



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Práctica Integral Docente

Juan Carlos Ordoñez Bermejo
1116807851

Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación, y Deportes
Pamplona – Norte de Santander
2021 – 01



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Institución Educativa Bethlemitas Brighton Sede Monseñor Rafael Afanador y Cadena

Sector Urbano

Juan Carlos Ordoñez Bermejo
1116807851

Práctica Integral Docente

Presentado a Jabier Orlando Carreño Núñez

Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física Recreación y Deportes
Pamplona – Norte de Santander
2021 – 01



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	5
INTRODUCCIÓN	6
1 CAPITULO I	7
1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON	7
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	8
1.3 MARCO LEGAL	9
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	11
1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	11
1.6 VISIÓN	11
1.7 MISIÓN	11
1.8 FILOSOFIA	11
1.9 PERFILES	12
1.9.1 DIRECTIVOS.....	12
1.9.2 DOCENTES.....	12
1.9.3 ESTUDIANTES	12
1.9.4 ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS.....	12
1.9.5 PADRES DE FAMILIA.....	13
1.9.6 EGRESADOS.....	13
1.10 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	13
1.11 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	14
1.12 SIMBOLOS INSTITUCIONALES	15
1.12.1 EL ESCUDO	15
1.12.2 BANDERA	15
1.12.3 HIMNO.....	15
1.13 MANUAL DE CONVIVENCIA	16
1.14 DERECHOS Y DEBERES	17
1.14.1 ESTUDIANTES	17
1.14.2 PADRES DE FAMILIA.....	20
1.15 LEY DEL MENOR	21



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.16 UNIFORMES	26
1.16.1 UNIFORME DE DIARIO.....	27
1.16.2 UNIFORME DE GALA.....	27
1.16.3 UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	29
1.17 INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA	30
1.18 HORARIO	33
1.19 MATRIZ DOFA	34
2 II CAPÍTULO	35
2.1 TÍTULO.....	35
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	35
2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	35
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	35
2.5 JUSTIFICACIÓN.....	36
2.6 POBLACIÓN.....	36
2.7 MARCO TEÓRICO.....	37
2.7.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	37
3 CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	39
3.1 DISEÑO.....	39
3.2 EJECUCIÓN.....	40
3.3 EVALUACIÓN.....	53
4 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	55
5 CAPÍTULO V	56
CONCLUSIONES	63
ANEXOS	64
BIBLIOGRAFÍA	69



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AGRADECIMIENTOS

Debo agradecer, en primer lugar, a Dios por darme salud y vida para estudiar lo que siempre me quise. En segundo lugar, a mi familia, en especial a mi madre; Martha Fabiola Bermejo Rivas y a mi padre; Juan Carlos Ordoñez Peña, por ser mi apoyo económico y emocional durante los 9 semestres que estuve estudiando. En tercer lugar, a cada uno de los profesores del programa de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, pues fueron un pilar e imagen de referencia para mi formación como profesional. Principalmente al PhD. Óscar Antonio Palomino Gamboa; curso de “Biología Humana”, PhD. Fernando Cote Mogollón; curso de “Fisiología Deportiva”, Mg. Enrique Bugallo Téllez; curso de “Fundamentos del Voleibol” y “Estrategias de Voleibol”, Mg. Iván Darío Ortiz Pimienta; curso de “Gimnasia Deportiva”, y al Esp. David Rodríguez Villamizar; curso de “Patinaje” por su basto conocimiento y dominio de las disciplinas que enseñan. También a mi asesor de trabajo de grado, Lic. Jabier Orlando Carreño Núñez, por su acompañamiento y dedicación, y a cada una de las personas que de una u otra forma me apoyaron durante el proceso de formación como profesional, gracias a todos, hoy soy “Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

Este trabajo corresponde al informe de trabajo de grado y práctica integral docente 2021 – 01 de Juan Carlos Ordóñez Bermejo, en el mismo se plasma las generalidades de la institución educativa en la cual se intervino. De la misma forma, se evidencia el trabajo realizado de manera sincrónica y asincrónica, ya que, por motivos de la pandemia COVID-19, no se trabajó de manera presencial.

El objetivo de la intervención en la institución educativa Bethlemitas Brighton sede Afanador fue mejorar las cualidades físicas básicas de los estudiantes por medio de circuitos de entrenamiento, esto con el fin de mejorar las defensas naturales contra el virus, y promover un estilo de vida saludable en ellos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1 CAPITULO I

1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON

“Gracias a la educación continua en todas las dimensiones de nuestra vida, podemos ser más saludables y vivir en paz”.

Juan Carlos Ordóñez Bermejo, 2020.



INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON SEDE MONSEÑOR RAFAEL AFANADOR Y CADENA.
Tomada por Juan Carlos Ordóñez, 2021.

El 13 de abril de 1896 llegaron a Pamplona, las primeras Hermanas Bethlemitas y el 17 del mismo mes se instalaron y tomaron bajo su cuidado la Institución con el nombre de “ASILO DE LA SAGRADA FAMILIA BRIGHTON”.

El Padre Numa Julián Calderón, donó la Quinta, para que se iniciara una obra apostólica y educativa dirigida a las niñas de bajos recursos económicos.

El Asilo empezó con 20 niñas huérfanas, a quienes se les enseñaba los oficios domésticos, sin olvidar la instrucción religiosa e intelectual. La primera superiora fue la Madre Concepción Rubiano.

Años más tarde se cambió la razón social de la obra, consiguiendo del gobierno la fundación de la Escuela Sagrada Familia.

A partir del año 1.900, empieza a brindar educación, en los primeros grados de básica primaria. En el año 1.953, surgió la necesidad de ampliar el servicio educativo, después de cuarto grado, esto conlleva a la construcción y acondicionamiento de nuevas aulas y espacios deportivos; hasta contar actualmente con dos sedes, para albergar a niños, niñas y jóvenes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica.

Actualmente contamos con la aprobación de la Secretaría de Educación como “Institución Educativa Bethlemitas Brighton” con articulación con el SENA, en la Media Técnica (10º y 11º). Cuenta con un número de 1.011 estudiantes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

EDUCAMOS EN EL AMOR PARA EL SERVICIO

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, dirigida por la comunidad de las Hermanas Bethlemitas, tiene como razón de ser la educación y contribución en la formación integral de la niñez y la juventud basados en los valores emanados de los Fundadores de la Obra; Santo Hermano Pedro de San José de Betancur y la Beata María Encarnación Rosal, y los lineamientos del MEN; cumpliendo con la misión de formar en la fe, formar al hombre nuevo, holístico, teniendo como esencia a Cristo, a través de una educación de calidad, en coherencia, con las exigencias del nuevo milenio.

La comunidad educativa Bethlemitas Brighton, fundamentada en los criterios exigidos por, el Ministerio de Educación, da a conocer su identidad y liderazgo a través del presente Proyecto Educativo Institucional, habiendo iniciado su construcción en el año 1998. En el PEI, se refleja el trabajo en equipo de los distintos integrantes de la comunidad educativa: docentes, administrativos, padres de familia, Hermanas Bethlemitas, estudiantes y comunidad. Se encuentra en permanente construcción y es factible de ajustes y adaptaciones de acuerdo a las necesidades.

La educación busca, el desarrollo personal, social y cultural del estudiante, para que sea útil a sí mismo; capaz de solucionar problemas cotidianos, consciente de sus deberes y sus derechos; amante de la naturaleza, con actitudes positivas, hacia el mejoramiento de su comunidad y su entorno, convencido de la necesidad de progresar con base en el esfuerzo y la riqueza de la ciencia y la tecnología, es decir, formar una persona integral que esté en capacidad de cambiar la realidad sociocultural, mediante el desarrollo de competencias a través de su proceso educativo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.3 MARCO LEGAL

El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en:

Ley 115/94. Ley General de Educación, en sus artículos 7, 73, 144.

Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23.

Los numerales 11 y 21 del artículo 189, artículos 67 y 38 de la Constitución Política, el Decreto 1286 de abril 27 del 2005 establece normas sobre la participación de los Padres de Familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones y de conformidad con la parte 3, Título 4, del Decreto 1075/2015.



