

Junior Alexander Romero Garzón
1121718244



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Aavanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUTO INTEGRADO CUSTODIO GARCÍA ROVIRA
INFORME FINAL

JUNIOR ALEXANDER ROMERO GARZON
CÓD 1121718244

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL
PAMPLONA NORTE DE SANTANDER
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
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



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUTO TECNICO INTEGRADO DE TRINIDAD (ITIT).
INFORME FINAL

JUNIOR ALEXANDER ROMERO GARZÓN

GRUPO A

DOCENTE

Mg. GABRIEL LEAL SANTAFE

SUPERVISOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL
PAMPLONA NORTE DE SANTANDER
2021



TABLA DE CONTENIDO

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN..... | 5 |
| CAPÍTULO I..... | 6 |
| 1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO INSTITUTO INTEGRADO CUSTODIO GARCÍA ROVIRA (I.I.C.G.R.)..... | 6 |
| 1.1 Reseña histórica | 6 |
| 1.2 Proyecto educativo institucional..... | 8 |
| 1.3 Marco legal | 8 |
| 1.4 Horizonte institucional..... | 9 |
| 1.5 Misión | 9 |
| 1.6 Visión | 9 |
| 1.7 Filosofía..... | 10 |
| 1.8 Horizontes | 10 |
| 1.9 Principios institucionales | 11 |
| 1.10 Perfiles | 14 |
| 1.11 Organigrama | 14 |
| 1.12 Cronograma institucional | 17 |
| 1.13 Símbolos institucionales..... | 17 |
| 1.14 Manual de convivencia | 18 |
| 1.15 Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia. Derecho: | 28 |
| 1.16 Ley del menor | 32 |
| 1.17 Uniformes | 36 |
| 1.18 Inventario infraestructura | 38 |
| 1.19 Inventario salón de deportes | 40 |
| 1.20 Horarios | 40 |
| 1.21 Matriz dofa..... | 41 |
| CAPITULO II..... | 42 |
| 2 PROPUESTA PEDAGÓGICA: | 42 |



| | | |
|---|--------------------------------------|-----------|
| 2.5 | Objetivos | 42 |
| 2.6 | Descripción de la problemática | 42 |
| 2.7 | Justificación | 43 |
| 2.8 | Población | 44 |
| 2.9 | Marco teórico..... | 45 |
| CAPITULO III..... | | 48 |
| 3 CAPITULO III INFORME DE PROCESO CURRICULAR | | 48 |
| 3.1 | Diseño | 48 |
| 3.2 | Metodología. | 48 |
| 3.3 | Evaluación | 60 |
| 3.4 | Anexos | 61 |
| CAPITULO IV | | 62 |
| 4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES | | 62 |
| CAPÍTULO V | | 63 |
| 5. FORMATOS DE EVALUACIÓN | | 63 |
| 5.1 | autoevaluación | 63 |
| 5.2 | coevaluación..... | 65 |
| 5.3 | Plan teórico..... | 67 |
| 5.4 | Nota de la practica integral | 68 |
| 5.5 | Nota final de la practica | 69 |
| CONCLUSIÓN | | 70 |
| ANEXOS..... | | 71 |
| BIBLIOGRAFÍA | | 75 |



INTRODUCCIÓN

Las practicas integrales es un proceso pedagógico que permite al estudiante-maestro adquirir aptitudes y actitudes al observar e interactuar directamente con una realidad específica, esto permitirá aplicar e implementar conocimientos teóricos, técnicos, metodológicos y de investigación que se adquirieron durante la formación académica, de este modo el presente trabajo tiene como única finalidad, dar a conocer un informe detallado de las practicas integrales que se llevaron a cabo para el primer semestre del año 2021-1, en el departamento de Guainia municipio de Inírida, en el Colegio Instituto Integrado Custodio García Rovira.

La institución forma a estudiantes en valores, caracterizado por un modelo pedagógico constructivista de carácter flexible, donde el sujeto se le concibe como un ser activo que aporta su propia experiencia y conocimiento al proceso educativo y al docente como facilitador de experiencias que crea ambientes y procesos de pensamiento según cada disciplina, área o campo del conocimiento.

Para llevar a cabo la propuesta pedagógica se inició conociendo el contexto que vive actualmente la institución educativa a causa de la pandemia COVID 19 y la estrategia que optaron para impartir conocimientos. Teniendo en cuenta lo anterior se inició con el primer capítulo que es un diagnóstico y observación, en el segundo capítulo se planteó la propuesta pedagógica que se llevó a cabo en base a la problemática que se detectó, el tercer capítulo es el informe detallado de las actividades curriculares en base a la solución de la problemática, el cuarto capítulo fueron actividades extracurriculares que se llevaron a cabo en el proceso de formación pedagógica y en el quinto capítulo se presentan las respectivas evaluaciones y observaciones realizadas por el asesor de la materia de educación física.

CAPÍTULO I

1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO INSTITUTO

INTEGRADO CUSTODIO GARCÍA ROVIRA (I.I.C.G.R.)



1.1 Reseña histórica

Hacia el año 1963 nace un nuevo territorio “LA COMISARIA ESPECIAL DEL GUAINIA”, territorio segregado de la Comisaría especial del Vaupés por la Ley 18 de Julio de 1963. El 15 de febrero de 1965 llega un avión catalina de la fuerza aérea al lugar llamado la ceiba, misión religiosa de los padres Javerianos; allí comienza la visita interministerial para escoger el sitio más apropiado para la sede del gobierno comisarial. De esta forma llegan al territorio colonos de todas las regiones del país, generando una cantidad de necesidades, por las situaciones especiales de la región.



Seis años después, el 15 de febrero de 1971 por decreto No. 17, se declara oficialmente establecido EL COLEGIO COMISARIAL EN EL TERRITORIO DEL GUAINIA, decreto firmado por CLEOMEDES CABALLERO BUENO como Comisario especial del Guainía y PEDRO IGNACIO GOMEZ como secretario General.

El colegio inicia labores bajo la dirección de CONSTANTINO GUEVARA ERAZO y en marzo del mismo año nombran al licenciado ISRAEL JIMENEZ G. Como Rector, el Colegio comisarial funcionó en el segundo bloque de la Escuela Urbana en el barrio La Gazapera hoy Luis Carlos Galán; la planta física constaba de cuatro aulas: en la primera era la Rectoría, sala de maestros, secretaría, en la segunda la biblioteca, en la tercera quinto de primaria y en la cuarta funcionaba sexto de bachillerato.

Posteriormente se pasó a la actual sede y año tras año ha ido en crecimiento gracias al trabajo mancomunado del Rector del Instituto, cuanta con jornada Nocturno educando a población adulta.

1.1.1 Jornada Nocturno Custodio García Rovira

El Colegio Académico Nocturno “Custodio García Rovira” fue creado mediante Decreto Comisarial No. 0175 del 30 de mayo de 1977, por el entonces Comisario del Guainía, doctor Marco Antonio Franco. Desde la creación, el Bachillerato Académico se rigió por la Resolución No. 2516 del 17 de abril de 1974, emanada del Ministerio de Educación Nacional.

El primer Rector de la Institución fue el Doctor Abraham Mora Cabrera, quien entregara el cargo un mes más tarde a la Licenciada Raquel Pinilla Vasquez, para convertirse en secretario de Educación; sus primeros profesores fueron: Santiago Cuenca Blásquez, Gilberto Ortiz Peña y Diego Pérez Candamil, pagados por horas extras.

Inicio labores desde el día 15 de abril de 1977, con once (11) alumnos en el grado sexto de básica secundaria; con un Rector y docentes pagados por horas extras, en las instalaciones del hoy Colegio Luis Carlos Galán Sarmiento; en el año 1978 se trasladó a las instalaciones del Colegio Agropecuario Custodio García Rovira, donde hoy funciona.

A partir de 1981, se nombraron cuatro profesores de tiempo completo: José Isaac Padilla, Lyda Ruth Díaz, Yolanda Meneses y Trinidad Olmos; los demás siguieron por bonificación.

La Resolución de aprobación de estudios fue la Resolución 19374 del 4 de noviembre de 1980 aprobando los estudios de la Educación Básica; el ofrecimiento de la educación media se logró mediante Resolución No. 16336 del 24 de octubre de 1984 emanada del Ministerio de Educación Nacional.

La bandera y el escudo fueron financiados por la primera promoción de bachilleres (año 1984), diseñados por el alumno Joaquín Rojas Pérez, elaborado por los profesores Luis Antonio Cruz y Gilberto Ortiz Peña y la explicación por la profesora Lyda Ruth Díaz Paez.

Ya en 1984 se contaba con ocho profesores de tiempo completo, una secretaria, una bibliotecaria y una empleada de servicios generales, en el año 1988 se inicia a ofrecer fundamentos en el área comercial desde los grados sextos, obteniendo en 1994 la primera promoción de bachilleres comerciales.

Hoy día se celebra el cumpleaños 58 del instituto, bajo la rectoría del Especialista Hernán Javier Ruiz, con el trabajo esforzado de 42 docentes y 30 administrativos solo queda el recuerdo de esos 2 salones y un puñado de estudiantes de 1971. Hoy son 1717 roviristas distribuidos en 3 jornadas y 4 sedes, formando graduandos en tres modalidades como son académicos, comerciales y agropecuarios.

1.2 Proyecto educativo institucional

El proyecto político del país expresado en la Constitución de 1991 y desarrollado para la educación Básica y media en la Ley 115 de 1994, se orienta a la construcción de una sociedad democrática y pluralista en los órdenes étnico, cultural, religioso e ideológico, lo que exige nuevas y efectivas formas de organización de las instituciones, de los grupos y de los individuos para asumir el reto de definir los lineamientos de la vida en sociedad mediante la discusión y búsqueda de acuerdos sobre los asuntos de interés común, de tal manera que se garantice la dignidad de todos.

En este contexto, las instituciones educativas tienen la responsabilidad de desarrollar su quehacer, acorde con las exigencias y demandas de la sociedad, por lo que requiere un replanteamiento de su organización y de su gestión, a fin de lograr procesos educativos que permitan un desempeño creativo de las personas en los procesos sociales.

La Ley General de Educación confiere autonomía a las entidades territoriales y a las instituciones educativas para que la educación esté acorde con la realidad social, cultural, antropológica y política de la comunidad local, regional, nacional y mundial, y que se mejore su calidad, su cobertura y su eficiencia, concibiendo un nuevo concepto de escuela, como organización que beneficie la calidad de los procesos que allí se dinamizan.

El PEI busca fundamentalmente transformar el ser y el quehacer de nuestro colegio mejorando la calidad de los procesos pedagógicos y administrativos mediante el ejercicio de la autonomía institucional, siendo el resultado de la concertación y el consenso de los integrantes de la comunidad educativa.

1.3 Marco legal

El Colegio “Custodio García Rovira”, es creado mediante Decreto Comisarial 0175 del 30 de mayo de 1977; estableciendo programas de Bachillerato académico acorde con la Resolución 2516 del 27 de abril de 1974, emanada del MEN.



Obtiene su primera aprobación del Ministerio de Educación Nacional con la Resolución No. 19374 del 4 de noviembre de 1980, con la cual se aprueba la educación Básica; y la Resolución No. 16336 del 24 de octubre de 1984, aprobando la educación media Académica. Luego mediante Decreto No. 12354 del 18 de septiembre de 1987, se ratifica la aprobación por parte del MEN hasta nueva visita; en 1993 se aprueba la apertura de la modalidad Comercial por parte del mismo MEN, con el Decreto 122 del 7 de octubre y el Colegio toma el nombre de “Colegio de Bachillerato Comercial Nocturno Custodio García Rovira”; con el Decreto 0220 del 10 octubre de 1996, se aprueba la modalidad comercial hasta el año 2001 inclusive.

Con la Resolución 1452 de 30 de Noviembre de 1999 se fusionan el Colegio de Bachillerato Comercial Custodio García Rovira y el Centro de Educación Primaria para Adultos CEPAG, para crear el Colegio Técnico Comercial y de Educación de Adultos “Cleomedes Caballero Bueno”; que se rige de acuerdo a la norma nacional Decreto 1860 de 1994 y se apoya con el Decreto 3011 de 1997; como propuesta pedagógica que ofrece nuevas oportunidades a los jóvenes y Adultos del departamento para renovar su deseo de formación académica. Es una alternativa basada en el ofrecimiento de la educación básica y media a través de ciclos lectivos especiales integrados CLEI mediante las estrategias presencial, Semipresencial Urbana, Semipresencial Rural y de educación no formal e informal. Cuenta con los registros de inscripción ante el DANE con el No. 194001-00767 y el registro de inscripción ante el ICFES con el No. O38539.

1.4 Horizonte institucional

La comunidad educativa, gracias a sus representantes y la conformación del gobierno escolar, tienen conocimiento y se han apropiado del horizonte institucional, por medio de procesos de divulgación realizados por directivos y docentes proyectando la formación de un nuevo ciudadano.

1.5 Misión

El Instituto Integrado Custodio García Rovira, pretende ser una de las mejores instituciones educativas de la región, mediante la formación integral de nuevos ciudadanos participativos, competentes en la solución pertinente de problemas de su entorno, y que propendan por el respeto del bien público.

1.6 Visión

El Instituto Integrado Custodio García Rovira es una institución Educativa de carácter oficial, que ofrece y garantiza la implementación de Modalidades y Estrategias Diversas a través de procesos Humanísticos, Científicos y Tecnológicos con un enfoque integrado que favorece la pluriculturalidad y la convivencia armónica en la construcción del nuevo ciudadano autónomo, formando personas competentes para su desempeño personal, social, laboral y comunitario.



1.7 Filosofía

Los fundamentos filosóficos del Instituto Integrado Custodio García Rovira están enmarcados en principios institucionales como son:

- **Desarrollo humano integral:** Independientemente del nivel educativo alcanzado o de otros factores como edad, género, raza, ideología o condiciones personales, el estudiante se considera un ser en permanente evolución y perfeccionamiento, dotado de capacidades y potencialidades que lo habilitan como sujeto activo y participante de su proceso educativo, con aspiración permanente al mejoramiento de su calidad de vida.
- **Pertinencia:** Se reconoce al estudiante como poseedor de conocimientos, saberes, habilidades y prácticas, que deben valorarse o incorporarse en el desarrollo de su proceso formativo.
- **Flexibilidad:** Las condiciones pedagógicas y administrativas que se establezcan deberán atender el desarrollo físico y psicológico del estudiante, así como a las características de su medio cultural, social y laboral.
- **Participación:** El proceso formativo de los educandos debe desarrollar su autonomía y sentido de la responsabilidad que les permita actuar creativamente en las transformaciones económicas, sociales, políticas, científicas y culturales, y ser partícipes de las mismas.
- **Interculturalidad:** La acción educativa buscará desarrollar la capacidad de conocer la cultura propia y otras culturas que interactúan y se enriquecen de manera dinámica y recíproca, contribuyendo a plasmar en la realidad social, una coexistencia en igualdad de condiciones y respeto mutuo.
- **Progresividad:** La dinámica de los procesos etnoeducativos se constituye en objeto de investigación, para que articulados éstos coherentemente, se consoliden y contribuyan al desarrollo del conocimiento.

1.8 Horizontes

1.8.1 Objetivo general

Ofrecer a los estudiantes matriculados en esta Institución, los conceptos y elementos básicos, para que individual y colectivamente reconstruyan el aprender a conocer, el aprender a hacer, el aprender a vivir juntos y el aprender a ser, como pilares fundamentales de la vida.

