



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



1

## Informe de Practica Integral Docente

Sede El Naranjo del Centro Educativo Chichira

### Docente en Formación

Jayder Oswaldo Atuesta Escalante

Código 1'007.399.104

### Docente:

Cristhian Alberto Bautista Rico

### Universidad De Pamplona

Facultad de Educación

Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física Recreación Y

Deporte

Pamplona Norte De Santander

2022-1



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

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



## Contenido

Capítulo I .....	5
Introducción .....	5
Reseña Histórica.....	6
Proyecto Educativo Institucional (PEI).....	8
Marco Legal .....	9
Horizonte Institucional.....	12
Principios Institucionales .....	13
Afecto: .....	14
Identidad:.....	14
Libertad:.....	14
Democracia:.....	14
Eficiencia Y Eficacia: .....	14
Responsabilidad:.....	14
Tolerancia:.....	15
El Respeto:.....	15
Medio Ambiente:.....	15
Visión .....	16
Misión.....	16
Filosofía.....	16
Horizontes .....	17
Gestión Directiva.....	17
Gestión Educativa.....	17
Gestión de Talento Humano .....	18
Gestión Financiera.....	18
Perfil.....	18
Organograma Institucional.....	19
Cronograma.....	20
Símbolos Institucionales .....	24
Bandera.....	24
Escudo .....	25





Manual de Convivencia.....	26
Derechos y Deberes.....	30
Ley del Menor.....	32
Uniformes.....	32
Infraestructura.....	33
Salón de Deportes.....	35
Horarios.....	36
Matriz DOFA.....	37
Capítulo II.....	39
Titulo.....	39
Objetivos.....	39
Objetivo General.....	39
Objetivos Específicos.....	39
Descripción del Problema.....	40
Justificación.....	42
Población.....	45
Muestra.....	45
Marco Teórico.....	46
Condición Física.....	46
La Danza Folclórica Colombiana.....	47
La Danza En Relación Con La Condición Física.....	49
La Danza en Relación con la Educación Física.....	51
Relación Entre Actividad Física y Condición Física en Niños.....	55
Capítulo III.....	56
Diseño.....	56
Fase uno Diagnostico físico, Test de condición física.....	56
Fase dos: introducción a la danza.....	58
Fase tres: ritmo folclórico san Juanito.....	58
Fase cuatro: ritmo folclórico Bambuco.....	59
Fase cinco: ritmo folclórico Torbellino.....	59
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.....	60
Elaboración de la Guía Metodológica.....	61





ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



4

Introducción a la danza.....	61
Ritmo Folclórico San Juanito .....	62
Ritmo Folclórico Bambuco .....	64
Ritmo Folclórico Torbellino.....	65
Cronograma de Actividades .....	67
Ejecución de la Propuesta .....	68
Semana Uno.....	68
Semana Dos .....	71
Semana Tres .....	73
Semana Cuatro.....	75
Semana Cinco .....	78
Semana Seis.....	80
Semana Siete.....	82
Semana Ocho.....	84
Resultados .....	88
Evaluación.....	93
Capitulo IV.....	95
Actividades Extracurriculares .....	95
Capitulo IV.....	100
Informes de Evaluación de Practica Integral Docente .....	100
Anexos.....	107
Conclusiones .....	114
Bibliografía.....	115



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



## Capítulo I

### Observación y Diagnostico Institucional

#### Centro Educativo Rural Chichira

#### Sede El Naranjo

### Introducción

La sede el naranjo del CER (Centro Educativo Rural) Chichira es una de las cinco sedes que constituyen este centro educativo rural, específicamente está ubicada a cinco kilómetros vía Pamplona a Cúcuta. Esta sede ha sido beneficiada con recursos económicos por parte de INVIAS, alcaldía y gobernación gracias a este punto estratégico de ubicación, donde a pocos metros se encuentra la vía nacional.

La comunidad estudiantil de las veredas aledañas a este centro educativo cuenta con la posibilidad de trasladarse gracias al transporte público o escolar de lo contrario la misma comunidad hace lo posible por llegar a la sede. De la misma forma que los docentes hacen lo posible para trasladarse de la zona urbana del municipio de pamplona hasta esta vereda llamada El Naranjo.

El inicio de la pandemia hizo que a nivel global muchas actividades se detuvieran, entre ellas la educación, siendo esta un eje fundamental para el desarrollo de la enseñanza y aprendizaje de los niños y jóvenes, consecuente a esto formando en ellos una vida de sedentarismo que estaría sujeta a un ordenador, Tablet o celular con el fin de poder avanzar en sus estudios escolares y no tener un retroceso a la hora de entrar de nuevo a las aulas.



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

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

Durante este tiempo de pandemia la educación física se centró en actividades de manualidades, de reflexión y en otros casos se omitía la educación física ya que los jóvenes no contaban con espacios suficientes para el desarrollo de alguna actividad en específico, trayendo consigo el sobrepeso en los niños y jóvenes, deficiencia motriz y un bajo rendimiento en la condición física, todo esto evidencia de un periodo de sedentarismo producto de la pandemia visto hoy día en las aulas de clases y espacios deportivos. Por esto y otros motivos nace la necesidad de evaluar, crear una guía metodológica de movimientos que conciernen a la danza folclórica y mejorar la condición física del estudiante buscando en ellos una mejor calidad de vida en su salud y en el rendimiento académico. Para ello se toma como referencia estudiantil a los grados de segundo hasta quinto a quienes por medio de test e implementación de la guía metodológica se buscará el fortalecimiento de la condición física preexistente.

Como método de evaluación de la condición física se toma como referencia el test de resistencia de ida y vuelta de 20 metros, el teste de 4x10 de velocidad y por último el test de Ruffier Dickson.

