesional de la educación en un país como Colombia es una tarea muy difícil y puedo echar un vistazo a todo el camino recorrido hasta hoy y digo si se puede y poder ser aquel maestro que siempre quise tener , es muy importante el rol del docente ya que te encargas de impulsar los sueños de las siguientes generaciones en los procesos de enseñanza y aprendizaje y en busca de una formación integral ; todo este trabajo lo puede realizar desde el área de educación física que es la encargada del movimiento humano.

Las actividades realizadas durante la práctica docente consistían en la observación y diagnóstico de la institución educativa en planta física e información sobre la institución educativa e analizar las debilidades – fortalezas – amenazas y oportunidades; luego de haber realizado el primer paso de nuestro proceso de práctica docente, pasamos a la elaboración de una propuesta que busque alivianar las debilidades encontradas durante el proceso de observación y diagnóstico.

Esta propuesta tiene ciertos objetivos que se plasmaron para solucionar las debilidades encontradas, pero todo esto se convierte en retos para poder ejecutar lo planteado en los objetivos, mirando desde distintos puntos donde cada estudiante tiene sus necesidades y buscando en si llegarle a toda la comunidad educativa en general.

Esta hermosa experiencia se llevó a cabo en la ciudad de Barrancabermeja – Santander en el primer semestre del calendario del año 2021; en la institución educativa José prudencia Padilla Casd así que quédate y echa un vistazo a esta hermosa experiencia, En la cual se puede observar el potencial de las nuevas generaciones de la educación.

## CAPITULO I

### OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

#### 1.2 RESEÑA HISTORICA



*Figura 1. Imagen tomada de internet.*

La institución educativa Casd José Prudencio Padilla, anteriormente llamada Centro Auxiliar de Servicios Docentes CASD con el código dane: 168081003732-01, el cual fue creado mediante decreto nacional 327 del 19 de febrero de 1979. En esta fecha, el gobierno nacional construyó y dotó de laboratorios (Biología, Física, Química, Geociencias, Físico-Química) y talleres de (Mecánica, Soldadura, Construcción civil, Mecanografía, Electricidad, Electrónica, ECD. Salud, nutrición)

Se iniciando labores en el año de ofreciendo Bachillerato Técnico en las modalidades de Ciencias naturales, Salud y Nutrición, Electricidad – Electrónica, Metalmecánica, Secretariado y Contabilidad bajo la dirección del Licenciado Gustavo Durán Herrera. 1979, ofreciendo Bachillerato Técnico en las modalidades de Ciencias naturales, Salud y Nutrición, Electricidad – Electrónica, Metalmecánica, Secretariado y Contabilidad bajo la dirección del Licenciado Gustavo Durán Herrera.

Este centro educativo con su propuesta de Bachillerato Diversificado se constituyó en una experiencia innovadora, Como CASD ha prestado servicios de laboratorio y talleres a colegios de la ciudad, capacitados a través de cursos de extensión a la comunidad en informática, industrial, comercio, salud, entre otros. En el año de 1993 el MEN renovó los laboratorios de ciencias naturales y dotó el aula de informática.

En 1997, bajo la dirección del Licenciado Rafael Arroyo Salas, se realizan los ajustes de los planes de estudio de acuerdo a la Ley 115 y se presenta el PEI a la Secretaría de Educación Municipal implementándose las siguientes especialidades en la Media Técnica: Secretariado Ejecutivo Sistematizado, Secretariado Bilingüe Sistematizado, Organización Empresarial Sistematizada, Promotor Integral en Salud, Electricidad, Electrónica, Construcción Civil, Metalmecánica y el Académico en Ciencias Naturales.



Con la dirección del Licenciado Oscar Gonzalo Durán Sánchez, la Alcaldesa Municipal, mediante Decreto 191 de septiembre 19 de 2003, lo convierte en Institución Educativa CASD José Prudencio Padilla al fusionarse con la Escuela CENTRAL INTEGRADA que pasó a ser denominada “Sede B” escuela que ya venía desarrollando los programas de Aceleración del Aprendizaje y Educación para Sordos. Es así como se le autoriza empezar la deconstrucción del PEI y expedir títulos de bachiller en las diferentes modalidades. En el año 2004 se da inicio al proceso de articulación con el SENA mediante convenio 001. En la actualidad atiende una población de 2538.

### 1.2.1 RESEÑA HISTORICA SEDE B - CENTRAL INTEGRADA



Figura 2 Imagen tomada de la página de la institución.

Las instalaciones de la Concentración Central Integrada con código dane: 168081003732-02 hacia finales de la década del 20 del siglo XX fue el Puesto de Salud de nuestro recién creado municipio. Además, es la más antigua sede educativa que hoy existe en nuestra ciudad y que continúa ofreciendo la satisfacción del derecho a la educación. Desde la década del treinta del siglo XX, esas instalaciones fueron albergue de la primera educación en nuestra ciudad en Artes y Oficios y se enseñaba Carpintería, Mecánica, Electricidad y Peluquería.

Hacia finales de la década del sesenta el siglo XX, las instalaciones del colegio Femenino de Comercio de nuestro municipio eran insuficientes para el número de aspirantes y no cumplían con los requisitos como tal, para la parte académica de dicho establecimiento; es así como las autoridades educativas ordenaron trasladar a las estudiantes del Femenino de Comercio al colegio Diego Hernández de Gallegos en la jornada de la mañana, y a los alumnos de dicho colegio los reubicaron en las jornadas de la tarde y de la noche. De otra parte, en las diferentes escuelas de primaria del municipio, ese año creció la población estudiantil; en cada una había grupos de niños y niñas sin profesores, sin aulas donde estudiar; se nombraron docentes para esos grupos y los trasladaron a las viejas instalaciones del colegio Femenino de Comercio, llamándola Concentración Central Integrada. Su nombre fue escogido teniendo en cuenta su ubicación, a un punto equidistante en la ciudad de la época (Año de 1969), e integrada porque reunieron los grupos de todas las escuelas del municipio en este nuevo lugar.

La Concentración Central Integrada con las características o perfil antes señalado, fue la Escuela de nuestro municipio que inició el Programa de Educación para Sordos que





continuó al integrarse a la Institución Educativa CASD José Prudencio Padilla en el 2003 como Educación Inclusiva para Sordos. El 6 de agosto de 2.009, cumplió cuarenta años de vida, con una comunidad que es fiel testimonio de su compromiso, responsabilidad, avance, solidaridad y un alto sentido de pertenencia; educando en la vida, por la vida y para la vida a los hijos de este próspero terruño.

La comunidad educativa de la Central Integrada revela sentido de pertenencia con el nuevo proyecto con la Institución Educativa CASD José Prudencio Padilla, entidad que cuenta con muchas fortalezas que benefician y enriquecen a nuestros estudiantes, preparándolos y capacitándolos para ser mañana quienes dirijan nuestra localidad, región y país; no desconocen también debilidades, pero las consideran oportunidades para el desarrollo y crecimiento como personas, en armonía y beneficio para todos y todas.

### **1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL**

El proyecto educativo institucional de la institución educativa está estructurado y planificado de la siguiente manera:

#### **1.3.1 PEI**

- Manual de convivencia
- Manual de funciones
- Plan de áreas
- Plan de estudios
- Plan Mejoramiento Institucional
- Plan prevención y atención de desastres
- Plan operativo anual
- Proyectos
- Reglamento Interno de trabajo

Su fundamentación legal en la Constitución Política, Ley General de la Educación 115 de 1994, Decreto 1860 de 1994, Decreto 1290 de 2009, Decreto 1286 del 2005, la Ley de la Infancia 1098 de 2006, la Ley 1620 del 2013, El Decreto 1965 del 2013, las Sentencias 492 y 519 de 1992 sobre los derechos-deberes de los estudiantes y todas las normas que reglamentan este aspecto.

#### **1.4 MARCO LEGAL**

Este se apoya en la Declaración Universal de los Derechos Humanos y tiene como referente normativo la Constitución Política de Colombia, la Ley 115 de Febrero 8 de 1994 o Ley General de Educación y sus Decretos Reglamentarios, como el 1860 de Agosto 10 de 1994, Ley 715, el Código del Menor, Ley 1098 de noviembre 8 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia, el Decreto 3788 sobre la prevención y la drogadicción porte y consumo de estupefacientes y sustancias sicotrópicas, Código Nacional de Policía, Decreto 679 sobre aspectos de pornografía, los Acuerdos Distritales N° 04 del 2000 y 55 del 3 de abril de 2002, algunas Sentencias de la Corte Constitucional y demás normas concordantes y complementarias. El régimen interno o la autonomía que se concede para la conformación del gobierno escolar, no puede desconocer el marco legal que lo determina. Son órganos obligatorios mínimo: Rector, Consejo Directivo, Consejo Académico y Comisión de Evaluación y Promoción, según el artículo 20 del decreto 1860 de 1.994. Las funciones de cada órgano están estipuladas en los artículos 23, 24, 25, 28, 30 y 31 del decreto 1860 de 1994. La integración de cada órgano, los electores, los designan en cada caso, el tiempo límite para su conformación y representación, están definidos en los artículos del 21 al 31 del decreto 1860 de 1994

## 1.5 HORIZONTE INSTITUCIONAL

La institución Casd José Prudencio Padilla, concibe un carácter humanista. El humanismo nos otorga una postura ética en cuanto a las motivaciones para la toma de decisiones; tiene como centro el bienestar nuestro y de nuestros semejantes. Desde esta filosofía humanista, tenemos principios y valores que enfatizan el desarrollo de las potencialidades y capacidades del ser humano

entendiéndolo como:

¡El ser humano!

como ser

Multidimensional

Poli funcional

Multicultural

que busca trascender lo meramente instrumental para hacerse responsable de sí mismo y sus acciones en la búsqueda de la transformación de la sociedad con un criterio de justicia social.

### 1.5.1 VISIÓN:

La institución educativa Casd José Prudencio Padilla será formadora del talento humano con certificación de calidad en los niveles de preescolar, básica, media técnica, técnica profesional y tecnológica, para la comunidad local y regional, fortaleciendo la política nacional de inclusión, con seres humanos fundamentados en principios éticos, morales, democráticos, ecológicos y emprendedores, potenciados con el espíritu científico, tecnológico y emprendedores potenciados con el espíritu científico, tecnológico y humano, que demuestren el desarrollo del intelecto, la sensibilidad, la creatividad, las competencias comunicativas y la reflexión crítica en la construcción de una sociedad mejor

### 1.5.2 MISIÓN:

La Institución educativa Casd José Prudencio Padilla, es una organización de carácter público que forma el talento humano en los niveles de preescolar, básica, media técnica y articulada al SENA. Propicia el desarrollo de la autonomía en el educando y para direccionar su proyecto de vida, cuenta con todos los servicios de apoyo pedagógico y tecnológicos; fomenta el espíritu emprendedor que le permite apropiarse del conocimiento, al tiempo que nos convertimos en líderes de innovación educativa y excelencia académica, prestando atención especial a una verdadera formación integral contextualizada a nivel local, regional, nacional e internacional.

## 1.6 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Los principios de la Institución Educativa (Casd) José Prudencio Padilla se conciben desde el desarrollo humano.

Por tanto, nuestros principios son:

### Participación:

“Derecho a ser-parte”, a tener voz y voto en los asuntos que afecten la vida institucional. Esto nos invita como institución a interactuar en igualdad de condiciones ante las demás personas buscando de manera colectiva y participativa el bienestar común.



### **Democracia:**

Por democracia entendemos la construcción de una dinámica institucional que permita la participación de manera autónoma, justa y con reconocimiento por los derechos constitucionales.

### **Pluralismo:**

Significa el reconocimiento y respeto por las diferentes expresiones de los miembros de la comunidad educativa en cuanto a lo religioso, lo político, lo étnico, lo sexual... asumiendo la 16 diferencia como la oportunidad para el intercambio de ideas y la construcción del bien común.

### **1.6.1 FILOSOFIA INSTITUCIONAL:**

La Institución educativa Casd José Prudencio Padilla, La filosofía es el cuestionamiento individual frente al convivir y actuar en el mundo, que responde de manera racional y lógica a las preguntas fundamentales del ser humano y nos dotan de sentido crítico. También tiene un carácter marcadamente humanista. El humanismo nos otorga una postura ética en cuanto a las motivaciones para la toma de decisiones; tiene como centro el bienestar nuestro y de nuestros semejantes. Desde esta filosofía humanista, tenemos principios y valores que enfatizan el desarrollo de las potencialidades y capacidades del ser humano, entendiéndolo –el ser humano- como un ser multidimensional, poli funcional y multicultural que busca trascender lo meramente instrumental para hacerse responsable de sí mismo y sus acciones en la búsqueda de la transformación de la sociedad con un criterio de justicia social.