1.8.2 Objetivos específicos

- Ofrecer a niños, jóvenes y adultos la educación básica y la media en las modalidades comercial, agropecuaria y académica, a partir del reconocimiento de sus propias experiencias y construcción de nuevos aprendizajes, que conduzca al mejoramiento de sus condiciones de vida.
- Ofrecer a los estudiantes que cursen la educación media la posibilidad de obtener una doble certificación: La de bachiller y la certificación



en competencias laborales con el aprovechamiento del proceso de articulación con el SENA, para que al egresado le sea convalidado el trabajo en algunas áreas para su titulación como Técnico profesional en Administración de empresas agropecuarias, en Contabilidad y finanzas o en mantenimiento de hardware y Software.

➤ Ofrecer como alternativa la modalidad de Bachiller Comercial en el nivel de Educación Media Técnica, como aporte al desarrollo individual y comunitario, en donde se brinden las herramientas para la ocupación laboral en las diferentes entidades del orden local y regional.

➤ Proporcionar a los usuarios los medios requeridos para que accedan al conocimiento de sus posibilidades y oportunidades de participación en los diferentes organismos de la Comunidad y el Estado.

➤ Fundamentar la acción de educadores y educandos en principios éticos de honestidad, responsabilidad, respeto y veracidad que permitan un adecuado desarrollo cívico y social, facilitando la integración, la convivencia pacífica y el trabajo comunitario.

➤ Fomentar en los alumnos la autoestima, interacción con sus semejantes mediante el reconocimiento de sus propias capacidades y valores, de acuerdo con su nivel cultural o grupo étnico.

➤ Orientar a los alumnos desde la realidad regional, enmarcada dentro de lo social, cultural y científico, haciendo énfasis en el respeto por la identidad de los diversos grupos étnicos presentes en la región.

➤ Apoyar a las diferentes sedes y jornadas que hacen parte de la institución en los procesos académicos y administrativos que desarrollan de acuerdo al perfil característico de la comunidad.

➤ Ofrecer programas específicos de apoyo a la población joven y adulta del departamento que permita reducir el analfabetismo existente en la región.

1.9 Principios institucionales

Se plantean unos fundamentos institucionales con base en la estructura integral del hombre, convirtiéndolos en la manera de vivir institucionalmente y en la búsqueda del mejoramiento permanente en la actividad cotidiana.

Cada uno de los fundamentos propuestos cobijan diferentes acciones, sugerencias y factores a tener en cuenta en el desarrollo de la relación pedagógica que se establece entre el docente y el alumno, como aspecto básico y fundamental de la razón de ser de la institución, además de hacerse prácticos y vivenciales en los diferentes niveles de relación necesarios en el campo administrativo, docente, directivo y comunitario.

Se establecen entonces los siguientes fundamentos:

1.9.1 El respeto por las personas.



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



El respeto por las personas debe ir más allá de la condición de buen trato y cortesía, de reconocimiento a un derecho que debe estar implícito en la actitud de relación hacia los demás en los órdenes laboral, social y de convivencia. Por tal razón se considera el respeto como resultado del reconocimiento y de “sí mismo” con todas sus fortalezas y debilidades en el ámbito intelectual, espiritual y emocional protagonizado en el reconocimiento del “otro” como entidad individual única y también semejante en aspectos de cultura, de comunicación, de problemática vivida.

Para este fundamento se proponen como estrategias:

- a) Tener presente la naturaleza integral de las personas para poder percibir y controlar nuestras emociones y las de los demás.
- b) Tomar determinaciones en el ámbito de la concertación.
- c) Fomentar el buen sentido de la comunicación, resaltando la necesidad de aprender a escuchar.

1.9.2 *Los valores éticos*

El fundamento comportamental de los integrantes de la comunidad educativa parte del testimonio individual de quienes la integramos y desarrollamos la vida institucional que deberá estructurar un ámbito de honestidad, integridad y justicia.

Las acciones que se recomiendan para vivenciar los valores éticos, son:

- a) El reconocimiento del propio error, como punto de partida hacia el cambio
- b) Valoración del esfuerzo de los demás
- c) Hacer de la crítica constructiva un elemento de fortalecimiento institucional.

La Institución se constituye en un lugar en el que se cultivan y respetan la libertad y la democracia propendiendo por la participación de estudiantes y maestros. Existirá la crítica y autocrítica permanentes, donde todos nos veremos implicados en las acciones de los demás en igualdad de condiciones. Se necesita que el proceso educativo sea asumido como una responsabilidad de todos y cada uno de tal manera que se dé una verdadera democracia.

La Institución promueve la educación en valores, la construcción de formas de vida que tengan más en cuenta al hombre, en lo solidario, en la dignidad humana, que tenga en cuenta las relaciones entre el ser humano y su entorno y la lucha para eliminar todo lo que significa caos y violencia.

1.9.3 *La calidad*

La institución se considera como un ente dinámico en sus procesos internos y de relación comunitaria, que se traza metas hacia la excelencia no únicamente en cuanto al perfil de sus egresados, sino también en su gestión interna e interinstitucional, en procura de resultados cada vez mejores hacia una estandarización de calidad, proyectándonos como



entidad pionera en servicios educativos para todos los niños, jóvenes y adultos a nivel local y Departamental.

Para alcanzar una óptima calidad, se proponen acciones tales como:

a) Unificación de criterios y concertación de lenguaje común en todas las instancias y estamentos de la comunidad educativa, especialmente en la relación directivos – docentes – alumnos, donde se genera la evidencia principal de la razón de ser de la Institución.

Aquí se involucran aspectos tales como acción pedagógica, metodología de trabajo, mecanismos de control y seguimiento, e indicadores de evaluación entre otros.

b) Reconocimiento de las calidades humanas y profesionales de quienes integramos la Institución en el evento de poder adoptar, adecuar e implementar propuestas que concertadamente ofrezcan un mejoramiento al ambiente organizacional y la vida institucional.

c) El cumplimiento oportuno de compromisos adquiridos y el respeto por el tiempo de los demás, serán elementos claves en los factores de calidad institucional.

d) La difusión y fomento permanente de estos mismos fundamentos, proyectarán un reconocimiento de excelencia vivenciada en la actitud de cada miembro de la Institución.

e) El establecimiento de programas de inducción para el personal administrativo, directivo, docente y alumnos, como acción que permite el fortalecimiento del compromiso individual y actitudinal hacia la Institución.

f) El seguimiento y control, el registro y observación de los resultados obtenidos en cada uno de los componentes del presente proyecto, serán punto de partida de acciones estructuradas en programas y/o proyectos que mantengan los niveles de excelencia alcanzados y de ser posible mejorarlos.

1.9.4 *Compromiso total*

Alcanzar la excelencia en el Instituto Integrado custodio García Rovira, será el resultado del compromiso total de quienes integramos la Institución, requiriéndose que cada uno asumamos nuestras propias responsabilidades, integrándolas alrededor de los intereses comunitarios que prevalecerán sobre los individuales.

La práctica y vivencia del compromiso total se fundamenta en el sentido de pertenencia hacia la Institución. La participación responsable y oportuna, el trabajo en equipo, la construcción del conocimiento y la creatividad en la búsqueda de soluciones de las necesidades presentadas, la propuesta de aplicación de avances tecnológicos y de procesos de investigación contextualizada, serán base del compromiso individual en la optimización y mejoramiento de resultados, proyectarán la Institución en un ente con capacidad de adaptarse e integrarse a la permanente evolución de nuestro tiempo y del nuevo milenio, con la fortaleza precisada para liderar procesos que proyectan mejoramiento de la calidad de vida comunitaria.



1.10 Perfiles

1.10.1 Perfil del docente.

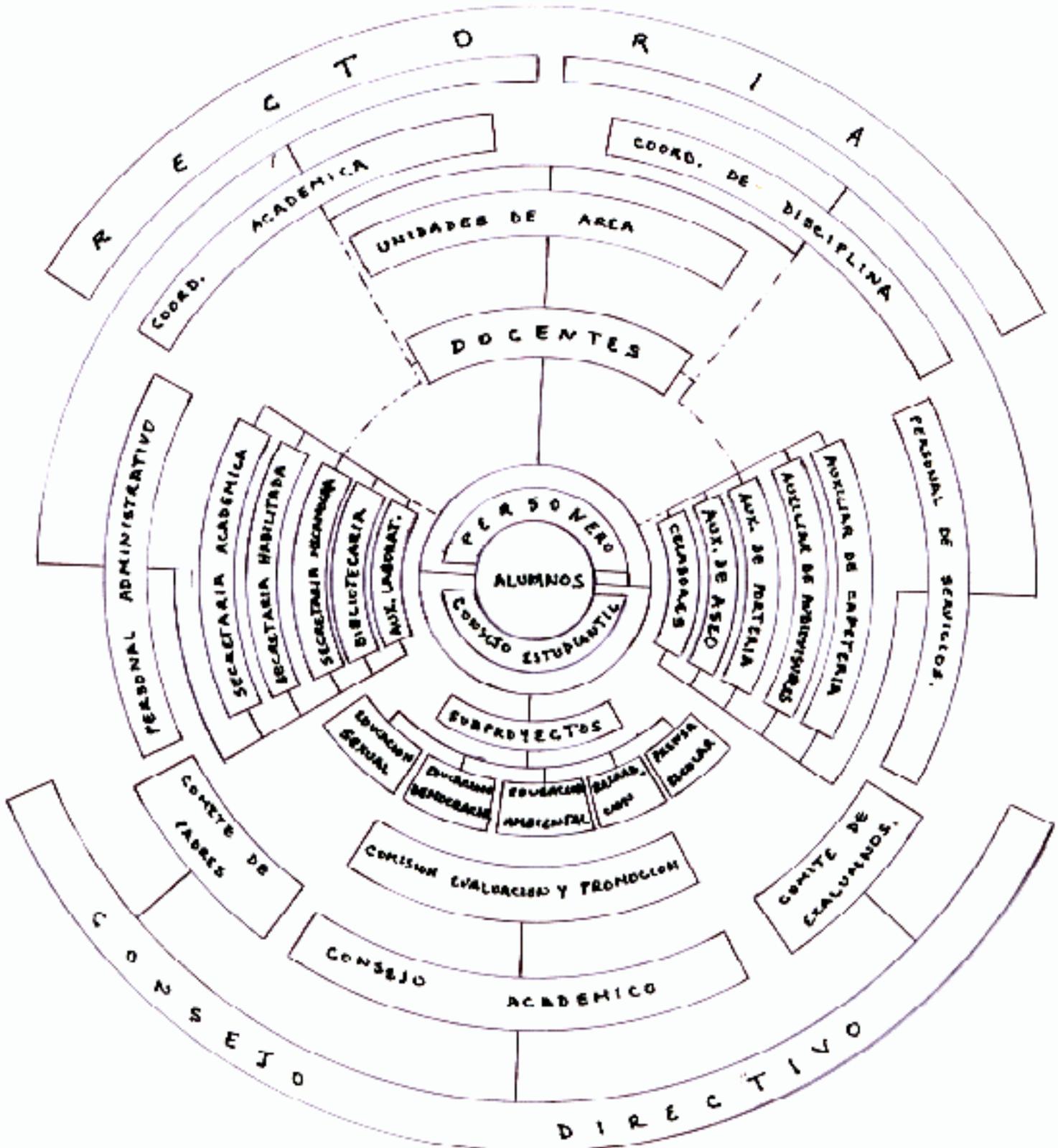
La institución, cuenta con docentes profesionales, ubicados por sus perfiles en las cargas académicas, reconocidos por la comunidad educativa. Además de un personal administrativo y de servicios capacitado permanentemente para el desempeño eficiente de sus funciones.

1.10.2 Perfil del estudiante.

La formación integral del estudiante rovirista responde a los requerimientos educativos de su desarrollo personal a través del saber, saber hacer y ser, insertándose de manera transformadora en la sociedad; mediante el desarrollo de un pensamiento holístico (totalidad) y dialéctico (transformación) de la realidad compleja, estructurado acorde a su desarrollo psicológico; que tenga en cuenta el conocimiento científico, tecnológico y humanístico, para que pueda interpretar, argumentar y proponer alternativas creativas e innovadoras a los problemas de la realidad; asumiendo actitudes de liderazgo y participación responsable y autónoma en la comunidad, basándose en valores de convivencia ciudadana.

1.11 Organigrama

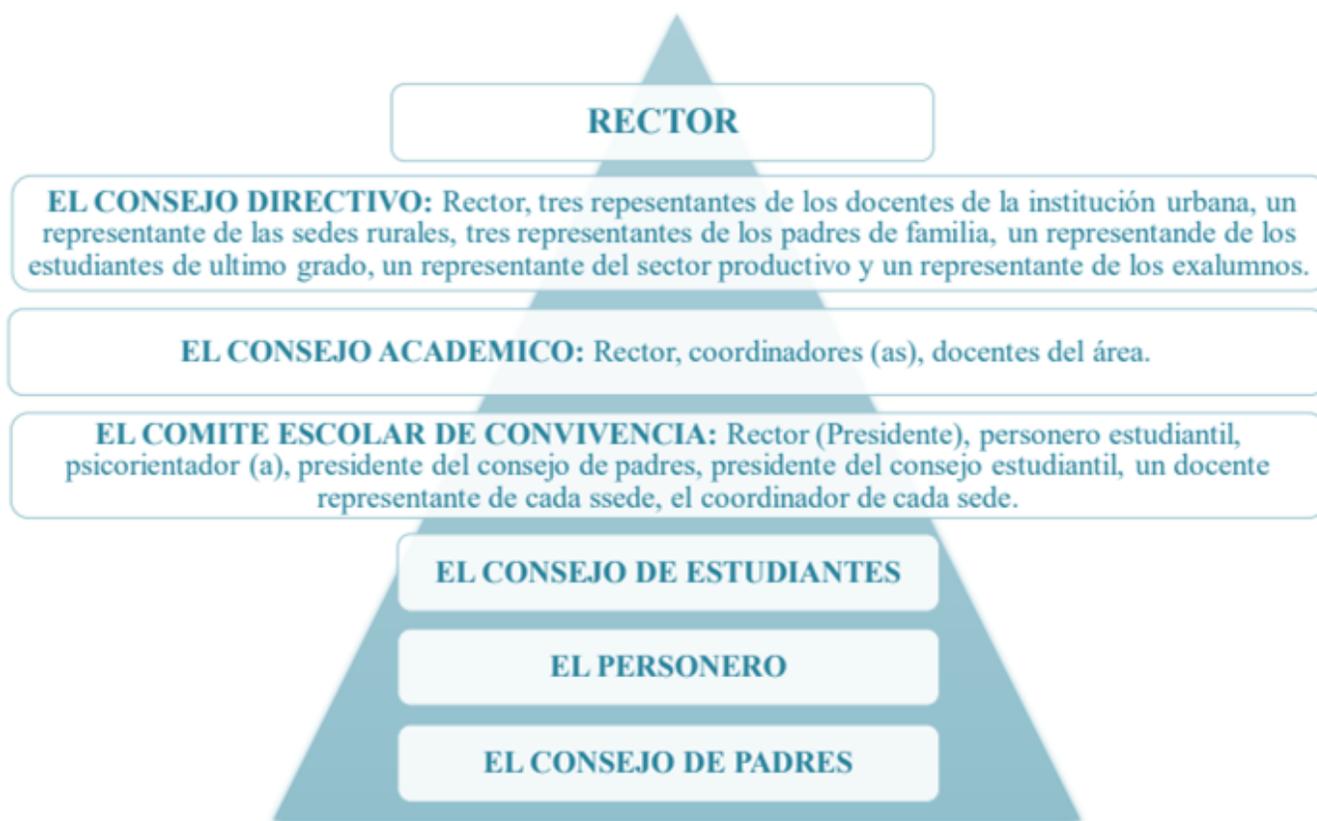
El centro del proceso educativo es el estudiante, y por ese motivo buscamos que todos los estamentos que se encuentran conformados mantengan una estrecha relación para la organización, dirección, ejecución y evaluación de actividades que redunden en beneficio de la formación integral del estudiante.