## Reseña Histórica



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



La palabra Chíchira es un vocablo Chitarero que significa “lugar por donde sale la luna”. Fue habitada en la época precolombina por los indios Rabichas que eran una familia de los Chitareros. Estos indios no opusieron gran resistencia a los conquistadores españoles dada su naturaleza pacífica. En el año de 1552 el fundador de la ciudad Don Ortún Velásquez de Velazco repartió los solares de la recién fundada villa y adjudicó la encomienda de Chíchira junto con los indios pobladores a Don Juan Esteban Rangel. La Vereda de Chíchira está ubicada en el sector suroriental del municipio de Pamplona y conserva el nombre adjudicado por sus primeros pobladores. Pese a que no hay una historia escrita de la vereda o de la escuela, se sabe, por lo que cuentan los miembros más antiguos, que ésta era una zona boscosa, con gran riqueza de fauna y flora a principios de siglo. Los primeros pobladores comenzaron una tala indiscriminada de árboles para aprovechar la madera y vender la leña en Pamplona. Ante el aumento de la población, por allá en mayo de 1905 se decidió dejar una habitación de la casa principal de la Finca Plazuelas para que sirviera de salón de clase. En principio la maestra era pagada por los mismos habitantes y vivía ahí mismo en la casa. Luego, se construyó una escuelita en la Finca del Sr. Bautista, hecha de tapia pisada y techo de paja. Ahí funcionó la escuela durante muchos años. Más tarde, por iniciativa del Padre Peinado se hizo la capilla que aún se conserva. En esta capilla funcionó hasta 1967 la Escuela Rural de Chíchira. En 1967, por iniciativa de la Junta de Acción comunal y algunos vecinos de la Vereda, se logró que el I.C.C.E construyera la nueva edificación sobre planos muy modernos para la época. Para esta labor, colaboró con la mano de obra, el batallón García Rovira. Cuando se dio inicio en Pamplona al programa de Escuela Unitaria, la primera escuela del campo en donde se hizo la aplicación e investigación fue Chíchira. Luego, este programa se transformó en Escuela Nueva, que perdura hasta hoy. En años más recientes, se construyó la cancha múltiple (1970); el salón comunal (1984); una nueva aula



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

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



(1993) la batería sanitaria (1994) y la Casita de Juegos (1996) y el aula para informática (1999). La secretaria de educación departamental realizó la fusión de los Centros educativos Chíchira y Negavita mediante DECRETO 000042 del 21 enero del 2013. Artículo 4.

### **Proyecto Educativo Institucional (PEI)**

En el PEI del establecimiento educativo se considera inmerso el factor humano que consolide la misión, la visión y la filosofía de la Institución para determinar así el perfil del estudiante y, por tanto, todos los integrantes de la comunidad educativa son responsables del cumplimiento y revisión permanente de este proyecto, de tal manera que se ajuste no solo a los cambios sociales y tecnológicos sino también a las necesidades del estudiante de cada época.

Es preciso tener en cuenta que ha de ser este un proyecto integral adaptado a la legislación que protege los derechos de los niños, niñas y adolescentes que conformen la comunidad estudiantil y también a la legislación que determina los deberes y obligaciones de los adultos responsables que orientan su proceso educativo.

El PEI se constituye en un Proceso de Reflexión y construcción permanente, Identifica la institución y permite la participación de la comunidad educativa. Ante la necesidad de concebir, integrar y sistematizar nuestras acciones en el contexto del Proyecto Educativo Institucional que se convierta en una herramienta de gestión que posibilite procesos articulados, consistentes y dinámicos entre todos los actores de la Comunidad educativas y acorde a las demandas actuales que plantea la educación Colombiana, es necesario establecer en las Instituciones educativas el ambiente propicio y las condiciones básicas para que el conocimiento sea producido, asumido y trabajado en la creación y transferencia de ciencia y tecnología al servicio del desarrollo del país



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



y mejoramiento de la calidad de vida de todos los colombianos. Nuestro aporte va más allá: Ciencia – tecnología; Fe – Valores, hacen que nuestro Proyecto Educativo integre todos los aspectos del ser humano, dando con ello respuesta a las expectativas de padres de familia y estudiantes, que confían en nuestra filosofía y modelo específico para la prestación del servicio educativo.

### Marco Legal

El servicio educativo es regulado a nivel nacional por el MEN (Ministerio de Educación Nacional) a través de documentos legales que se citan a continuación:

- Ley 50 de 1990. Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones.
- Ley 100 de 1993. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.
- Ley General de Educación ley 115 de febrero 8 de 1994. MEN.
- Ley 715 de diciembre 21 de 2001. Normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 257 (Acto legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. MEN.
- Ley 789 de 2002. Por la cual se dictan normas para apoyar el empleo y ampliar la protección social y se modifican algunos artículos del Código Sustantivo de Trabajo.
- Ley No. 1029 de 12 de junio de 2006. Por la cual se modifica el artículo 14 de la Ley 115 de 1994



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

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



- Ley 1098 noviembre 8 de 2006. Por el cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia.
- Ley 1014 de 2006. De fomento a la cultura del emprendimiento.
- Ley 1010 de enero 23 del 2006; por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo
- Decreto 1843 de 1991. Por el cual se reglamentan parcialmente los títulos III, V, VI, VII, XI de la Ley 09 de 1979, sobre uso y manejo de plaguicidas.
- Decreto 1860 de agosto 3 de 1994, reglamenta la ley 115 de 1994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. MEN.
- Decreto 1743 agosto 3 de 1994. Por el cual se instituye el Proyecto de Educación Ambiental para todos los niveles de educación formal, se fijan criterios para la promoción de la educación ambiental no formal e informal y se establecen los mecanismos de coordinación entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Medio Ambiente.
- Decreto 356 de 1994. Por el cual se expide el Estatuto de Vigilancia y Seguridad Privada.
- Decreto 0804 mayo 18 de 1995. Por medio del cual se reglamenta la atención educativa para grupos étnicos.
- Decreto 2082 de noviembre 18 de 1996. Reglamenta la atención educativa para personas con limitaciones o con capacidades o talentos excepcionales. MEN.
- Decreto 2247 de septiembre 11 de 1997. Normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel preescolar. MEN.
- Decreto 3075 de 23 de diciembre de 1997 Aplicable a cafeterías
- Decreto 1290 de abril 16 de 2009. Por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.





- Decreto 366 febrero 9 de 2009. Por medio del cual se reglamenta la organización del servicio de apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o con talentos excepcionales, en el marco de la educación inclusiva.
- Resolución 7550 de 1994. Por la cual se regulan las actuaciones del sistema educativo nacional en la prevención de emergencias y desastres.
- Resolución 2343 de junio 5 de 1996. Diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal
- Resolución 4210 de septiembre 12 de 1996. Reglas generales para la organización y funcionamiento del servicio social estudiantil obligatorio. MEN.
- Resolución 4434 de agosto 8 de 2006. Por la cual se establecen las condiciones y mecanismos para la validación de los modelos de gestión de calidad de los establecimientos de educación preescolar, básica y media.
- Circulares de Secretarías de Educación del Norte de Santander
- Código Nacional del Tránsito, Artículo 56 (para formación vial).
- Ley 1620 del 15 de marzo de 2013, por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de violencia escolar.
- Decreto 1965 del 11 de septiembre de 2013.
- Lineamientos curriculares.
- Estándares.
- Reglamento interno de trabajo y su anexo
- Reglamento interno de docentes



- Plan estratégico Departamental de ciencias y tecnología

## Horizonte Institucional

Saber más para servir mejor es el lema que orienta nuestro quehacer educativo. Asumir esta exigencia y reto implica hacer un PEI que permita: - formar personas cuyo ser este en coherencia con su obrar como seres humanos y como ciudadanos que actúen con responsabilidad y justicia en busca de calidad de vida para todos, con equidad y respeto a los demás y a sí mismos y que valoren tanto lo académico, como lo personal y lo social, que fomenten un cambio de relación entre todos los actores del proceso educativo y con el mundo natural y la reconceptualización de la cultura escolar en todas sus dimensiones”.