### **1.7 HORIZONTES:**

La Institución Educativa Casd José Prudencio Padilla tiene los siguientes horizontes:

- Nuestra Filosofía.
- Misión.
- Visión.
- Nuestros Principios Institucionales.
- Nuestros Valores.
- Perfil Del Educando.
- Principios Pedagógicos.
- Valores Institucionales

### **1.8 PERFIL DE LA INSTITUCIÓN:**

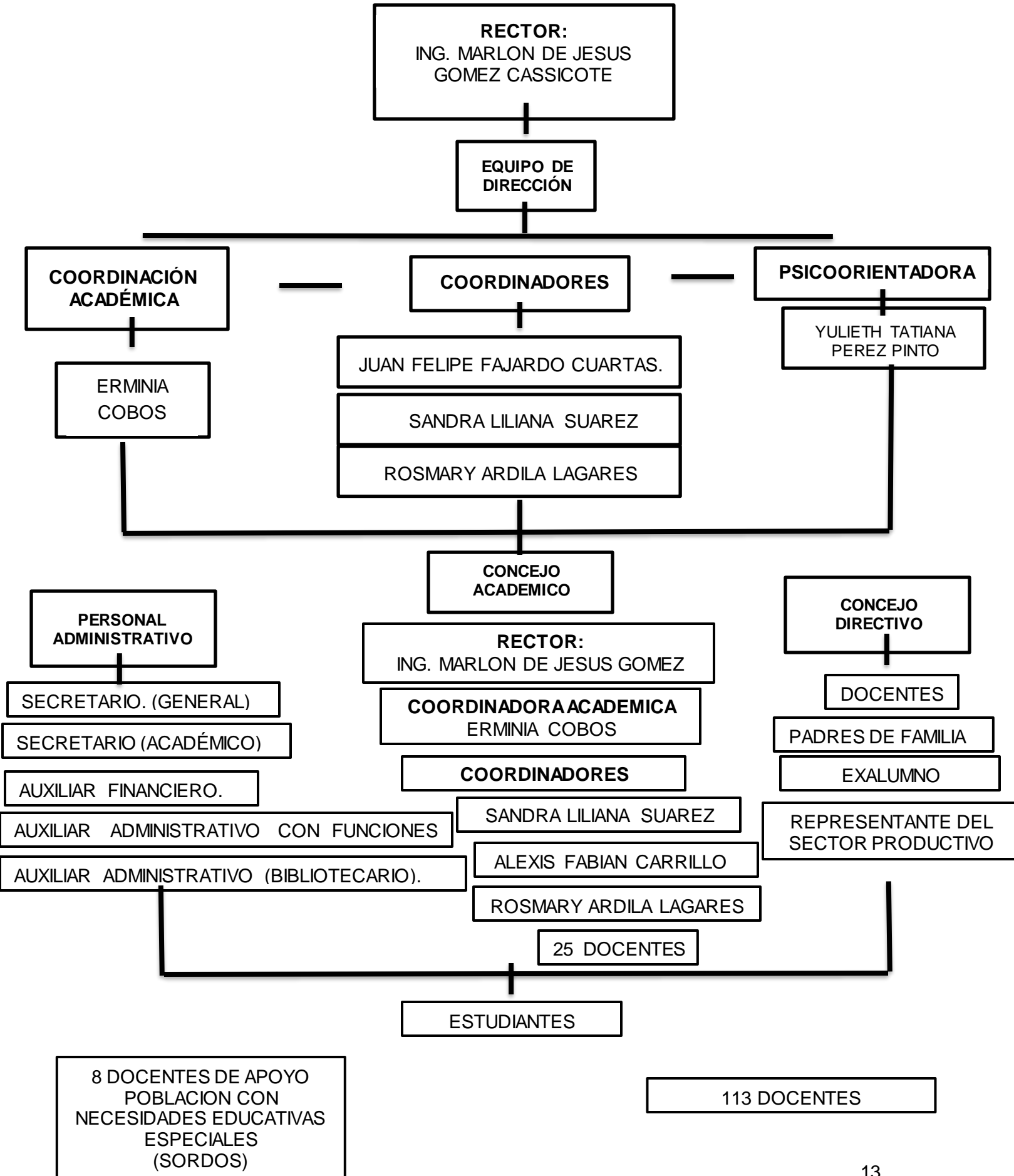
#### **1.8.1 PERFIL DEL ESTUDIANTE**

El educando CASD, es un ser humano integral, autónomo, crítico, creativo y propositivo consigo mismo y el entorno, con capacidad de construir su proyecto de vida mediante la apropiación del conocimiento de la ciencia, la tecnología y el arte, que le permite comprender la realidad y mejorarla. La formación integral que se propone como meta desde el ámbito del desarrollo integral debe conducir al siguiente perfil en nuestros estudiantes:



- Se formará integralmente en los aspectos: intelectual, cultural, deportivo, artístico, crítico, creativo axiológico y tecnológico.
- Se formará en el desarrollo de su autonomía.
- Tendrá una valoración positiva de sí mismo y de los demás.
- Se formará con un espíritu curioso e investigativo.
- Será comprometido con el cuidado y conservación de su medio ambiente.
- Se identificará con los principios y valores de nuestra institución.
- Podrá adaptarse racionalmente a situaciones cambiantes, nuevas e impredecibles.
- Podrá desempeñarse competentemente en el manejo de la informática
- Actuará en la sociedad en forma autónoma tomando decisiones que le permitan construir sus proyectos de vida.
- Asumirá una actitud responsable y consciente en la resolución de problemas de la comunidad, en el marco del sistema democrático y pluralista.
- Estará habilitado para incorporarse activamente en el mundo del trabajo o hacia la formación superior, con base a una sólida formación integral.
- Estará capacitado para comprender la realidad social, cultural, económica y científica tecnológica para actuar sobre ella.
- Enfrentará y confrontará las tareas propuestas en forma cooperativa y solidaria
- Trabaja en equipo formando conciencia de la riqueza y potencialidad del intercambio de ideas y experiencias en un marco del respeto a la persona
- Asumirá los cambios sociales y estará en capacidad de enfrentar la incertidumbre que genera la dinámica personal y social.
- Propenderá por la vigencia y el respeto a los derechos humanos integrales
- Será consciente de la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural nacional.
- Asumirá principios que contribuyan a la construcción del bien común, con responsabilidad ciudadana.
- Concebirá el conocimiento como un acto placentero para crear, investigar y adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo de nuestro entorno.
- Poseerá una gran capacidad de apropiación del conocimiento, los hechos, conceptos, principios y leyes de las diferentes disciplinas del saber.
- Tendrá una alta valoración de su ser democrático – participativo, para contribuir efectivamente al desarrollo social.

**1.9 ORGRANIGRAMA INSTITUCIONAL:**



### 1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

MARZO			
1 al 5	Entrega de guías en físico a padres de familia o acudientes que hacen a parte de esta estrategia	8:00-12:00 m.y 2:00-6:00 p.m	Rectoría
4	Reunión Proyecto de Democracia Escolar, Docentes de Informática y tecnología Sede A y Equipo de Dirección. Asunto: elecciones de estudiante personero (a) y voceros (voceras).	7:00 a.m.	Coordination académica
	Reunión de la asamblea del Consejo de Padres 2021. Asunto: elección de representantes a diferentes cargos.	4:00 p.m	Rectoría, coordiadores y equipo de democracia escolar
2 al 12	Campaña de candidatos a personería	Horario establecido	Equipo de Democracia
17	Elección de personero(a) y voceros (as) por grado	8:00 a.m - 4:00 p.m (jornada abierta)	Comité de Democracia/ Area de Tecnología e Informática/ Rectoría/ Coordinación
12	TERMINA EL PERIODO DE REGISTRO DE NOTAS		
15	Evaluación de comportamiento/ información sobre estudiantes en inclusión educativa	Sede B 9:30-12:00 m. y 3:30-6:00 p.m	Coordinación de convivencia y maestra de apoyo
16	CIERRE PARCIAL DE LA PLATAFORMA I PERIODO		Coordinación Académica
17	Evaluación de comportamiento/ información sobre estudiantes en inclusión educativa	Sede A 9:30-12:00 m. y 3:30-6:30 p.m	Coordinación de convivencia y maestra de apoyo
	BALANCE ACADEMICO SEDE B	6:00-12:00 M.	Coordinación Académica
	BALANCE ACADEMICO ESPECIALIDADES COL ADSCRITOS	2:00 p.m	Coordinación Académica
18	Reunión de padres de familia de estudiantes que deben presentar Actividades de Refuerzo y Superación I Periodo/ orientación sobre el plan de apoyo a desarrollar	Sede B J. MAÑANA 6:00 - 8:00 a.m J.TARDE 4:00 - 6:00 p.m	Docentes
	BALANCE ACADEMICO SEDE A	J. MANANA 6:00 - 12:00 a.m J.TARDE 1:00 - 6:00 p.m	Coordinación Académica
19	Reunión de padres de familia de estudiantes que deben presentar Actividades de Refuerzo y Superación I Periodo/ orientación sobre el plan de apoyo a desarrollar: día abierto	6:00 - 7:00 a.m y de 12:30 a 1:30 p.m Informe del director de grupo	Coordinación Académica/ Directores de grupo
		JA 7:30- 9:30; 10:00-11:30 .am (Jornada abierta)	Docentes
		2:00-4:00 y de 4:30-6:00 p.m (jornada abierta)	
23-26	Actividades de Refuerzo y superación	Sede A y B	Docentes

26	TERMINACION DEL I PERIODO ACADEMICO		
27	Cierre de Plataforma para el proceso de refuerzo y superación I Periodo académico.	Sede A y B	Coordinación académica
29 -31	ACTIVIDADES DE DESARROLLO INSTITUCIONAL		
<b>ABRIL</b>			
5	INICIA EL II PERIODO ACADEMICO	<b>Sede A y B</b>	
6	Entrega formal de boletines a padres de familia I Periodo Académico	Sede B Horario: 6:00 -7:30 a.m y de 4:30- 6:00 p.m-	<b>Orientadores de grupo</b>
7	Entrega formal de boletines a padres de familia I Periodo Académico	Sede A Horario : 7:00- 8:30 a.m; y de 1:30 -3:00 p.m	<b>Orientadores de grupo</b>
9	Fecha límite de entrega de guías II Periodo por parte de los docentes a coordinación	subir archivos al drive	<b>Docentes</b>
	Fecha límite de entrega de actividades desarrolladas de guías del I Periodo por los estudiantes que están en esta estrategia.	Las actividades las deben enviar a través del correo de la plataforma a cada docente.	
12- 16	Registro de notas en plataforma de estudiantes con guías en físico I Periodo Académico		<b>Docentes</b>
16	Cierre de plataforma en definitiva para el I Periodo		

### 1.11 SIMBOLOS INSTITUCIONALES:

En los símbolos institucionales se encuentra condensada toda la identidad institucional, en ellos podemos sentir los elementos que orientan nuestro propio que hacer plasmados en la misión y la visión.

#### 1.11.1 LEMA:

“Educamos para una Colombia productiva, competitiva, amable y solidaria en la paz y la convivencia”.



### 1.11.2 ESCUDO



Figura 3 Tomada de la página de la institución

### 1.11. 3 BANDERA:



Figura 4 Tomada de la página de la institución

### 1.12 MANUAL DE CONVIVENCIA

La comunidad educativa de la institución educativa CASD José Prudencio Padilla, promueve el manual de convivencia, basado en la participación democrática de los miembros de la comunidad educativa, donde se definen los procesos de comunicación, concertación, manejo del conflicto, las relaciones interpersonales basadas en la autonomía, el respeto, la autoestima, la responsabilidad, la equidad, con el objetivo primordial de crear y favorecer ambientes propios para el desarrollo de la personalidad y la convivencia armónica. Certificando además que dichos criterios y procedimientos tienen su fundamentación legal en

- La Constitución Política,
- Ley General de la Educación 115 de 1994,
- Decreto 1860 de 1994
- Decreto 1290 de 2009,
- Decreto 1286 del 2005,
- La Ley de la Infancia 1098 de 2006,
- La Ley 1620 del 2013,
- El Decreto 1965 del 2013,
- Las Sentencias 492 y 519 de 1992 sobre los derechos-deberes de los estudiantes y todas las normas que reglamentan este aspecto.



Para la Institución Educativa la convivencia es un proceso orientado a contribuir al desarrollo integral del estudiante a través de la formación en principios, valores, derechos y deberes, que permitan la comprensión de las normas, la comprensión del propio deber ser y el deber hacer, asumiendo las consecuencias de sus actos y atendiendo a los procesos de formación y de corrección, que permitan el crecimiento personal y comunitario y el desarrollo de la dimensión trascendente del ser humano, en consecuencia, en su función como formadora implementa y desarrolla continuamente mecanismos y estrategias para hacer promoción, prevención, atención y seguimiento a sus comportamientos, proporcionando en todo momento, conocimiento sobre los derechos humanos, su garantía y su ejercicio, auspiciando el sentido responsabilidad individual y social mediante la comprensión de los deberes y derechos de la persona humana y haciendo mejoramiento continuo del clima escolar, resultado del desarrollo de competencias y habilidades cognitivas, comunicativas y emocionales que preparan para actuar de manera constructiva en la sociedad.

Para ello, el comité de convivencia escolar Institucional, junto con los demás estamentos de la comunidad educativa, ponen en funcionamiento el desarrollo normativo que fija normas en relación con deberes, derechos, prohibiciones, sanciones y estímulos y establece las pautas mínimas sobre cómo aplicar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar y sus protocolos, para prevenir y mitigar las situaciones que afecten la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Además de apoyar la labor de promoción, prevención, atención y seguimiento a la convivencia escolar como uno de los fines principales del Proyecto Educativo Institucional.

Para efectos de unificación de criterios y la Comprensión del Presente manual y la aplicación de la Ruta de Atención Integral (RAI), se retoman los conceptos del art. 39, decreto 1965/13 que se definen así:

- **Conflictos:** Son situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses.
- **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 y siempre y cuando no exista una afectación al cuerpo o a la salud de cualquiera de los involucrados.
- **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 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 electrónica:** Es toda acción que busque afectar negativamente a otros a través de medios electrónicos. Incluye la divulgación de 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.
- **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 21 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.
- **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.
- **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".
- **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.
- **Restablecimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes:** Es el conjunto de actuaciones administrativas y de otra naturaleza, que se desarrollan para 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.