SC-CER96940



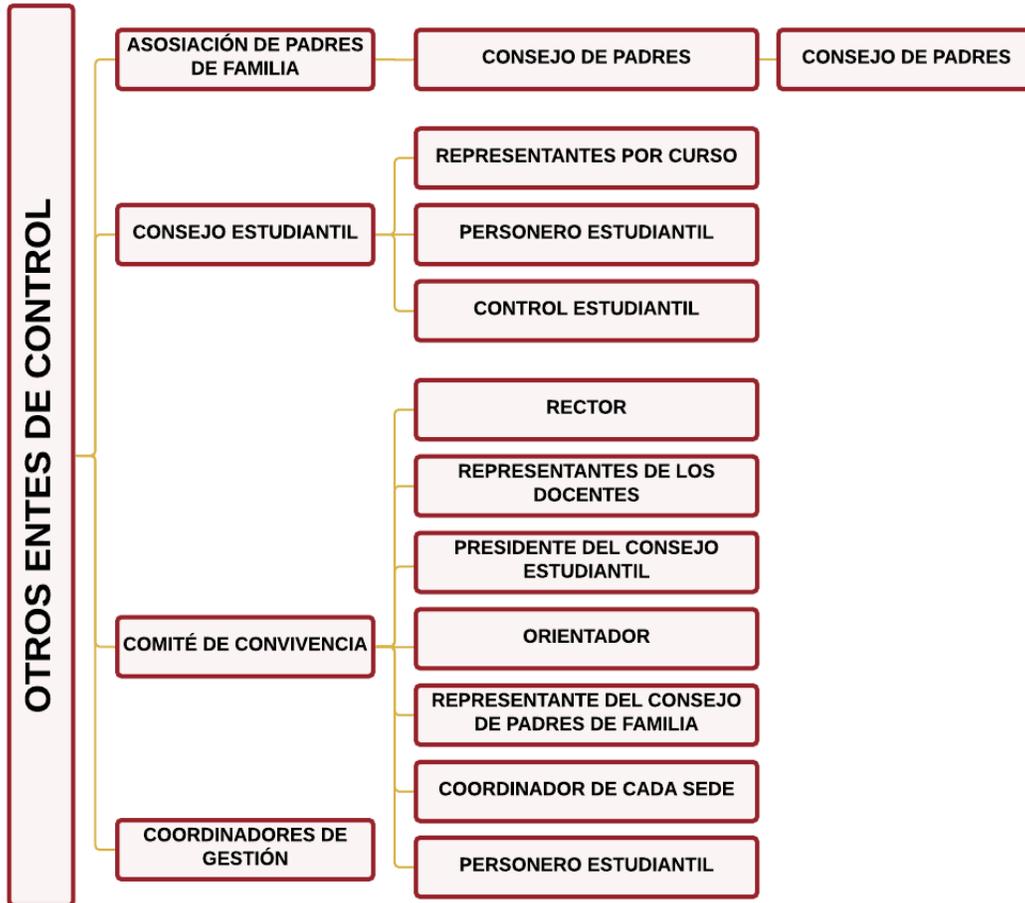
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- El desarrollo armónico de la persona y la excelencia humana integral.
- Una sólida calidad académica y axiológica.
- Respeto a la diferencia e inclusión.
- Comunicación y construcción del tejido social.
- Identidad institucional.
- Una pastoral que repercuta positivamente en la transformación social.
- Construcción de la justicia de una paz estable y duradera.
- Salvaguardar los derechos humanos.
- Proyección social desde el conocimiento de valores humanos y aplicabilidad en diversos espacios sociales.
- Vivir el testimonio de vida de nuestros santos fundadores.
- Autorreflexión, auto sacrificio dentro de un contexto social, político y económico.
- Trabajo colaborativo y cooperativo de toda la comunidad educativa.

1.6 VISIÓN

La institución educativa Bethlemitas Brighton será reconocida en la sociedad como una entidad de proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica y técnica, de carácter inclusiva, consolidada en sus procesos de formación integral de personas altamente cualificadas.

1.7 MISIÓN

Somos una institución educativa que a la luz de la filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la evangelización.

Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios éticos, científicos, técnicos, investigativos, medioambientales y participativos.

Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los santos fundadores, las políticas del estado y el compromiso de la comunidad educativa.

1.8 FILOSOFIA

El legado apostólico y educativo de nuestros santos fundadores, fortalecidos por las normas emanadas del MEN y Secretaria de Educación fortalece nuestras prácticas pedagógicas



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



construyendo cada día una educación de calidad que conlleva a la dinamización de aprendizajes significativos, fundamentados en el modelo Holístico transformador educando en el amor para el servicio.

1.9 PERFILES

1.9.1 DIRECTIVOS

El directivo Bethlemitas debe ser una persona idónea, respetuosa, creativa, comprometida, conciliadora, tolerante, respetuosa de lo público, cuidadora del medio ambiente, recursiva que valora el carisma, espiritual, modelo y ejemplo a seguir que ejerce su misión de liderazgo desde sus saberes profesionales.

1.9.2 DOCENTES

El educador Bethlemitas es un ser humano integro, modelo para sus estudiantes en todos los ámbitos, respetuoso, creativo, comprometido, conciliador, tolerante, respetuoso de lo público, cuidador del medio ambiente recursivo, espiritual, profesionalmente competente, desarrolla su trabajo desde la aceptación de las diferencias y la valora como un recurso para el crecimiento grupal. Favorece el desarrollo integral de sus estudiantes, promoviendo el intercambio del conocimiento y la construcción colectiva de la investigación.

1.9.3 ESTUDIANTES

El estudiante Bethlemitas es consciente que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, con sensibilidad social, abierto al cambio, practica los valores, la justicia, la paz, el perdón y la sana convivencia. Es respetuoso, responsable, creativo, activo, comprometido, solidario y con gran sentido de pertenencia. Protege el entorno, es parte de la naturaleza y cuida el planeta como regalo y creación de Dios. Capaz de mostrar en actitudes concretas su responsabilidad frente a los deberes escolares, familiares, culturales, sociales y religiosos, que lo lleven a su pleno desarrollo humano y a la realización de una misión específica dentro de la sociedad.

1.9.4 ADMINISTRATIVOS Y OPERATIVOS

El personal administrativo y servicios especiales debe ser idóneo, comprometido, respetuoso de lo público, amante de la naturaleza, espiritual, capacitado para ejercer sus funciones en el respectivo cargo, con alto sentido de pertenencia, responsable en el desempeño de su labor, consciente de su labor como servidor público, poseedor de buenas relaciones interpersonales y honesto.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



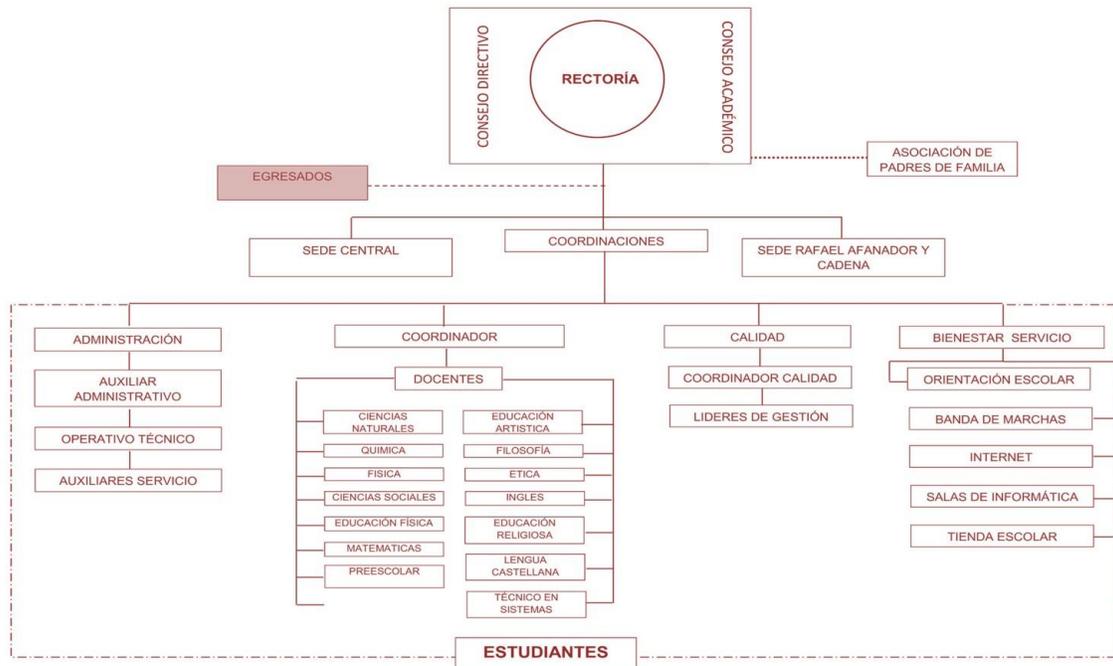
1.9.5 PADRES DE FAMILIA

Comprometido y responsable en la educación y formación de sus hijos, educador en los principios éticos y morales, que inculca la práctica de los valores, comprometido con la vivencia de la filosofía de la institución. Educa con el ejemplo, para que aprenda el convivir con otros.

1.9.6 EGRESADOS

El egresado de la IEBB está en capacidad para interactuar y comunicarse de manera asertiva en los diferentes entornos donde se encuentre. Reflexivo, tolerante, creativo, dinámico, persistente y dispuesto al trabajo en equipo, consciente de la necesidad de actualización permanente y con características de liderazgo. Claridad, ética y visión para ofrecer sus servicios, y capaz de mantenerse vinculado activamente a la institución.