**Figura 1**

*Ubicación Terrestre del departamento de Norte de Santander*



*Nota.* Visualización del municipio de pamplona. Reproducida de ubicación terrestre, de CER Chichira, 2015,

(<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190307503>)



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

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



El centro Educativo rural Chíchira desde enero el año 2013 es integrado por las veredas: Chíchira, Alcaparral, Ulaga Alto, Ulaga Bajo, El Naranjo, Fontibón, La Unión, Negativa y Tencalá.

La vereda El Naranjo limita por el norte con el municipio de Pamplonita, por el sur con la cabecera municipal, y Chíchira, por el oriente con las veredas Ulaga Alto y Ulaga Bajo, por el occidente con la vereda sabaneta alta.

La institución brinda a los estudiantes cinco modelos educativos (prescolar escolarizado, escuela nueva, la primaria, telesecundaria y ser humano. Cuenta con servicios que promueven la permanencia en cada una de las sedes escolares como el restaurante escolar, transporte, etc. Se tienen espacios de participación de los miembros de la comunidad educativa en las decisiones, a través del gobierno escolar.

## **Principios Institucionales**

El Centro Educativo Rural Chichira se basa en los principios fundamentales consagrados en la declaración de los Derechos del Hombre, la Declaración de los Derechos del niño, la Constitución Nacional de Colombia y la ley general de educación. Estos principios plantean los derechos de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa. Es fundamental educar en la humanización de la sociedad, preservando nuestros valores y principios morales, en un ambiente de equidad, fraternidad e igualdad lo que implica que todos poseen los mismos derechos, pero también los mismos deberes.



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



**Afecto:** El Centro Educativo Rural Chichira guiará su actuar bajo las premisas de un currículo humanizante constructivista que fomente las relaciones interpersonales en la comprensión, la solidaridad y la empatía entre los integrantes del centro educativo.

**Identidad:** Representa el sentido de pertenencia por la institución y la adopción de su misión, visión, valores y principios orientadores, como compromiso permanente para con la institución.

**Libertad:** Es el valor, que lleva a la práctica de manera asertiva, nos permite obrar de diferentes maneras o no obrar. Haciéndonos responsables de nuestros actos. Se define como aquel valor que nos da sentido dentro de una colectividad; que nos permite decidir, escoger, pensar, actuar, participar, ser y hacer.

**Democracia:** El Centro Educativo Rural Chichira fomentara el diálogo y la concertación respetando las diferencias en busca del bien común producto de la participación consciente en la toma de decisiones.

**Eficiencia Y Eficacia:** El Centro Educativo Rural Chichira hará uso racional, administración y de recursos, medios y procesos que mejoren la calidad en busca de la excelencia educativa formando en competencias que permitan formular y desarrollar proyectos investigativos que buscan mejorar el entorno familiar y social de los estudiantes.

**Responsabilidad:** El cumplimiento de los deberes y la exigencia de los derechos serán directrices que guiarán el actuar en la vida escolar.



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

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



**Tolerancia:** Como una permanente invitación a la aceptación de las diferencias como un factor decisivo para el enriquecimiento colectivo, así como también, el respeto por los derechos humanos y la búsqueda de la solución pacífica de conflictos.

**El Respeto:** como aquel sentimiento que lleva a reconocer la dignidad y los derechos de un ser y a no vulnerar los mismos. Los diferentes miembros de la comunicación educativa lo deben demostrar en todas sus manifestaciones ante sí mismos y ante los demás.

**Medio Ambiente:** Tiene en cuenta en su actuar al entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o la sociedad su conjunto en el entendido de que el medio ambiente comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también abarca elementos tan intangibles como la cultura y por ello la institución debe contribuir a la formación de los estudiantes en la concepción científica del mundo y la comprensión de los problemas del medio ambiente, del desarrollo sostenible y de la necesidad de la educación ambiental y su vínculo con la sociedad. Lo anterior está sustentado con los principios fundamentales de nuestra metodología Constructivista, es un modelo que mantiene que una persona, tanto en los aspectos cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus disposiciones internas, sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción de estos dos factores. En consecuencia, según la posición constructivista, el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, esta construcción se realiza con los esquemas que la persona ya posee (conocimientos previos), o sea con lo que ya construyó en su relación con el medio que lo rodea.



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



## Visión

El Centro Educativo Rural Chíchira será líder en su Entorno, social, técnico, investigativo, cultural y deportivo, proyectándose al año 2019 para que genere sus propios recursos interactuando con la sociedad en sana convivencia.

## Misión

Desde la pedagogía activa promover los valores de la persona humana, que le permitan apropiarse del conocimiento y la tecnología en el desarrollo productivo, a través de proyectos investigativos que mejoren la calidad de vida y desarrollen la capacidad de liderar, garantizando la permanencia en la Institución con proyectos comunitarios.

## Filosofía

Propiciar el desarrollo integral de los jóvenes educandos ofreciendo las oportunidades pedagógicas pertinentes para que puedan desarrollar todas sus potencialidades mediante un aprendizaje activo (aprender haciendo), lúdico y constructivo, moralmente responsable, que cumpla sus funciones de estudiante con miras a un buen desempeño personal, cultural y social, fundamentado en una concepción integral de la persona, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. Formar personas autónomas, cuya competencia crítica alcance un nivel de desarrollo que les permita evaluar la calidad de los argumentos y tomar las mejores decisiones. También exige la formación de ciudadanos dispuestos a explicar y resolver sus conflictos mediante la palabra y no por medio de la violencia, es decir, dotados de una competencia dialógica. Educar seres competentes para el desarrollo de la vida económica, social y política de la región a través



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

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



del manejo de los conocimientos científicos y tecnológicos con capacidad para argumentar y plantear propuestas que permitan solucionar los problemas ambientales y sociales del entorno donde vive. Donde los educandos reciban una formación académica, tecnológica, investigativa y social basada en los valores éticos y morales que le permitan proyectarse a su comunidad como un ser capaz de promover el desarrollo y el progreso de su entorno socioeconómico.