(Art. 42,43 y 44 Código de Infancia y Adolescencia Art. 17 Ley 1620/13). Para cumplir con su misión la institución educativa tendrá entre otras las siguientes obligaciones:



1. Facilitar el acceso de los niños, niñas y adolescentes al sistema educativo y garantizar su permanencia.
2. Brindar una educación pertinente y de calidad.
3. Respetar en toda circunstancia la dignidad de los miembros de la comunidad educativa.
4. Facilitar la participación de los estudiantes en la gestión académica.
5. Abrir espacios de comunicación con los padres de familia para el seguimiento del proceso educativo y propiciar la democracia en las relaciones dentro de la comunidad educativa.
6. Organizar programas de nivelación de los niños y niñas que presenten dificultades de aprendizaje o estén retrasados en el ciclo escolar y establecer programas de orientación psicopedagógica y psicológica.
7. Respetar, permitir y fomentar la expresión y el conocimiento de las diversas culturas nacionales y extranjeras y organizar actividades culturales extracurriculares con la comunidad educativa para tal fin.
8. Estimular las manifestaciones e inclinaciones culturales de los niños, niñas y adolescentes, y promover su producción artística, científica y tecnológica.
9. Garantizar la utilización de los medios tecnológicos de acceso y difusión de la cultura.
10. Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socio-económica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.
11. Formar a los niños, niñas y adolescentes en el respeto por los valores fundamentales de la dignidad humana, los Derechos Humanos, la aceptación, la tolerancia hacia las diferencias entre personas. Para ello deberán inculcará un trato respetuoso y 22 considerado hacia los demás, especialmente hacia quienes presentan discapacidades, especial vulnerabilidad o capacidades sobresalientes.
12. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores.
13. Establecer mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación entre estudiantes o entre estos y los profesores en el marco de la convivencia escolar.
14. Poner en marcha mecanismos que faciliten el proceso de la inscripción del registro civil de nacimiento de aquellos estudiantes que no lo tienen; para establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil, así como ,comprobar la afiliación de los estudiantes a un régimen de salud.
15. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas contra el tráfico, venta y consumo alrededor de las instalaciones educativas.
16. Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa del niño, niña o adolescente con discapacidad.
17. Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.
18. Garantizar a sus estudiantes, educadores, directivos docentes y demás personal de los establecimientos escolares el respeto a la dignidad e integridad física y moral en el marco de la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
19. Implementar el comité de escolar de convivencia y garantizar el cumplimiento de sus funciones acorde con lo estipulado en los artículos 11,12 Y 13 de la presente Ley 1620 del 2013).
20. Desarrollar los componentes de prevención, promoción y protección a través del presente manual y la aplicación de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar, con el fin de proteger a los estudiantes contra toda forma de acoso, violencia escolar y

vulneración de los derechos humanos sexuales y reproductivos, por parte de los demás compañeros, profesores o directivos docentes.

21. Revisar y ajustar el proyecto educativo institucional, el manual de convivencia, y el sistema institucional de evaluación de estudiantes anualmente, en un proceso participativo que involucre a los estudiantes y en general a la comunidad educativa, a la luz de los enfoques de derechos, de competencias y diferencial, acorde con la Ley General de Educación, la Ley 1098 de 2006 y las normas que las desarrollan.

22. Revisar anualmente las condiciones de convivencia escolar del establecimiento educativo e identificar factores de riesgo y factores protectores que incidan en la convivencia escolar, protección de derechos humanos, sexuales y reproductivos, en los procesos de autoevaluación institucional o de certificación de calidad, con base en la implementación de la Ruta de Atención Integral y en las decisiones que adopte el comité escolar de convivencia.

23. Empezar acciones que involucren a toda la comunidad educativa en un proceso de reflexión pedagógica sobre los factores asociados a la violencia y el acoso escolar y la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos y el impacto de los mismos incorporando conocimiento pertinente acerca del cuidado del propio cuerpo y de las relaciones con los demás, inculcando la tolerancia y el respeto mutuo.

24. Desarrollar estrategias e instrumentos destinados a promover la convivencia escolar a partir de evaluaciones y seguimiento de las formas de acoso y violencia escolar más frecuentes. 23

25. Adoptar estrategias para estimular actitudes entre los miembros de la comunidad educativa que promuevan y fortalezcan la convivencia escolar, la mediación y reconciliación y la divulgación de estas experiencias exitosas.

26. Generar estrategias pedagógicas para articular procesos de formación entre las distintas áreas de estudio.

### **1.13 DERECHOS Y DEBERES DE LOS MAESTROS, ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA**

Son normas y reglas elementales de comportamiento personal y social, los cuales se respetan y cumplen para colaborar con la convivencia institucional. Los deberes de los educandos se basan en el amor al colegio como elemento fundamental de formación integral, así mismo, a la familia y a la sociedad, proyectando a través de las actividades una imagen positiva dentro y fuera del mismo.

#### **LOS ESTUDIANTES:**

##### **DEBERES**

- Conocer el Proyecto Educativo Institucional PEI
- Conocer y aplicar el manual de convivencia
- Cumplir con los reglamentos, acuerdos, decretos y demás normas concordantes establecidas por el Ministerio de Educación Nacional y la secretaría de educación
- Acogerse a las decisiones emanadas del Gobierno Escolar (Rector, Consejo directivo, Consejo académico) y Comité de Convivencia.
- Participar activamente en el desarrollo de las clases y en las actividades programadas en el proceso escolar cumpliendo los compromisos académicos de cada una de las asignaturas y proyectos pedagógicos del plan de estudios.
- Asistir a las actividades de formación, orientación y desarrollo de los distintos aspectos de su personalidad que programe la institución (convivencias, retiros, orientación escolar, eventos científicos, deportivos, recreativos y culturales).
- Elegir sus representantes al consejo estudiantil, personero y consejo directivo.





- Cumplir las funciones a cabalidad en los comités en los que haya sido elegido
- Dar trato respetuoso de hecho y palabra a todos los miembros de la comunidad educativa y a las personas que se encuentren transitoriamente en la misma, evitando expresiones ofensivas, gestos y chistes de mal gusto, apodos y comentarios difamatorios
- Denunciar ante las directivas de la institución cualquier acto realizado por algún miembro de la comunidad educativa o por personas ajenas a la institución que atenten o lesionen la integridad física o moral de cualquier miembro de la comunidad educativa o que vayan en perjuicio de las instalaciones, muebles y enseres del plantel
- Respetar la libertad de conciencia, las convicciones religiosas y morales, las condiciones y diferencias sociales, étnicas, de sexo, opinión y demás diferencias individuales, la dignidad, integridad e intimidad de cada miembro de la comunidad educativa.
- Responder correctiva y disciplinalmente por cualquier daño causado a otros y/o a la institución.
- Informar oportunamente a los padres de familia o acudientes sobre la entrega de boletines, reunión o actividades culturales, pedagógicas y entregar las circulares oportunamente.
- Presentarse con el padre de familia o acudiente, cuando se le solicite por razones académicas o disciplinarias firmando el observador y actas de compromiso a que hubiere lugar.
- Presentar un comportamiento acorde con la dignidad de la persona, evitando los excesos en las manifestaciones eróticas en cualquier lugar del colegio, sus alrededores y en sitios públicos.
- Mantener el orden y la disciplina necesarios para lograr el normal desarrollo de las actividades pedagógicas.
- Trasladarse de un lugar a otro dentro del colegio con prontitud sin correr, sin gritar, ni empujar a los compañeros y sin afectar el desarrollo de las clases.
- Es deber del educando dar buen uso de los instrumentos tecnológicos de uso cotidiano que permitan un ambiente de estudio, disciplina y concentración en las actividades pedagógicas.
- Abstenerse de consumir, portar, distribuir o vender dentro o fuera de la institución, cigarrillos, bebidas alcohólicas y sustancia psicotrópicas o estupefacientes.
- Abstenerse de portar armas, materiales corto punzante, elementos o sustancias que causen daño de cualquier naturaleza a las personas, bienes o instalaciones del colegio.
- Asistir diariamente y con puntualidad a todas las actividades académicas para que el trabajo comience en orden y disciplina.

## **DERECHOS**

Un derecho es una garantía con que cuenta el individuo o grupo de personas para relacionarse y poder convivir en un espacio determinado y que se contrae en compensación de un deber. Además de los derechos fundamentales que se establecen en los derechos humanos, derechos del niño, la Constitución política de Colombia, el código de la infancia y la adolescencia, la Ley de Convivencia Escolar, los principios y valores del CASD, los educandos gozan de los siguientes derechos:

- Conocer en la semana de inducción el manual de convivencia de CASD y solicitar su aplicación de acuerdo con las normas establecidas.
- Participar en la estructuración, evaluación y actualización del proyecto educativo institucional y el manual de convivencia escolar de la institución.



- Recibir formación integral basada en el modelo pedagógico y perfil del educando, encaminada a desarrollar sus potenciales.
- En caso de alguna discapacidad, a que se le brinden todas las oportunidades de acuerdo a las leyes.
- Derecho a la defensa y al debido proceso.
- Recibir trato respetuoso de los miembros de la comunidad educativa ó de personas extrañas a la institución. 31
- Ser informado por coordinación ó docentes verbalmente, mediante circulares, carteles visibles oportunamente sobre la entrega de boletines, citaciones, reuniones o actividades culturales.
- Ser corregido oportunamente por su acudiente, padre o madre de familia, directivos docentes o profesores, sin maltrato físico o verbal que atente contra su integridad y bienestar personal.
- Ser escuchado o atendido por los docentes, orientador, coordinador, rector sobre hechos que atenten o lesionen su integridad física, moral o de cualquier miembro de la comunidad educativa. O alguna situación que vaya en perjuicio de las instalaciones, muebles y enseres del plantel.
- Participar en campañas de prevención contra el maltrato y abusos de toda índole y a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que atenten contra su dignidad y su libre desarrollo de la personalidad. Así como la no discriminación o tratos desiguales por razón de embarazo , maternidad o por su condición sexual.
- Residir en un ambiente sano, que proteja su integridad física o moral dentro de la institución ó cuando se desarrolle alguna actividad pedagógica fuera de ésta.
- Tener las condiciones mínimas de protección integral en los talleres, laboratorios, aulas especializadas.
- Ser protegido (a) en su integridad física y moral.
- Conocer las normas de seguridad industrial.
- Conocer las normas para el uso de la biblioteca, centro de informática, laboratorios, talleres y aulas especializadas.
- Ser elegido como representante en cada uno de los comités. (Consejo estudiantil, consejo directivo, personería, monitor de grupo), de acuerdo al perfil
- Recibir orientación sobre los diferentes comités y las funciones de cada uno. (Consejo Directivo, Consejo de Padres, Consejo Estudiantil, Personería, Monitor de grupo...)
- Presentar de manera respetuosa en forma verbal o escrita: sugerencias, iniciativas y peticiones tendientes al bienestar institucional.
- Representar a la institución en actividades culturales, deportivas, académicas y científicas.
- Recibir los estímulos que otorga el CASD a los educandos que se destacan en las diferentes actividades.
- Ser preparado para asumir una vida responsable en una sociedad libre con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad, así como cuidar y respetar el medio ambiente.
- Al orden y a las disciplinas institucionales necesarias para permitir el buen rendimiento académico y/o desarrollo de las clases.
- Conocer los registros que sobre su comportamiento y desempeño escolar positivo o negativo se hagan en el observador del educando o en un acta respectiva.
- Gozar de la discreción y secreto por parte de los docentes, orientador y directivo sobre asuntos personales e íntimos.
- Ser respetado en sus convicciones religiosas y morales, su dignidad, integridad e intimidad.
- Recibir orientación acerca de las normas de convivencia pacífica para solucionar conflictos.





- Conocer los programas académicos, logros, competencias e indicadores de desempeño por asignatura, cronograma de actividades, al inicio del año escolar y de cada periodo, así como los criterios de evaluación que va a tener en cuenta cada profesor para el proceso de evaluación.
- Ser evaluado de conformidad con el Sistema Institucional de Evaluación Escolar, SIEE.
- Recibir las clases en su totalidad en las jornadas y horarios establecidos por la institución.
- Conocer los informes bimestrales sobre su comportamiento y rendimiento académico dentro de los tres días hábiles anteriores a la fecha en que deben ser entregados a secretaria.

## **DOCENTES:**

### **DEBERES:**

Son deberes de los docentes vinculados al servicio oficial.

- Cumplir la Constitución y las leyes de Colombia.
- Desempeñar con solicitud y eficiencia las funciones de su cargo.
- “Cumplir las órdenes inherentes a sus cargos que les impartan sus superiores jerárquicos.”
- Velar por la conservación de documentos, útiles, equipos, muebles y bienes que le sean confiados.
- Las demás que, para el personal docente, determinen las leyes y los reglamentos ejecutivos.
- “Buscar de manera permanente el incremento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje y sus resultados, mediante la investigación, la innovación y el mejoramiento continuo, de acuerdo con el plan de desarrollo educativo de la correspondiente entidad territorial y el proyecto educativo institucional del establecimiento donde labora.
- Cumplir con el calendario, la jornada escolar y la jornada laboral de acuerdo con la reglamentación que expida el Gobierno Nacional.
- Educar a los educandos en los principios democráticos y en el respeto a la ley y a las instituciones, e inculcar el amor a los valores históricos y culturales de la nación.
- Observar una conducta acorde con la función educativa y con los fines, objetivos, derechos, principios y criterios establecidos en la ley general de educación y en planes educativos.
- “Mantener relaciones cordiales con los padres, acudientes, educandos y compañeros de trabajo, promoviendo una firme vinculación y una cooperación vital entre la escuela y la comunidad y respetar a las autoridades educativas.”
- Dar formación integral basada en el modelo pedagógico de la institución y trabajar por el perfil del educando.
- Cumplir y hacer cumplir el manual de convivencia.
- Dar a conocer y hacer cumplir a los educandos las normas de seguridad dentro de los talleres y laboratorios.
- Escuchar las quejas y reclamos de la comunidad educativa, e informar con discreción al funcionario competente para que se lleve un debido proceso.
- Tratar respetuosamente de hecho y palabra a la comunidad educativa, evitando expresiones ofensivas, chistes de mal gusto, apodos, gestos y comentarios difamatorios.
- Resolver en forma cordial por medio del dialogo, las situaciones de conflicto, recordando que el diálogo es fuente de paz y bienestar.
- Diligenciar diariamente el control de asistencia y académico en cada clase.
- Consignar la inasistencia de los educandos en los informes bimestrales e informar oportunamente la inasistencia frecuente a coordinación. 33



- Dar a conocer y hacer cumplir las normas en las aulas especializadas.
- Exigir el documento de identificación, carnet de salud y seguro cuando se requieran de prácticas fuera de la institución.