1.11.1 Sistema del gobierno escolar y órganos de apoyo.

- Rector de la institución
- El Consejo directivo.
- El Consejo académico.
- El Comité escolar de convivencia.
- El Consejo de estudiantes.
- El Personero estudiantil.
- El Consejo de padres.





1.12 Cronograma institucional

| ACTIVIDAD | ENERO | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO | AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE | DICIEMBRE |
|---|----------|--------------|---------------|---------|---------------|---------|---------|---------------|------------|---------------|-----------|-----------|
| MATRICULAS | 18 | 5 | | | | 15 | 9 | | | | 16 | 10 |
| INGRESO DE DOCENTES | 12 | | | | | | | | | | | |
| INGRESO DE ESTUDIANTES | 25 | | | | | | 6 | | | | | |
| PLANEAMIENTO INSTITUCIONAL | 12 al 22 | | | | | | | | | | | |
| PRIMER PERIODO ACADEMICO | 25 | | | 11 | | | | | | | | |
| SEGUNDO PERIODO ACADEMICO | | | | 12 | 20 | | | | | | | |
| TERCER PERIODO ACADEMICO | | | | | | | 6 | | 12 | | | |
| CUARTO PERIODO ACADEMICO | | | | | | | | | 13 | | 28 | |
| ANIVERSARIO DE LA INSTITUCION | | | 26 | | | | | | | | | |
| ELECCIONES ESTUDIANTILES | | | 5 al 8 | | | | | | | | | |
| DESARROLLO INSTITUCIONAL | 12 al 24 | | 29 | 4 | | | | | | 11 al 17 | 29 | 3 |
| ENTREGA DE BOLETINES | | | | 20 y 21 | | | 8 y 9 | | 21 y 22 | | | 2 y 3 |
| IZADAS DE BANDERA | | 15 | 8 | 23 | 13 y 28 | | 19 | | 17 | 19 | 19 | 3 |
| REUNIONES DE CONSEJO ACADEMICO | 18 | | | 23 | | | 7 | | 24 | | | |
| REUNIONES DE CONSEJO DIRECTIVO | | | | | | | | | | | | |
| DIA DEL MAESTRO | | | | | 14 | | | | | | | |
| DIA DE LA MADRE | | | | | 28 | | | | | | | |
| REUNIONES COMISION DE EVALUACION | | | | 22 | | | 6 | | 23 | | 23 y 24 | |
| DIA DEL ALUMNO ROVIRISTA | | | | | | | | 2 al 6 | | | | |
| VACACIONES DOCENTES | 1 al 11 | | | | | 21 | 4 | | | | | 4 al 31 |
| SEMANA CULTURAL Y DEPORTIVA | | | | | | | | | 27 | 1 | | |
| EVALUACION INSTITUCIONAL | | | | | | | | | | 11 al 15 | 29 | 3 |
| GRADOS NOCTURNO Y SEMIPRESENCIAL | | | | | | | 9 | | | | | |
| GRADOS DIURNO | | | | | | | | | | | | 2 y 3 |
| CLAUSURA grados de Noveno | | | | | | | | | | | | 3 |
| ASAMBLEA DE PADRES DE FAMILIA | 25 | | | 20 y 21 | | | 8 y 9 | | 21 y 22 | | 5 | 2 y 3 |
| VACACIONES ESTUDIANTILES | 1 al 24 | | 29 | 4 | | 21 | 4 | | | 9 al 17 | | 4 al 31 |
| JORNADAS PEDAGOGICAS | | | | | 14 | | 30 | | | | | |
| ENTREGA DE INSIGNIAS | | | | | | | | | | | 12 | |
| CAPACITACION GOBIERNO ESCOLAR | | 15 al 26 | | | | | | | | | | |
| ATENCION A PADRES Y MADRES DE F | | 1y2; 23 y 24 | 9, 10 23 y 24 | 12 y 13 | 4, 5, 18 y 19 | 17 y 18 | 26 y 27 | 3, 4, 18 y 19 | 7 y 8 | 5, 6, 26 y 27 | 9 y 10 | |
| CAPACITACION DOCENTE | | | | | | | | | | | | |
| DESPEDIDA DE ONCE | | | | | | | | | | | 26 | |
| GRADOS DE PREESCOLAR | | | | | | | | | | | | 2 |
| DÍA DE LA CIENCIA | | | | | | | | | | | 4 | |
| DIA DE LA MUJER INDIGENA, PUEBLOS INDIGENAS | | | | | | | | 9 | 5 | | | |

1.13 Símbolos institucionales

Debido a que con la fusión de los dos establecimientos educativos: Colegio Cleomedes Caballero y el Instituto Custodio, se hizo necesario convocar a toda la comunidad estudiantil y docente para determinar cuál sería la bandera y el escudo de la nueva institución determinando los siguientes símbolos institucionales.



SC-CER96940

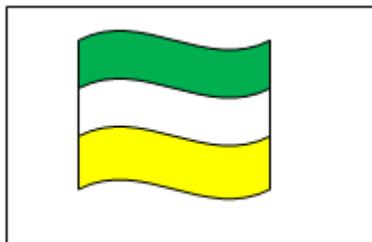


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



BANDETRA



ESCUDO



El lema escogido entre los presentados por estudiantes, profesores y especialmente por personas de la comunidad que quieren la institución es:

“HACIA LA FORMACION DE UN NUEVO CIUDADANO”

Lema que recoge la Misión de la institución, como es la de brindar la oportunidad a toda la comunidad estudiantil del departamento a iniciar y culminar su educación básica y ofrecerles una formación para el desempeño laboral que les abrirá las puertas para mejorar la formación académica y muy posiblemente ampliar los horizontes laborales, vinculándose en cualquiera de las entidades o creando espacios en forma independiente.

1.14 Manual de convivencia

Se crea el presente Manual de Convivencia en cumplimiento del Art. 87 de la Ley 115 “Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia. En el cual se definan los derechos y obligaciones de los estudiantes. Los padres o tutores y los educandos al firmar lo matricula correspondiente en representación de sus hijos, estarán aceptando el mismo”.



1.14.1 De la institución educativa.

La Institución Educativa Custodio García Rovira es una Institución de carácter oficial, mixta con las jornadas diurna, nocturna y semipresencial que busca formar a la persona integralmente con procesos productivos y de valores humanos que le permitan integrarse a la Comunidad de manera significativa y o continuar estudios superiores. Para su administración contará con un solo Gobierno Escolar.

Objetivos de calidad

- Constituir una Comunidad Educativa integrada por los directivos Docentes, los Padres de Familia, los Profesores, los Educandos, el personal administrativo y de servicios, quienes se proponen el desarrollo integral, dentro de un estilo de Educación Personalizada.
- Orientar al educando para que tome conciencia de su valor como persona, como agente de su propio desarrollo, como ser social, activo, singular, autónomo, analítico y trascendente.
- Preparar al educando para que sea capaz de dar respuestas nuevas a situaciones nuevas, en un mundo de constante cambio. Adelantar planes concretos de ayuda social y comunitaria que involucre la comunidad educativa.
- Proponer los medios para que el educando valore, profundice y aproveche al máximo la ciencia, la técnica y los medios de comunicación modernos, como los recursos para construir un mundo mejor.
- Generar espacios pedagógicos y educativos para la vivencia de valores, de la investigación y la didáctica.

1.14.2 Fundamentos institucionales.

Se plantean unos fundamentos institucionales con base en la estructura integral del hombre, convirtiéndolos en la manera de vivir institucionalmente y en la búsqueda del mejoramiento permanente en la actividad cotidiana.

Cada uno de los fundamentos propuestos cobijan diferentes acciones, sugerencias y factores a tener en cuenta en el desarrollo de la relación pedagógica que se establece entre el docente y el alumno, como aspecto básico y fundamental de la razón de ser de la institución, además de hacerse prácticos y vivenciales en los diferentes niveles de relación necesarios en el campo administrativo, docente, directivo y comunitario.

Se establecen entonces los siguientes fundamentos:

- El respeto por las personas.
- Los valores éticos.
- La calidad.
- Compromiso total.



1.14.3 De los educandos

De la admisión

La admisión es el acto por el cual el Instituto selecciona de la población estudiantil que solicite inscripción voluntariamente, a quienes de acuerdo con los principios y valores establecidos por el plantel pueden MATRÍCULARSE en los cursos que ofrece.

De la pérdida de la calidad de educando

Se pierde la calidad de educando de la Institución Educativa Custodio García Rovira:

- Cuando se haya completado el ciclo de estudios que ofrece la Institución Educativa.
- Cuando no se ha realizado la renovación de la matrícula, dentro de los plazos fijados por la Institución Educativa.
- Cuando así lo determine una medida académica o disciplinaria.
- Cuando resulte evidente la no aceptación de la filosofía y principios de la identidad propia por parte del educando o de sus padres o acudientes.
- Por retiro voluntario, bien sea que esa voluntad provenga del educando o de sus padres o acudientes.
- Cuando se compruebe falsedad en la información o documentación presentada para ingresar a la Institución Educativa.
- Cuando académicamente no se alcancen los logros y se juzgue conveniente o necesario, por parte de la Comisión de Evaluación y Promoción, cambio de ambiente escolar.
- Por cancelación de la matrícula derivada de eventos comportamentales tal y como se precisa en este Manual de Convivencia.
- Cuando termina el año con sanción de Matrícula Condicional
- Cuando como calidad de repitente reinicia el mismo año escolar

Las clases de matrícula

- **ORDINARIA:** Si se realiza dentro de los plazos y fechas señaladas por la Institución Educativa en concordancia con las establecidas por las autoridades educativas competentes para el Calendario “A”.
- **EXTEMPORÁNEA O EXTRAORDINARIA:** Si se realiza fuera de los plazos establecidos o señalados por la Institución Educativa, por causa justificada y con las valoraciones de periodos anteriores, excepto casos especiales que precisa la Ley.
- **CONDICIONAL:** Cuando a ella haya lugar, derivada de medidas académicas y/o disciplinarias de acuerdo con lo establecido en este Manual.



1.14.4 Vida académica evaluación y promoción

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CUSTODIO GARCIA ROVIRA SE REGISTRÁ DE ACUERDO CON LA LEGISLACIÓN EMANADA POR EL M.E.N.

Del currículo y el plan de estudios

El modelo curricular por competencias y la educación personalizarte están diseñados con los criterios de contextualización, pertinencia y complejidad. Los programas académicos están organizados en cuatro (4) períodos.

- **Plan de estudios:** El plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales, de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos. El plan de estudios debe contener al menos los siguientes aspectos:
 - a) La intención e identificación de los contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.
 - b) La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.
 - c) Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar, en cada área y grado, según hayan sido definidos en el proyecto educativo institucional, PEI, en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el Ministerio de Educación Nacional. Igualmente incluirá los criterios y procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades de los educandos.
 - d) El diseño general de planes especiales de apoyo para educandos con dificultades en su proceso de aprendizaje.
 - e) La metodología aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente o soporte la acción pedagógica.
 - f) Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la auto evaluación institucional.

De la evaluación

El proceso evaluativo se entiende como:

- Alcanzar los objetivos definidos en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).



- Determinar el avance en la adquisición de los conocimientos, en el desarrollo de estrategias de pensamiento (competencias).
- La evaluación de los logros del educando es un conjunto de juicios sobre el avance en la adquisición del conocimiento y el desarrollo de capacidades y habilidades atribuibles al proceso pedagógico.
- La evaluación por competencias se realiza comparando el estado de desarrollo formativo y cognoscitivo del educando con los requerimientos establecidos para cada grado.
- De la evaluación por competencias: Las competencias se entienden como las acciones situadas en un contexto disciplinar; son el uso del conocimiento (gramática de la disciplina) en contextos diferentes en los cuales se aprendió; es saber qué hacer con lo que se sabe. Implica apropiación profunda y flexible de los contenidos escolares y el uso de estrategias de pensamiento e instrumentos simbólicos.

1.14.5 Disposiciones generales

De las actividades complementarias

Se llaman así a todas aquellas actividades que se realizan fuera del horario escolar y que están destinadas al desarrollo de actividades que complementan el quehacer académico establecido en el horario regular de clase y en los eventos y actividades en las cuales la Institución Educativa requiere la representación por parte de educandos. Las actividades complementarias están dirigidas, básicamente, a todo lo que promueva las habilidades de liderazgo en arte, deportes, servicio social, convivencias, así como el refuerzo del rendimiento académico con la realización de cursos y actividades especialmente programadas.

De la asistencia a clases

- Solamente las excusas aceptadas por la Institución Educativa son válidas. Es responsabilidad de mis padres o acudientes informar por escrito a la Institución Educativa sobre las causas de mi inasistencia o retardo.
- Al regresar a la Institución Educativa después de una ausencia, debo traer excusa por escrito y presentarla a primera hora a mi Coordinador para la Convivencia; sin ésta no podré entrar a clases y asumiré las consecuencias correspondientes.
- En caso de llegar tarde a clase o cualquier otra falta debo aceptar que el profesor de la materia siga el debido proceso:
- Registro de la falta en el seguimiento comportamental, cuando es por primera vez
- La comisión de la segunda falta, dará lugar a una comunicación al padre de familia para su conocimiento



- En caso de reincidencia se reportará al director de grupo en el formato establecido y quien deberá evaluar para ser remitido al consejo comportamental de curso.

Del comportamiento fuera de la institución educativa

- Mi comportamiento fuera de la Institución Educativa debe corresponder a los principios de la educación y las buenas maneras.
- En toda participación dentro o fuera de la Institución Educativa debo mantener siempre un comportamiento adecuado; el uniforme lo debo portar siempre de manera correcta.
- Debo tener particular cuidado cuando participo en eventos deportivos, culturales, artísticos y otros. Gane o pierda mi comportamiento debe ser correcto. Las barras mantendrán una actitud respetuosa y culta.

1.14.6 De los estímulos

La Institución Educativa motivará y otorgará incentivos, premios y estímulos a los educandos que se distingan por su desempeño e interiorización de los elementos constitutivos del perfil del educando García Rovirista. Éstos son:

- Exaltación pública durante el Homenaje a los Símbolos Patrios o en actos especializados.
- Ser abanderado durante los Homenajes a los Símbolos Patrios.
- ***Mención de Honor:*** Se concede cada período académico a los educandos que se destaquen por manifestar excelente desempeño académico y comportamental. Valores y actitudes en concepto de valoración Superior o Alto.
- ***Diploma de Honor:*** Estímulo concedido a los educandos que al finalizar el año escolar hayan alcanzado 3 o 4 menciones y que no haya sido afectada su Disciplina y Conducta.
- ***Distinción Custodio García Rovira:*** Concedido a miembros de la comunidad educativa que se han destacado para bien de la institución y se otorga en los aniversarios del colegio.
- Mención de Honor a los deportistas, artistas que se destacan en las actividades interinstitucionales.
- ***Mención por Antigüedad:*** Se entregará a los educandos que han cursado de Transición a 11° Grado en la Institución Educativa Custodio García Rovira
- Cuando un educando representa a la Institución en una actividad deportiva, académica, cultural o científica recibirá un reconocimiento o estímulo en los logros académicos del área o áreas en que está participando. Se dejará constancia por escrito en el Observador.