1.10 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



SC-CER96940



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

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



1.11 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

Febrero		Marzo 2021					Abril
Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.	
	1 LANZAMIENTO DEL VALOR: LA GENEROSIDAD SEDE MONSEÑOR RAFAEL AFANADOR Y CADE NA CONSEJO ACADEMICO TARDE: CONSEJO DIRECTIVO	2 LANZAMIENTO DEL VALOR LA GENEROSIDAD SEDE BRIGHTON. CAMPAÑA A LA PERSONERIA, CONTRALORIA, PRESIDENTE DEL CONSEJO ESTUDIANTIL. VOCERO ESTUDIANTIL. TARDE: REUNIÓN DE EXALUMNOS.	3 LANZAMIENTO DE LA CAMPAÑA A LA PERSONERIA Y CONTRALORIA Y PRESIDENTE DEL CONSEJO ESTUDIANTIL. TARDE: JORNADA PEDAGOGICA SOCIALIZACIÓN PMI 2021 ELECCIÓN DOCENTES AL GOBIERNO ESCOLAR Y AL COMITÉ DE CONVIVENCIA	4 ELECCION DE REPRESENTANTE DE GRUPO Y CONCILIADOR. PREPARACIÓN DIA DE LA MUJER TARDE: REUNION DOCENTES 10 Y 11. PLATAFORMA EDUCATE	5 ENCUENTRO CON CRISTO GRADO NOVENO	6	
7	8 DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER. TARDE: CELEBRACIÓN DIA DE LA MUJER DIRECTIVAS, DOCENTES ADMINISTRATIVAS	9 RENDICIÓN DE CUENTAS TARDE: ELECCIÓN DE PADRES REPRESENTANTES AL GOBIERNO ESCOLAR.	10 ENTREGA DE LA GUIA N° 3 DEL PRIMER TRIMESTRE	11 ELECCIÓN DEL PERSONERO , VOCERO CONTRALOR Y PRESIDENTE DE ESTUDIANTES	12 ENCUENTRO CON CRISTO GRADO OCTAVO	13	
14	15 PREPARACIÓN DIA DEL CABALLERO BETHLEMITA TARDE: CITACIÓN PREVENTIVA. SECUNDARIA SEDE AFANADOR	16 TARDE: CITACIÓN PREVENTIVA PRIMARIA SEDE BRIGHTON	17 POSESIÓN DEL GOBIERNO ESCOLAR. IZADA DE BANDERA DECIMO	18 INSTALACIÓN DE LOS DIVERSOS ENTES DEL GOBIERNO ESCOLAR TARDE: INSTALACIÓN COMITÉ DE CONVIVENCIA	19 ENCUENTRO CON CRISTO GRADO SEPTIMO JUBILEO DE SAN JOSE. CELEBRACIÓN CABALLERO BETHLEMITA.	20	
21	22 FESTIVO	23 ESCUELA DE PADRES SECUNDARIA	24 IZADA DE BANDERA CUARTO GRADO ESCUELA DE PADRES PRIMARIA	25 DIA DE REPARACIÓN TARDE: AGAPES FRATERNOS SECUNDARIA - PRIMARIA- PREESCOLAR COMO IGLESIA DOMÉSTICA	26 ENCUENTRO CON CRISTO DECIMOS TARDE: VIACRUCIS EN CADA SALÓN COMO IGLESIA DOMESTICA.	27	
28	SEMANA SANTA- TIEMPO DE ORACIÓN "NO HAY AMOR MÁS GRANDE QUE EL DAR LA VIDA POR LOS AMIGOS"						



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.12 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

1.12.1 EL ESCUDO

En forma de cuadrilátero, con los ángulos inferiores redondeados por un cuarto de Bethlemitas, de Bethlem, en arameo “casa del pan”; como quien dice dispensadores del pan de la acogida, del servicio, del amor, de la palabra. Dentro de este mismo borde se lee el nombre de la Institución: Institución Educativa Bethlemitas Brighton. “VIRTUS ET SAPIENTIA” – “VIRTUD Y SABIDURIA, características específicas de nuestra Institución Educativa. Sobre campo de oro un corazón símbolo del amor y del sentido humano cristiano que debe desarrollar todo miembro de la Institución. Sobre campo azul una lámpara encendida, queriendo significar el campo científico por el cual se propone acompañar al estudiante en el proceso pedagógico.



1.12.2 BANDERA

Color blanco como símbolo de la integridad, honestidad, sencillez, sinceridad valores que se propone sembrar en la mente y corazón de cada uno de los estudiantes. En la esquina superior e inferior del cuadro lleva dos triángulos rojos para afirmar que el valor primordial es el Amor, distintivo del Corazón de Cristo y vínculo de unión, servicio y solidaridad para con el hermano.



1.12.3 HIMNO

El autor de la letra fue el poeta Augusto Ramírez Villamizar y la música por el señor Ginno Maioni. El himno es un poema a la sabiduría del corazón y de la mente, expresada con profunda emoción. Dios es el centro al cual se llega por el deber y el anhelo de ser luz.

¡Honor! ¡Virtud! ¡Deber!

En nuestro en nuestro Corazón;

La mente hacia el saber

Y arriba Gloria a Dios, Gloria a Dios, (bis)



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



I

Amando nuestros claustros forjamos la
virtud

Y el corazón de Cristo, nos muestra
Lauro y cruz lauro y cruz.

II

El libro luminoso es nuestro gran deber,
Sus páginas son llamas, son llamas,
que enseñan a ascender.

III

Y envuelve nuestra estirpe, la seda del
honor,

del honor el blanco y rojo manto,
de nuestro pabellón, pabellón.

IV

Sea un Himno nuestra vida,
sea un salmo nuestra voz, nuestra voz,
Para entonar un coro: ¡Deber! ¡Virtud!
¡Honor!

**Letra: Doctor Augusto Ramírez
Villamizar**

Música: Manuel Espinel

1.13 MANUAL DE CONVIVENCIA

El Manual de Convivencia busca propiciar y mantener adecuadas relaciones interpersonales entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa, a través del respeto por los derechos humanos y el cumplimiento de los deberes institucionales, asegurando la formación personal y el bienestar de toda la comunidad, la participación democrática, la concertación, la mediación y la negociación como mecanismos de superación de las inevitables problemáticas propias de los procesos educativos.

Las normas de convivencia que la sociedad y las instituciones establecen se convierten en patrones que regulan la sana convivencia. El Manual de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton, expresa el ideal de una comunidad que propende por una convivencia armónica de todos los actores involucrados en el proceso educativo.

Los criterios de convivencia aquí consignados, son considerados requisitos indispensables para la vida en comunidad; se requiere la evaluación constante a nivel individual, grupal e institucional. Lo anterior, exige el compromiso personal y el respeto de todos hacia el cambio, aspecto que se logra aportando una dosis de buena voluntad.

La Institución Educativa como toda sociedad tiene sus normas y criterios propios que regulan la vida de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, invitándolos al ejercicio de la corresponsabilidad y solidaridad, a la aceptación y vivencia de los



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



compromisos coherentes con el PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI), que estudiantes y padres de familia adquieren desde el momento que firman el compromiso de matrícula o renovación de la misma. Manual de Convivencia

Nuestro accionar disciplinario se debe orientar hacia la cultura de la concertación, donde se viva y se promueva la sana convivencia, la democracia, la justicia, la paz y el respeto a los derechos humanos, sexuales y reproductivos, buscando la dimensión trascendental del hombre.

Teniendo en cuenta este modelo para la educación integral, es importante que la Institución en su Manual de Convivencia, contemple las necesidades de los estudiantes en sus diferentes facetas como seres humanos y, establezca con claridad conceptos, fundamentos y normas que permitan convivir, así mismo, comunicarse de forma equilibrada y sana, involucrando a todos y cada uno de los miembros de la Comunidad Educativa.

Que este trabajo ahora plasmado, nos ayude a todos a formar seres con principios y valores que proyecten una familia institucional, capaz de responder a un futuro que requiere de seres competentes y forjadores de una nueva sociedad.

1.14 DERECHOS Y DEBERES

1.14.1 ESTUDIANTES

DERECHOS	REQUISITOS
Ser admitido en la institución cumpliendo con los requisitos y si hay disponibilidad de cupo	Seguir el proceso de inscripción y matrícula, presentando los documentos requeridos.
Permanecer en la Institución	Cancelar la matrícula por retiro justificado.
Conocer y analizar los compromisos que asume con la Institución al momento de su ingreso, así como las normas estipuladas en el Manual de Convivencia.	Cumplir con, el Manual de Convivencia y todas las disposiciones vigentes en la Institución educativa.
Recibir el proceso educativo y ser evaluado conforme a lo establecido en el SIEE.	Conocer el plan de estudios y el sistema institucional de evaluación de los estudiantes.
Utilizar los medios audiovisuales y los materiales didácticos disponibles que favorezcan su aprendizaje.	Solicitar, dar buen uso y responder por los medios audiovisuales y los materiales didácticos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Disfrutar de un ambiente sano, agradable, estético y descontaminado que facilite un adecuado proceso de aprendizaje.	Contribuir a la conservación de un ambiente armónico.
Recibir orientación, asignación y corrección de tareas, trabajos escritos, investigaciones, consultas y demás actividades requeridas en el proceso de aprendizaje	Cumplir oportunamente con las obligaciones escolares.
Recibir los planes de mejoramiento diseñados por la Institución, cuando se requieran para la superación de las insuficiencias académicas.	Desarrollar y presentar los planes de mejoramiento asignados en las fechas planeadas por la Institución.
Ser evaluado en forma equitativa y justa de acuerdo con el SIEE	Cumplir con el proceso evaluativo acordado.
Conocer los indicadores de desempeño propuestos, criterios, estrategias y medios de evaluación que se aplicarán en cada área del conocimiento.	Cumplir con las actividades académicas y estrategias, criterios y medios de evaluación.
Recibir los trabajos, informes y evaluaciones con las observaciones correspondientes, en un plazo acordado.	Realizar oportunamente la retroalimentación sugerida en los trabajos, informes y evaluaciones.
Hacer uso de las TIC como estrategia de aprendizaje e investigación.	Hacer buen uso de los recursos TIC, teniendo en cuenta la ética y el respeto a la privacidad de los demás.
Ser estimulados por sus méritos académicos, deportivo, cultural, artístico y valores.	Participar en las diferentes actividades que promuevan la salud física, mental, artística, cultural y la proyección a la comunidad.
Ser tratado con dignidad y respeto.	Respetar y tratar dignamente los miembros de la Comunidad Educativa.
Asistir a eventos académicos, culturales, deportivos, científicos, de prevención frente a riesgos y demás que programe la institución.	Participar en eventos académicos, culturales, deportivos, científicos, de prevención de riesgos y demás que programe la institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Atención en orientación estudiantil y demás programas con que cuenta la Institución y/o que ofrece la Secretaría de Educación, si se encuentra en condiciones de discapacidad o está en situación de riesgo por abuso sexual, maltrato infantil, o drogadicción.	Asistir y cumplir con las recomendaciones y sugerencias.
Ser apoyados cuando tienen una Necesidad Educativa Especial o destacados cuando tienen un Talentos Excepcional.	Responder asertivamente a los programas que se le ofrecen.
Ser procesado disciplinariamente de acuerdo a su discapacidad, en el caso de los estudiantes de inclusión.	Asumir la responsabilidad de acuerdo con el grado de discapacidad.
Expresar en forma libre y responsable sus inquietudes, necesidades y opiniones.	Usar los medios y conducta regular respetuosa y responsablemente.
Elegir y ser elegidos libremente para los cargos de representación de los estudiantes en el Gobierno Escolar.	Presentar programas y cumplir con los requisitos y funciones cuando sean elegidos.
Participar en diferentes actividades de bienestar estudiantil.	Vincularse en las diferentes actividades cumpliendo requisitos
Portar el uniforme, diario, gala o deportivo establecido.	Con respeto, elegancia, responsabilidad y sentido de pertenencia en el evento específico.
Ser tratado con respeto por los empleados y demás personal encargado de los servicios logísticos de la Institución.	Responder con respeto y amabilidad a los empleados y demás personal encargado de los servicios logísticos de la Institución.
Recibir las horas de clase de cada área de acuerdo con la intensidad determinada en el Plan de Estudios y aprobada por el Consejo Académico	Asistir a todas las clases, fomentando un ambiente tranquilo que favorezca la escucha y el aprendizaje y justificar las ausencias.
Hacer uso adecuado los bienes muebles e inmuebles de la Institución	Cuidar los bienes muebles e inmuebles de la Institución.
Disfrutar de espacios cómodos, limpios, iluminados, con buena ventilación natural que propicien equilibrio mental.	Conservar y mejorar los espacios y el medio ambiente que contribuyen al equilibrio ambiental.