## **DERECHOS**

Los educadores al servicio oficial gozarán de los siguientes derechos:

- Formar asociaciones sindicales con capacidad legal para representar a sus afiliados en la formulación de reclamos y solicitudes ante las autoridades de orden nacional y seccional;
- 12 Recibir oportunamente la remuneración asignada para el respectivo cargo y grado del Escalafón;
- Ascender dentro de la Carrera Docente;
- Participar de los programas de capacitación y bienestar social y gozar de los estímulos de carácter profesional y económico que se establezcan;
- Disfrutar de vacaciones remuneradas;
- Obtener el reconocimiento y pago de las prestaciones sociales de ley;
- Solicitar y obtener los permisos, licencias, y comisiones, de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes;
- Permanecer en el servicio y no ser desvinculado o sancionado, sino de acuerdo con las normas y procedimientos que se establecen en el 2277 o en el 1278.
- No ser discriminado por razón de sus creencias políticas o religiosas, ni por distinciones fundadas en condiciones sociales o raciales;
- Los demás establecidos o que se establezcan en el futuro.

## **PADRES DE FAMILIA**

### **DERECHOS:**

Además de los contemplados en la Constitución, en la ley, en el Código Disciplinario Único y en los reglamentos vigentes, para todos los servidores públicos, los docentes y directivos docentes al servicio de Estado tendrán los siguientes derechos:

- Ser estimulados para la superación y eficiencia mediante un sistema de remuneración acorde con su formación académica y desempeño, de acuerdo con lo dispuesto en este decreto; 34
- Asociarse libremente;
- Permanecer en los cargos y funciones mientras su trabajo y conducta sean enteramente satisfactorios y realizados conforme a las normas vigentes, no hayan llegado a la edad de retiro forzoso o no se den las demás circunstancias previstas en la ley y en este decreto;
- Participar en el gobierno escolar directamente o por medio de sus representantes en los órganos escolares;
- Disfrutar de las licencias por enfermedad y maternidad de acuerdo con el régimen de seguridad social vigente.

### **DEBERES:**

Con el fin de asegurar el cumplimiento de los compromisos adquiridos con la educación de sus hijos, corresponden a los padres de familia los siguientes deberes:



- Matricular oportunamente a sus hijos en establecimientos educativos debidamente reconocidos por el Estado y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.
- Contribuir para que el servicio educativo sea armónico con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales.
- Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula y en el manual de convivencia, para facilitar el proceso de educativo.
- Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.
- Comunicar oportunamente, y en primer lugar a las autoridades del establecimiento educativo, las irregularidades de que tengan conocimiento, entre otras, en relación con el maltrato infantil, abuso sexual, tráfico o consumo de drogas ilícitas. En caso de no recibir pronta respuesta acudir a las autoridades competentes.
- Apoyar al establecimiento en el desarrollo de las acciones que conduzcan al mejoramiento del servicio educativo y que eleven la calidad de los aprendizajes, especialmente en la formulación y desarrollo de los planes de mejoramiento institucional.
- Acompañar el proceso educativo en cumplimiento de su responsabilidad como primeros educadores de sus hijos, para mejorar la orientación personal y el desarrollo de valores ciudadanos.
- Participar en el proceso de autoevaluación anual del establecimiento educativo.
- Cancelar los costos educativos en forma oportuna de acuerdo a las fechas y plazos establecidos para educandos CASD y colegios adscritos.
- Participar, a través de las instancias del gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar.
- Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos
- Analizar los informes periódicos de evaluación

#### **1.14 LEY DEL MENOR:**

##### **Principios Y Definiciones**

Artículo 1°. 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. Prevalcerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2°. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.



Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la ley.

Parágrafo 2°. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se regirá por sus propios sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores comunicó la designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exterior es de los Países Bajos con oficio O.J.A.T. 12640. Ases normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la Constitución Política.

Artículo 4°. **Ámbito de aplicación.** El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana.

Artículo 5°. **Naturaleza de las normas contenidas en este código.** Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes.

Artículo 6°. **Reglas de interpretación y aplicación.** Las normas contenidas en la Constitución Política y en los tratados o convenios internacionales de Derechos Humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

La enunciación de los derechos y garantías contenidos en dichas normas, no debe entenderse como negación de otras que, siendo inherentes al niño, niña o adolescente, no figuren expresamente en ellas.

## 1.15 UNIFORMES:

### 1.15.1 UNIFORME DE DIARIO HOMBRES:



*Figura 5 Tomada del manual de convivencia de la institución educativa*

- Pantalón gris clásico, bota del pantalón 20 cm o 21 cm. con pretina según modelo.
- Camisa blanca guayabera
- Zapatos negros de cordón. (no deportivos)
- Medias grises a media pierna
- Camisilla esqueleto blanca sin estampados

### 1.15.2 UNIFORME DE GALA DE HOMBRE

Igual al de diario, a excepción de la camisa blanca que es manga larga y además lleva corbata gris a la altura de la pretina del pantalón.

### 1.15.3 UNIFORME DE DIARIO MUJERES:



*Figura 6 Tomada del manual de convivencia de la institución educativa.*

- Falda según modelo por debajo de la rodilla
- Medias blancas a media pierna
- Zapatos negros estilo mafalda.
- Chaqueta según modelo.
- El largo de la chaqueta es a la altura donde comienzan los pliegues en la falda.

#### **1.15.4 UNIFORME DE GALA MUJERES:**

Igual al de diario, a excepción de la camisa blanca que es manga larga y además lleva corbata verde a la altura de la pretina de la falda.

#### **1.15.5 UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA:**



*Figura 7 Tomada del manual de convivencia de la institución educativa.*

Se porta en el horario correspondiente a la asignatura de educación física y en las actividades que la institución lo requiera.

- Buzo: blanco manga corta según modelo exigido por la institución.
- Camiseta o camisilla blanca sin estampados.
- Sudadera: azul según modelo exigido por la institución. bota 20 a 21 cms.
- Medias: completamente blancas largas.
- Zapatos tenis con cordón: completamente blancos, de cuero liso o tela, sin adornos
- Pantalóneta: azul del mismo color de la sudadera. modelo exigido por la institución



**1.16 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA:**

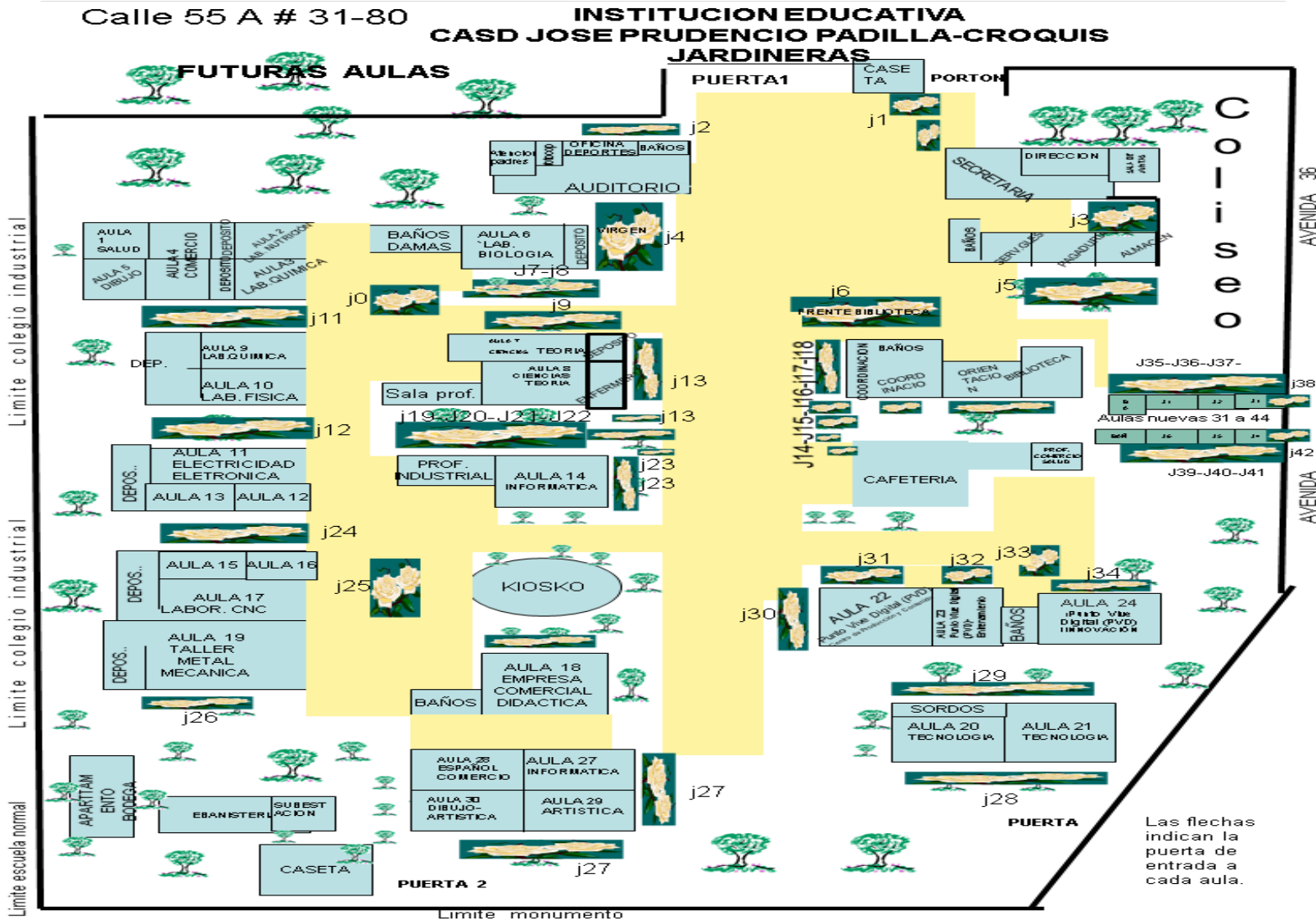


Figura 8 Croquis de la institución - archivos

AULA	IDENTIFICACIÓN	CANTIDAD
1	Aula de Salud	
2	Lab. De Nutrición	
3	Lab. De Química	
4	Aula de comercio	
5	Aula de Dibujo	
6	Lab. De Biología	
7	Lab. De Química	
8	Aula de Ciencias	
9	Lab. De Química	
10	Lab. De Física	
11	Aula de Electricidad	
12	Aula de Electrónica	
13	Aula de Electrónica	
14	Aula de Informática	
15	Aula de Emprendimiento	



16		
17	CNC	
18	Empresa comercial didáctica	
19	Taller de Mecánica	
20	Tecnología	
21	Tecnología	
22	Punto vive digital	
23	Punto vive digital	
24	Punto vive digital	
	No existe	
	No existe	
27	Informática	
28	Aula Lego	
29	Artística	
30	Artística	
	Biblioteca de lectura	1
	Coliseo	1
	Auditorio	1 capacidad para 300 personas
	Administración	1 Bloque
	Oficina de profesores	3
	Cafetería	1
	Aula de necesidades educativas especiales ( sordos)	1
	Coordinación	2
	Batería de baños para estudiantes	5
	Batería de baños para administrativos y docentes	5

Figura 9 Tabla explicación del gráfico anterior distribución de áreas

### 1.17 SALON DE DEPORTES:

1	Oficina de deportes (Solo docentes educación física )	Buena
1	Cancha multifuncional	Buena
15	Lazos	Aceptables
2	Mesas de Pin pon	Buenas
1	Balón de voleibol	Regular
1	Cuarto de gimnasio	Deshabilitado
4	Balones de micro futbol n° 5	Buenos
2	Balones de micro futbol n° 4	Buenos
2	Juegos de malla	Buenas
1	Step de madera	Bueno

Figura 10 Tabla del inventario

Desde hace años la institución no cuenta con implementación deportiva, la que actualmente está, es por actividades ejecutadas entre los docentes del área y los estudiantes.

### 1.18 HORARIOS:

Sede A	Jornada Mañana	6:00 a.m. a 12:00 m.
	Jornada Tarde	12:30 p.m. a 6:30 p.m.
Sede B	Jornada Mañana	7:00 a.m. a 12:00 m.
	Jornada Tarde	1:00 p.m. a 6:00 p.m.
Pre-escolar	Jornada Mañana	7:00 a.m. a 11:00 a.m.
	Jornada Tarde	1:00 p.m. a 5:00 p.m.
Programa Aula para sordos		7:00 a.m. a 12:00 m.

Figura 11 Tomada del manual de convivencia de la institución educativa

Asistir puntualmente a las actividades programadas por la Institución, según los horarios establecidos.

- Asistir a la institución a más del 90% de las actividades académicas programadas, porque con el 10% de las fallas injustificadas, se perderá el grado, de acuerdo al Sistema Institucional de evaluación del aprendizaje.
- Presentarse puntualmente, aseado(a), impecable, con el uniforme que corresponda, completo y en buen estado a las actividades del colegio. Vestir los uniformes de acuerdo al diseño indicado para cada ocasión.

“Actualmente cada docente realiza su clase según su horario asignado, y son encuentros virtuales donde se siguen trabajando desde casa y orientados por cada profesional de la educación”.