1.14.7 De las faltas

Se entiende por falta el incumplimiento de un deber contraído con anterioridad consigo mismo y con la comunidad Educativa, que perjudica a los demás y entorpece el ambiente del orden, respeto, responsabilidad necesaria para el crecimiento y desarrollo integral de la persona. Se clasifican en: Tipo I, II y III.

- **Faltas tipo I:** Son aquellas que se cometen sin la intención de causar daño físico o moral a las personas o a los objetos, pero que su ejecución incomoda y no permite el desarrollo normal de las actividades. En algunas ocasiones se generan por el descuido del/la estudiante en el cumplimiento de sus deberes u obligaciones comportamentales o académicos. Todas ellas ameritan llamados de atención, dialogo, reconocimiento y corrección para la formación de hábitos de convivencia y correcto comportamiento.
- **Faltas tipo II:** Son aquellas que causan perjuicio material, físico o moral, atentan contra los derechos de las personas, entorpecen los objetivos educativos, el ambiente de la institución y alteran el proceso de convivencia y aquellas leves que se presentan en forma reiterada:
 - ✓ Agresión física o verbal o por escrito entre estudiantes.
 - ✓ Irrespeto a docentes y/o cualquier miembro de la comunidad educativa
 - ✓ Daño intencional de los equipos, implementos, instalaciones, decoración, zonas verdes y demás bienes de la institución.
 - ✓ El encubrimiento de las faltas de los compañeros o la interferencia o el entorpecimiento de las investigaciones adelantadas por los funcionarios del plantel.
 - ✓ El mal comportamiento en la institución, en actos de comunidad, salidas de campo y/o convivencias.
- **Faltas tipo III:** Son aquellas que causan perjuicio material, físico o moral, atentan contra los derechos de las personas, entorpecen profundamente los objetivos educativos y el ambiente de la institución y alteran notablemente el proceso de convivencia.
 - ✓ Incurrir en cualquier acción o tipo de conducta que atente contra la integridad de cualquier miembro de la comunidad Educativa (Artículo 18 Ley 1098).
 - ✓ Consumo o tenencia de cigarrillos, bebidas alcohólicas o alucinógenas.
 - ✓ Mantener relaciones sexuales de tipo íntima en espacios físicos de la Institución Educativa.
 - ✓ La tenencia, distribución, tráfico y/o consumo de bebidas alcohólicas, drogar alucinógenas y sustancias psicoactivas (Acuerdo 346/08).
 - ✓ El hurto de bienes o elementos que pertenezcan a la institución o a cualquier miembro de la comunidad educativa.



- ✓ Pertener a pandillas, sectas satánicas o grupos que atentan contra la integridad física, moral, psicológica, o que violen derechos fundamentales de las personas (Ley 1029/06, art 14 Ley 115/94).

1.14.8 Consecuencias del comportamiento desnormalizado y de las faltas académicas

Si no cumplo con mis deberes o abuso de mi libertad de forma leve o grave o habitualmente dentro o fuera de la Institución Educativa, mi caso será estudiado por las instancias encargadas de la Institución Educativa. con la posibilidad de pérdida de cupo para el año siguiente o exclusión definitiva inmediata.

La gradualidad en la aplicación de las sanciones correspondientes es como sigue:

Para faltas tipo I

- *Amonestación verbal:* Es una exhortación que se me hace ante la ejecución de una falta a través de la cual se me hace caer en cuenta de las implicaciones de mi conducta. De esto quedará constancia en mi Agenda Escolar y en el Observador del Educando.
- *Amonestación escrita:* Cuando de manera reiterada infrinjo normas elementales de la Institución Educativa. Esta situación será comunicada a mis padres a través de la Agenda Escolar quienes deben asistir para estar al tanto de las situaciones presentadas y firmar dicho llamado de atención.

Para faltas tipo II

- *Amonestación del consejo comportamental:* En este caso se citará al estudiante con sus padres o acudiente, para presentar las explicaciones requeridas ante los integrantes del Consejo Comportamental. De esto se dejará acta de compromiso de quienes participaron en este consejo.
- *Jornada de reflexión:* Psicología, Asesoría Académica y Coordinación diseñarán estrategias de mejoramiento en desarrollo personal que reorienten mi proyecto de vida. Los padres de familia acompañarán este proceso. El tiempo de duración podrá ser de uno a tres días, siguiendo las sesiones que sea citado por la psico-orientación. Inmediatamente termine las sesiones de jornada de reflexión el estudiante entregara los trabajos y evaluaciones pendientes por su jornada de reflexión.
- *Acta de compromiso.* Se firma con los padres, el director de curso y el coordinador un compromiso escrito donde se establecen los motivos determinantes del acta. El contenido de esta acta debe ser acatar en todas sus partes junto con los padres o acudientes; contendrá todas aquellas medidas preventivas o correctivas El incumplimiento de este compromiso se constituye en falta muy grave.



Para faltas tipo III

- ***Acta de compromiso con pre-matricula condicional:*** inicialmente se firma un acta ante el Comité para la Convivencia con un compromiso escrito donde se establecen los motivos determinantes de la conducta que la genera. El contenido de esta acta deberá ser acatada en todas sus partes por los padres o acudientes y el estudiante; contendrá todas aquellas medidas preventivas o correctivas. El incumplimiento de este compromiso se constituye en falta muy grave. El director de grado llevará la novedad al observador se dejará constancia del acta
- ***Matrícula condicional:*** Aquella que se realiza derivada de situaciones catalogadas como MUY GRAVES y que de no ser observada de manera ESTRICTA un comportamiento y/o rendimiento académico dará lugar a la cancelación inmediata de la matrícula o a la no renovación de la misma para el siguiente año lectivo. El tiempo máximo de duración de esta sanción será de dos períodos académicos y el Consejo Comportamental de Grupo procederá a levantar o ratificar la sanción. Terminar el año escolar con MATRÍCULA CONDICIONAL conllevará la pérdida automática del cupo para el siguiente año lectivo.
- ***Cancelación de la matrícula:*** Es la máxima sanción que se aplica en caso de no acatar los términos contenidos en la Matrícula Condicional, y toda vez que una falta Tipo III constituya un delito punible. En este caso el Consejo Directivo analizará detenidamente cada situación y tomará la decisión correspondiente no sin tener en cuenta los factores atenuantes o agravantes a que haya lugar previa remisión por el Comité para la Convivencia

1.14.9 El gobierno escolar

La Institución Educativa Custodio García Rovira en cumplimiento de los artículos 19 y 22 del decreto 1860 de 1994, organiza su gobierno escolar, para la participación democrática de todos los estamentos que conforman la comunidad educativa, según lo dispuesto en la ley 115 de 1994 artículo 142 el cual regirá para todas las jornadas y estrategias que ofrezca la institución.

Órganos del gobierno escolar

El gobierno escolar está constituido por los siguientes órganos:

- Consejo Directivo.
- Consejo Académico.
- Rector.

El consejo directivo





Es la instancia directiva del gobierno escolar, encargada de resolver conflictos, adoptar y aprobar el reglamento institucional, aprobar el plan anual. Su orientación es académica y administrativa. Está integrada por:

- El Rector, quien lo presidirá y convocará ordinariamente cada mes y extraordinariamente cuando lo considere conveniente.
- Dos representantes de los Padres de Familia
- Dos representantes del personal docente
- Un representante de los estudiantes del grado undécimo.
- Un representante de los ex alumnos de la institución.
- Un representante de los sectores productivos organizados en el ámbito local.

Del consejo académico

Como instancia superior para participar en la orientación pedagógica de la Institución Educativa Custodio García Rovira, estará integrado por:

- El Rector, quien lo preside.
- Los directivos docentes.
- El Psicoorientador
- Un docente por cada área definida en el plan de estudios (Jefes de Área).

Del rector y sus funciones

Es la principal autoridad de la Institución Educativa, el representante legal ante las autoridades educativas y el ejecutor de las decisiones de gobierno. Como es el representante de la Institución Educativa ante las autoridades educativas y ejecutor de las decisiones del gobierno escolar, le corresponden las siguientes funciones:

- Orientar la ejecución del Proyecto Educativo Institucional (PEI).
- Velar por el cumplimiento de las funciones de los docentes y el oportuno aprovisionamiento de los recursos necesarios para el desarrollo normal de la función de la Institución Educativa.
- Promover el proceso de mejoramiento continuo de la calidad de la educación en la Institución Educativa.
- Mantener activas las relaciones con las autoridades educativas, con los patrocinadores de la Institución Educativa y con la comunidad local, para el continuo progreso académico de la Institución Educativa y el mejoramiento de la calidad de vida de la Comunidad.
- Establecer canales de comunicación entre los diferentes estamentos de la Comunidad Educativa.

- Ejercer las funciones disciplinarias que le atribuye la Ley, los reglamentos y el presente Manual de Convivencia.
- Identificar las nuevas tendencias, aspiraciones e influencias para canalizarlas en favor del mejoramiento del Proyecto Educativo Institucional (PEI).

1.15 Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia. Derecho:

1.15.1 Del educando

Derecho a:

- Ser educado dentro de los principios de libre creencia.
- Participar de encuentros y convivencias.
- Ser respetado en mis creencias cuando éstas sean de otros credos religiosos.
- Que se respeten mis decisiones y opiniones, siempre y cuando ellas sean coherentes y razonables.
- Que se permita la libre expresión de mis ideas.
- Que se me permita discernir aquello que es o no conveniente para mi vida.
- Que se respete mi individualidad.
- Que pueda reconocer y hacer conciencia de mis derechos y los de los demás.
- Que pueda aprovechar el tiempo y las actividades escolares como parte de mi formación integral.
- Portar los carnés y uniformes que me distingan como educando de la Institución Educativa
- Utilizar los servicios que ofrece la Institución Educativa para todos sus educandos con el fin de apoyar mi crecimiento y formación integral.
- Sentirme Estudiante García- Rovirista y disfrutar de todas las ventajas que ello conlleva.
- Participar, apoyar y colaborar en actividades propias de la Institución Educativa, como eventos, deportivos, científicos, culturales, servicio social y grupos juveniles.
- Que mis opiniones sean escuchadas con respeto.
- Solicitar opiniones diferentes buscando el bien común.
- Exigir respeto y cordialidad en el trato que se me brinde.
- Cooperar con todas las instancias de la Institución Educativa, particularmente de mi sección y de mi nivel en la búsqueda y logro de metas comunes.
- Fomentar relaciones fraternales, respetuosas y armónicas con toda la gente que me rodea.
- Participar en todas las actividades programadas por la Institución Educativa.
- Ser parte activa de todos aquellos movimientos, grupos juveniles, científicos y culturales, o selecciones deportivas que se promueven dentro de la Institución Educativa.



- Organizar campañas y proyectos que estén encaminados a la promoción de valores entre los jóvenes y en todos aquellos programas destinados u orientados a la búsqueda de una sociedad justa y en paz.
- Hacer uso de los medios de comunicación que dispone la Institución Educativa para fines comunitarios.
- Recibir educación integral conforme con los principios, objetivos, perfil del educando, estilo propio de la Institución Educativa y actualizada en los campos del liderazgo y del conocimiento.
- Emplear los mecanismos de participación que ofrece la Institución Educativa para mi superación

Deberes:

- Respetar los criterios que la Institución Educativa, establece para sus educandos en relación con programas de cultura religiosa.
- Participar de manera respetuosa en las actividades comunitarias que programe la Institución Educativa.
- Respetar las creencias de los demás miembros de la comunidad educativa cuando éstas no coincidan con las mías o las de mi familia.
- Asumir según mi proyecto de vida las consecuencias de mis actos individuales o grupales y acatarlas en forma respetuosa y responsable.
- Hacer uso correcto del tiempo en que no tenga clase para actividades que promuevan mi crecimiento personal y grupal, para autoevaluar los cambios requeridos.
- Concentrarme en las actividades académicas, participar activamente en el proceso de clase y demás eventos y promover, igualmente, la participación efectiva de mis compañeros.
- Responsabilizarme de todas aquellas cosas que resulten dañadas como consecuencia de mi negligencia y descuido ya sean de mis profesores, compañeros o aquellos elementos que el Colegio pone a mi disposición.
- No abusar de los propios derechos.
- Asumir en mi proyecto de vida las cualidades y virtudes propias del García Roviristas.
- Cuidar y defender la Institución Educativa como el lugar donde vivo, me formo y me educo.
- Velar por el buen nombre de mi Institución Educativa en cualquier lugar y en todo momento.
- Portar permanentemente los carnés del Institución Educativa,
- Evidenciar en mi comportamiento cotidiano, dentro y fuera, mi sentido de pertenencia y mi amor por a la Institución Educativa.
- No descalificar de hecho o de palabra a los demás.
- Cooperar con mis profesores, mi grupo de compañeros de curso y mis amigos para la consecución de metas comunes.



- Evitar la indiferencia y la arrogancia frente a aquellas propuestas que vayan en beneficio del grupo y de la Institución Educativa.
- Tratar a los demás y en todo momento sin discriminaciones de ninguna clase.
- Preservar y cuidar las instalaciones de la Institución Educativa y todos aquellos elementos u objetos que están para el servicio educativo que la Institución Educativa presta a todos los que somos sus educandos.
- Responder por todos aquellos daños que pueda causar de manera voluntaria o involuntaria salvo por deterioro y asumir con respeto las sanciones que de ello se pueda derivar.

1.15.2 De los padres de familia y acudientes

Los Padres de Familia o Acudientes son los primeros participantes y principales educadores de sus hijos o acudidos. Ejercen esta responsabilidad en conjunto con de la institución educativa que desde sus principios, objetivos y perfil propuestos para el educando Rovirista complementan la misión de los padres o acudientes.

Derechos a:

- Informarse continuamente del proceso de formación de sus hijos en la Institución Educativa
- Conocer, en cada período escolar, el rendimiento y evaluación de sus hijos o acudidos.
- Tener contacto permanente con los docentes, coordinaciones y rectoría
- Durante el mes hay dos espacios a la semana exclusivamente para atender a los padres de familia o acudientes. he Solicitar, con antelación, entrevistas con directivas y profesores.
- Dialogar contribuyendo con sus aportes a la solución de problemas y dificultades en el proceso de formación de sus hijos o acudidos.
- Utilizar la Agenda Escolar como canal de comunicación entre la familia y de la institución educativa.
- Recibir a tiempo los informes del proceso educativo de sus hijos.
- Participar en todos los eventos propios del proceso formativo de los hijos.
- Hacer uso del Derecho de Petición consagrado en el presente Manual.
- Acudir a la Institución Educativa cuando sea citado.
- Hacer parte de los órganos del gobierno escolar donde sea designado.