SC-CER96940



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

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



Disfrutar el descanso pedagógico apropiado.	Mantener el orden favoreciendo un ambiente tranquilo, agradable, evitando juegos bruscos.
Ser respetado en sus inclinaciones sexuales, así como en sus derechos humanos, sexuales y reproductivos.	Vivir su sexualidad con responsabilidad y respeto a sí mismo y a los demás.
Pertenecer a culto religioso de su preferencia.	Respetar la filosofía religiosa de la institución y permanecer en el lugar donde esté la comunidad.
Recibir la dotación de los recursos didácticos por parte del padre de familia.	Traer sus útiles escolares completos al inicio de la jornada.

1.14.2 PADRES DE FAMILIA

DERECHOS	RESPONSABILIDADES
Al respeto de sus derechos fundamentales	Promover y cumplir los derechos fundamentales de los integrantes de la comunidad educativa.
Respetar y ser respetado	Ser respetuoso con todos los integrantes de la Comunidad Educativa.
Conocer oportunamente el Manual de Convivencia de la Institución	Leer el Manual de Convivencia y hacer sugerencias para su mejoramiento. Inculcarle a su hijo el cumplimiento del mismo.
Hacer peticiones respetuosas a los directivos y/o profesores por motivo de interés general o particular.	Seguir el conducto regular y el procedimiento de forma respetuosa y cortés.
Conocer los acuerdos del Gobierno Escolar	Velar por el cumplimiento de los acuerdos del Gobierno Escolar.
Ser informado sobre los diferentes aspectos de la vida institucional y los planes de mejoramiento	Apoyar a la Institución en los planes de mejoramiento





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Recibir información pertinente y oportuna sobre la convivencia y los resultados académicos de su acudido.	Asistir y participar a todo tipo de convocatoria institucional.
Recibir información pertinente y oportuna sobre la convivencia y los resultados académicos de su acudido.	Asistir y participar a todo tipo de convocatoria institucional.
Recibir orientaciones y capacitaciones organizadas por la Institución.	Asistir y participar en reuniones y capacitaciones de los padres de familia.
Retirar de la jornada escolar de la Institución a su acudido por motivos de salud, calamidad doméstica o por razones de otra índole, siempre y cuando no se vulnere el derecho a la educación	Retirar personalmente o delegando por escrito, cuando sus acudidos necesiten ausentarse por justa razón, antes de finalizar la jornada correspondiente.
Delegar la responsabilidad como acudiente, cuando no pueda asumirla, a un familiar mayor de edad.	Autorizar por escrito la delegación de sus funciones a otra persona.
Elegir y ser elegidos libremente para los cargos de representación en el Gobierno Escolar.	Cumplir con las funciones como padres, representante o integrante del Gobierno Escolar.
Matricular a sus hijos o acudidos	Cumplir con los requisitos exigidos por la institución.
Ser atendidos en los horarios establecidos para ello.	Respetar los horarios de atención a padres de familia establecidos por la institución
Solicitar certificados, constancias e informes de acuerdo con las normas vigentes	Respetar los plazos establecidos por la institución para el retiro oportuno de los documentos.

1.15 LEY DEL MENOR

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Para Qué Los Niños Dejen De Ser Considerados Un Problema y se conviertan en objeto de derechos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Con la ley 12 de 1991 Colombia ratificó la Convención sobre los Derechos del Niño, convirtiéndose en uno de los primeros Estados en incorporarlo a su legislación. Sin embargo, no se ha adecuando su legislación de infancia y adolescencia a las directrices de la Convención ni tampoco a la Constitución de 1991, lo convierte a nuestro país en el más atrasado en este tema. Esta situación ha originado reiteradas exhortaciones por parte de la Organización de las Naciones Unidas al Estado Colombiano para que se reforme de manera integral el actual Código del Menor.

¿Por qué es importante una ley de infancia?

1. Porque la legislación del menor vigente en Colombia solo regula nueve situaciones irregulares a partir de las cuales el Estado dicta medidas de protección, dejando por fuera aberrantes violaciones a sus derechos como la trata de personas, la tortura, la explotación sexual comercial, la explotación familiar, el desplazamiento forzado o el reclutamiento ilícito de menores de edad.
2. Porque la legislación actual solamente atiende cerca de 4 millones de menores que tipifican las situaciones irregulares, mientras que la ley de infancia busca preservar los derechos de 16 millones de personas menores de 18 años.
3. El Código del menor reconoce situaciones de riesgo, mientras que la ley de infancia reconoce derechos generales y actuales que han sido regulados en tratados internacionales que el Estado ha ratificado, tales como los derechos de los niños y niñas a ser protegidos contra: toda forma de violencia, abandono, maltrato, explotación, peores formas de trabajo infantil, abuso sexual, desplazamiento forzado, reclutamiento ilícito, trata de personas, entre otros derechos.
4. La LEY 1098 DE 2006 busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa. Deberán ser juzgados en un proceso penal de carácter diferenciado al de los adultos, especializado en todas las autoridades que lo apliquen y de carácter pedagógico que forme al adolescente en el respeto por los derechos humanos de los demás. No serán juzgados como adultos y si se requiere una medida de privación de libertad, esta solo podrá ser de hasta 5 años y deberá cumplirse en centros especializados del Instituto Colombiano de Bienestar Familia.

Los niños y adolescentes son el sector más vulnerable de la población a continuación unas cifras, para que nos demos una visión de la problemática que afecta a los menores de edad.

- La violencia cobra al año la vida de 745 niños por homicidio



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 161 niños se suicidaron en el 2005
- se reportaron 7.564 casos de maltrato infantil, que solo representan el 5% de lo que ocurre realmente.
- La tasa nacional de mortalidad infantil es de 26 por mil nacidos vivos, y en el Choco asciende a 90.
- El Instituto de Medicina Legal registró el año anterior 64.979 casos de violencia intrafamiliar de los cuales 10.337 fueron cometidos contra personas menores de 18 años.
- 10.808 casos de violencia sexual en donde la víctima es un menor de edad, sin embargo, según proyecciones de IML esta cifra tan solo corresponde al 5% de los delitos sexuales ocurridos.
- 11.000 menores hacen parte de las filas de la guerrilla
- 56.000 menores son atendidos al año por el ICBF por encontrarse en situación de abandono o peligro, de los cuales 4.500 son declarados en abandono, pero tan solo son logrados dar en adopción 2.700
- 60.000 denuncia al año atiende la Fiscalía General de la Nación por el delito de Inasistencia alimentaria.
- El 19% de las adolescentes en las zonas urbanas entre 15 y 19 años han tenido un embarazo, porcentaje que asciende al 30% en las zonas rurales.
- 1.568.000 millones de niños se encuentran en el mercado laboral con o sin remuneración.
- La anterior cifra se aumenta a 2.300.000 millones de niños si se suma a aquellos que realizan oficios de hogar.
- En los últimos 15 años han sido desplazados más de 1.000.000 de menores de 18 años.
- Estas cifras nos demuestran la necesidad de estructurar respuestas que contribuyan desde lo político y normativo a plantear soluciones a la problemática por la que atraviesa la infancia en Colombia.

¿Qué Objetivos persigue el la LEY 1098 de 2006?