#### 1.18.1 HORARIO DE CLASES EDUCACIÓN FÍSICA

PERIODO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1) 12:30 Pm A 1:25 Pm			Grado 10°01	Grado 10°02	
2) 1:25 Pm A 2:20 Pm			Grado 10°01	Grado 10°01	
3) 2:20 Pm A 3:15 Pm	Grado 11°04	Grado 11°03	Grado 11°01		Grado 10°6
4) 3:45 Pm A 4:40 Pm	Grado 11°04	Grado 11°03	Grado 11°01		Grado 10°06
5) 4:40 Pm A 5:35Pm	Grado 11°05	Grado 11°02	Grado 10°05	Grado 10°04	Grado 10°03
6) 5:35Pm A 6:30 Pm	Grado 11°05	Grado 11°02	Grado 10°05	Grado 10°04	Grado 10°03

**1.19 MATRIZ DOFA:**

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Está se basa en la sorpresa que trajo consigo la pandemia, dado que nadie imaginaba una situación similar y los docentes no se encontraban preparados para este tipo de metodología, con lo cual se ha visto involucrada la comunicación asertiva que se tenía con los estudiantes en la modalidad presencial.</li> <li>➤ Pero ya luego de un año de pandemia los docentes se han capacitado ya que algunos no manejaban a la perfección las tic.</li> <li>➤ En el área de educación física falta de implementación deportiva.</li> <li>➤ La forma en que se orientan las clases en línea.</li> <li>➤ La inactividad física, falta de estar en movimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La gestión que se ha realizado a lo largo de la pandemia ha sido determinante, creando canales de comunicación vía web contando con la gran mayoría con conectividad de internet, aquellos que no cuentan con conectividad se les hace entrega de las guías en físico.</li> <li>➤ El aporte a los deportistas por medio de algunos docentes del área de educación física con apoyo financiero y formación deportiva en escuelas.</li> </ul>
FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La institución educativa cuenta con una infraestructura amplia modificada donde brinda diferentes modalidades y especialidades como lo son: ciencias naturales, Salud y Nutrición, Electricidad – Electrónica, Metalmecánica, Secretariado y Contabilidad</li> <li>➤ También cuenta con un coliseo multifuncional donde se pueden adecuar actividades de preparación física, acondicionamiento ya que no hay implementación deportiva</li> <li>➤ Se han formado excelentes deportistas en diferentes modalidades como lo son patinaje y ciclismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La amenaza que presenta la institución se refleja estos niños que pese a su esfuerzo se ven cada vez más desmotivados pues no logran adaptarse a esta modalidad y los padres de familia tampoco, inclinándose así a la idea de desistir y que el niño opte por repetir el grado escolar o llegar a la deserción escolar.</li> </ul>



## **CAPITULO II**

### **PROPUESTA PEDAGÓGICA**

#### **2.TITULO**

El ejercicio físico como herramienta para la mejora de habilidades condicionales en los estudiantes de grado decimo y once de la institución educativa José Prudencio Padilla Casd.

#### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar la condición física y mejora psicomotor por medio de ejercicios y actividades en los estudiantes de la institución educativa Casd José Prudencio Padilla, concientizando sobre la importancia de realizar actividad física para obtener un bienestar de salud a futuro.

#### **2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Mostrar a través de diferentes actividades y ejercicios las mejoras del desarrollo psicomotriz en los estudiantes de los grados decimo y undécimo.
- Desarrollar las capacidades físicas con actividades dinámicas y actividades dirigidas en casa para el fortalecimiento de la clase de educación física virtual.
- Promover la práctica regular de actividad física en pro de mejorar la calidad de vida.
- Impulsar el valor que tiene el área de educación física para transmitir la importancia que es tener unos buenos hábitos y estilos de vida arrojados por la práctica regular de actividad física o ejercicio.
- Lograr un proceso de aprendizaje experiencial, utilizando diferentes estrategias metodológicas para que observen la diversidad de formar en las que se pueden mejorar las habilidades y capacidades físicas.



## 2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La educación es un acto fundamental para el crecimiento del ser humano, desde los tiempos antiguos hasta ahora y si observamos, la educación ha cambiado y los docentes nos demos de capacitar y estar dispuestos a aprender y a actualizarnos; también cabe resaltar que la población moderna o las nuevas generaciones tienen muchos más accesos a lo que tenían las generaciones antiguas como lo es las tecnologías.

Pero partiendo de la gran problemática que nos tomó por sorpresa la pandemia ya que la educación en nuestro país necesitaba una gran actualización y pues luego de la pandemia todos los profesionales de la educación se han estado actualizando y capacitando para poder brindar un servicio de calidad para los educandos.

Mirando desde el punto de los educandos ellos también han realizado un buen trabajo al adaptarse a la modalidad virtual ya que estamos acostumbrados a estar en un salón de clase y con el profesional presente, pero ahora el salón paso a ser un aula virtual donde se realizan los encuentros virtuales y tratando de adaptar metodologías para la población en general ya que se puede evidenciar que toda la población no cuenta con conectividad o la llamada brecha "Digital". Todo esto ha sido un trabajo en comunado con los padres de familia, docentes, ministerio de educación, secretarías de educación y los educandos.

Las instituciones educativas tuvieron que recibir órdenes del ministerio de educación y acatar las normas estipuladas por este ente, pero de ahí queda a elección del rector de cada institución educativa para buscar estrategias para que los estudiantes no lleguen a una deserción escolar.

Ya mirando las diferentes problemáticas que en la actualidad hay, hablare de mi área de conocimiento que es la educación física la cual es la materia más esperada por niños, jóvenes adolescentes en las instituciones educativas es el espacio para salir un poco de la monotonía y recrearse, divertirse y más que todo aportar a el mejoramiento del movimiento del cuerpo humano y lo más importante a el bienestar de salud.

En la institución educativa Casd José Prudencio Padilla el personal docentes ha realizado un trabajo en comunado para seguir llevando a cabo el desarrollo de las clases en modalidad virtual para evitar la deserción escolar de los educandos, en el área de educación física puede evidenciar la falta de amor propio ya que algunos estudiantes están inactivos y no conocen la importancia que da la práctica regular de actividad física, la institución no cuenta con implementación deportiva, a raíz de eso el ejercicios físico es una opción para incentivar a los estudiantes a que realicen actividad física y se muevan y mejoren sus habilidades y capacidades y todo esto en pro de mejorar su bienestar y calidad de vida y dejar una huella en los estudiantes de la importancia que tiene la educación física en el crecimiento personal y profesional.



Según Grosser y cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”.

según Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. Si bien, esta no es la única concepción, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal.

La importancia de la actividad física no es fácil de resumir ya que, cada día, se descubren nuevos beneficios que aportará a tu salud. La sociedad de hoy en día está cayendo peligrosamente en un estilo de vida más sedentario, por lo que hay mayor necesidad de aumentar el nivel de actividad diaria.

Es importante señalar que para los jóvenes las actividades físicas deben desempeñarse dentro del contexto familiar, escolar y comunitario; realizando deportes, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, donde se haga mayor énfasis en la condición aeróbica y que genere un hábito y estilo de vida saludable que permita trabajar cada una de las condiciones y capacidades del estudiante.

La elaboración de esta propuesta pedagógica tiene como fin construir una serie de estrategias lúdicas orientadas a el ejercicio físico y activadas buscando el bienestar de salud y mejora del proceso de enseñanza y aprendizaje en los estudiantes de la institución educativa Casd José Prudencio Padilla donde se pretende brindar un aporte significativo en el ámbito educativo que ayude a la mejora de sus capacidades y habilidades en el desarrollo integral a raíz de la situación de la pandemia y aislamiento. ¿Por qué los estudiantes de la institución educativa Casd no tienen amor propio por cuidar su bienestar de salud y realizar ejercicio físico y moverse?

## **2.4 JUSTIFICACIÓN**

A través de una observación y análisis sobre la situación actual por la cual la educación atraviesa y las medidas de la continuidad académica de la institución educativa Casd José Prudencio Padilla en cuanto al contexto educativo la manera en que los estudiantes de los grados decimo y once no realizan ejercicio físico y no están moviéndose. Según Cecchini (1996 a) el movimiento es una propiedad del cuerpo humano, por lo que no será fundamental analizar el movimiento en sí, sino el cuerpo que se mueve. El movimiento, como unidad psicobiológica, no queda reducido a una propiedad corporal, sino que supera a la misma. En palabras textuales de dicho autor: “Lo corporal no puede dar explicación del movimiento humano salvo en aspectos marginales (anatómicos, biológicos, mecánicos), por eso hablamos de acción o conducta motriz, que nos remite a la persona que se mueve”.

También no tienen buenos hábitos saludables, pero por medio de la propuesta a impartir se buscará dejar una huella en la comunidad de lo importante de realizar ejercicio físico con el fin de desarrollar las habilidades y capacidades de los estudiantes



Por otro lado, se le ha demostrado que el ejercicio físico es fundamental para el ser humano aún más en la situación de contingencia que estamos viviendo en nuestros días, es por el que dentro del marco formativo y educativo es importante inculcar la práctica deportiva desde sus casas, para así generar e incentivar hábitos saludables los cuales proporcionen de forma integral un desarrollo integral en el crecimiento, evolución y formación de los estudiantes. Siendo así la práctica de los ejercicios y actividades herramientas que permitirá a la persona manifestarse desde su cuerpo, así como también a sus posibilidades de movimiento y/o comunicación además de esto generar vitalidad en salud, dando paso a la participación en procesos de formación y desarrollo físico y motriz, como lo plantea Godina Herrera (2001) citando a Merleau Ponty, el cuerpo es el punto de referencia por medio del cual no solo se realizan las interpretaciones del mundo, sino que también la apropiación de mismo; en donde se pone en evidencia un sinfín de relación es subjetivas e intersubjetivas del ser humano en la sociedad

## 2.5 POBLACIÓN

Para hablar sobre la población de la institución educativa José Prudencio Padilla Casd, pude observar luego de realizar un testeó por medio de formularios y la plataforma de la institución educativa referente a los listados a la cantidad de estudiantes en cada salón de clase se puede observar una cantidad promedio de 35 a 45 estudiantes por grado académico.

En los grados donde estoy orientando las clases que son los grados decimos y once se puede ver diferentes estratos socioeconómicos, hay una diferencia en número de más cantidad de mujeres que de hombres en los diferentes grados, también esta institución cuenta con la inclusión de población con necesidades educativas especiales (sordos) tengo un estudiante en el grado 10°03 hay docentes de apoyo que son los intérpretes, pero sin embargo yo se lo básico del lenguaje de señas y puedo saludarlo y entender como esta y el nombre.

El promedio de edades de los estudiantes del grado decimo son 13, 14, 15 y en el grado once 15, 16, 17 y algunos estudiantes con 18 y 19 pero es uno que otro como lo puede observar en el gráfico de barras y la tabla.

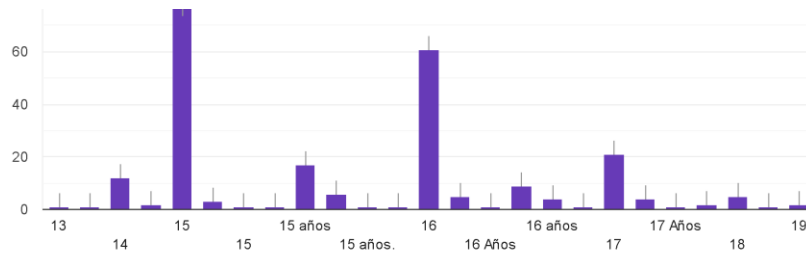
GRADO	CANTIDAD	MUJERES	HOMBRES	EDAD
10°	236	128	108	13- 14-15
11°	209	107	100	15-16- 17-18-19
<b>TOTAL</b>	445	235	208	

*Figura 12 Tabla de cantidad de estudiantes de los grados escolares, grupos a cargo*



EDAD:

Figura 13 Grafico de barras edades de los estudiantes en los dos grados escolares



## 2.6MARCOS

### 2.6.1 MARCO TEORICO

#### ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. Sin duda, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. OMS 2020 Teniendo en cuenta que uno de los objetivos es reducir las cifras de sedentarismo, la actividad física ayuda a cumplir esta meta en gran manera.

#### EDUCACIÓN:

Según Nixon & Jewllet (1980, la educación es un “proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente.

Esto nos muestra cuán importante es la educación y porque debemos abogar y trabajar tanto por ella, la educación no es algo que se deba dejar pasar, esta influye en todos los aspectos. Los frutos de la educación son el amor, la justicia, la ciencia, la sabiduría, la inteligencia, el

conocimiento, la significación, un sistema de símbolos, los valores, la alegría, la paciencia, la templanza, la bondad, la honestidad, la libertad. La educación ayuda a superar y liberar al hombre de su conciencia natural ingenua para ganar una conciencia crítica problematizadora, liberadora (Freire, 1998)



## **EJERCICIO FISICA:**

La realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y gozar de una salud sana. El ejercicio físico es una actividad que se lleva a cabo en los momentos de tiempo libre, en el cual se incluye el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros. El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona.

## **CAPACIDADES FISICA**

Según E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de capacidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico.

## **MOVIMIENTO**

Según Cecchini (1996 a) el movimiento es una propiedad del cuerpo humano, por lo que no será fundamental analizar el movimiento en sí, sino el cuerpo que se mueve. El movimiento, como unidad psicobiológica, no queda reducido a una propiedad corporal, sino que supera a la misma. En palabras textuales de dicho autor: "Lo corporal no puede dar explicación del movimiento humano salvo en aspectos marginales (anatómicos, biológicos, mecánicos), por eso hablamos de acción o conducta motriz, que nos remite a la persona que se mueve". En toda conducta motriz cabe diferenciar una actividad reflexiva, receptiva e interna junto a una manifestación observable y externa que es un comportamiento motor, como movimiento significativo de la conducta del hombre. Por tanto, la completa comprensión del movimiento humano exige una visión global del fenómeno desde las aportaciones de diversos campos científicos.

La complejidad del análisis del movimiento humano viene dada fundamentalmente por la intervención volitiva de los procesos de pensamiento, que entre otros aspectos marcará la barrera definitiva de identificación de la acción humana sobre cualquier otra forma de organismo viviente. Las semejanzas entre los movimientos del hombre y del animal se establecen exclusivamente en el plano biológico. Por tanto, para poder tener una visión acertada y completa del movimiento humano será necesario analizar dicho concepto considerando todos aquellos aspectos que le hacen constituirse cualitativamente independiente del resto de seres vivos.



## 2.6.2 MARCO CONCEPTUAL

La temática de la propuesta pedagógica es que por medio del ejercicio físico la población de estudio mejore sus habilidades y capacidades realizando diferentes actividades y ejercicios en pro de una mejora de su condición física y optando porque realicen actividad física y una forma de realizarlo es por medio del ejercicio.

Basados en diferentes temas y conceptos para cumplir con el desarrollo de la propuesta cito Según E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de capacidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico. Ya que pues es la temática central para poder lograr el objetivo de la propuesta educativa.