## **Horizontes**

EL Centro Educativo Rural Chíchira ha definido objetivos institucionales en cada uno de los procesos de gestión.

### ***Gestión Directiva***

Garantizar la organización y planeación educativa, a través de la evaluación de los procesos, la verificación de los requisitos, la comunicación continua con la comunidad educativa y la implementación de planes de mejoramiento y/o correcciones, para el logro de las bases estratégicas asegurando así la calidad en la prestación del servicio.

### ***Gestión Educativa***

Gestionar el proceso educativo orientado a la formación de estudiantes, con un proyecto de pastoral transversal a las áreas del conocimiento y a los proyectos de formación, acordes con la filosofía de la Institución Educativa para asegurar la prestación del servicio educativo, el ingreso y la permanencia de los estudiantes en la institución y posteriormente la inserción de los estudiantes en la educación superior y/o en el mundo laboral.



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

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



### ***Gestión de Talento Humano***

Garantizar un personal idóneo y comprometido que responda a las expectativas de estudiantes, padres de familia y entorno para asegurar la calidad en el servicio educativo ofrecido por la institución.

### ***Gestión Financiera***

Gestionar y administrar los recursos para que los procesos de prestación del servicio educativo puedan operar eficientemente.

### **Perfil**

El Centro Educativo rural Chíchira forma un estudiante en principios humanos, que desarrolle todas sus capacidades para el logro de una personalidad integral y que ejerza responsable y rectamente su libertad. Por este motivo, el CER Chíchira favorece una formación armónica donde cada estudiante sea capaz de:

- Tiene una sólida identidad nacional que se traduce en orgullo por su idioma, costumbre y en acciones.
- Es respetuoso de la diversidad cultural, intelectual, étnica y social del otro y trabaja por lograr un mejor ambiente.
- Vive en armonía consigo mismo y con la naturaleza, de allí su inquietud por la conservación y restauración del medio ambiente
- Tiene Sólidos valores que se traducen en actitudes permanentes de tolerancia, respeto por la vida, por sí mismo y por los demás, de honestidad en todas sus acciones y de responsabilidad frente a sus compromisos adquiridos.



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

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



- Es una persona con autonomía suficiente para enfrentar los retos de una manera creativa.
- Asume con responsabilidad su formación apoyándose en el uso de las nuevas tecnologías de Información y la comunicación.
- Practica la democracia participativa desarrollando las competencias ciudadanas y laborales a través de los pactos de aula
- Tiene un espíritu crítico y reflexivo que le permite observar e indagar sobre todo lo que hay en su entorno para mejorar su calidad de vida.

## Organograma Institucional

La organización del Centro Educativo Rural Chichira principalmente está bajo la dirección del director quien ya delega cargos en cada una de las sedes rurales, como es el caso de la sede el naranjo.

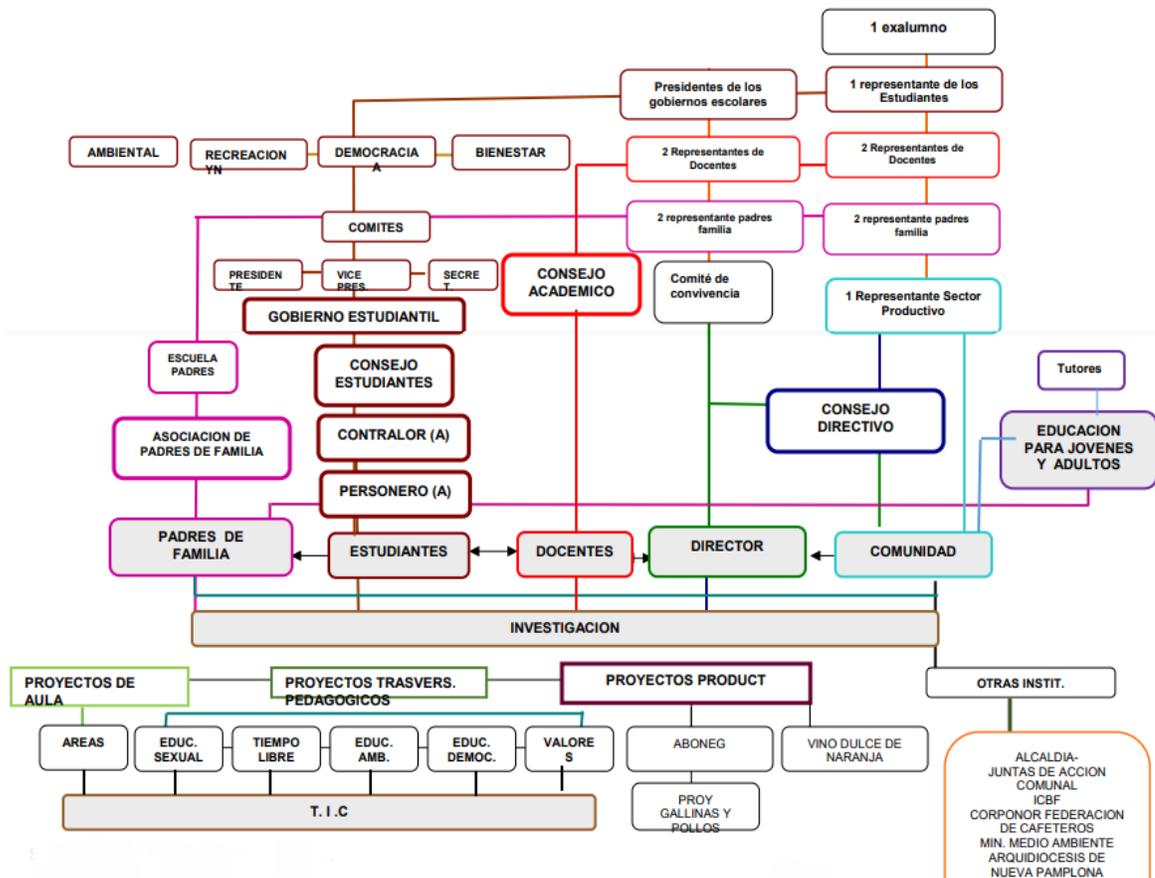
### Figura 2

*Organigrama Institucional de CER Chichira*



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

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



NOTA. Organigrama Institucional, reproducida de Organigrama, CER Chichira, 2015,

([file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/CHICHIRA\\_unlocked.pdf](file:///C:/Users/Lenovo/Downloads/CHICHIRA_unlocked.pdf))