1. Asegurar las condiciones para el ejercicio de derechos de niños, niñas y adolescentes que les han sido reconocidos por la Constitución Política y por el bloque de constitucionalidad.
2. Consagrar mecanismos que posibiliten la protección integral de esos derechos, al establecer mecanismos que definen la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



¿A quién va dirigida la Ley?

El La Ley 1098 de 2006 de Ley de Infancia y Adolescencia está dirigida a todos los niños y las niñas como sujetos plenos de derechos hasta la edad de 18 años y, a aquellos que, no obstante haber llegado a esta edad, se encuentran bajo medida especial de protección a cargo del Estado, incluidos neonatos, primera infancia, adolescentes y jóvenes, sin discriminación alguna, y bajo los principios universales de dignidad, igualdad, equidad y justicia social, solidaridad, prevalencia de sus derechos, interés superior y participación en los asuntos de su interés.

¿Es el Estado el único responsable de garantizar los derechos de la niñez en Colombia?

No, la responsabilidad, aunque diferenciada, es compartida por la familia, por la sociedad y por el Estado. La Constitución Política de 1991 dice que “la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos”. Se puede afirmar que el ejercicio de la responsabilidad parte de la esfera privada en la cual los protagonistas son los padres, los demás miembros de la familia, los representantes legales y las personas a quienes se les ha asignado el cuidado y atención de los niños, niñas o adolescentes. La esfera privada se abre hacia la vida pública a través de la responsabilidad social y ésta se conduce a la participación pública a través de las instituciones del Estado para culminar el ciclo de la corresponsabilidad.

LEY 1098 DE 2006 DE LEY DE INFANCIA EN LA PRÁCTICA

¿Cómo son las penas para los menores de edad?

Los adolescentes comienzan a ser responsables penalmente desde los 14 años de edad. Sin embargo, entre los doce (12) y los catorce (14) no hay privación de la libertad, solo en el caso en que el adolescente incumpla la sanción impuesta o el compromiso con el juez.

Los menores que cometan delitos tendrán garantizado el debido proceso y serán juzgados bajo el sistema penal acusatorio y las penas se aplicarán de la siguiente manera:

- Los jóvenes que al delinquir se encuentren en la franja de los catorce (14) a los dieciocho (18) años deben ser penalizados como adultos, solo si en el actual código penal la pena mínima para el delito es de 6 años, al menor se le aplicará una pena



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de 5 años. En el caso de delitos como homicidio, secuestro o extorsión, se le impondrán hasta 8 años de pena privativa de la libertad.

- También existirá privación de la libertad cuando haya reincidencia en cualquier delito e incumplimiento de los compromisos adquiridos con el juez.
- La pena privativa de la libertad se ejecutará en centros especializados de reclusión juvenil.

Las sanciones que se impondrán, cuando no haya cabida a la pena privativa son:

- Amonestación
- Imposición de reglas de Conducta
- Prestación de servicios a la comunidad
- Libertad Asistida o libertad vigilada: el juez le da la libertad, pero lo obliga a asistir a programas de orientación o capacitación que el ICBF contrata con ONGS allí tienen charlas con psicólogos, en algunas los capacitan laboralmente, integran a la familia para q asuman roles y responsabilidades
- Internación en medio o semi-cerrado: el semi-cerrado es una privación de la libertad, pero con permiso de estudiar es decir puede salir en horario escolar y regresar a dormir a la institución, o puede solo estar los fines de semana encerrado

¿Un padre que maltrate a su hijo va a la cárcel?

En la Ley, el maltrato infantil se define como lesiones personales agravadas por ser contra un menor. Van a castigarse con penas superiores a los tres años de prisión. De acuerdo al actual código penal, las penas serán el doble frente a las establecidas para los adultos. Además, éstas no serán excarcelables.

¿Qué pasa con los abusadores, violadores y asesinos de niños?

Con esta ley no habrá más “Garavitos”. En este La Ley 1098 de 2006 de Ley se eliminan todos los beneficios penales para las personas que cometan delitos contra los niños, niñas y adolescentes en el país. Únicamente recibirán las rebajas de pena por buen comportamiento y estudio, lo que evitaría que quienes cometan delitos contra los menores reciban la casa por cárcel o salgan libres con penas irrisorias. Se acaban las rebajas de penas por sentencia anticipada o confesión, así como la casa por cárcel.

¿El proceso de adopción varía con la aprobación de este La Ley 1098 de 2006?



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



No. El proceso para adoptar un niño en el país seguirá siendo igual. Únicamente se prohíben las donaciones como contraprestación o condición para entregar un niño, una niña o un adolescente, en adopción.

¿Qué pasa con el Trabajo infantil?

El artículo 34 de la ley deja claramente establecida la prohibición de admitir menores de 15 años en algún empleo u ocupación. Los menores de quince años pueden excepcionalmente desempeñar actividades remuneradas de orden artístico, cultural, recreativo o deportivo, siempre que no se afecte su salud ni su proceso educativo.

¿Se acaba el ICBF?

No, por el contrario, se ratifica al ICBF como la autoridad central en materia de adopciones. Será el que tiene la facultad de autorizar a los organismos acreditados y agencias internacionales para que cumplan esta función, bajo su vigilancia.

1.16 UNIFORMES

Se considera que la presentación personal del estudiante inspira respeto, compromiso, pertenencia, disciplina y economía para la familia, por lo cual se adopta el siguiente uniforme para la Institución Educativa Bethlemitas Brighton.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.16.1 UNIFORME DE DIARIO

Para los estudiantes de preescolar a undécimo:

Niñas:

- ✓ Jardinera a cuadros según el modelo.
- ✓ Camisa blanca cuello sport.
- ✓ Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- ✓ Medias blancas
- ✓ Zapato negro de material.

Niños:

- ✓ Pantalón de vestir, color azul marino.
- ✓ Camisa blanca manga larga cuello sport.
- ✓ Saco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- ✓ Medias azul oscuro
- ✓ Zapatos negros de material Manual de Convivencia



Uniformes de Diario. Tomado por padres de familia, 2021

1.16.2 UNIFORME DE GALA

PREESCOLAR Y PRIMARIA

Niñas:

- ✓ Jardinera a cuadros según el modelo.
- ✓ Camisa blanca cuello sport.
- ✓ Chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- ✓ Cinta roja con escudo del colegio.
- ✓ Medias blancas.
- ✓ Zapato negro de material.

Niños:

- ✓ Pantalón de vestir, color azul marino.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ Camisa blanca manga larga cuello sport.
- ✓ Chaleco azul marino cuello V con escudo de la institución.
- ✓ Corbata roja.
- ✓ Medias azul oscuro.
- ✓ Zapatos negros de material.

SECUNDARIA

Niñas:

- ✓ Jardinera a cuadros según el modelo.
- ✓ Camisa blanca cuello sport.
- ✓ Chaqueta azul marino según modelo.
- ✓ Medias blancas según modelo.
- ✓ Zapato negro de material.

Niños:

- ✓ Pantalón de vestir, color azul marino.
- ✓ Camisa blanca manga larga cuello corbata.
- ✓ Medias azul oscuro.
- ✓ Zapatos negros de material.
- ✓ Chaqueta azul según modelo.
- ✓ Corbata roja.



Uniforme de Gala. Tomado por padres de familia, 2021



SC-CER96940



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

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



1.16.3 UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para Estudiantes De Ambos Sexos, De Preescolar A Undécimo:

- ✓ Sudadera azul según modelo.
- ✓ Camiseta blanca de la institución.
- ✓ Zapatos tenis blancos.
- ✓ Medias blancas.

En caso de días muy fríos, enfermedad o recomendación médica comprobada se permitirá el uso de bufanda u otras prendas de vestir según corresponda y autorizada por la institución.

Parágrafo 1. Los uniformes deben tener el diseño de la Institución.

Parágrafo 2. El uniforme debe ser llevado adecuadamente por los estudiantes. Los padres de familia son los responsables de dotar a sus hijos del uniforme y velar por el correcto uso del mismo. La Institución no exige comprar el uniforme en sitio exclusivo. Este será adquirido en el lugar elegido por los padres de familia a su conveniencia.

Parágrafo 3. En la Institución el estudiante no podrá hacer uso de accesorios extravagantes por su tamaño exagerado o colores vistosos, no acordes con los colores del uniforme, como: balacas, moños, hebillas y demás adornos para el cabello; cadenas, brazaletes, gargantillas, pulseras, manillas, aretes, candongas, piercing, tatuajes o cualquier otro accesorio impuesto por la moda. Además, el corte del cabello debe ser estilo clásico, no mayor a 3 cm de largo en los hombres, no usar adornos y por salud de los estudiantes no se permiten tinturas y decoloraciones. No se permiten peinados extravagantes en los hombres como la cresta, cole pato, sietes entre otros.

En la institución no se permite emplear maquillaje cuando se porta el uniforme de la Institución: pestañina, rubores, labiales, sombras y barnices de colores. Para las uñas sólo se permite barniz transparente o colores naturales.



Uniforme de Educación Física.
Tomado por padres de familia, 2021



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Parágrafo 5. El uniforme de los estudiantes de la institución, no requiere de prendas diferentes a las consignadas en este manual.

1.17 INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton cuenta con dos sedes, para su funcionamiento: La principal, “Brighton” ubicada en la carrera 1 N°5-90 donde funciona la Sede de Primaria propiedad de la Comunidad Bethlemitas, entrega en arriendo a la Gobernación del Departamento y la sede “Monseñor Rafael Afanador y Cadena” ubicada en la Carrera 4 # 6-84 propiedad del municipio y en la que funciona la básica secundaria y la media técnica.