También aportar a la mejora de los procesos de educación y mejorar las clases de educación física optando por diferentes metodologías en la actualidad que estamos en modalidad virtual, Los entornos e-learning deben proporcionar espacios que faciliten el proceso de enseñanza aprendizaje; por ello la importancia de contar con sistemas usables ¿con la finalidad de alcanzar los objetivos educativos deseados. Tanto el entorno de aprendizaje como los materiales educativos se diseñan a partir de un conjunto de requerimientos tecnológicos y educativos (Jonassen et. al., 2003),

También las nuevas metodologías para orientar las clases varían depende de cada profesional y la población, la importancia de estar en movimiento es fundamental para lograr llegar a un estado de bienestar a futuro, los ejercicios ayudan a esto y las diferentes formas de realizar actividad física que hay entra lo que son los ejercicios para mejorar habilidades y capacidades.

### REVISTA MOTRICIDAD

European Journal of Human Movement

Martínez, E.J. (2003)

La evaluación de la condición física en la educación física.

Opinión del profesorado

10, 117-141

Apunts. Medicina de l'Esport

Volume 52, Issue 195, July–September 2017, Pages 103-112

## CAPITULO III INFORMES DE LOS PROCESOS CURRICULARES

### 3.1 DISEÑO DE CRONOGRAMA

HABILIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
<b>REINDUCCION PREPARACION FISICA</b>	<b>ACTIVIDAD 1</b> Teoría <b>ACTIVIDAD 2</b> Toma de la FC <b>ACTIVIDAD 3</b> Ejercicios Cardiovasculares				
<b>VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS</b>		<b>ACTIVIDAD 1</b> Teoría <b>ACTIVIDAD 2</b> Valoración antropométrica <b>ACTIVIDAD 3</b> Ejercicios de resistencia			
<b>CAPACIDAD FISICA (FUERZA)</b>			<b>ACTIVIDAD 1</b> Teoría <b>ACTIVIDAD 2</b> Ejercicios de fuerza		
<b>IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA</b>				<b>ACTIVIDAD 1</b> Teoría <b>ACTIVIDAD 2</b> Realiza lo que el profesor indique	
<b>CAPAIDAD FÍSICA (FLEXIBILIDAD)</b>					<b>ACTIVIDAD 1</b> Teoría <b>ACTIVIDAD 2</b> Ejercicios de Flexibilidad.

## 3.2 EJECUCIÓN METODOLOGÍA

### 3.2.1 REINDUCCION PREPARACION FISICA ACTIVIDAD 1

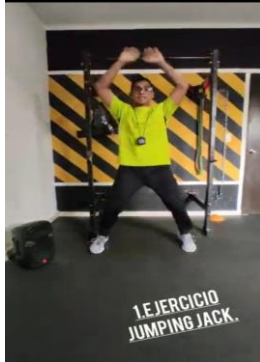

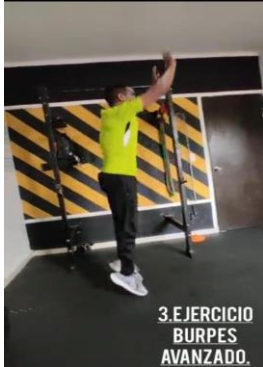
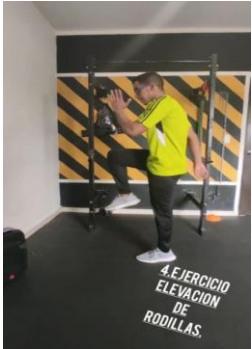


**OBJETIVO:** Explicar cómo conocer su estado físico por medio de las pulsaciones y como se puede ir mejorando la condición física.

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p><b>-ACTIVIDAD TEÓRICA:</b></p> <p>Materiales: -Dispositivo electrónico (Computador o móvil) -Diapositivas</p> <p>El desarrollo de esta actividad consiste en conocer un poco sobre la temática general que es la reinducción y preparación física, que se quiere con esta actividad es enriquecer los pre saber de los estudiantes o conocer conceptos nuevos.</p> <p>También lograr la interacción y participación de los estudiantes y despejar dudas</p>	

### ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>-TOMADE LA FRECUENCIA CARDIACA</b></p> <p>Materiales: -Cronometro -Diapositivas -Dispositivo electrónico (Computador o móvil)</p> <p>Esta actividad tiene como finalidad aprender a tomar la frecuencia cardiaca.</p> <p>-Primer momento: Zonas del cuerpo en donde se puede tomar la frecuencia cardiaca.</p> <p>-Segundo Momento: Durante cuánto tiempo se puede tomar la frecuencia cardiaca</p> <p>-Tercer momento: Configurar el cronometro o celular en la aplicación temporizador</p> <p>-Cuarto momento -Práctica de la toma de la frecuencia cardiaca</p>	

### ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>-EJERCICIOS CARDIOVASCULARES</b></p> <p>Materiales para la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espacio amplio</li> <li>-Uniforme de Educación Física</li> <li>-Cronometro o celular</li> </ul> <p>La actividad consiste en realizar seis ejercicios, durante un tiempo estipulado los ejercicios son los siguientes:</p> <p>Burpees Jumping Jack Escaladores Sentadilla polimétricas Elevación de rodillas Zancadas polimétricas</p> <p>Para eso deben realizar las fases del calentamiento explicadas en el encuentro virtual.</p> <p>También realizar la toma de la frecuencia cardiaca en reposo y al terminar la última serie y frecuencia final</p> <p>Deben realizar cinco series de los 6 ejercicios: Ejemplo:</p> <p><b>1SERIE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-30 "Elevaciones</li> <li>-40 "Jumping Jack</li> <li>-30 "Burpees</li> <li>-40 "Escaladores</li> <li>-40 "Sentadila polimétricas</li> <li>-30 "zancada polimétrica</li> </ul> <p>Estos ejercicios sirven para evaluar los resultados enviados por cada uno de los estudiantes para observar en que condición se encuentran y como están su capacidad física</p>	     



### 3.2.2 VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS

#### ACTIVIDAD 1

**OBJETIVO:** Analizar el estado físico de los estudiantes por medio de ejercicios de resistencia.

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p><b>-ACTIVIDAD TEÓRICA:</b></p> <p>Materiales: -Dispositivo electrónico (Computador o móvil) -Diapositivas</p> <p>El desarrollo de esta actividad consiste en conocer un poco sobre la temática general que es conocer las pautas que se realizan para realizar diferentes pruebas para observar cómo se encuentra el deportista en este caso el estudiante de decimo u once grados de la institución educativa</p> <p>También se busca la interacción y participación de los estudiantes y despejar dudas durante el encuentro virtual.</p>	

#### ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>VALORACIÓN ANTROPOMÉTRICA:</b></p> <p>-Esta actividad tiene como finalidad que los estudiantes aprender a identificar si están en una buena condición o un peso ideal según su estatura y peso para lograr tener el IMC.</p> <p>Para el desarrollo de la actividad se necesitan los siguientes materiales: -Pared -Cinta Métrica -Bascula (Droguería cercana a el barrio) -Formula</p> <p>Ya luego de tener los Materiales cada uno de los estudiantes realizara su valoración por medio de la siguiente formula: Peso corporal en báscula, descalzos y con muy poca ropa. Peso ideal: esta fórmula indica cual es el peso ideal para una persona según su estatura Hombres: <math>Kg = .75 \times \text{altura en cms} - 62</math> Mujeres: <math>Kg = .675 \times \text{altura en cms} - 56.25</math> Según esta fórmula la persona está en su peso ideal cuando no supera en más de un 10 % su peso ideal teórico. Talla: descalzos de pie de espaldas al altímetro IMC: índice de masa corporal: Se divide el peso en kilogramos de la altura en metros al cuadrado</p>	

### ACTIVIDAD 3

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p><b>-EJERCICIOS DE RESISTENCIA</b></p> <p>Materiales para la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Uniforme de educación física</li> <li>-Cronometro o celular</li> <li>-Espacio cómodo</li> <li>-Banco o escalón</li> </ul> <p>Ya luego de tener los materiales deberán realizar los siguientes ejercicios durante un tiempo estipulado que son 45 “segundos también realizar 5 series de los tres ejercicios que son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.Ejercicio:</b> Sentadilla durante el tiempo estipulado</li> <li><b>2.Ejercicio:</b> Subir a el escalón</li> <li><b>3.Ejercicio:</b> Burpees</li> </ol> <p>Cada uno de los ejercicios serán explicados, con su correcta ejecución para mejorar la ejecución de cada uno de los tres ejercicios a realizar y ejecutar con el fin de observar cómo se encuentran los estudiantes de once y décimo grado en los tipos de resistencia.</p>	






### 3.2.3 CAPACIDAD FISICA FUERZA

#### ACTIVIDAD 1

**OBJETIVO:** Fortalecer conocimientos teóricos y mejorar la fuerza

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p><b>. ACTIVIDAD TEÓRICA:</b></p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dispositivo electrónico (Computador o móvil)</li> <li>-Diapositivas</li> </ul> <p>El desarrollo de esta actividad consiste en conocer un poco sobre la temática general que es sobre fuerza lo que se busca es enriquecer los pre saber de los estudiantes o conocer conceptos nuevos, sobre esta capacidad física que es muy importante y necesaria para nuestro diario vivir.</p> <p>También lograr la interacción y participación de los estudiantes y despejar dudas.</p>	

## ACTIVIDAD 2

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p><b>-EJERCICIOS DE FUERZA</b></p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Cronometro</li> <li>-Uniforme de educación física</li> <li>-Cinta métrica</li> <li>-Espacio amplio</li> <li>-Pared</li> </ul> <p>Esta actividad consiste en medir la fuerza que posee el estudiante en diferentes segmentos corporales del cuerpo los grupos musculares involucrados serán: Pectoral, Tríceps, Zona media, Cuádriceps, gastronemios.</p> <p>Que deben hacer en esa actividad:</p> <p>Tiempo de trabajo será 60" segundos o 1 minuto</p> <p>Ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.Push Up:</b> El estudiante debe realizar flexiones de brazos durante el tiempo de trabajo</li> <li><b>2.Adb:</b> El estudiante deberá realizar crush abdominal durante el tiempo de trabajo.</li> <li><b>3.Salto vertical sin impulso:</b> El estudiante deberá marcarse los dedos índice, corazón anular para tener de referencia el punto de partida</li> <li><b>4.Salto de longitud sin impulso:</b> El estudiante debe realizar o marcar un punto de partida donde se ubicara y realizara una flexión de pierna y acompaña con brazos realiza un balanceo y salta hacia adelante</li> <li><b>5. Tríceps:</b> El estudiante necesitara un banco o superficie e donde pueda apoyar los brazos para realizar una flexión de codo.</li> <li><b>6.Sentadillas:</b> En este ejercicio deberá realizar sentadillas durante el tiempo de trabajo</li> <li><b>7.Patinadores:</b> Para este ejercicio deberá a ver observado los videos en el canal de youtube para poder realizar correctamente la ejecución.</li> </ol>	    



### 3.2.4 IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

#### ACTIVIDAD 1

**OBJETIVO:** Concientizar la importancia que tiene la práctica regular de actividad física y los beneficios que conlleva estar en movimiento.

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Materiales: -Dispositivo electrónico (Computador o móvil) -Diapositivas</p> <p>El desarrollo de esta actividad consiste en conocer un poco sobre la temática general que es la importancia de realizar actividad física se busca es enriquecer los pre saber de los estudiantes o conocer conceptos nuevos, sobre lo importante que es realizar actividad física o estar en movimiento</p> <p>También lograr la interacción y participación de los estudiantes y despejar dudas.</p>	

#### ACTIVIDAD 2

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>-Para el desarrollo de esta actividad</p> <p>Se requiere las siguientes materias: -Dispositivo electrónico -Uniforme educación física</p> <p>Ya luego de tener eso lo que se realizara es que yo dare una serie de indicaciones para que los estudiantes se muevan y realicen diferentes actividades relacionadas con la tematica la cual es la importancia de actividad física.</p> <p>Los ejercicios que se realizarán serán los siguientes:  <b>1.Ejercicio:</b> Realizar un skipping durante 45 segundos  <b>2.Ejercicio:</b> Realizar sentadilla 12 repeticiones  <b>3.Ejercicio</b> realizar 20 minutos de baile (genero escogido por mi  <b>4.Ejercicio:</b> Empuje de cadera 15 repeticiones  <b>5.Ejercicio:</b> Plancha isométrica 20 segundos</p> <p>Con los siguientes ejercicios se vivenciará las diferentes formas de movernos y de realizar actividad física y si es tipo aeróbico o anaeróbico con el fin de mejorar los sistemas y las capacidades</p>	

### 3.2.5 CAPACIDAD FÍSICA FLEXIBILIDAD ACTIVIDAD 1

**OBJETIVO:** Analizar el estado actual de los estudiantes por medio de ejercicios de flexibilidad

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>-Materiales: -Dispositivo electrónico (Computador o móvil) -Diapositivas</p> <p>El desarrollo de esta actividad consiste en conocer un poco sobre la temática general que es la flexibilidad se busca es enriquecer los pre saber de los estudiantes o conocer conceptos nuevos, también con el fin de mejorar esta capacidad</p> <p>También lograr la interacción y participación de los estudiantes y despejar dudas.</p>	

### ACTIVIDAD 2

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Materiales: Banco Cinta métrica</p> <p>En esta actividad se realizarán tres tipos de test que serán los siguientes:</p> <p>Teste de flexibilidad posición sentados Test de flexibilidad posición de pie Test de flexibilidad con piernas separadas</p> <p>Estos test los deben realizar dos veces o dos series</p>	



### 3.3 EVALUACIÓN

Luego de haber avanzado con el proceso de mi propuesta educativa hacia la institución fue un crecimiento y una experiencia nueva para guardar y tener siempre presente uno por la situación que vivimos actualmente, pueden pasar múltiples situaciones, pero lo importante es buscar soluciones y seguir con el proceso de enseñanza y aprendizaje a pesar de esas circunstancias.