## Cronograma

<b>Calendario Académico</b> <b>Cronograma 2022</b> <b>Sede Escolar El Naranjo</b> <b>39 Semanas</b>	
Primer periodo semestral	31 de enero al 8 de abril
Segundo periodo semestral	18 de abril al 19 de junio
Tercer periodo semestral	5 de junio al 9 de septiembre



Cuarto periodo semestral	12 de septiembre al 25 de noviembre
<b>Vacaciones de directivos docentes y docentes</b>	
19 de junio al	3 de julio
Semana de desarrollo institucional semana 6	
Del 11 de enero al 28 de enero (3 semanas)	
Del 10 de abril al 17 de abril	
Del 27 de noviembre al 4 de diciembre	
<b>Cronograma específico</b>	
<b>Enero</b>	
9 – 30 desarrollo institucional	
31 iniciación de clases, primer periodo primero semestre	
<b>Febrero</b>	
04 tiempo laboral	
9 reunión de padre de familia escuela de padres y elecciones de dignatarios	
10 reunión de consejo directivo	
11 entrega de calendario específico	
17 audiencia de rendición de cuentas 2021	
18 elección del gobierno estudiantil	
<b>Marzo</b>	
4 entrega de tiempo laborado toma de posesión del consejo directivo	
08 día internacional de la mujer	
11 reunión administrativa	



CC CER06940

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

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



24 reunión de convivencia
25 reunión de comité de convivencia
<b>Abril</b>
05 entrega de tiempo laborado
4-8 evaluaciones del primer periodo
8 primer encuentro plan lectura
10 – 17 primera semana de receso estudiantil
18 iniciación del segundo periodo
21 escuela de padres, entrega de boletines primer periodo
30 día internacional del niño y la niña
22 izada de bandera día del idioma
<b>Mayo</b>
01 día del trabajo
05 entrega de tiempo laborado
07 reunión consejo directivo
15 día del maestro
20 reunión administrativa
26 reunión de convivencia
27 reunión comité convivencia
<b>Junio</b>
03 entrega de tiempo laborado
05 día mundial del medio ambiente



00-GER06940

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

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



13 -17 semana de evaluaciones 2 periodo
16 día de la familia
17 segundo encuentro plan de lectura
19 de junio al 3 de julio vacaciones de docentes
<b>Julio</b>
04 entrega de tiempo laborado
03 entrega de boletines
19 independencias de Colombia izada de bandera
29 reunión administrativa
<b>Agosto</b>
05 entrega de tiempo laborado
08 izada de bandera batalla de Boyacá
26 reunión administrativa
<b>Septiembre</b>
02 entrega de tiempo laborado
5 – 9 evaluaciones tercer periodo
09 terminación de periodo
12 iniciación del cuarto periodo
15 entrega de boletines
16 día del logro
<b>Octubre</b>
04 entrega de tiempo laborado



00-GER06940

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

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



07 encuentro pedagógico con estudiantes
9 – 16 desarrollo institucional
12 celebración día de la raza
27 celebración día del estudiante
28 reunión del consejo directivo
<b>Noviembre</b>
01 izada de bandera
17 entrega de insignia de 9no a octavo grado
18 encuentro plan lector
21 – 25 evaluaciones
25 reunión de comité de convivencia
<b>Diciembre</b>
0 clausura de actividades escolares
02 entrega de tiempo laborado
04 salida de vacaciones de estuantes y docentes

## Símbolos Institucionales

### **Bandera**

La bandera del CER Chichira está constituida por dos colores; el verde que significa serenidad, calma y paz. Además, en ámbitos de salud y el medio ambiente; el blanco significa paz, pureza y



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

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

limpieza siendo el centro educativo la encargada de una educación limpia, intachable y formadora de personas.

### FIGURA 3

Bandera CER Chichira



*NOTA.* Bandera, reproducida de Emblemas Institucionales, de CER Chichira, 2015,  
(<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190307503>)

### *Escudo*

El escudo, principal emblema de la institución connota el paisaje de las sedes rurales donde se puede observar las montañas que son símbolo de la agricultura en cada una de las escuelas y su principal centro educativo el CER Chichira.

### FIGURA 4

*Escudo CER Chichira*



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



NOTA. Escudo, reproducido de Emblemas Institucionales, de CER Chichira, 2015,  
(<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190307503>)

## Manual de Convivencia

El Manual de Convivencia no es, en ningún momento, el tradicional “reglamento”, sino un acuerdo colectivo expresado en los compromisos que asume cada uno de los miembros de la comunidad educativa, con el objetivo primordial de crear y favorecer ambientes propicios para el desarrollo de la personalidad y la convivencia armónica.

En el presente Reglamento o Manual de Convivencia, se reconocen los derechos y deberes de los miembros de la Comunidad Educativa como guía para el fomento y mantenimiento de unas relaciones escolares basadas en el respeto mutuo, la armonía y la cordialidad. Se formula de conformidad con lo dispuesto en el Art. 87 de la Ley 115/1994, el cual demanda que los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones de los miembros de la comunidad educativa; determina, además, que los padres o tutores y los educandos al firmar la matrícula correspondiente en representación de sus hijos, estarán aceptando el mismo.



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

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



La Ley 1620/2013 en su Art. 21 establece que el manual de convivencia es el fundamento para la formación en el desarrollo de competencias para vivir en sociedad; es una norma de carácter legal, ético y moral por la que debe regirse la comunidad educativa con el fin de proveer y garantizar a la comunidad educativa de los principios reguladores de convivencia, procedimentales, culturales y de solidaridad como una ruta para alcanzar los objetivos contemplados en la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860 de 1994 y en marco del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar, por tanto la institución educativa deberá tener presente que sus objetivos son:

- a. Establecer las definiciones, principios y responsabilidades que para todos los miembros de la comunidad educativa establece la Ley 1620 de 2013, los cuales servirán de base para que dentro del mismo manual se desarrollen los componentes de promoción, prevención, atención y seguimiento de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar
- b. Asegurar la aplicación de los principios que rigen el Proyecto Educativo Institucional en concordancia con las normas legales pertinentes, garantizar el debido proceso a los miembros de la comunidad educativa y regular las relaciones de convivencia como herramienta educativa y pedagógica que garantice el ejercicio y cumplimiento de sus deberes y derechos
- c. Definir la ruta institucional de atención integral que garantice un manejo oportuno y adecuado de los conflictos y conductas que afecten la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, y la participación de la familia de que trata el artículo 22 de la Ley 1620 de 2013, basado en una perspectiva de fomento, prevención y atención de los mismos.





d. Servir de material de consulta y reflexión permanente para promover la academia, la autorregulación y la formación integral de los miembros de la comunidad educativa dentro de un clima organizacional bajo el paradigma de la responsabilidad y de la corresponsabilidad.

e. Identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad y dirimir los conflictos de manera pacífica, así como de posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos.