En la sede principal se encuentran las siguientes dependencias:

- 18 aulas de clase.
- Aula de Audiovisuales.
- Oficina de Orientación.
- 1 aula de informática.
- Aula de deportes.
- Área de almacenamiento de alimentos.
- 1 oficina de rectoría.
- 1 oficina de coordinación.
- 2 oficina de secretaría.
- 1 capilla.
- 1 sacristía.
- 2 aulas para practicantes.
- 8 baterías sanitarias para estudiantes.
- Baños para profesores.
- 2 depósitos.
- 1 sala de profesores.

La sede Monseñor Rafael Afanador y Cadena cuenta con las siguientes dependencias:

- 14 aulas de clase
- salón de Audiovisuales
- 1 biblioteca
- 1 sala de Informática 47
- Sala de Técnica
- 1 aula de Física
- 1 aula de inglés
- 1 laboratorio de Química
- 1 aula de artes
- 1 oficina de rectoría
- 1 oficina de Coordinación
- 1 oficina de orientación.
- Baterías de baños
- 2 baños para profesores
- 1 tienda escolar
- 1 cocina
- 1 sala de profesores



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La Institución Educativa Bethlemitas Brighton cuenta con una modalidad Técnica en Sistemas que ha llevado a la adquisición de equipos de cómputo para poder implementarla; haciendo que los estudiantes de escasos recursos tengan los medios para realizar de la mejor manera sus trabajos referentes al área técnica.

Entre las herramientas tecnológicas se encuentran: visuales, auditivas, audiovisuales, textuales internet, televisores, el uso de videos, multimedia, Video Beam, tablero digital, grabadoras, unidades lectoras, impresoras, etc.

En la Institución contamos con: Televisores en cada aula de clase, video beams, minicomputadores portátiles. Para uso general tenemos un tablero digital en cada sede, además de salas de audiovisuales con video beams y sonido incorporado.

La mayoría de estudiantes tienen dispositivos electrónicos móviles que también son utilizados como ayuda educativa.

En la institución se cuenta con:

En la Sede Brighton:

- 40 computadores
- 40 tablets
- 40 microcomputadores o tablero digital
- 4 videos beam
- 17 televisores o DVD
- 18 grabadoras

Sede Afanador:

- 40 computadores de mesa
- 40 portátiles
- 40 computadores en el aula de técnica
- 3 videos beam
- 30 portátiles en el Aula de Enjambre
- Tablero digital
- 100 Tablets
- 18 televisores.

El seguimiento, control y coordinación del mantenimiento de los recursos tecnológicos los realiza permanentemente la Técnico Operativo de la Institución Educativa.

CANCHA MÚLTIPLE, SALA Y SALÓN DE DEPORTES

- 1 cancha múltiple
- 26 balones de basketball
- 25 balones de volleyball
- 2 balones de rugby
- 3 balones de handball
- 2 mallas de volleyball



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 12 balones de football
- 25 aros
- 26 conos
- 28 lazos
- 12 platillos
- 1 escalera pliométrica
- 30 bastones
- 1 televisor
- 1 grabadora

- 6 colchonetas
- 1 báscula
- 1 acordeón
- 1 guacharaca
- 4 juegos de mesa
- 2 mesas de tenis de mesa
- 10 raquetas de tenis de mesa
- 1 caja de pelotas de tenis de mesa
- 2 arquerías de “banquitas”



Cancha múltiple sede Afanador. Tomada por Juan Carlos Ordóñez Bermejo, 2021.



Sala de deportes sede Afanador. Tomada por Juan Carlos Ordóñez Bermejo, 2021.



Salón de deportes sede Afanador. Tomada por Juan Carlos Ordóñez Bermejo, 2021.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.18 HORARIO

HORARIO EMERGENTE 2021					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07:00 - 07:59					
08:00 - 08:59			8°		
09:00 - 09:59		7°	8°		
10:00 - 10:59		7°		10°	
11:00 - 11:59	6°	9°			
12:00 - 12:59	6°	9°		11°	
13:00 - 13:59					
14:00 - 14:59					
15:00 - 15:59					"Encuentro con Cristo"



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.19 MATRIZ DOFA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN
DEBILIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se presentan dificultades al ingresar a las plataformas utilizadas por la institución para realizar las clases sincrónicas, pues no todos los estudiantes tienen acceso a conectividad de internet y/o artefactos electrónicos para ello o no son óptimos. Solo el 45% – 55% de los estudiantes ingresa. ➤ Es complicado hacer una observación individualizada y corregir a todos los estudiantes al momento de realizar algún movimiento o gesto técnico, lo que podría causar lesión en aquellos que lo hagan de una forma incorrecta.
FORTALEZAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La institución ofrece la oportunidad a sus alumnos de entregar las guías trabajadas de manera virtual o física a cada uno de los docentes de cada área. ➤ Los estudiantes en su gran mayoría cuentan con los medios tecnológicos de información y comunicación para el desarrollo de sus clases virtuales debido a que habitan en una zona urbana.
OPORTUNIDADES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Existe la oportunidad para que los maestros interactúen con sus estudiantes a través de medios digitales. ➤ Utilizar un modelo de enseñanza flexible para que los estudiantes puedan aprender a su propio ritmo y con los recursos ambientales. ➤ El área de educación física es una excelente aliada para los estudiantes durante la pandemia, ya que, a través de la actividad física se reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y previene enfermedades crónicas no transmisibles ocasionadas por el sedentarismo. ➤ Existe la probabilidad de comenzar alternancia en las clases después de semana santa, lo que sería excelente para llevar a cabo un mejor desarrollo de estas.
AMENAZAS	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La prolongación del problema de salud global que se enfrenta actualmente (COVID 19) que trae consigo la falta de contacto presencial, quitando la posibilidad de hacer más óptimo y didáctico el ambiente de enseñanza-aprendizaje con los estudiantes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2 II CAPÍTULO PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 TÍTULO

Mejoramiento de las capacidades físicas básicas de los estudiantes de bachillerato de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton Sede Monseñor Rafael Afanador Y Cadena, por medio de unidades de trabajo de Actividad Física en casa, para conseguir un estilo de vida saludable.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Conseguir que los estudiantes de los grados 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, y 11° de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton Sede Monseñor Rafael Afanador Y Cadena adopten hábitos de actividad física en casa que los lleve a un estilo de vida saludable.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Evaluar las capacidades físicas básicas mediante test.

Crear unidades de trabajo de Actividad Física en casa para la propuesta de trabajo.

Aplicar una encuesta que muestre la opinión del desarrollo de la propuesta de trabajo.

2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La situación actual ha llevado a la comunidad a un aislamiento preventivo que obliga a los individuos a conformarse con las cosas que se tienen a disposición en el hogar, para las familias más pudientes y algunos que viven con lo justo, es posible realizar de una u otra forma, sus clases sincrónicas; pero para las familias con capacidades económicas limitadas se presentan dificultades al ingresar a las plataformas utilizadas por la institución para realizar las clases sincrónicas, pues los estudiantes no tienen acceso a conectividad de internet y/o artefactos electrónicos.

Además de lo anterior, se hace evidente, que esta nueva forma de recibir clases invade el espacio personal de los estudiantes, que muchas veces, no es el adecuado, pues es muy reducido. Por otra parte, en casa no se cuenta con implementos deportivos que faciliten la realización de una clase de educación física.

Quisiera añadir que, al no estar presente físicamente con los estudiantes, se complica hacer una observación individualizada y corregir a todos los estudiantes al momento de realizar algún movimiento o gesto técnico.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.5 JUSTIFICACIÓN

La actividad física realizada regularmente puede contribuir a un mejor control de peso e influir positivamente en la cantidad y calidad de lo que consumimos. Se ha visto que cuando se realiza actividad física de manera habitual se mejora notablemente la autoestima, lo cual se ha demostrado que se asocia a una dieta más sana, en la que se toman mejores decisiones alimentarias y se evita el consumo de alimentos con un alto contenido de grasas y azúcares.

Lo anterior es importante para poder realizar las actividades diarias de una manera eficaz y satisfactoria para la persona. Quiero destacar que, la actividad física o la realización de ejercicio, mantiene a las personas activas y motivadas en su día a día, esto gracias a que *“La realización de ejercicio físico provoca un rompimiento de la homeostasis corporal, induciendo cambios metabólicos, neurales y humorales en el organismo de los seres humanos”* (S. Benítez, 2015)

Es muy conocido que, en general, los docentes se quejan de la indisciplina y falta de conocimientos de los jóvenes, mientras que la mayoría de estos se aburren, les falta motivación para aprender y, en ocasiones, se reprimen sus talentos (Robinson, 2009, como se citó en (Cera Castillo, Almagro, Conde García, & Sáenz-López Buñuel, 2015)).

Ahora bien, por motivación en el trabajo se entiende que, los “procesos psicológicos que determinan (o aportan energía a) la dirección, intensidad y persistencia de la acción dentro del continuo flujo de experiencias que caracterizan la persona en relación con su trabajo” como (Navarro, Ceja, Curioso, & Arrieta, 2014) afirman, citando a (Kanfer, 1990).

Teniendo en cuenta lo anterior, es muy importante que los estudiantes se mantengan motivados, haciendo necesario generar un espacio donde se distraiga de una manera saludable, haciendo actividad física para liberar tensión mental y física generada por el estrés que causa las obligaciones académicas.