El proceso de desarrollo de mi propuesta inicia desde el momento en que toque puertas a mi supervisor el cual es el Lic. Esp Daniel Infante Rivera el cual me dio esta oportunidad para culminar mi proceso de formación profesional y hablar con el señor Rector Marlon Cassicote el cual es su jefe y rector de la institución educativa Casd José Prudencio Padilla donde inicio este proceso de formación personal y profesional.

Ya luego de ser aceptado por el señor rector y la institución ,me presente es los grados decimo y once comentándole que sería el docente de educación física y los acompañaría en un tiempo específico , ofreciéndoles nuevas metodologías conocimientos actualizados y la energía , me presente al principio los estudiantes no acataban casi ordenes hay que entender que son jóvenes un poco pesados , pero al pasar las clases y la forma en que les preparaba y llegaba a los encuentro virtuales me fui ganando la confianza de los estudiantes , les llevaba dos o tres actividades para realizar y explicaba la temática de una forma más didáctica , desde que inicie hasta ahora pude observar una mejorar muy significativa.

Encuentro tras encuentro participaban más estudiantes, que el día que me presente algunos saludaban otro ni por ahí, también llegaban más motivados a la clase, siempre les decía que iba a llegar con algo nuevo, que la educación física es la mejor área del conocimiento y que ella es la encargada del movimiento.

Luego de observar el proceso y todo el avance que tuve clase tras clase a pesar que era en modalidad virtual opte por utilizar las TIC, cree un canal de YouTube les agregaba material complementario donde Salía ejecutando los ejercicios, para que ellos observaran como se encontraba su docente de educación física, también los estudiantes decían que los videos le ayudaban mucho a la hora de realizar las guías en sus casas.

El resultado de mi propuesta fue muy positivo ya que puede transmitir el mensaje que quería a los jóvenes que es y era y que sigan realizando ejercicio físico que es muy importante, también que las clases de educación física son las mejores y se pueden mejorar mucho, que hay muchas metodologías para enseñar, y que hay muchas formas de realizar actividad física y mejorar sus capacidades y habilidades por medio de los ejercicios.

Conclusión luego de haber realizado y ejecutado la propuesta puedo decir que los estudiantes de la institución educativa Casd José Prudencio Padilla vivenciaron y se llevan una huella de este servidor de la educación que les dejo lo más lindo que es realizar actividad física y con el fin de que tengan una calidad de vida a futuro.





### ANEXOS (PROPUESTA)

	GUIAS PRIMER PERIODO LECTIVO INSTI...	18/06/2021 2:42 p....	Carpeta de archivos	
	GUIAS SEGUNDO PERIODO	03/06/2021 1:50 a. ...	Carpeta de archivos	
	ACTIVIDAD FISICA GIMNASIA AEROBICA	02/06/2021 10:38 a...	Presentación de ...	1.897 KB
	ACTIVIDAD FISICA	20/04/2021 3:43 p....	Presentación de ...	21.907 KB
	DIPOSITIVAS EXPLICACIÓN (FLEXIBILID...	27/04/2021 3:27 p....	Presentación de ...	17.871 KB
	DIPOSITIVAS EXPLICACIÓN (FUERZA)	12/04/2021 12:21 a...	Presentación de ...	4.141 KB
	PLANEADORES	19/04/2021 11:13 a...	Documento de Mi...	296 KB

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD JOSÉ PRUDENCIO PADILLA GESTIÓN ACADÉMICA	CÓDIGO:
	Trabajo académico en casa en el contexto de emergencia sanitaria por COVID-19 2021	VERSIÓN: 1
		PÁGINA: 1

IDENTIFICACIÓN GUÍA DE APRENDIZAJE	
SEDE: A	JORNADA: TARDE
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: DECIMO- UNDECIMO
	ESPECIALIDAD: SECCIÓN:
NOMBRE DEL DOCENTE: LIC. ESP. DANIEL INFANTE RIVERA	
NOMBRE ALUMNO MAESTRO :JORDAEL MARTINEZ LEÓN	
NOMBRE GUÍA: VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS	GUIA # DOS
SEMANA(S) No:	TRABAJO EN CASA: VIRTUAL
NOMBRE UNIDAD TEMÁTICA: CUALIDADES FISICAS - RESISTENCIA -	
APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:	CURSO: 10. 11.

IDENTIFICACIÓN GUÍA DE APRENDIZAJE	
SEDE: A	JORNADA: TARDE
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: DECIMO- UNDECIMO
	ESPECIALIDAD: SECCIÓN:
NOMBRE DEL DOCENTE: LIC.ESP. DANIEL INFANTE RIVERA.	
NOMBRE DEL ALUMNO MAESTRO :JORDAEL MARTINEZ LEÓN	
NOMBRE GUÍA: EJERCICIOS CARDIOVASCULARES	GUIA #: UNO
SEMANA(S) No:	TRABAJO EN CASA: VIRTUAL
NOMBRE UNIDAD TEMÁTICA: REINDUCCION PREPARACION FISICA	
APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:	CURSO: 10- 11.

IDENTIFICACIÓN GUÍA DE APRENDIZAJE	
SEDE: A	JORNADA: TARDE
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: DECIMO - UNDECIMO
	ESPECIALIDAD: SECCIÓN:
NOMBRE DEL DOCENTE: LIC.ESP. DANIEL INFANTE RIVERA	
NOMBRE DEL ALUMNO MAESTRO : JORDAEL MARTINEZ LEÓN	
NOMBRE GUÍA: DIAGNOSTICO DE CAPACIDADES FISICAS	GUIA # TRES
SEMANA(S) No:	TRABAJO EN CASA:
NOMBRE UNIDAD TEMÁTICA: CAPACIDADES FISICAS VELOCIDAD	
APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:	CURSO: 10.- 11.

IDENTIFICACIÓN GUÍA DE APRENDIZAJE	
SEDE: A	JORNADA: TARDE
ASIGNATURA: EDUCACION FISICA	GRADO: ESPECIALIDAD: SECCIÓN:
NOMBRE DEL DOCENTE: LIC. ESP DANIEL INFANTE RIVERA	
NOMBRE ALUMNO MAESTRO : JORDAEL MARTINEZ LEÓN	
NOMBRE GUÍA: ACONDICIONAMIENTO FISICO	GUIA VIRTUAL No UNO
SEMANA(S) No:	TRABAJO EN CASA:
NOMBRE UNIDAD TEMÁTICA: CAPACIDADES FISICAS FUERZA	
APELLIDOS Y NOMBRES DEL ESTUDIANTE:	CURSO: 10° - 11°



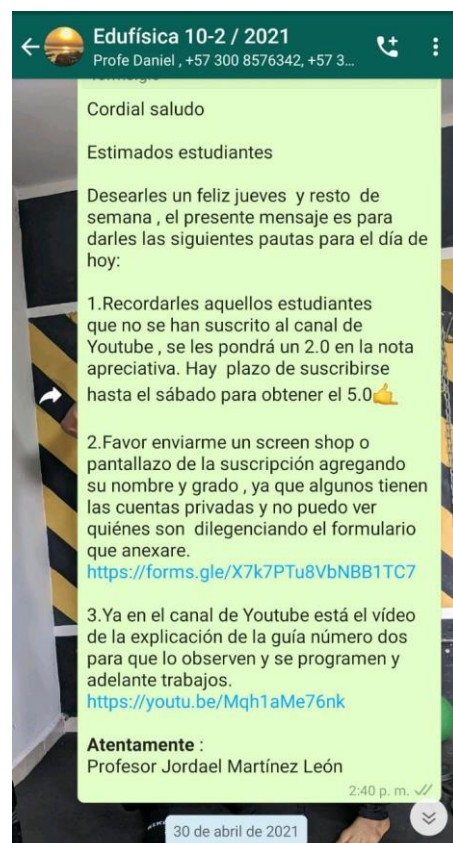
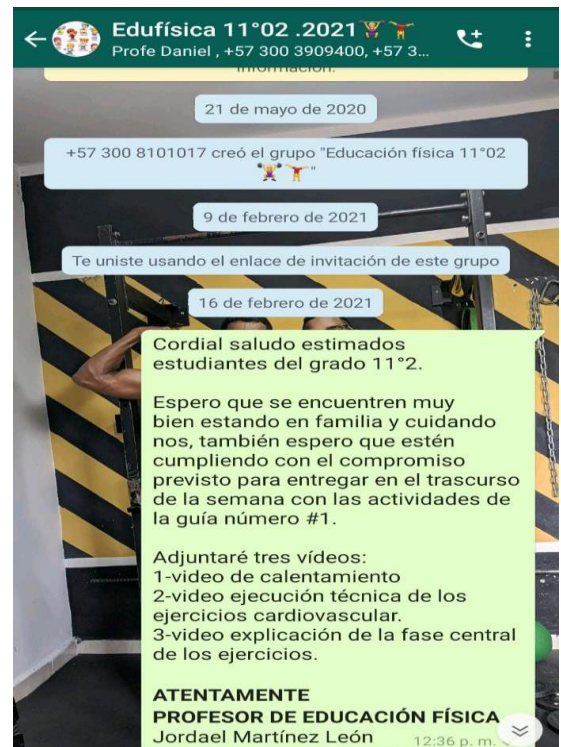
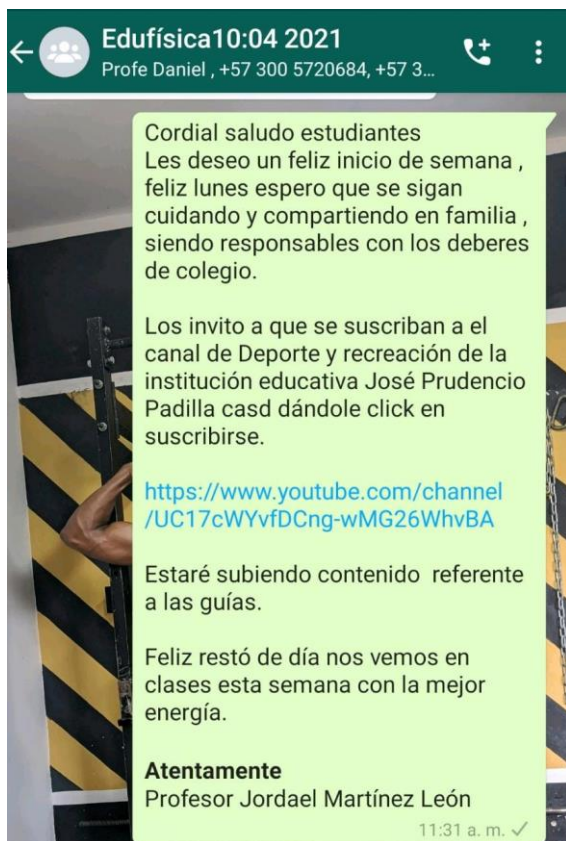
# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