Entre la normatividad legal pertinente que se articula y/o que se encuentra relacionada con este manual de convivencia y han servido de marco de referencia para su construcción, actualización y aplicación se encuentran:

- Ley 2277 de 1979. Estatuto Docente. Por el cual se adoptan normas sobre el ejercicio de la profesión docente
- Ley 115 de 1994. Ley General de Educación. Por la cual se expide la ley general de educación
- Decreto 1860 de 1994. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.
- Decreto 1108 de 1994: Consumo de sustancias psicotrópicas en menores de edad y niñas embarazadas
- Ley 397 de 1997. Ley General de Cultura. Por la cual se dictan normas sobre patrimonio cultural, fomentos y estímulos a la cultura





- Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones. Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de servicios de educación y salud, entre otros.
- Decreto 1278 de 2002. Estatuto de Profesionalización Docente. Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente.
- Ley 734 de 2002. Código Disciplinario Único. Por la cual se expide el Código Disciplinario Único.
- Decreto 1278 de 2002. Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente.
- Decreto 1850 de 2002. Por el cual se reglamenta la organización de la jornada escolar y la jornada laboral
- Decreto 1286 de 2005: Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos.
- Resolución MEN 1515/2003. Lineamientos para el proceso de matrícula
- Ley 1098 de 2006. Código del Menor. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia
- Decreto 3782 de 2007: “Por el cual se reglamenta la evaluación anual de desempeño laboral de los servidores públicos docentes y directivos docentes que se rigen por el Decreto Ley 1278 de 2002”





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

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

## Derechos y Deberes

“Ahora bien, una característica de algunos de los derechos constitucionales fundamentales es la existencia de deberes correlativos. En el artículo 95 de la Constitución Política se encuentran los deberes y obligaciones de toda persona. La persona humana además de derechos tiene deberes; ello es como las dos caras de una moneda, pues es impensable la existencia de un derecho sin deber frente a sí mismo y frente a los demás.” (Sentencia 002 de 1992)

- “Considera la Corte que quien se matricula en un centro educativo con el objeto de ejercer el derecho constitucional fundamental que lo ampara, contrae por ese mismo hecho obligaciones que debe cumplir, de tal manera que no puede invocar el mentado derecho para excusar las infracciones en que incurra. Por ello, si reclama protección mediante la acción de tutela, alegando que el plantel desconoce las garantías constitucionales al aplicarle una sanción, es imperioso que el juez verifique tanto los actos ejecutados por las autoridades del centro educativo como la conducta observada por el estudiante, a objeto de adoptar una decisión verdaderamente justa en cuya virtud no se permita el quebrantamiento de los derechos



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

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



constitucionales del educando pero tampoco se favorezca la irresponsabilidad de éste.”  
(Sentencia T341 de 1993)

- Derecho a la educación/plantel educativo-retiro. “La educación sólo es posible cuando se da la convivencia y si la indisciplina afecta gravemente a ésta última, ha de prevalecer el interés general y se puede, respetando el debido proceso y los otros derechos fundamentales, a más de la participación de la comunidad educativa, llegar hasta a separar a la persona del establecimiento. Además, la permanencia de la persona en el sistema educativo está condicionada por su concurso activo en la labor formativa; la falta de rendimiento intelectual también puede llegar a tener suficiente entidad como para que la persona sea retirada del establecimiento donde debía aprender y no lo logra por su propia causa”. (Sentencia No. T-316/94).

- Derecho a la educación-faltas disciplinarias/derechos fundamentales. “Tanto el derecho a educarse como la libertad de aprendizaje, enseñanza, investigación y cátedra son derechos fundamentales de los que no puede ser privado individuo alguno sin quebrantar los principios y mandatos constitucionales. Si bien la educación es un derecho fundamental y el estudiante debe tener la posibilidad de permanecer vinculado al plantel hasta la culminación de sus estudios, de allí no puede colegirse que el centro docente esté obligado a mantener indefinidamente entre sus discípulos a quien de manera constante y reiterada desconoce las directrices disciplinarias y quebranta el orden impuesto por el reglamento educativo”. (Sentencia No. T-519/92).



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

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



## Ley del Menor

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión.

Artículo 2°. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años.

Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta.

Parágrafo 2°. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se regirá por su propio sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores.

Artículo 4°. Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros.

Artículo 5°. Naturaleza de las normas contenidas en este código. Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público.

Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación.

## Uniformes

El uniforme de diario para el hombre es camisilla blanca, buzo blanco con los colores rojo y blanco en la línea del cuello y en la terminación de la manga; el pantalón es de color azul rey oscuro, medias negras largas hasta la línea medial de la tibia y zapatos negros.

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



En el caso de las mujeres es similar al de los hombres en los colores, camisilla blanca, buso con mangas largas con el color rojo en el cuello y las mangas, la falada más debajo de las rodillas color rey oscuro, medias negras o azul rey hasta la línea proximal de la tibia y zapatos negros.

El uniforme de educación física para ambos es igual, camisilla blanca, buzo manga larga de color rojo con los bordes de color blanco y negro, sudadera de color negro y en las laterales dos líneas de color blanco y rojo, medias color blanco y zapatos deportivos de color blanco

**FIGURA 5** Uniforme de diario y educación física de la sede el Naranjo



*NOTA.* Imagen derecha uniforme de educación física, imagen izquierda uniforme de diario

## Infraestructura

Se puede evidenciar que el Centro Educativo cuenta con elementos tecnológicos que permiten el desarrollo de habilidades comunicativas, de interacción, cognoscitivas etc., en los procesos de aprendizajes significativos, pero que no están distribuidos de acuerdo a las

necesidades, número de estudiantes y proyectos en cada una de las sedes escolares. Los docentes hacen uso eficiente de estos recursos en las diferentes áreas y a través proyectos de aula y secuencias didácticas que permiten explorar los saberes encaminados al desarrollo de la investigación.