2.6 POBLACIÓN

Este proyecto está dirigido a los 483 estudiantes de la *“Institución Educativa Bethlemitas Brighton Sede Monseñor Rafael Afanador Y Cadena”* de la ciudad de Pamplona – Norte de Santander. Son estudiantes de bachillerato; que cursan de sexto a undécimo grado; ochenta y nueve estudiantes están en sexto grado, noventa y seis en séptimo, noventa y dos en octavo, ochenta y cinco en noveno, sesenta y nueve en décimo, y cincuenta y dos en undécimo grado. En total son doscientos noventa y seis hombres, y ciento ochenta y siete mujeres, con edades que van de nueve a diecinueve años.



SC-CER96940



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

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



FEMENINO	MASCULINO	EDAD		TOTAL
187	296	9 AÑOS	44	483
		10 AÑOS	69	
		11 AÑOS	83	
		12 AÑOS	81	
		13 AÑOS	81	
		14 AÑOS	67	
		15 AÑOS	45	
		16 AÑOS	11	
		17 AÑOS	1	
		18 AÑOS	0	
		19 AÑOS	1	

2.7 MARCO TEÓRICO

2.7.1 ACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo es un factor de riesgo independiente de enfermedad cardiovascular, y una de las principales causas de mortalidad. Como consecuencia, las sociedades científicas recomiendan el consejo sobre actividad física desde atención primaria.

Según (Basso, 2017), “Afortunadamente estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas”. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad, por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia. Tomado de (James F. Sallis, 2020)

Según (Hojman, 2017). Cuando se está activo, los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y reducen la inflamación.

(James F. Sallis, 2020) dice que, la respuesta del cuerpo al estrés psicológico crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario, pero la restauración del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por el cual la actividad física beneficia la inmunidad y la inflamación. Las estrategias más efectivas para mejorar el equilibrio del cortisol son la actividad física y el manejo del estrés (Adam, 2017).

Según (Divulgación Dinámica, 2020) La condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición del cansancio y





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



previniendo las lesiones. Tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe. La condición física se relaciona con la salud de la persona.

Se pueden distinguir dos tipos de condición física:

- ✓ **Condición física general:** Sería aquella que dota a la persona del grado de eficacia necesario para desenvolverse en la vida cotidiana. Es el fundamento de una buena salud.
- ✓ **Condición física especial:** Parte de una buena condición física general y es particular para cada actividad deportiva.

Entre los componentes que se suelen evaluar de la condición física se destaca:

CUALIDADES FÍSICAS	
BÁSICAS	COMPUESTAS
<ul style="list-style-type: none">✓ RESISTENCIA: Capacidad para soportar una actividad prolongada.✓ FUERZA: Capacidad de oponerse a una resistencia.✓ FLEXIBILIDAD: Capacidad de realizar movimientos con amplitud y facilidad.✓ VELOCIDAD: Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.	<ul style="list-style-type: none">✓ AGILIDAD: Cualidad para variar la posición del cuerpo en el espacio de forma rápida y armoniosa.✓ COORDINACIÓN: Cualidad que aúna el trabajo de diversos músculos para realizar una acción.✓ POTENCIA: Cualidad que permite vencer una resistencia o movilizar un peso en el menor tiempo posible.✓ EQUILIBRIO: Cualidad para mantener la posición en el mismo espacio.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3 CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA				
CUALIDADES F. B.	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
RESISTENCIA	X Test. C. Navette	X Circuito 1	X Circuito 2	X Circuito 3
FUERZA	X Salto H y V, abs	X Circuito 1	X Circuito 2	X Circuito 3
FLEXIBILIDAD	X F. Prof. Tronco	X Circuito 1	X Circuito 2	X Circuito 3
VELOCIDAD	X Test. 5 m x 10	X Circuito 1	X Circuito 2	X Circuito 3

CRONOGRAMA				
CUALIDADES F. B.	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
RESISTENCIA	X Circuito 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X Test. C. Navette
FUERZA	X Circuito 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X Salto H y V, abs
FLEXIBILIDAD	X Circuito 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X F. Prof. Tronco
VELOCIDAD	X Circuito 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X Test. 5 m x 10



SC-CER96940



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

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

3.2 EJECUCIÓN

FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, VELOCIDAD

TEST DE RESISTENCIA		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
Course-Navette	<p>La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El alumno/a deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido.</p> <p>La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista. Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ese es el resultado.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Un gimnasio, sala o espacio con una pista de 20 metros de longitud. ✓ Magnetófono. ✓ Una cinta de audio grabada con los sonidos que marcan el ritmo de carrera. 	

TEST DE FUERZA 1/3		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>Fuerza Explosiva de Piernas - Salto Horizontal</p>	<p>Tras la marca con ambos pies paralelos y piernas flexionadas. Saltar, impulsando con las dos piernas a la vez, tan lejos como se pueda hacia delante.</p> <p>La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cinta métrica y una superficie lisa. 	

TEST DE FUERZA 2/3		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>Fuerza Explosiva de Piernas - Salto Vertical</p>	<p>Marcar a la máxima altura que se llega con el brazo bien extendido. De pie, lateral a la escala. Separarse ligeramente de la pared y flexionar bien las piernas. Saltar tan alto como se pueda marcando arriba con la mano o la tiza, (no vale tomar impulso previo). La diferencia en centímetros entre la primera marca y la que se hace después de saltar. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarra fijada a la pared con un metro pegado a la misma y tiza, o cualquier otra superficie sobre la que se pueda marcar. 	

TEST DE FUERZA 3/3		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>Fuerza Resistencia - Abdominales en 30 Segundos</p>	<p>Tendido supino (sobre la espalda), con piernas flexionadas y separadas a la anchura de los hombros, los brazos cruzados delante del tronco. Un compañero sujeta los pies. Desde esta posición elevar el tronco hasta quedar sentados. Durante todo el tiempo que dura el ejercicio (30 segundos) los brazos tienen que permanecer cruzados delante del tronco. La espalda tiene que tocar completamente la colchoneta cada vez que el tronco va hacia atrás a tumbarse.</p> <p>Solo se anotarán las repeticiones que estén hechas de forma correcta. El compañero las irá contando en voz alta mientras dura el ejercicio.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Una colchoneta o suelo liso. ✓ Un reloj o cronómetro. 	

TEST DE FLEXIBILIDAD		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>Flexión Profunda del Tronco</p>	<p>Sin zapatillas, con toda la planta del pie apoyada sobre la marca correspondiente. Se flexiona todo el cuerpo llevando los brazos atrás por entre las piernas, de forma suave y sin tirones. Se mantienen unos segundos ambos brazos paralelos (sin adelantar uno con respecto al otro) sobre la cinta en la distancia máxima conseguida. No se permite apoyar las manos sobre la cinta.</p> <p>La distancia máxima en centímetros a la que se ha conseguido llegar con ambas manos. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo. 	

TEST DE VELOCIDAD		
NOMBRE	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
<p>5 metros X 10 repeticiones (5x10)</p>	<p>Al oír la señal de preparados el ejecutante se ha de colocar detrás de la línea de salida. Al oír la voz de ya debe salir en sprint (máxima velocidad) para pisar la línea contraria a una distancia de 5 metros. Debe pisar cada línea 5 veces en total. En el último desplazamiento, deberá atravesar la línea de salida para pisar detrás de ella. En ese momento se parará el cronómetro.</p> <p>Se anota el tiempo empleado en hacer los 10 anchos.</p> <p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Tiza para señalar las líneas ✓ Cronómetro digital 1/10 segundos (décimas de segundo) ✓ Superficie plana que no resbale con dos líneas paralelas de 5 metros de distancia entre ellos y con un margen de 5 metros por los exteriores. ✓ Una superficie marcada como la que se muestra en el dibujo. 	

CIRCUITO 1		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
SENTADILLA SUMO	Se separan las piernas con la punta de los pies apuntando diagonalmente, seguidamente se desciende, flexionando la cadera y piernas mientras se mantiene la espalda recta.	
DESPLANTES	Partiendo de una posición bípeda, se da un paso al frente con una pierna, se desciende flexionando las piernas mientras se mantiene la espalda recta, para finalizar, se vuelve a la posición inicial y se hace lo mismo con la otra pierna.	
ELEVACIÓN DE TALONES	Desde una posición bípeda, se hace una extensión dorsal de los pies mientras el calcáneo se eleva del piso, en otras palabras, “nos empinamos”.	
ELEVACIÓN DE PELVIS	Desde una posición decúbito supino, con las piernas flexionadas y los pies en el piso, se realiza una elevación de la pelvis con respecto al suelo, para luego descender y repetir.	
SENTADILLA (LADOS Y CENTRO)	Se divide en tres pasos, primero, desde una posición bípeda, se da un paso al lado con un pie, luego se desciende, se vuelve al puesto y se hace lo mismo con el otro pie, por último, se hace una sentadilla normal al centro.	