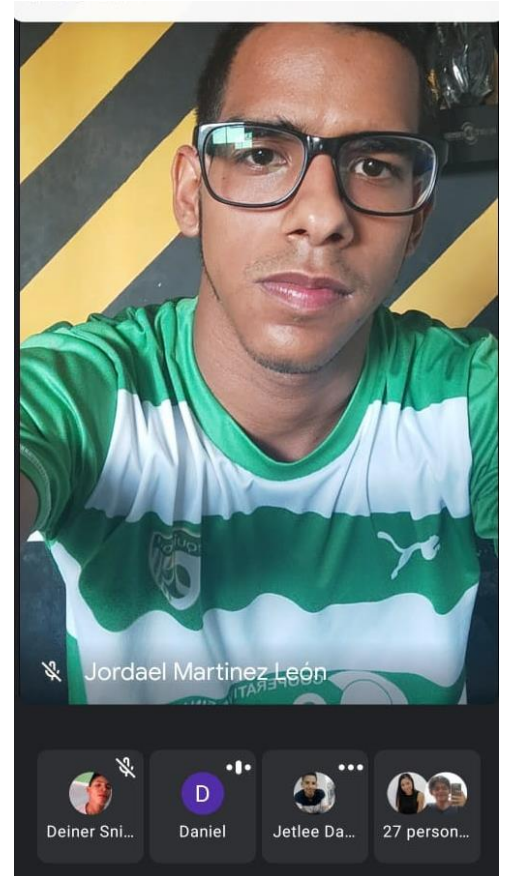
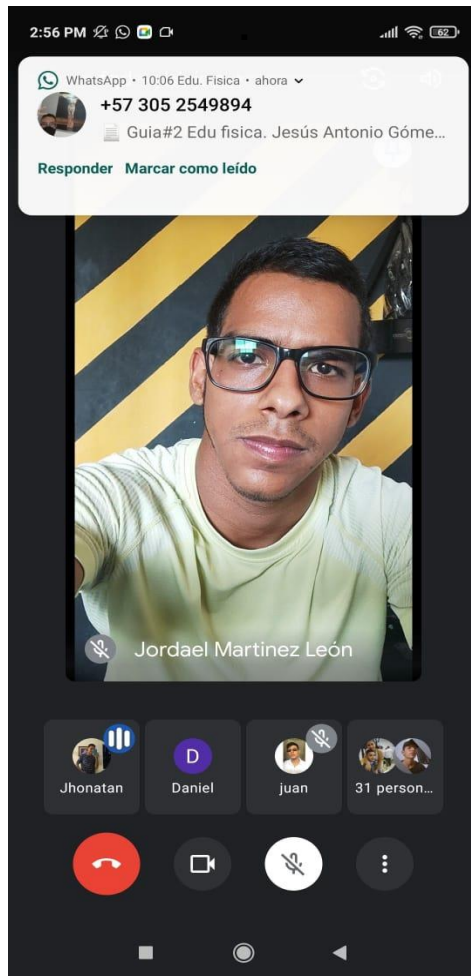
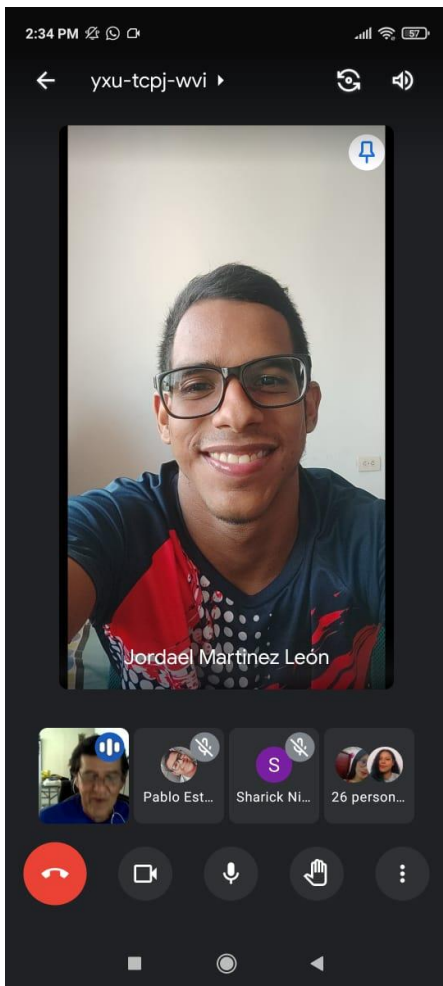
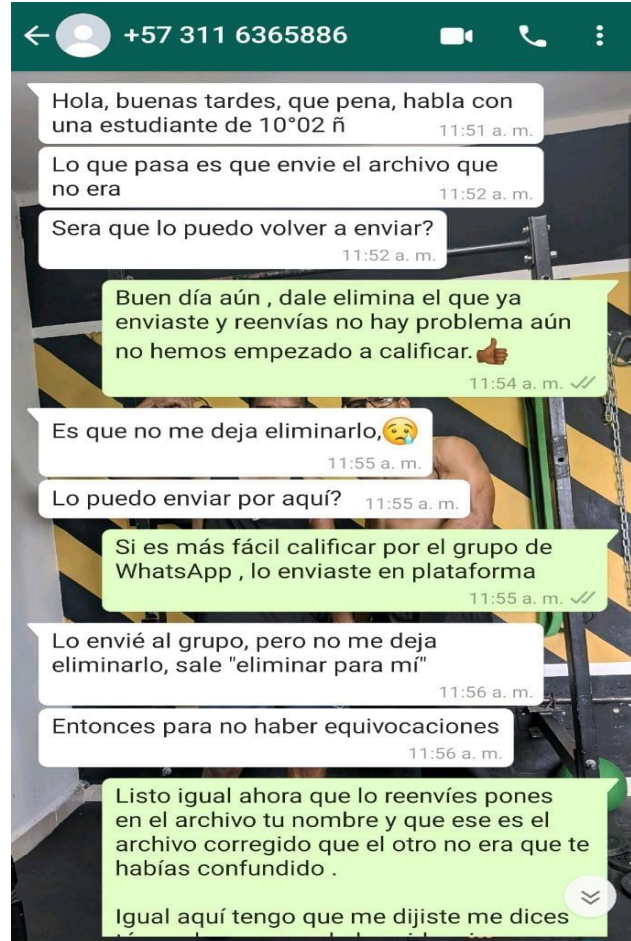
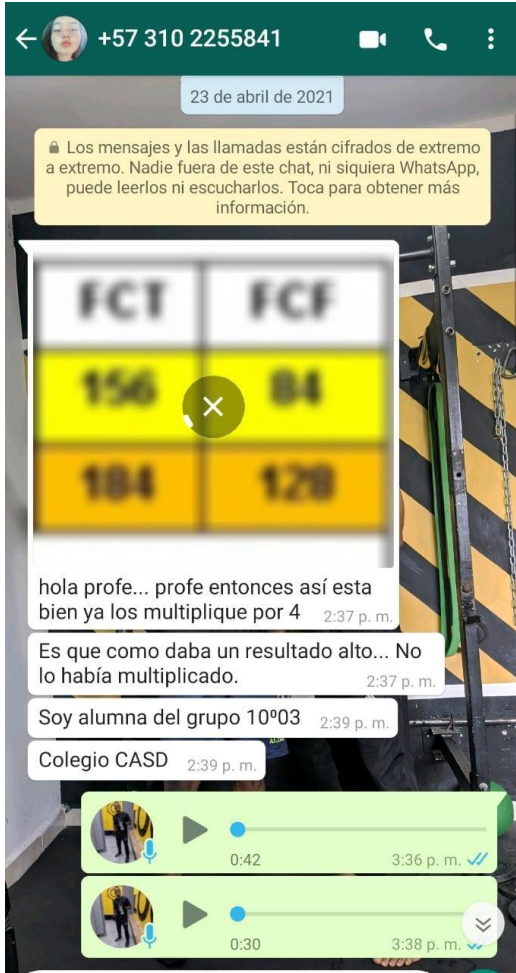


	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD JOSÉ PRUDENCIO PADILLA</b> <b>GESTIÓN ACADÉMICA</b> Trabajo académico en casa en el contexto de emergencia sanitaria por COVID-19 2021	<b>CÓDIGO:</b>
		<b>VERSIÓN: 1</b>
		<b>PÁGINA: 1</b>

<b>DOCENTE:</b> JORDAEL MARTINEZ LEÓN	<b>SEMANA:</b> 12 DE ABRIL AL 16 DE ABRIL 2021
<b>JORNADA:</b> TARDE	<b>TEMA:</b> ACONDICIONAMIENTO FÍSICO - CAPACIDAD FUERZA
<b>GRADOS:</b> DECIMO - UNDECIMO	<b>SESIÓN DE CLASE :</b> 1 HORA
<b>OBJETIVOS:</b>	
- Mejorar la condición física por medio de ejercicios de fuerza, test. -Conocer cuál es la función de nuestro sistema muscular -La importancia de la educación física como promotor de la práctica regular de actividad física	

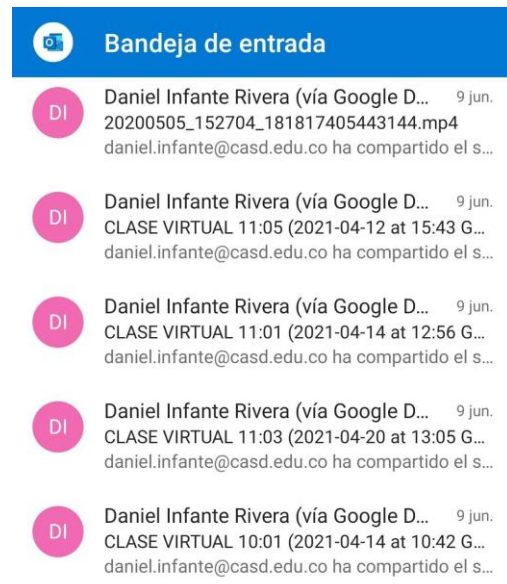
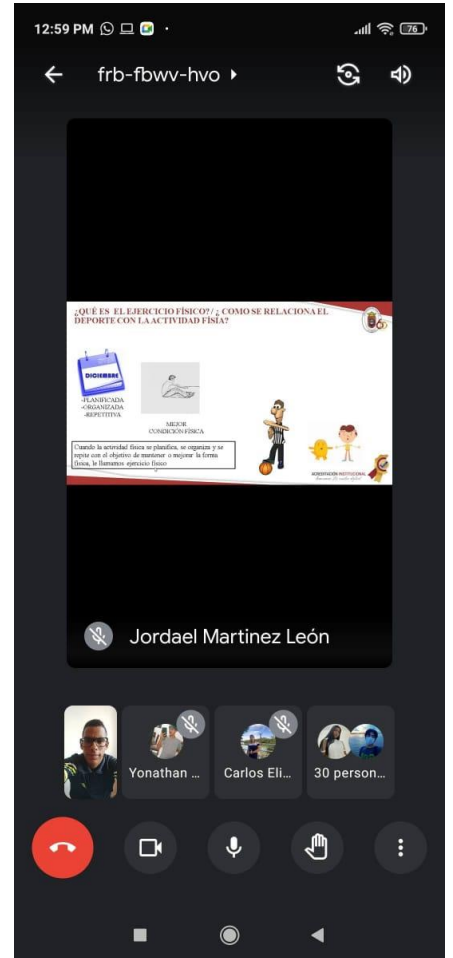
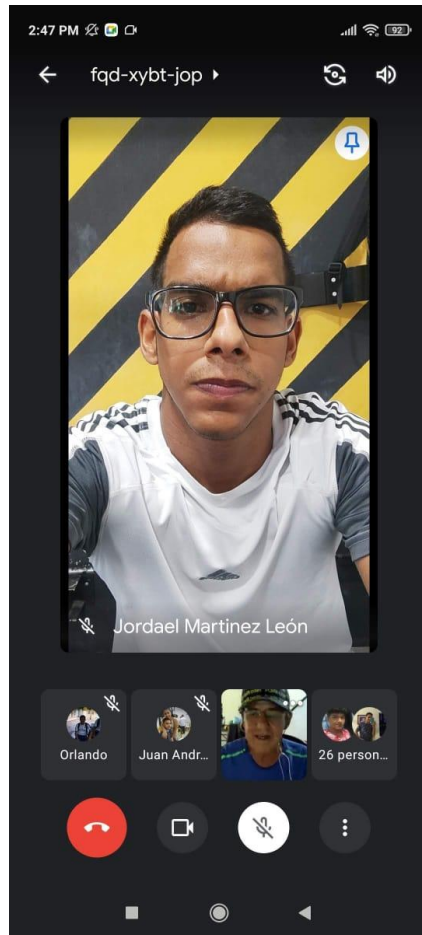








ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL  
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!





## CAPITULO IV ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
7 ABRIL 2021	ENTREGA DE BOLETINES PRIMER PERIODO	
6 DE ABRIL 2021	DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
13 DE ABRIL 2021	ELECCIÓN DEL GOBIERNO ESCOLAR	<p><b>Casd Jose Prudencio Padilla</b> transmitió en vivo.      13 abr. · 📍</p> <p><b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA CASD JOSÉ PRUDENCIO PADILLA</b>  <b>GOBIERNO ESCOLAR 2021</b>      Barrancabermeja</p> <p>Acto de posesión para el Consejo Estudiantil, llamamos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3º KEYTHY SOPHIA ROJAS GONZALEZ</li> <li>• 4º GABRIEL GONZALEZ NOREÑA</li> <li>• 5º LUCIANA OROSTEGUI ALVARADO</li> <li>• 6º JUAN MANUEL ANGARITA GUERRERO</li> <li>• 7º JUAN DIEGO LEON PRADA</li> <li>• 8º YILMAR MARTINEZ GARAVIS</li> <li>• 9º MADELEINE DIAZ MARTINEZ</li> <li>• 10º CARLOS FELIPE MENDEZ DURAN</li> <li>• 11º MARIANA GONZALEZ CHINCHILLA</li> </ul>



## BIBLOGRAFIA

- <https://www.sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/pii/S1886658116300330>
- <https://www.sciencedirect-com.unipamplona.basesdedatosezproxy.com/science/article/abs/pii/S113420721730169X>
- Revista Historia de la Educación Latinoamericana ISSN: 0122-7238 rhela@uptc.edu.co Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia Colombia
- [http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Nixon%20%26%20Jewllet%20\(1980%2C,est%C3%ADmulos%20ambientales%20internos%20y%20externos.](http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html#:~:text=Seg%C3%BAAn%20Nixon%20%26%20Jewllet%20(1980%2C,est%C3%ADmulos%20ambientales%20internos%20y%20externos.)
- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10789/ValverdePujante3de9.pdf>
- <https://e.plataformaintegra.net/casd/index.php>
- <https://www.youtube.com/channel/UC17cWYvDCng-wMG26WhvBA>





## CONCLUSIONES DE LA PRACTICA

Luego de haber llegado al final del proceso de práctica profesional docente y haber realizado las diferentes etapas y el objetivo principal era ejecutar una propuesta educativa a la institución educativa y vivenciar el rol como profesional de la educación el cual en esta instancia culmino pero no es que va a quedar ahí mi formación profesional en este momento es un logro de muchos que es lograr haber culminado un pregrado en una de las mejores universidad la cual es la Universidad de Pamplona la cual llevare en alto ya que es la encarga de formar excelentes profesionales en el área de la educación física recreación y deportes también orgulloso de haber pertenecido a el departamento de educación y a el programa de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes al cual hice parte durante cinco años .

Pude tener una muy bonita y única experiencia personal y profesional partiendo uno que pues fue algo diferente por la situación actual en la que estamos pero lo más interesante es aceptar esos retos ya que soy un educador físico y debo tener ciertas cualidades y capacidades esta situación sirvió para explotar mi potencial como profesional y buscar estrategias para innovar y mejorar los proceso de enseñanza y aprendizaje por esa parte también ir desarrollando este proceso de la mano de mi supervisora asignada por la institución la cual fue de mucha orientación para poder culminar mi proceso de formación también a el supervisor de la institución educativa, a medida de llevar el desarrollo de la propuesta puede observar un cambio y mejora a la hora de que los estudiantes de decimo y once pudieran conocer y saber que la educación física no es solo ir a correr detrás de un balón o hacer ejercicios , puede dejar muchas enseñanzas por medio del área de educación física que es la encargada del movimiento y si nos movemos podremos tener bienestar de salud y si obtenemos hábitos podremos estar aún mejor y que por medio de los ejercicios se puede mejorar las capacidades y habilidades que tiene el ser humano .

También poder dejar enseñanzas en lo personal para la vida que no realicen las cosas por una nota si no por el bienestar y calidad de vida, los estudiantes estuvieron muy agradecidos por todos las enseñanzas dejadas y esa huella que quería dejar en la institución educativa.

Puedo irme gratamente agradecido luego de este lindo proceso en esta institución la cual me acoge y me brinda esa gran oportunidad de poder desenvolverme y ser ese docente por el cual día a día me he formado y seguiré haciéndolo, se cumplieron los objetivos planteados y estipulados en la propuesta educativa y en el crecimiento personal y profesional.