Deberes:

- Crear para sus hijos o acudidos un ambiente familiar y social que asegure la continua formación integral que se da en la Institución Educativa.
- Participar activa y eficazmente en la educación de sus hijos o acudidos.



- Colaborar con los proyectos institucionales que favorezcan el mejoramiento de los procesos educativos y el progreso del plantel.
- Mantener relaciones de respeto, diálogo y colaboración con todos los miembros de la Comunidad Educativa.
- Asistir puntualmente a los eventos programados por la Institución Educativa que requieran del concurso de los padres de familia o acudientes.
- Velar e interesarse por el progreso de su hijo o acudido, estando en permanente contacto con la Institución Educativa y asistiendo el día y hora que señalen las directivas o profesores para entrevistas especiales.
- Revisar y firmar cuando sea solicitado la agenda escolar (Transición a undécimo grado).
- Controlar directamente a su hijo o acudido en la asistencia puntual a clase, el regreso a casa, la ejecución de tareas y trabajos, el uso de uniformes (presentación personal) y la ocupación del tiempo libre.
- Dotar a su hijo o acudido de todos los elementos necesarios e indispensables para el trabajo escolar
- Demostrar sentido de pertenencia a la Institución Educativa con el apoyo a su filosofía, proyectos, decisiones y exigencias.
- Guardar las normas de protocolo correspondientes de acuerdo con los eventos en que su participación sea exigida por la Institución Educativa.
- Los padres deben solicitar con antelación y por escrito permisos, cuando prevean ausencias de sus hijos,
- Informar con tiempo las dificultades físicas, de salud y emocionales que impidan el normal desarrollo de sus hijos.
- Conocer y vivenciar el Manual de Convivencia.

1.15.3 De los docentes

Es el educador nombrado por las Secretarías de Educación Departamental, con funciones de conducción, orientación y animación de una asignatura y/o grupo. Es el responsable inmediato del desarrollo armónico, de la formación humana e integral de sus educandos.

Derechos y deberes:

- Entregar personalmente y a tiempo las evaluaciones a los educandos.
- Disponer de 3 días hábiles para devolver las evaluaciones corregidas.
- La relación docente-educando debe caracterizarse por el respeto, la fraternidad y la justicia.
- No excluirá educandos de clase. Si el educando llega tarde a clase se registrará en el observador y ante la repetición de la falta se citará a los padres de familia.

- Tienen prohibido establecer negocios con los padres de familia, que se relacionen con la parte académica de la institución.
- Exigir puntualidad, buena presentación personal, respeto y orden en clases.

1.16 Ley del menor

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.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, como ente coordinador del Sistema Nacional de Bienestar Familiar, mantendrá todas las funciones que hoy tiene (Ley 75/68 y Ley 7ª/79) y definirá los lineamientos técnicos que las entidades deben cumplir para garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes, y para asegurar su restablecimiento.

Salvo las normas procesales sobre legitimidad en la causa para incoar las acciones judiciales o procedimientos administrativos a favor de los menores de edad, cualquier persona puede exigir de la autoridad competente el cumplimiento y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Para los efectos de este código, se entiende por corresponsabilidad, la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. El Estado en cabeza de todos y cada uno de sus agentes tiene la responsabilidad inexcusable de actuar oportunamente para garantizar la realización, protección y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. Los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos, gozarán de los derechos consagrados en la Constitución Política, los instrumentos internacionales de Derechos Humanos y el presente Código, sin perjuicio de los principios que rigen sus culturas y organización social.

Además de los derechos consagrados en la Constitución Política y en los tratados y convenios internacionales, los niños, las niñas y los adolescentes con discapacidad tienen derecho a gozar de una calidad de vida plena, y a que se les proporcionen las condiciones necesarias por parte del Estado para que puedan valerse por sí mismos, e integrarse a la sociedad. Para dar cumplimiento efectivo al derecho a la salud integral y mediante el principio de progresividad, el Estado creará el



sistema de salud integral para la infancia y la adolescencia, el cual para el año fiscal 2008 incluirá a los niños, niñas y adolescentes vinculados, para el año 2009 incluirá a los niños, niñas y adolescentes pertenecientes al régimen subsidiado con subsidios parciales y para el año 2010 incluirá a los demás niños, niñas y adolescentes pertenecientes al régimen subsidiado.

Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés. Sujeto a las restricciones necesarias para asegurar el respeto de sus derechos y el de los demás y para proteger la seguridad, la salud y la moral, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan.

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a los alimentos y demás medios para su desarrollo físico, psicológico, espiritual, moral, cultural y social, de acuerdo con la capacidad económica del alimentante. Por otra parte, tienen derecho a que sus padres en forma permanente y solidaria asuman directa y oportunamente su custodia para su desarrollo integral.

Los niños, las niñas y los adolescentes que hayan cometido una infracción a la ley tienen derecho a la rehabilitación y resocialización, mediante planes y programas garantizados por el Estado e implementados por las instituciones y organizaciones que este determine en desarrollo de las correspondientes políticas públicas, tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Por otra parte, tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Garantizar un ambiente escolar respetuoso de la dignidad y los Derechos Humanos de los niños, las niñas y los adolescentes y desarrollar programas de formación de maestros para la promoción del buen trato.

Asegurar alimentos a los niños, las niñas y los adolescentes que se encuentren en procesos de protección y restablecimiento de sus derechos, sin perjuicio de las demás personas que deben prestar alimentos en los términos de la presente ley, y garantizar mecanismos efectivos de exigibilidad y cumplimiento de las obligaciones alimentarias. Proporcionarles a los niños, niñas y adolescentes con discapacidad un trato digno e igualitario con todos los miembros de la familia y generar condiciones de equidad de oportunidades y autonomía para que puedan ejercer sus derechos.



Erradicar las peores formas de trabajo infantil, el trabajo de los niños y las niñas menores de 15 años, proteger a los adolescentes autorizados para trabajar, y garantizar su acceso y la permanencia en el sistema educativo, resolver con carácter prevalente los recursos, peticiones o acciones judiciales que presenten los niños, las niñas y los adolescentes, su familia o la sociedad para la protección de sus derechos.

Las demás acciones que sean necesarias para asegurar el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Esta enumeración no es taxativa y en todo caso el Estado deberá garantizar de manera prevalente, el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes consagrados en la Constitución Política, los tratados y convenios internacionales de Derechos Humanos y en este código. Asegurar los servicios de salud y subsidio alimentario definidos en la legislación del sistema de seguridad social en salud para mujeres gestantes y lactantes, familias en situación de debilidad manifiesta y niños, niñas y adolescentes.

En cumplimiento de los principios de corresponsabilidad y solidaridad, las organizaciones de la sociedad civil, las asociaciones, las empresas, el comercio organizado, los gremios económicos y demás personas jurídicas, así como las personas naturales, tienen la obligación y la responsabilidad de tomar parte activa en el logro de la vigencia efectiva de los derechos y garantías de los niños, las niñas y los adolescentes.

Garantizar las condiciones para que los niños, las niñas desde su nacimiento, tengan acceso a una educación idónea y de calidad, bien sea en instituciones educativas cercanas a su vivienda, o mediante la utilización de tecnologías que garanticen dicho acceso, tanto en los entornos rurales como urbanos. De esta manera promover en todos los estamentos de la sociedad, el respeto a la integridad física, psíquica e intelectual y el ejercicio de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y la forma de hacerlos efectivos.

Diseñar y aplicar estrategias para la prevención y el control de la deserción escolar y para evitar la expulsión de los niños, las niñas y los adolescentes del sistema educativo, y fomentar la participación en la vida cultural y en las artes, la creatividad y producción artística, científica y tecnológica de niños, niñas y adolescentes y consagrar recursos especiales para esto.

Formar a los niños, las niñas y los adolescentes y a las familias en la cultura del respeto a la dignidad, el reconocimiento de los derechos de los demás, la convivencia democrática y los valores humanos y en la solución pacífica de los conflictos. Garantizar tengan acceso al Sistema de Seguridad Social en Salud de manera oportuna.



Erradicar del sistema educativo las prácticas pedagógicas discriminatorias o excluyentes y las sanciones que conlleven maltrato, o menoscabo de la dignidad o integridad física, psicológica o moral de los niños, las niñas y los adolescentes. Prevenir y atender en forma prevalente, las diferentes formas de violencia y todo tipo de accidentes que atenten contra el derecho a la vida y la calidad de vida de los niños, las niñas y los adolescentes.

Investigar y sancionar severamente los delitos en los cuales los niños, las niñas y los adolescentes son víctimas, y garantizar la reparación del daño y el restablecimiento de sus derechos vulnerados. Garantizar la etnoeducación para los niños, las niñas y los adolescentes indígenas y de otros grupos étnicos, de conformidad con la Constitución Política y la ley que regule la materia.

Garantizar el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes. Para los efectos de esta ley se entiende por vigilancia y control las acciones de supervisión, policivas, administrativas, y judiciales, encaminadas a garantizar el cumplimiento de las funciones y obligaciones para la garantía y restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y su contexto familiar y prevenir su vulneración a través del seguimiento de las políticas públicas y de la evaluación de la gestión de los funcionarios y de las entidades responsables.

El Consejo Nacional de Política Social es el ente responsable de diseñar la política pública, movilizar y apropiar los recursos presupuestales y dictar las líneas de acción para garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y asegurar su protección y restablecimiento en todo el territorio nacional.

El Consejo Nacional de Política Social atendiendo los lineamientos y recomendaciones del Departamento Nacional de Planeación es el ente responsable de diseñar la Política Pública, movilizar y apropiar los recursos presupuestales destinados a garantizar los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes y asegurar su protección y restablecimiento en todo el territorio nacional. Para los efectos de esta ley, se entienden por políticas públicas de infancia y adolescencia, el conjunto de acciones que adelanta el Estado, con la participación de la sociedad y de la familia, para garantizar la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes.

1.17 Uniformes

La presencia en la Institución Educativa se debe caracterizar por la excelente presentación y porte de los debidos uniformes.

1.17.1 *Uniforme de diario:* varones

- Pantalón de dacrón clásico color gris, bota mínima de 18 centímetros.
- Medias negras o del tono del pantalón mínimo tobilleras
- Zapatos de amarrar de color negro (de embetunar).
- Buzo blanco de cuello y manga corta con líneas amarillo y verde en el borde, con el escudo al lado izquierdo



1.17.2 *uniforme de diario:* niñas

- Jardinera de color azul con rayas blancas, según modelo, cuatro (4) centímetros sobre la rodilla.
- Media-media de color blanco, debajo de la rodilla.
- Zapatos de amarrar de color negro. (De embetunar).
- Camisa blanca, de manga corta o camibuso blanco



1.17.3 Uniforme de educación física

- Camiseta de color blanco con mangas, cuello redondo y escudo bordado.
- Pantalón clásico de sudadera, color verde con franja amarilla de dos (2) centímetros, bota mínimo 18 centímetros.
- Medias de color blanco.
- Tenis completamente blanco.
- Sudadera: Los educandos de Transición hasta 11° utilizarán sudadera, con Pantalóneta, camiseta, medias y zapatos tenis completamente blancos, los días que por horario les corresponda educación física únicamente; se puede utilizar una camiseta blanca de cuello redondo con escudo al lado izquierdo.



1.17.4 Uniforme de granja

- Este uniforme es para hombres y mujeres exclusivo de la modalidad Agropecuaria.
- Jean azul clásico y su diseño no deben afectar la buena presentación (sin rotos, ni leguis).
- Buzo blanco, camibuzo con el escudo respectivo.
- Zapatos que brinden seguridad para las actividades agropecuarias (cerrados).



1.18 Inventario infraestructura

Infraestructura del colegio

El colegio Instituto Integrado Custodio García Rovira cuenta con dos sesiones una para primaria y otra para bachillerato y educación media distribuidas de la siguiente manera:

1.18.1 **Sección primaria:** corresponde de grado transición a 5°.

- En esta sección se encuentra un parque exclusivo para niños de grado transición a 3° donde ingresan solo en los descansos acompañados de dos profesores que supervisan la integridad de los estudiantes.
- Los grados de 4° a 5° funcionan en el bloque de dos pisos.
- Cuenta con una sala de informática además allí se sitúa el comedor estudiantil.
- Una cancha de fútbol.



1.18.2 **Sección de secundaria y media:** para esta sección se encuentran desde 6° hasta 11°, allí se encuentra:

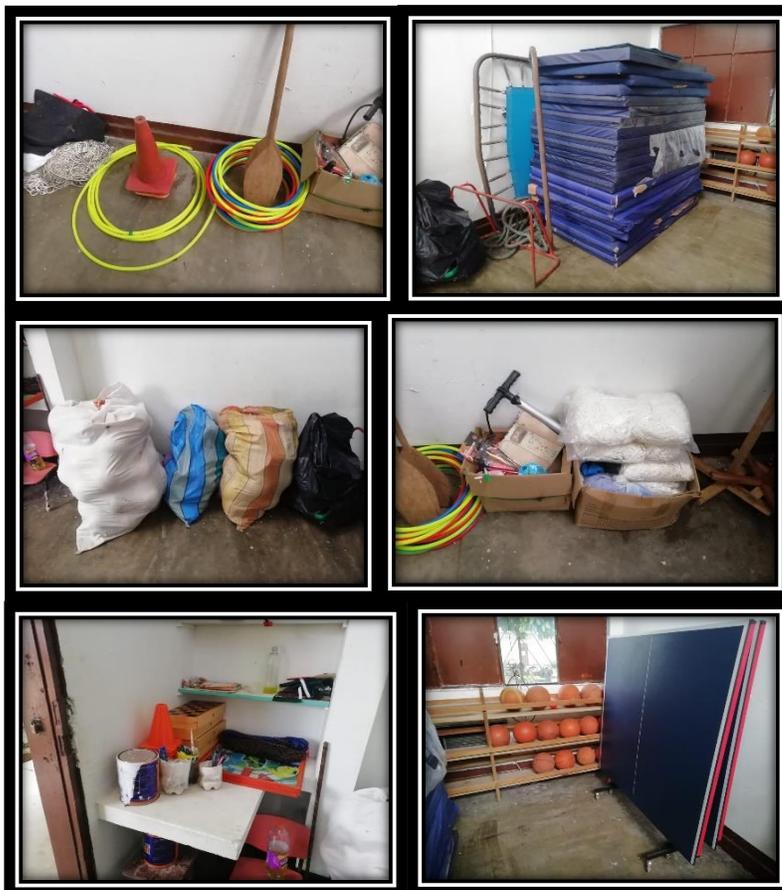
- La biblioteca, la coordinación académica y disciplinaria, la secretaria, rectoría una unidad de primeros auxilios.
- Tres tiendas estudiantiles.
- tres salas de informática una es exclusiva para investigación.
- Zonas verdes.
- Un laboratorio de biología y química.
- Un laboratorio de física.
- Un salón exclusivo para instrumentos de la banda musicomercial.
- Un salón de implemento deportivos.
- Un laboratorio de inglés.
- Un salón para reunión de profesores.
- Un salón de eventos,
- Dos canchas de futbol, voleibol y baloncesto
- Parqueadero para motos, carros, buses y bicicletas.