CIRCUITO 2		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
CATERPILLAR WALK	Partiendo de una posición bípeda, se apoyan las manos en el piso formando una "V" invertida, seguidamente se hace una caminata hacia adelante con las manos, hasta quedar en posición de hacer flexo-extensiones de brazo, y posterior a ello, caminata con los pies para volver a quedar en posición de "V"	
CARB WALK	Luego de estar sentado en el piso, se llevan las manos atrás y se apoyan en el piso, luego se hace una elevación de pelvis. Después se procede a hacer pasos con los pies y las manos.	
BEAR WALK	Partiendo de una posición bípeda y apoyando las manos en el piso hasta formar una "V" invertida. Después se lleva hacia adelante un brazo junto con el pie contrario, es decir, un movimiento asimétrico.	
SPIDERMAN	Se inicia en una posición de flexo-extensiones de brazo, luego se hace un movimiento asimétrico, llevando una mano adelante junto con el pie contrario, cuando se va a cambiar de	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	<p>extremidades se eleva del piso y cuando las va a apoyar se acerca al piso, así sucesivamente.</p>	
<p>HORSE KICK</p>	<p>En posición de sextupedia, luego se lleva una pierna hacia atrás y arriba, simulando una patada de un caballo.</p>	



SC-CER96940



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

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

CIRCUITO 3		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
JUMPING JACKS	Desde una posición bípeda con los pies juntos y manos pegadas al cuerpo, se da un pequeño salto mientras se van separando las piernas y llevando los brazos hacia arriba, por último, se vuelve a la posición inicial y repite.	
MOUNTAIN CLIMBERS	Desde una posición decúbito prono, con los pies y manos apoyados en el piso, y los brazos extendidos, se flexiona una pierna llevándola hacia adelante, después de volver, se hace lo mismo con la otra pierna.	
BURPEES	Partiendo de una posición donde el sujeto está agachado, pasando por una extensión de las piernas hacia atrás, y flexionando de nuevo las piernas para hacer el salto vertical	
SALTO DE CUERDA	Consiste en saltar sobre una cuerda que se hace girar de modo que pase debajo de sus pies y sobre su cabeza.	
PLANCHA – VARIANTE: (ANTEBRAZO Y MANOS)	Decúbito prono, con los pies apoyados en el piso, mientras los antebrazos y manos se van apoyando en el piso alternadamente.	

CIRCUITO 4		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
SENTADILLA (CENTRO Y LADOS)	Se hace una sentadilla normal, teniendo la espalda recta y flexionando las piernas, seguidamente, se da un paso al lado, dejando un pie apoyado en el piso, se hace una sentadilla, luego se vuelve al centro para dar el paso con el otro pie hacia el otro lado.	
JUMPING JACKS (CON BASTÓN)	Desde una posición bípeda con los pies juntos y manos pegadas al cuerpo, se da un pequeño salto mientras se van separando las piernas y llevando los brazos junto con el bastón (palo de escoba) hacia arriba, por último, se vuelve a la posición inicial y repite.	
SUBIR ESCALÓN	Partiendo de una posición bípeda, y con una silla o banco al frente, se sube una pierna y esta lleva todo el cuerpo hacia arriba, luego baja, se cambia de pierna y repite.	
FONDOS EN BANCO	Apoyando las manos en una silla o banco (como se muestra en la imagen), se desciende flexionando, y se asciende extendiendo los brazos.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>CURL DE BÍCEPS</p>	<p>En una posición bípeda, se toma algún objeto que suponga una carga para el individuo, luego se flexionan los brazos, llevando de abajo hacia arriba y viceversa.</p>	
<p>ELEVACIONES LATERALES DE HOMBRO</p>	<p>En posición bípeda, con un objeto que suponga una carga en cada mano, se hace una elevación lateral sin pasar de la altura de los hombros</p>	



SC-CER96940



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

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

CIRCUITO 5		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
CAMINATA MANUAL CON FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS	Se inicia con una posición bípeda, luego se apoyan las manos en el piso y se empieza a “caminar con las manos” hacia adelante hasta quedar en posición de hacer “lagartijas”, después se hace una flexo-extensión de brazos y se devuelve.	
CLIMBERS	Se comienza de una posición como para hacer una flexo-extensión de brazos, después se lleva la planta del pie al lado de la mano, y se va alternando con el otro pie.	
SUBIR ESCALÓN	Partiendo de una posición bípeda, y con una silla o banco al frente, se sube una pierna y esta lleva todo el cuerpo hacia arriba, luego baja, se cambia de pierna y repite.	
SENTADILLA “SUMO” (CON BASTÓN)	Apoyándose con un bastón (palo de escoba) y el compás de las piernas abierto, se hace una sentadilla, flexionando las piernas y manteniendo la espalda recta.	

CIRCUITO 6		
EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	IMAGEN
JUMPING JACKS (FRONTALES Y LATERALES)	Desde una posición bípeda con los pies juntos y manos pegadas al cuerpo, se da un pequeño salto mientras se van separando las piernas y llevando los brazos hacia arriba por el frente, por último, se vuelve a la posición inicial y repite, pero esta vez por el lado.	
FLEXIOESTENCIONES PARA HOMBRO	Formando una "V" invertida se flexionan y extienden los brazos, por la posición, físicamente el peso del cuerpo recae en los hombros, entonces, por eso se trabajan los deltoides.	
SENTADILLA A UNA PIERNA CON SATO	Partiendo de una posición bípeda, se hace una flexión de pierna, apoyando todo el peso en la pierna adelantada, luego, al subir la pierna atrasada, se hace un salto aprovechando el impulso de esta.	
SALTO LATERAL	Se hacen saltos laterales y al caer, el pie que estaba empujando pasa por detrás del que ahora está apoyado, y al devolverse se hace lo mismo, pero con el pie contrario.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>INCLINACIÓN LATERAL DEL TRONCO</p>	<p>En posición supina (boca arriba), acostado sobre una colchoneta o suelo, y con las piernas flexionadas con los pies apoyados en el piso, se hace una inclinación lateral con el fin de tocar los tobillos con cada mano.</p>	
--	---	--

3.3 EVALUACIÓN

Con cuatro semanas de trabajo, se pudo observar que los grupos son muy diversos, hay estudiantes muy atléticos, pero también, otros no tienen la mejor actitud de trabajo. En cuanto a la técnica de ejecución de los ejercicios propuestos, es evidente que hay falencias que vienen de la niñez, y la falta de coordinación en es una de las que más sobresale. Recomiendo que se fortalezca la coordinación y técnica de carrera, que aprendan a diferenciar qué movimientos son simétricos, cuáles asimétricos y que lo puedan llevar a la práctica.

El proceso estaba programado para ocho semanas, pero no se pudo finalizar debido al paro nacional, por lo que no es posible comparar los resultados de los test y dar un veredicto en cuanto a la mejora o cambio en las capacidades físicas básicas de los estudiantes. Sin embargo, al pasar de las semanas los chicos se notaban menos agitados o cansados, se deduce que el impacto generado por las rutinas semanales estaba siendo beneficioso.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
26 – FEBRERO	ENCUENTRO CON CRISTO – GRADOS 11	 
05 – MARZO	ENCUENTRO CON CROSTO – GRADOS 9	 
08 – MARZO	DÍA DE LA MUJER	
12 – MARZO	ENCUENTRO CON CRISTO – GRADOS 8	 
19 – MARZO	ENCUENTRO CON CRISTO – GRADOS 7	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

El desarrollo de la propuesta de trabajo se llevó a cabo sin algún inconveniente, hasta el 28 de abril del 2021, día que comenzó el cese de actividades a causa del paro nacional. Sin embargo, se alcanzó a realizar el diagnóstico de las capacidades físicas básicas de los estudiantes, y se realizaron cuatro semanas de trabajo con los circuitos de entrenamiento. Durante los encuentros sincrónicos que se realizaban por la plataforma de Zoom, se pudo notar la mejoría de la actitud y aptitud física, dejando claro que, el proceso estaba teniendo el impacto esperado.

A manera de conclusión, se puede decir que, los circuitos de entrenamiento empleados en la propuesta, fueron efectivos y cumplieron su propósito, ya que, los estudiantes de la Institución Educativa Bethlemitas Brighton de la sede Afanador, tuvieron una mejoría en sus capacidades físicas básicas con solo cuatro semanas de trabajo.

Se le recomienda a los docentes de educación física del colegio y/o a los futuros maestros en formación que vayan a intervenir o hacer sus prácticas integrales ahí, que se enfoquen en trabajar los patrones básicos de movimiento en los estudiantes, principalmente de sexto a octavo, ya que se ve que hay falencias en su coordinación y técnica de movimientos, como por ejemplo, correr, saltar, etc.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFÍA

- Cera Castillo, E., Almagro, B. J., Conde García, C., & Sáenz-López Buñuel. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. *Federación Española de Docentes de Educación Física*, 8 - 13. Recuperado el 27 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>
- Divulgación Dinámica*. (2020). Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/como-evaluar-la-condicion-fisica/#:~:text=tipos%20de%20pruebas%3A-,Test%20de%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%3A,en%20un%20rendimiento%20motor%20concreto.>
- James F. Sallis, M. P. (2020). La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19. *Universidad de Los Andes*. Obtenido de <https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/comunicado-6-act-fisica.pdf>
- Lourdes Carrillo Fernández, A. S. (2007). Consejo y prescripción dietética en atención primaria: un largo camino por recorrer. *Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria*, 55-56.
- Navarro, J., Ceja, L., Curioso, F., & Arrieta, C. (2014). CÓMO MOTIVAR Y MOTIVARSE EN TIEMPOS DE CRISIS. *Papeles del Psicólogo*, 31-39. Recuperado el 27 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77830184005.pdf>
- S. Benítez, M. C. (2015). Respuesta endocrina a la aplicación de vibraciones de cuerpo completo en humanos. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 109 - 114. Recuperado el 26 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77830184005.pdf>



SC-CER96940



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

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