**FIGURA 6** *Infraestructura Tecnológica*

SEDE ESCOLAR	CHICHIRA	ULAGA BAJO	NARANJO	EL AJI	FONTIBON	TENCALA	NEGAVITA
COMPUTADORES DE ESCRITORIO	2	6	7	5	1	0	1
PORTATILES	12	11	19	6	7	18	8
TABLETS	30	0	60	0	0	0	1
VIDEOBEAN	3	2	1	1	1	1	1
TABLEROS INTELIGENTES	2	0	0	0	0	0	0
UNIDADES OPTICAS	0	0	0	0	7	4	0
DVD	0	2	2	1	2	2	1
TELEVISOR	0	2	2	1	2	2	1
IMPRESORAS	1	1	1	1	1	1	1
CAMARA FOTOGRAFICA	1	1	1	1	1	1	1
AMPLIFICADOR DE SONIDO	1	1	1	0	0	0	1
TEATRO EN CASA	0	0	1	0	0	0	0

NOTA. Infraestructura tecnológica, reproducida de PEI, de CER Chichira, 2015,

(<http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190307503>)

En lo que concierne a la infraestructura de la sede el Naranjo consta de tres salones los cuales están divididos de la siguiente manera: uno para preescolar y primero; uno para segundo, tercero, cuarto y quinto; y por último uno para sexto, séptimo octavo y noveno. A parte consta de un restaurante baños y una cancha cubierta.

## Salón de Deportes

La sede el Naranjo no cuenta con un salón en específico para los implementos deportivos, se tuvo la iniciativa de adecuar un cuarto donde antes se posicionaba recursos tecnológicos.

**FIGURA 7** *Salón de Deportes*



*NOTA.* Salón de deportes antes y después

INVENTARIO SALON DE DEPORTES			
IMPLEMENTO	CANTIDAD	IMPLEMENTO	CANTIDAD
Cubos de madera	14	Conos minis	6
Aros	23	Conos pequeños	17
Plataformas altas	3	Conos normales	6
Bomba	1	Conos grandes	6
Plataformas pequeñas	2	Balones de baloncesto	4

Balones de baloncesto mal estado	7	Pelotas min	9
Cuerdas de salto	20	Balones de vóley	10
Balones mini vóley	9	Balones de micro	6
Petos azules	6	Petos naranjas	6

## Horarios

Los horarios de la sede el Naranjo varían ya que por tener una educación flexible dentro de los parámetros de la escuela nueva pueden cambiar.

Pero en general los estudiantes entran a clases a las 7 a.m. donde en el transcurso de la mañana llegan los estudiantes debidos recorrido entre sus hogares y la sede, los de primaria entran a descanso a las 10 a.m. y entran a las 10:30 a.m., a esta hora salen los de secundaria a descanso retomando a clases a las 11 a.m.; los de primaria salen a las 12 del mediodía al comedor terminado su día estudiantil los de secundaria a la 01:00 p.m.



<p>Falta de extensión de terrenos: la Sede cuenta con un espacio muy reducido imposibilitando el libre desarrollo de la actividad y recreación del joven y el poco desplazamiento en el área de la institución.</p>	<p>La necesidad que se ve por un licenciado en educación física se vio reflejada en la participación del practicante de dicha materia; esta oportunidad es muy eficaces tanto para los docentes como para los estudiantes quienes aprovechan directamente la experiencia del docente frente a la educación física.</p>	<p>Es una institución que se ha destacado por la influencia de actividades en relación de lo cultural y deportivo. Destacándose frente a otras sedes en lo que concierne a los temas antes mencionados.</p>	<p>Falta de señalización en la vía: la sede está ubicada a pocos metros de la vía nacional que conduce a Cúcuta y lo único que identifica a la sede es una señalización en cada seral vial, pero la necesidad es en el cruce de los estudiantes en la vía ya que no hay reductores de velocidad para los vehículos.</p>
---	--	---	---



## Capítulo II

### Propuesta Pedagógica

#### **Título**

La danza folclórica colombiana y su relación con el desarrollo y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto de la Sede el Naranjo del CER Chichira.

#### **Objetivos**

##### ***Objetivo General.***

Establecer el impacto de la danza folclórica colombiana sobre la condición física en los estudiantes de los grados segundo, tercero, cuarto y quinto de Sede el Naranjo.

##### ***Objetivos Específicos.***

- Aplicar los diferentes test específicos para establecer los niveles de la condición física de la población objeto de estudio.
- Elaborar una guía de movimientos relacionados con el ritmo folclórico que fomente el interés de los estudiantes y la participación en la danza.
- Implementar la guía metodológica fundamentada movimientos rítmicos folclóricos
- Evaluar el impacto en el desarrollo y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto grado de la Sede el Naranjo.





## Descripción del Problema

En las instituciones educativas encontramos todo tipo de estudiantes, desde los jóvenes más aplicados donde su condición física se ve evidentemente sobresalientes frente a los demás estudiantes y aquellos que por condición física insuficiente, al realizar una actividad deportiva se evidencian a simple vista la falta de la condición física en los estudiantes, trayendo consigo problemas en el rendimiento académico, la falta de concentración en las horas de clases, desasosiego y bajo rendimiento físico en las aulas, en su mayoría por la baja actividad física en el contexto donde viven los niños y jóvenes. La Organización Mundial de la Salud, (2020) afirma lo anterior con lo siguiente “la disminución de la actividad física se debe en parte a la inactividad durante el tiempo de ocio y al comportamiento sedentario en clases y en el hogar, trayendo consigo problemáticas en las horas estudiantiles”.

Además, estos mismo niños y jóvenes se vieron perjudicados e involucrados directamente aún más tras la pandemia sars-cov-2 COVID-19. Los más afectados fueron aquellos que llevaron una vida de sedentarismo en el lapso de dos años aproximadamente, desarrollando en ellos una actividad física insuficiente siendo esta hoy día como una de las principales causas de muerte. Según Brazo-Sayavera, y otros (2021) concuerdan con lo anteriormente diciendo:





Que la actividad física insuficiente ha sido identificada como el cuarto factor de riesgo de muerte prematura durante la edad adulta. Este está asociado con parámetros perjudiciales de salud a nivel físico, psicosocial y cognitivo, así como a una menor condición física y niveles más bajos de actividad física tanto durante la infancia y adolescencia como en etapas posteriores en la vida.

En consecuencia, dado que los niños y jóvenes estaban afrontando una crisis insuficiente de actividad física antes el inicio de la pandemia existe una gran preocupación ya que al volver los estudiantes a las aulas tras estar directamente en una pantalla recibiendo sus clases, se puede observar el incremento lamentable de la fatiga, el cansancio y aún más la falta de ánimo al realizar una actividad o deporte en las horas correspondientes a la educación física, dando a entender que su condición física ha venido decayendo y en algunos casos el aumento de la obesidad y depresión en los últimos años tras la situación vivida a nivel global.