1.19 Inventario salón de deportes

El Instituto Integrado custodio García Rovira no cuenta con un buen estado de los materiales deportivos en la observación que se realizó se encontraron:

1. Agujas.
2. Aros.
3. Balones de baloncesto.
4. Balones de fútbol sala.
5. Balones de fútbol.
6. Balones de voleibol.
7. Balones medicinales.
8. Bastones.
9. Colchonetas.
10. Conos de diferentes tamaños.
11. Cuerdas o lazos.
12. Ajedrez
13. Parques
14. Mayas de voleibol.
15. Pelotas plásticas y de letras.
16. Plátillos.
17. Postes.
18. Una cama elástica
19. Una mesa de ping-pong.
20. Flotadores para natación.
21. Canaletes.
22. Bascula.



1.20 Horarios

No hay horarios establecidos para orientar la materia, pero si para asesorías por parte de lo estudiantes establecidos de la siguiente manera:

- Lunes y martes se realizan asesorías presenciales de 8:00 AM a 12:00 PM
- Lunes a viernes se responde preguntas, dudas por medio de la App WhatsApp

1.21 Matriz dofa

| DEBILIDADES | OPORTUNIDADES |
|---|---|
| <p>La pandemia trajo consigo la inactividad física por parte del cuerpo estudiantil, además mayoría de la población son de bajos recursos y no cuentan con equipos tecnológicos que permiten una conectividad estable y segura que hagan posible una comunicación bidireccional entre estudiantes y maestros en cuanto a actividades realizadas por la institución educativa.</p> <p>Por otra parte, está la población que, aunque tiene sus equipos tecnológicos, pero la red y cobertura a internet no es óptima para sostener clases online.</p> <p>Las estrategias planteadas por la institución para impartir conocimiento se dificultan un poco en clase de educación física ya que solo se emplean conocimientos teóricos lo que impide la evolución de lo que más interesa que es el movimiento humano.</p> | <p>Se han empleado estrategias con el fin de impartir conocimientos a través de guías donde el cuerpo estudiantil asume su responsabilidad con el desarrollo de su identidad además se tiene una comunicación con aquellos estudiantes que tiene acceso a apps de mensajería que permite una comunicación activa entre docente y estudiando facilitando el acceso al conocimiento</p> |
| FORTALEZAS | AMENAZAS |
| <p>La institución educativa cuenta con unos excelentes escenarios recreodeportivos, tres canchas 2 cubiertas y una cancha sintética, además de una buena dotación de implementos deportivos que permiten al estudiante disfrutar de manera eficaz las clases de educación física, aparte cuenta con una excelente planta de docentes que están preparados para orientar esta asignación.</p> | <p>La principal amenaza es que la modalidad que adoptado la Institución educativa no es la apropiada para la clase de educación física ya que no se puede evaluar de manera asertiva lo que es el movimiento del ser humano. Por otra parte, la falta de cobertura y estabilidad de red móvil y de internet hacen difícil la comunicación entre docente y estudiante.</p> |

CAPITULO II

2 PROPUESTA PEDAGÓGICA:

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL COMO ESTRATEGIA PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN PANDEMIA, EN ESTUDIANTES DE GRADO 7° A 11° DE COLEGIO INSTITUTO INTEGRADO CUSTODIO GARCÍA ROVIRA

2.5 Objetivos

2.5.1 *Objetivo general*

Estimular el interés de los estudiantes por la práctica de actividad física funcional permitiendo mejorar su bienestar y productividad en tareas diarias.

2.5.2 *Objetivos específicos*

- Analizar la forma en que se orientan las clases de educación física del grado 7° a 11° de bachillerato del colegio Instituto Integrado Custodio García Rovira.
- Identificar las necesidades del cuerpo estudiantil en cuanto al grado de practica de actividad física que viven en pandemia.
- Diseñar material didáctico que se ajusten a las necesidades de los estudiantes y la metodología empleada por la institución para estimular el interés hacia la práctica de actividad física.
- Aplicar estrategias metodologías que permitan al estudiante interesarse por la práctica de la actividad física mejorando su bienestar y productividad en pandemia.

2.6 Descripción de la problemática

La llegada de la pandemia COVID 19 a Colombia ha afectado gravemente a la educación, el departamento del Guainía es un territorio joven creado de territorios como lo es el Vaupés, Guaviare, y vichada, pasa desapercibido por la mayoría de personas del interior del país, Inírida es su capital la mayoría de la población que habita esta zona son indígenas que pertenecen a las etnias Curripacos, Puinaves, Tucanos, Yerales, Piapocos, Sikuanis y Cubeos que viven básicamente de la agricultura, es un territorio olvidado por el gobierno nacional donde las posibilidades de conexión a internet son precarias haciendo a un más difícil acceder a fuentes de conocimiento actualizadas. La brecha digital es evidente en comparación con otras regiones a nivel nacional actualmente solo un porcentaje de personas tiene acceso a herramientas digitales. los profesores de instituciones educativas se las ingenian, preparan material pedagógico que permitan impactar de manera gratificante a los estudiantes.



Uno de los grandes problemas que se observó en el Instituto Integrado Custodio García Rovira más específicamente en la materia de educación física del grado 7° a 11° de bachillerato es que se orienta netamente teórica (guías) dejando a un lado su esencia que es la movilidad del cuerpo. Además esta la otra problemática y es que los estudiantes han perdido el interés hacia la materia dejándola en un segundo plano, dejando en evidencia una gran tasa de sedentarismo por parte del cuerpo estudiantil que se relaciona directamente con la obesidad, es un problema grave si se toman las discusiones que plantea la OMS que una de peores enfermedades que aqueja al mundo del cual se desatan un sin número de problemas para la salud, que perjudica el bienestar de la persona aumentando la probabilidad de padecer diabetes, cardiopatías, hipertensión, enfermedades isquémicas de corazón, accidentes cerebrovasculares, desarrollas diferentes tipos de cáncer. osteoporosis y problemas asociados al aparato locomotor.

Si bien en la actualidad aún no se puede realizar deportes en conjunto si no se cuenta las medidas de bioseguridad adecuadas los estudiantes han optado por conductas sedentarias algunas de ellas se asocian principalmente al tiempo libre que no pueden emplear para desarrollar sus gustos o formaciones que llevaban comúnmente, invirtiendo ese tiempo en estar viendo televisión, permanecer más tiempo en los móviles, pasar más tiempo acostados, etc.

2.7 Justificación

La pandemia por Covid-19 llegó a cambiar de manera rotunda e inesperada la educación teniendo que ajustar la forma tradicional de educar a una modalidad de no presencialidad, en donde los profesores se han tenido que ir capacitando y obteniendo experiencia en el uso de estrategias didácticas para poder seguir con la educación de los estudiantes (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020). Con lo anterior la UNESCO da a conocer que millones de estudiantes a comienzos del año 2020 dejaron de tener clases presenciales debido al confinamiento, aunque hoy por en el 2021 las restricciones no son tan duras las aulas de colegios públicos siguen vacías y los estudiantes siguen en sus casas sin poder realizar ningún tipo de actividad física que se relacione a las necesidades de las etapas de desarrollo.

Por tal razón se hace imprescindible la actividad física como estrategia para evitar el sedentarismo que hoy se vive por la pandemia del COVID 19, como lo postula la OMS los beneficios de la actividad física en adolescentes tiene como objetivo desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones), desarrollar el sistema cardiovascular (corazón y pulmones), aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos) manteniendo un peso corporal saludable. Por otra parte, a la actividad física también

se le asocia beneficios corporales como la madures muscular y la aceptación de su imagen y beneficios psicológicos como la reducción de la ansiedad y depresión.

Durante esta etapa escolar los estudiantes logran un importante crecimiento y desarrollo físico y se alcanzan los objetivos psicosociales necesarios en la evolución del joven a la edad adulta como son: lograr la independencia, aceptar su imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y lograr su identidad (Güemes-Hidalgo et al., 2017, p.234). de este modo se deja ver la importancia de implementar la actividad física como estrategia para seguir avanzando con el desarrollo psicomotriz y psicosocial del estudiante en tiempos de no presencialidad.

En la actualidad la pandemia generada por el virus COVID-19 ha sido uno de los sucesos más complicados que se ha vivido durante el último periodo como sociedad, lo cual nos obliga a mantenernos en confinamiento (Lozano et al., 2020) en este contexto los estudiantes han pasado de estar en constante movilidad ya sea porque se tenían que desplazar al colegio, biblioteca etc. Ha pasar tiempo en casa acostados o sentados donde la actividad física ha sido nula modificando los ciclos circadianos del sueño. Por tal razón es que se diseña esta propuesta de trabajo que implica trabajar por guías, pero sin dejar a un lado lo que es el movimiento corporal basado en ejercicios funcionales que permitiendo fortalecer el sistema locomotor, cardiovascular, psicológico y emocional.

2.8 Población

| GRADOS | NIÑOS | NIÑAS | TOTAL | EDAD PROMEDIO |
|-----------|-------|-------|-------|---------------|
| Séptimo A | 17 | 13 | 30 | 12 -13 |
| Séptimo B | 20 | 10 | 30 | 12 -13 |
| Séptimo C | 13 | 15 | 28 | 12-14 |
| Séptimo D | 18 | 11 | 29 | 12-14 |
| Octavo A | 16 | 12 | 28 | 13 -14 |
| Octavo B | 19 | 13 | 32 | 13 -14 |
| Octavo C | 15 | 17 | 32 | 13 -15 |
| Noveno A | 18 | 13 | 31 | 14-15 |
| Noveno B | 14 | 17 | 31 | 14- 15 |
| Noveno C | 17 | 14 | 31 | 14 16 |
| Decimo A | 22 | 11 | 33 | 15-16 |
| Decimo B | 15 | 13 | 28 | 15-16 |
| Decimo C | 19 | 13 | 33 | 15-17 |
| Once A | 8 | 7 | 15 | 16-17 |
| Once B | 7 | 4 | 11 | 15-17 |



| | | | | |
|--------------------|-----|-----|-----|-------|
| Once C | 13 | 9 | 22 | 15-17 |
| Total, estudiantes | 251 | 192 | 443 | |

2.9 Marco teórico

2.9.1 *Sedentarismo*

El sedentarismo como lo expresa (Tinoco & Suazo, 2018) es la carencia de actividad física, cuando una persona no realiza el mínimo requerido y está bajo los niveles de actividad que debe realizar para tener una buena salud, siendo uno de los grandes factores que se han relacionado a padecer enfermedades crónicas no transmisibles y mortalidad (Cristi-Montero et al., 2015) a nivel nacional como lo demuestra la investigaciones de (Chalapud, 2019) “Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia” donde se llega a la conclusión que La población escolar presenta un factor de riesgo para la salud asociado a comportamientos sedentarios. Mencionado lo anterior la OMS (Organización Mundial de la Salud) postula que una persona es sedentaria si realiza menos de 30 minutos de actividad física menos de tres veces por semana (Becerra & Bejarano, 2019).

Dicho lo anterior la inactividad física que se debe directamente al confinamiento no se cataloga como tarea que requiera un gasto energético mayor que el que se necesita para que una persona viva y realice tareas rutinarias en casas.

2.9.2 *Actividad física*

La actividad física es definida por (González et al., 2017) como cualquier tipo de movimiento producido por el cuerpo que exige un gasto de energía extra por encima del basal (el mínimo de energía que se necesita para que una persona este viva y sus órganos funcionen). De esta manera (Álvarez et al., 2020) postula los grandes beneficios que se desprenden al realizar actividad física y como contribuye positivamente en el ámbito mental y social de los estudiantes, reduciendo síntomas de hiperactividad, agresividad, impulsividad, tristeza, entre otras. En esa misma línea (Hidalgo-Rasmussen et al., 2013) afirma que “la actividad física tiene beneficios para el estado corporal y mental según el nivel de actividad que se realiza” (p.2). La práctica sistemática de actividad física trae consigo múltiples beneficios para la salud incluso llegando a ser semejante a tratamientos preventivos para algunas enfermedades (Perea et al., 2015). En niños es necesario para su desarrollo motor y cognitivo (Rowland, 2007).



En los jóvenes realizar actividad física es imprescindible ya que como afirma (Hallal et al., 2006) es una etapa de crecimiento que puede colaborar a tener una vida más saludable en la adultez, reduciendo las apariciones de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión, cánceres, entre otros.

2.9.3 *Adolescencia*

La OMS Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como periodo comprendido entre 10 y 19 años, la cual es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

Según (Pineda & Aliño, 2002). Afirma que la adolescencia temprana o inicial se da entre los 10 y los 14 años en donde se presentan cambios puberales, preocupación de cambios físicos, búsqueda de la independencia, conflictos familiares y escolares, es una etapa difícil para el joven ya que busca la aceptación de los demás desencadenando problemas de convivencia como lo expresa (Hidalgo & Güemes, 2013) que durante esta fase el individuo presenta menos interés por la familia, se genera un cambio de humor, comportamiento emocional y la búsqueda de relaciones afectivas fuera del núcleo familiar

En la adolescencia no solamente hay adaptaciones a nivel corporal como se menciona (Pineda & Aliño, 2002), nos dice que también conlleva cambios psicológicos y sociales los cuales causan distintos tipos de problemas, crisis, contradicciones, etc. De este modo (Güemes-Hidalgo, 2017) plasma que: “La adolescencia no es un proceso continuo y uniforme; los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés”.

2.9.4 *Comportamiento sedentario*

El comportamiento sedentario lo define (Adelantado-Renau et al., 2019) como cualquier actividad que se realice sentado o acostado con un gasto entre 1,0 a 1,5 METs y se considera el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Diversos estudios demuestran como lo evidencia (De Rezende et al., 2014) que sin importar la actividad física moderada a vigorosa que se realice, el estar mucho tiempo en conductas sedentarias puede traer de igual manera consecuencias negativas en la salud lo que



induce un gran reto para los jóvenes hoy ya que refieren estar mas tiempos inactivos. Desencadenando problemas crónicos como postura (Tremblay et al., 2011) que se asocian enfermedades de mortalidad, problemas fisiológicos, psicológicos que influyen directamente por el tiempo de inactividad.

2.9.5 *Inactividad física*

La inactividad física la definen (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008) como la ausencia de cualquier movimiento corporal que no implique un gasto energético adicional, además se relaciona con un desgaste del funcionamiento del cuerpo humano llegando a limitar acciones y actividades de la vida cotidiana afectando directamente al sistema locomotor.

Un estudio realizado por (Cristi-Montero,2015) reveló que este es el cuarto factor de riesgo asociado a mortalidad en el cual la OMS en el año 2010 realizó un estudio en donde 3,2 millones de personas fallecen por inactividad física. De este modo los países que desarrollados la inactividad física se relacionan directamente con la tasa más alta de hipertensión y obesidad las cuales son la segunda y tercera causa de muerte (Martí, 2011).

2.9.6 *Covid 19 efectos en el sistema escolar*

Una pandemia es una propagación de una nueva enfermedad a nivel mundial, causada por un virus el cual la mayoría de la gente no tiene inmunidad contra él (Organización Mundial de la Salud, 2013).

En marzo del 2020 la OMS informa que el COVID-19 es una pandemia anivel mundial, en donde la gente debe permanecer en confinamiento, mantener distanciamiento social y se deben detener todo tipo de actividades afectando la cotidianidad de las personas (Ordorika, 2020), por lo que muchos países establecieron el cierre de las escuelas a nivel nacional para disminuir el riesgo de contagio y con ello la tasa de mortalidad (Viner et al., 2020). Actualmente es imposible desarrollar las clases de lo presencial de manera no presencial ya que no se pueden observar las necesidades de los estudiantes lo que con lleva a que el proceso no sea tan importante y relevante para el estudiante. Por otro lado, el uso de las tecnologías no reemplaza el trabajo educativo, pero sí pueden ser una ayuda para el aprendizaje siendo una conexión entre los estudiantes y los profesores (Talavera & Frank, 2020) lo que carece el departamento del Guainía ya que no cuenta una buna cobertura de red a internet.

CAPITULO III

3 CAPITULO III INFORME DE PROCESO CURRICULAR

3.1 Diseño

3.1.1 Cronograma de actividades.

| HABILIDAD | SEMANAS | | | | | | | |
|--|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| | S1 | S2 | S3 | S4 | S5 | S6 | S7 | S8 |
| Anamnesis | X | | | | | | | |
| Movilidad articular | X | | X | X | X | X | X | X |
| Entrenamiento funcional para tren inferior | | X | | X | | X | | X |
| Entrenamiento funcional para tren superior | | | X | | X | | X | |
| Estiramientos (vuelta a la calma) | | X | X | X | X | X | X | X |

3.2 Metodología.

3.2.1 Actividad 1: anamnesis estado físico del estudiante

Colocación: los estudiantes estarán desde sus domicilios y responderán la siguiente actividad con el fin de determinar el estado físico actual, lo puede responder sobre la guía o en una hoja pondrán el nombre, apellidos y el grado al que pertenecen y llenaran los siguientes datos personales:

Desarrollo:

- *Pulsaciones por minuto en reposo:* para tomar el pulso podemos colocar los dedos índices y el dedo corazón en la arteria carótida que se ubica justo en el cuello debajo de la mandíbula, o en la muñeca cerca a la apófisis del radio. Ya encontrado el pulso el profesor con cronometro en mano dejará transcurrir 15 segundos en los cuales cada estudiante contará cuantas pulsaciones tiene en ese lapso de tiempo y lo pondrá en la hoja de la siguiente manera:
 - ✓ _____ pulsaciones en 15 segundos. Numero de pulsaciones multiplicadas por 4=_____
- *Composición corporal:* el estudiante colocara cuanto mide y la altura de la siguiente manera:
 - ✓ Altura _____ Peso (Kg) _____
- *Perímetro de la cintura:* La medición se realiza por encima del ombligo y la lectura se realiza dónde llega la parte metálica. Escribir el resultado de la siguiente manera:
 - ✓ Perímetro cintura _____

- **Perímetro del glúteo:** La medición se realiza al máximo relieve de los músculos glúteo escribe el resultado de la siguiente manera:
✓ Perímetro del gluteo_____.

3.2.2 actividad 2: movimiento articular

Colocación: cada estudiante desde su domicilio buscara un lugar amplio donde ningún objeto obstruya su movilidad.

Desarrollo: se iniciará el calentamiento con un movimiento articular general de la siguiente manera:

| Descripción de las actividades | Grafica |
|--|---------|
| 1) Se realizar flexión y dorsiflexión del tobillo, la punta del pie sube y luego vuelve a bajar primero con derecho y luego con izquierdo, contar de 1 a 15 por cada pie, realizando el mayor número de repeticiones posibles. | |
| 2) Se realizar flexión y extensión de la rodilla primero con derecha y luego con izquierda, se pasa el peso corporal primero a una pierna para levantar la otra. Contar de 1 a 15 por cada pie, realizando el mayor número de repeticiones posibles. | |
| 3) Realizar flexión y extensión de cadera, con la pierna totalmente rígida lleva adelante luego atrás primero con derecha y luego con izquierda, contar de 1 a 15 por cada pierna, realizando el mayor número de repeticiones posibles. | |



| | |
|--|--|
| <p>4) Para realizar la circunducción de cadera se flexionan las rodillas levemente, se colocan las manos en la cintura y luego se dibuja un círculo con la pelvis contar de 1 a 15.</p> | |
| <p>5) Al realizar el giro con el tronco primero se flexionan las rodillas luego se baja un poco el centro de gravedad, colocamos las manos agarradas al frente y se procede a ir hacia un lado muy lentamente sin girar la pelvis, luego se regresa de la misma manera al centro y precede a ir hacia el otro lado, contar de 1 a 8 por cada giro.</p> | |
| <p>6) Para realizar el movimiento articular de los hombros llevaremos primero una mano arriba, luego la otra, intercalándolas contaremos de 1 a 8</p> | |
| <p>7) Movilidad de hombros en plano frontal, para realizarlo se colocan los brazos al frente totalmente en extensión, se llevan al centro y luego a los lados, contar de 1 a 8.</p> | |
| <p>8) Realizaremos circunducción de hombros primero hacia adelante, realizamos un encogimiento en los trapecios y llevamos los hombros hacia adelante luego de contar de 1 a 8 realizamos la circunducción de hombros hacia atrás</p> | |

3.2.3 actividad 3: *entrenamiento funcional para tren inferior*

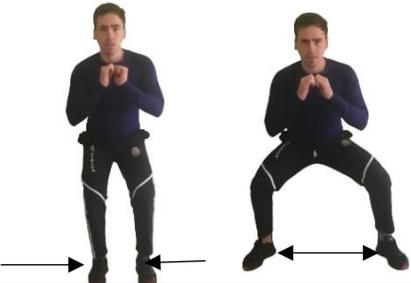
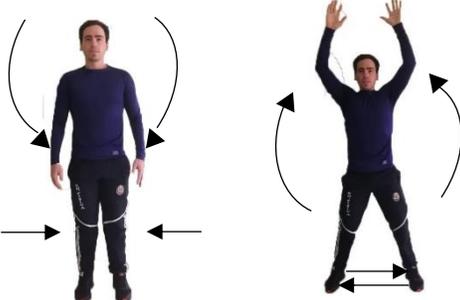
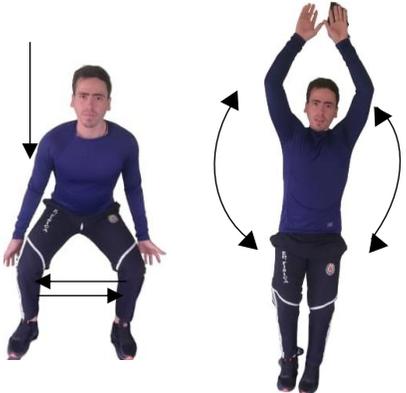
Colocación: el estudiante en su domicilio buscara un lugar amplio que le permita realizar movimientos en diferentes direcciones.

Desarrollo: luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios para tren inferior.

A continuación, se realizarán cuatro ejercicios de la siguiente manera:

- Serán 20 segundos de trabajo (realizando el ejercicio con el mayor número de repeticiones).
- 10 segundos de descanso en transición de un ejercicio a otro
- Una ronda equivale hacer los 4 ejercicios continuamente.
- Se realizarán 4 rondas continuamente, posteriormente se descansan 2 minutos y se finaliza con otras 4 rondas.
- El descanso de 2 minutos se realiza después de las 4 rondas para que el estudiante tome agua, se hidrate.

| Descripción de las actividades | Grafica |
|--|---------|
| <p>1. Salto en lazo: se toma el lazo por los extremos de la cuerda, se procede a realizar una circunducción del lazo de adelante pasando por detrás.</p> <p>Variante: si el estudiante no logra realizar los saltos con lazo colocara el lazo extendido en el piso y saltara por encima de el con los pies juntos.</p> | |
| <p>2. Elevación de rodilla con brazo alterno "asimétrico": se realiza una flexión de cadera y rodilla produciendo una elevación de la misma a la altura de la pelvis, la mano que toca la rodilla es la contraria al lado de donde se realiza la elevación de pierna.</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>3. Sentadilla con salto y apertura de pies: se inicia con una apertura de pies a la anchura de los hombros ligeramente flexionadas, los codos se flexionan y los brazos forman un triángulo. Se realiza un pequeño salto y la apertura de los pies se ensancha, se realiza una sentadilla (flexión de cadera y rodilla y se baja el centro de gravedad) y se devuelve con un salto a posición inicial, se realiza de forma continua.</p> |  |
| <p>4. Estocada lateral alterna: se realiza una apertura de piernas lateral que sobrepasa la anchura de los hombros, la punta de los pies siempre irá hacia el frente, se realiza una flexión de codos formando un triángulo entre ambas manos y se procede a llevar el cuerpo hacia un lado y al mismo tiempo se baja el centro de gravedad, se vuelve air a posición inicial y se procede a realizar el mismo ejercicio con la otra pierna</p> |  |
| <p>5. Jumping jacks: se extienden los brazos y de llevan arriba a la vez que realiza una apertura lateral de las piernas a la anchura de los hombros.</p> |  |
| <p>6. Jumping jacks con sentadilla: en la posición inicial los brazos irán abajo y las piernas estarán ligeramente flexionadas “forma de sentadilla, y al extender los brazos al plano sagital las piernas se cerrarán.</p> |  |

| | |
|---|--|
| <p>7. skipping medio: se simula correr, pero no se mueve del puesto, con las rodillas levente elevadas.</p> | |
| <p>8. skipping alto con extensión de brazos simétrico: se realiza una extensión de brazos en el plano frontal, y la flexión de cadera se amplía, la idea es que la rodilla toque la las palmas de las manos.</p> | |
| <p>9. Sentadilla: se realiza una apertura de los pies más ancho de los hombros se flexionan las rodillas, con las manos al frente se procede a bajar con la espalda recta.</p> | |
| <p>10. Sentadilla isométrica: se contarán dos sentadillas y se sostienen a la mitad dos segundos, se realiza consecutivo hasta completar los 20 segundos de trabajo.</p> | |
| <p>11. avanzadas estático: en bipedestación se procede a sacar un pie en el plano frontal, el pie que es sacado adelante realiza una una flexión de cadera y rodilla mientras que el otro es el apoyo donde se realiza una flexión de los metatarsos para permitir el movimiento para proceder a bajar el centro de gravedad y nuevamente sube para llegar a posición inicial y realizar el movimiento con la otra pierna.</p> | |

| | |
|---|---|
| <p>12. Sentadilla con brazos en x: se realiza una apertura de los pies más ancho de los hombros se flexionan las rodillas, con las manos cada una tocando los hombros se procede a bajar con la espalda recta. Variante: al contar las 10 repeticiones se queda en la mitad estiran los brazos al frente como lo muestra la imagen y se cuanta hasta 10</p> |  |
| <p>13. Extensión de cadera o pelvis para fortalecimiento de los glúteos: el cuerpo en posición supina, los brazos estarán extendidos a los lados mientras que las manos estarán en pronación, las piernas realizan una flexión en la rodilla, el objetivo es subir y bajar la cadera.</p> |  |
| <p>14. Flexión de cadera y rodilla sobre plataforma unipodal: Se procede a subir sobre la plataforma (silla) y luego se baja con el mismo pie, el intercambio se realiza cuando se llega al suelo para subir con la otra extremidad.</p> |  |

3.2.4 actividad 4: *entrenamiento funcional para tren superior*

Colocación: el estudiante en su domicilio buscara un lugar amplio que le permita realizar movimientos en diferentes direcciones.

Desarrollo: luego del calentamiento con un movimiento articular general el estudiante se dispondrá a realizar los siguientes ejercicios para tren inferior.

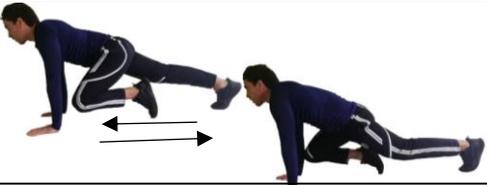
A continuación, se realizarán cuatro ejercicios de la siguiente manera:

- Serán 20 segundos de trabajo (realizando el ejercicio con el mayor número de repeticiones).
- 10 segundos de descanso en transición de un ejercicio a otro
- Una ronda equivale hacer los 4 ejercicios continuamente.
- Se realizarán 4 rondas continuamente, posteriormente se descansan 2 minutos y se finaliza con otras 4 rondas.

- El descanso de 2 minutos se realiza después de las 4 rondas para que el estudiante tome agua, se hidrate.

| Descripción de las actividades | Grafica |
|---|---------|
| <p>1. Flexiones de codo: en posición decúbito prono se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, el cuerpo deberá estar totalmente en extensión con una flexión en los metatarsos de los pies, se procede a realizar una flexión de codo sin perder la postura del cuerpo, posteriormente de bajar se procede nuevamente a subir.</p> | |
| <p>2. Fondos de triceps: se puede utilizar una silla, sofá, la cama, realizamos una flexión de cadera con las piernas totalmente en extensión. El tronco permanecerá erguido y las manos se apoyarán al extremo y los brazos totalmente extendidos, posteriormente se procede a realizar una hiperextensión de hombro y flexión de codo dejando caer el cuerpo en el eje vertical (los glúteos bajan), luego de bajar de proceder a subir para repetir nuevamente el movimiento.</p> | |
| <p>3. Flexiones de codo apoyado sobre las rodillas: en posición decúbito supino se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, el cuerpo deberá estar totalmente en extensión con apoyo en las rodillas se procede a realizar una flexión de codo sin perder la postura del cuerpo, posteriormente de bajar se procede nuevamente a subir.</p> | |

| | |
|--|--|
| <p>4. Flexiones de codo en plancha: en posición de decúbito supino se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, los apoyos serán las palmas de las manos y los metatarsos de los pies, se procede flexionar una mano que tocara el hombro contrario, posteriormente se realiza la misma acción con el otro brazo consecutivamente.</p> | |
| <p>5. Plancha: en posición de decúbito prono, el cuerpo totalmente en extensión se realiza una ligera extensión de hombro en el plano frontal y flexión de codos, el apoyo estará en los antebrazos y los metatarsos de los pies el objetivo es durar en esa posición el mayor tiempo posible.</p> | |
| <p>6. Flexiones de codo en plancha: en posición de decúbito prono se realiza una extensión de hombro y codo en el plano frontal, los apoyos serán las palmas de las manos y los metatarsos de los pies, se procede flexionar el codo apoyando el antebrazo en el suelo, posteriormente se realiza el mismo movimiento con el otro brazo ya flexionados los dos se procede a volver a posición inicial realizando el mismo movimiento.</p> | |
| <p>7. Burpees: se parte de una posición inicial en sentadilla, se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de flexión de codos, posteriormente se recogen las piernas llevándolas al pecho luego subimos y realizamos un salto en extensión.</p> | |

| | |
|--|---|
| <p>8. Escaladoras: en posición de plancha con brazos en extensión se suben las rodillas flexionadas como se si estuviera subiendo unas escaleras, se realiza de seguido con las dos piernas.</p> |  |
| <p>9. Patada de puente con mano y pierna asimétrico: se realiza una posición de decúbito supino se apoya sobre las manos y los pies una extensión de cadera (la cadera no toca el piso) y posteriormente se intenta tocar pibe derecho y luego el izquierdo y repite la maniobra con el pie izquierdo con mano derecha.</p> |  |
| <p>10. Plancha con saltos horizontales: en posición decúbito prono se realiza una plancha con brazos en extensión y se procede a abrir y cerrar las piernas continuamente realizando un salto para poder realizar de manera consecutiva el ejercicio</p> |  |

3.2.5 actividad 5: estiramientos

Colocación: el estudiante en su domicilio buscara un lugar amplio que le permita realizar movimientos en diferentes direcciones.

Desarrollo: luego de realizar el trabajo central, el estudiante se dispondrá a realizar la vuelta a la calma a través de los siguientes estiramientos:

- Inhalar profundo por la nariz y sostener por dos segundos, de manera muy suave exhalan el aire por la boca repetir por 3 veces para estabilizar la frecuencia cardiaca.
- Posteriormente realizaran el estiramiento siguiendo el orden que se presenta a continuación (contar de 1 a 12 por cada pibe o mano según corresponda el ejercicio):

| Descripción de las actividades | Grafica |
|--|---------|
| <p>1) Estiramiento del gemelo o gastrocnemio: se realiza una apertura de pies sobre el plano frontal (adelante atrás) el apoyo de atrás es el que realiza el estiramiento es importante de las puntas de los pies estén hacia el frente a medida que se flexiona la rodilla de adelante se realiza el estiramiento del gastrocnemio del pie de atrás.</p> | |
| <p>2) Estiramiento del gemelo o gastrocnemio con el femoral o izquiosural: se empieza en posición recta y posteriormente se saca un pie, se realiza una dorsiflexión plantal del pie, la rodilla está totalmente en extensión, luego se procede a bajar para intentar tocar la punta de pie, posteriormente se regresa a posición y inicial y se realiza el mismo ejercicio para el otro pie.</p> | |
| <p>3) Estiramiento de femoral o izquiosural: para realizar este estiramiento se inicia con los pies juntos y posteriormente se procede a bajar con el objetivo de tocar la punta de los pies sin flexionar las rodillas. Variante: se puede realizar con una abertura de piernas lateral, la abertura se realiza un poco más al ancho de los hombros y se procede a bajar el objetivo es tocar el piso o se puede ir hacia la punta de los pies.</p> | |
| <p>4) Estiramiento del cuádriceps: para estirar el cuádriceps primero realizaremos una flexión de rodilla “llevaremos el pie a tocar el glúteo” con la mano agarramos el empeine del pie para lograr el objetivo se estirar el cuádriceps, postteriormente se regresa el pie y se realiza el mismo ejercicio con el siguiente pie.</p> | |



| | |
|--|---|
| <p>5) Estiramiento del glúteo: se realiza una flexión de cadera y una flexión de rodilla, se toma la rodilla y llevarla “hacia el pecho” para hacer presión sobre el glúteo mayor, posteriormente se realiza el mismo ejercicio con la otra pierna.</p> |  |
| <p>6) Estiramiento de la zona central o core: se realiza una apertura de pies, se flexionan las rodillas bajando el centro de gravedad, posteriormente una mano va a la cadera y la otra en extensión ubicada por encima del oído se procede a flexionar el tronco hacia el lado donde está la mano en la cadera, posteriormente se vuelve a posición inicial y se realiza el mismo gesto hacia el otro lado.</p> |  |
| <p>7) Estiramiento de los deltoides u hombro: se realiza una extensión del brazo en el plano frontal, con la otra mano se toma por el antebrazo y se procede hacer una tracción del brazo hacia nosotros, siempre en extensión la articulación del codo.</p> |  |
| <p>8) Estiramiento del tríceps: se lleva el brazo en extensión sobre el plano sagital, posteriormente se flexiona la articulación del codo formando un triángulo entre el antebrazo, la mano y el humero, con la otra mano se apoya sobre el codo haciendo una tracción, se realiza con una mano y luego con la otra.</p> |  |



| | |
|--|---|
| <p>9) Estiramiento de bíceps: se realiza una extensión del varazo en el plano frontal, la palma de la mano mirando hacia afuera y los dedos hacia abajo, la otra mano toma la palma de la mano y realiza una pequeña tracción hacia atrás, se realiza primero una mano y luego la otra.</p> |  |
| <p>10) Estiramiento de los trapecios o cuello: con una mano se realiza una obducción del brazo y una flexión del codo, con la palma de la mano se toma el parietal y se realiza una breve flexión del cuello hacia el lado, se realiza el ejercicio por lado derecho e izquierdo.</p> |  |

3.3 Evaluación

3.3.1 Evaluación cualitativa

Principalmente la acogida de la propuesta pedagógica por parte del cuerpo estudiantil fue satisfactoria, aunque las sesiones de clase se diseñaron por guías, se cambió el proceso pedagógico que se desarrollaba de manera teórica a realizarlo de manera práctica, en las guías de aprendizaje plasmé detalladamente los ejercicios a desarrollar con sus respectivas explicaciones para ejecutarlos, así como la manera en la que se iba a llevar a cabo la clase de entrenamiento funcional. Aunque no tuve contacto directo con el cuerpo estudiantil se evidencio gran acogida por lo estudiantes ya que era algo más práctico donde ellos ponían a prueba sus capacidades físicas.

3.3.2 evaluación de resultados

La propuesta pedagógica se aplicó a un total de 616 estudiantes de bachillerato de grado sexto a once, la mayor parte de población fue participe activamente, aunque los problemas como acceso a herramientas digitales y conectividad a internet fue un obstáculo queda en evidencia que se pueden realizar trabajos prácticos a través de guías bien diseñadas que permitan al estudiante seguir fortaleciendo sus cualidades físicas y cognitivas ya que la mayor parte de la población quedo satisfecha con la propuesta pedagógica.

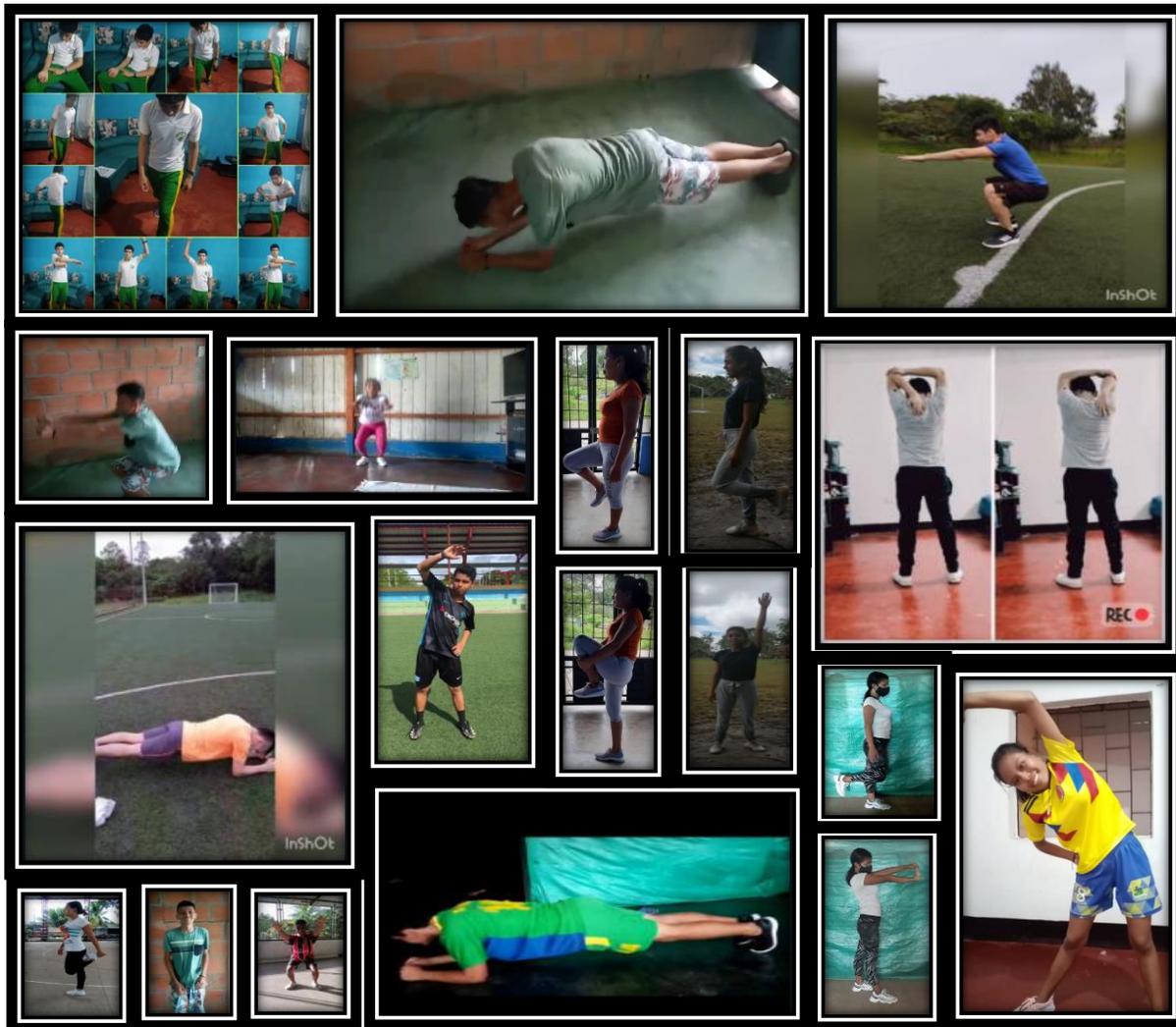
3.3.3 evolución de recomendaciones

A pesar de que el municipio de Inirda-Guiania no cuenta con una buena cobertura de conectividad a internet y facilidad de acceso a herramientas tecnológicas que permiten al

estudiante interactuar más de seguido con el docente. Cabe resaltar que hay estudiantes que tienen el acceso a estas y se puede obtener evidencia vis (WhatsApp) demostrando que realmente el estudiante si se motiva a realizar actividad física, se recomienda al docente seguir trabajando este tipo de metodología ya que permite al estudiante explorar sus cualidades físicas, fortalezas y debilidades mejorando muchos aspecto como lo es el equilibrio estratico y dinámico, trabajos de coordinación simétrica y asimétrica, fuerza lateral y bilateral fundamental para obtener un buen desarrollo y control motor.

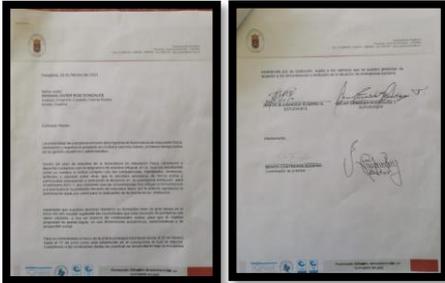
Queda en evidencia que si se puede diseñar este tipo de actividades donde se ajustan al entorno que vive el estudiante a causa de la pandemia COVID 19.

3.4 Anexos



CAPITULO IV

4. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

| Fecha | Actividad | Evidencia |
|------------|---|---|
| 22/02/2021 | Entrega de la carta al rector de la institución educativa, Hernán Javier Ruiz y presentación con supervisor Oscar Rodríguez |  |
| 01/03/2021 | Observación y diagnóstico institucional, se realizó visita a los esenarios deportivos. |  |
| 18/03/2021 | Visita y organización del salón de deportes. |  |
| 26/05/2021 | Apoyo en el gran paro nacional organizado por jóvenes por sindicatos, educadores, jóvenes y organizaciones indígenas |  |
| 02/06/2021 | Marcha en apoyo al paro nacional con apoyo de jóvenes, sindicatos, educadores y organizaciones indígenas |  |



CONCLUSIÓN

Gracias al desarrollo de la practica integral me permitió vivenciar de manera directa la experiencia del rol docente en una institución educativa donde implemente conocimientos teóricos, técnicos, metodológicos y de investigación orientados a la propuesta pedagógica “actividad física funcional como estrategia para evitar el sedentarismo en pandemia, en estudiantes de grado 7° a 11° de colegio Instituto Integrado Custodio García Rovira”, donde se lograron aplicar una serie de estrategias pedagógicas para cumplir con los objetivos planteos que fue evitar el sedentarismo en los niños, niñas y jóvenes en pandemia.

la acogida por parte de rector y asesor fueron agradables, me brindaron la ayuda y acompañamiento necesario para poner en marcha la propuesta adaptándome al modelo pedagógico al cual se sometió la institución para impartir conocimiento (guías). El primer paso fue adaptar la propuesta al entorno de los estudiantes, que no se necesitaran de tantos implementos y que no requiriera de espacios específicos para desarrollarse, el segundo paso fue reorientar la materia de educación física a algo más práctico y menos teórico ya que el problema que se detecto fue la falta de actividad física. De esta manera diseñe la propuesta en la cual evidencie gran acogida por parte de los estudiantes mostrando gran entusiasmo.

Estudiantes que tenían acceso a herramientas digitales y cobertura a internet enviaban fotos y videos donde se evidenciaba la ejecución de las guías por medio de whatsapp, los que no tenían acceso a estos medios dibujaban los ejercicios donde primero debían realizarlos, cabe destacar que se dieron ideas para que la materia se siga orientando de manera más practica y menos teórica.

Finalmente fue una buna practica teniendo en cuenta la situación que se vive actualmente en el país a causa de la pandemia COVID 19 y el gran paro nacional, me adapte muy bien al sistema adoptado por el colegio para impartir conocimientos, aunque siempre estuvo la esperanza de interactuar directamente con el estudiante (clases presenciales) aun así adquirí habilidades que me dejan muy bien preparado para lo que es la vida laboral.

BIBLIOGRAFÍA

- Aliño, P. &. (2002). Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia. *Cuba: MINSAP.*
- Álvarez. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 sobre la actividad asistencial en cardiología intervencionista en España. *a Institut del Cor, Hospital Germans Trias i Pujol, Badalona, Barcelona, España.*
- Aramayo, M. E. (2017). El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA.*
- Chalapud, L. M. (09 de agosto de 2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud.*
- Chalapud-Luz. (2019). Niveles de sedentarismo de una institución educativa en Popayán, Colombia. *Universidad y Salud.*
- Cristi-Montero. (2015). The paradox of being physically active but sedentary or sedentary but physically active. *Rev Med Chile.*
- Frank, T. &. (2020). LA EDUCACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA: LOS DESAFIOS DE LA ESCUELA DEL SIGLO XXI. *revencyt.*
- González. (2017). evaluación del impacto social de la tecnología en españa y portugal . *universidade nova de lisboa .*
- Güemes, H. &. (2013). Aspectos físicos, psicosociales y médicos. *Medicine.*
- Güemes-Hidalgo. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Departamento de Endocrinología, Great Ormond Street Hospital.*
- Hallal. (2006). Adolescent Physical Activity. *Childhood Nutrition Research Centre, Institute of Child Health, London, UK.*
- Hidalgo-Rasmussen. (2013). Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Unidad de Investigación Epidemiológica y en Servicios de Salud del Adolescente, Instituto Mexicano del Seguro Social.*



- Lozano. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*.
- Ochoa-Martínez, H.-L. &. (2020). Enseñanza virtual en educación física en. *Ciencias De La Actividad Física*, <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>.
- OMS. (2014). Obtenido de organizacion mundial de la salud: https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/
- OMS. (2019). *organizacion panamericana de la salud* . Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-cardiovasculares>
- Ordorika. (2020). Pandemia y educación superior. *Revista de la educación superior*.
- Perea. (2015). EL SER HOMBRE DESDE EL CUIDADO DE SÍ:. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*.
- Saldarriaga-Franco, M.-L. &. (2008). Sedentarismo y absentismo en el ámbito laboral . *Revista de Salud Pública*.
- Tremblay. (2011). New Canadian Physical Activity Guidelines. *Appl. Physiol. Nutr. Metab*.
- Viner. (2020). Prácticas de gestión y cierre de escuelas durante los brotes de coronavirus, incluido el COVID-19: una revisión sistemática rápida. *The Lancet Child & Adolescent Health*.