Por consiguiente, los alumnos de la sede El Naranjo del CER Chichira están estrechamente relacionados con las problemáticas mencionada anteriormente ya que en pequeñas actividades físicas como en el recreo, horas deportivas y hasta en las propias clases de educación física al momento de realizar una actividad deportiva como resultado obtenemos jóvenes y niños con fatiga muscular y cansancio, lo cual está vinculado con la deficiencia en la condición física producto del sedentarismo durante y tras pandemia, poca actividad física en sus hogares o abstención a la realización de actividades físicas propuestas por los maestros donde también se ven afectadas las capacidades físicas de cada uno de ellos.





## Justificación

El campo de la educación física como muchos otros se renueva constantemente trayendo consigo nuevos retos y problemáticas que afectan el proceso educativo, un ejemplo de ello, los inconvenientes anteriormente mencionados. Es por ello, que es pertinente visionar diversas estrategias para dar solución a estos y tener en cuenta los beneficios que traerían las múltiples soluciones planteadas enfocadas a solucionar los problemas que se ven relacionados con la condición física vistos específicamente en el baile o actividades relacionadas con la actividad física por parte de algunos estudiantes, donde uno de propósitos ha de ser mejorar el rendimiento académico de los mismos y en específico la condición física de los alumnos, por ende, favorecer un óptimo proceso de aprendizaje y la condición física.

Tomando como referencia algunas de las posibles causas, podemos enunciar entre ellas, la falta de atención en los niños y jóvenes en los hogares, la cual puede mitigarse en trabajo conjunto con los padres de familia, donde se les involucre en el proceso educativo con las actividades lúdicas, recreativas y en lo que concierne a la danza o bailes referente a los ritmos folclóricos y se les concientice sobre su papel como agentes educativos de sus propios hijos, trabajando de la mano con otras áreas como el arte, danzas moderna, movimientos o expresión corporal para la prevención de los problemas referentes a la condición física. Dando así más participación al papel de estos profesionales. Megías Sayago, (2010) reitera que:



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

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



La familia es un medio educador imprescindible, considerado como el primer medio educador, a través del cual, los niños tienen visiones muy diferentes de los conceptos y valores de la vida cotidiana, obteniendo datos acerca de lo que está mal y lo que está bien. Así pues, vemos que la relación familia y escuela es imprescindible sobre todo en el punto de vista acerca de la importancia de la Educación Física y su finalidad.

Con lo anterior, se puede analizar el papel fundamental de los padres de familia en ver y analizar las capacidades que presentan los jóvenes reflejados en el crecimiento de sus hijos con el fin de buscar ayuda profesional, si es el caso, e ir controlando las deficiencias en el sistema locomotor, para ir mejorando la condición física en el desarrollo de sus hijos.

Por otro lado, el movimiento en las edades infantiles se connota por la alta cantidad de energía que ejercen para estar trasladándose de un lugar a otro, por eso es importante que el niño o la niña aproveche y ejecuten movimientos especializados con el fin de tener un buen desarrollo motriz, cognitivo, social y como si fuera poco un buen desarrollo físico y en la salud, evitando así la inactividad física en pubertos y evitando consigo un bajo rendimiento en la condición física. Como afirma Zero to Three (2004):

Por medio del movimiento corporal, cuando exploran e interaccionan con su mundo, los niños desarrollan la capacidad para pensar y comunicarse. El movimiento corporal también promueve una mayor confianza en sí mismos. Los niños y niñas se sienten competentes físicamente y emocionalmente cuando usan su cuerpo para comunicarse y resolver problemas.

Sin duda alguna, el movimiento es crucial para el desarrollo de las capacidades y aún más el desarrollo de la condición física; a través de la historia el ser humano ha convalidado el movimiento con el ritmo como rito a sus dioses con la necesidades de suplicar lluvias, cultivos y



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

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



hasta implorar la reproducción de la vida humana pero, desde el punto de vista de la educación física se ven los inicios y la fundamentación en el desarrollo motriz, junto con el ritmo musical, donde desde sus inicios el folclor ha sido muy fundamental en el desarrollo, crecimiento y evolución de la misma raza humana e inconsciente en el desarrollo y fortalecimiento de la condición física, por ende es importante implementar el baile en las edades de la niñez con el fin de visionar personas capaces de controlar y desarrollar movimientos físicos dirigidos a un deporte o a una actividad diaria. Hidalgo Grajales & Marín Galeano, (2018) plantean que:

La danza permite agrupar, crear, retornar movimientos y con estos poder inventar, plasmar otros movimientos. Desde la infancia se debe retomar la danza y como docentes es fundamental trabajarla en el aula, ya que se sabe que el niño es un ser en constante movimiento, que jamás está quieto, que su cuerpo y su mente necesitan desarrollarse y llenar todas sus inquietudes, por esto es que la danza y las habilidades motrices gruesas entran en una amplia relación ya que a través de las dos el cuerpo esta de manera implícita.

Citando a la revista de danza (2013) la danza potencializa diferentes capacidades entre ellas el desarrollo motriz:

La danza es el lenguaje que utiliza el cuerpo para expresar los sentimientos del alma. Del mismo modo, la danza es considerada una actividad que potencia la capacidad expresiva, la destreza física, la habilidad cognitiva y el desarrollo motriz. El baile es capaz de combinar armoniosamente en el espacio un sinnúmero de movimientos dentro de un tiempo musical, que crea y ordena los ritmos.

Por lo tanto, la danza folclórica por su armonía, sus movimientos coordinados, desplazamientos, giros y saltos en relación con el ritmo y la música, hacen que el desarrollo de



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

capacidades físicas en relación la condición física y motriz se fortalezcan en un ambiente más llamativo al oyente, provocando en los jóvenes el interés en el baile debido al contexto musical.

## **Población**

la población a considerar está compuesta por los 53 estudiantes matriculados, en la Sede Rural El Naranjo de Pamplona, distribuidos de la siguiente manera: 10 de preescolar; seis de primer grado; siete de segundo grado; tres de tercero grado; cuatro de cuarto grado; siete de quinto grado; ocho de sexto grado; dos de séptimo grado; cinco de octavo grado y una de noveno grado.

## **Muestra**

la población a tener en cuenta serán los veintiún estudiantes de la Sede Rural El Naranjo de primaria, que constan de segundo hasta quinto

Grados	Número de estudiantes		
	Hombres	Mujeres	Total
Segundo	5	2	7
Tercero	2	1	3
Cuarto	2	2	4
Quinto	3	4	7
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>21</b>



## Marco Teórico

### *Condición Física*

La condición física según Caspersen, Powell, & Christenson, (1985) la entiende como la forma física o aptitud física (en inglés “physical fitness”) es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas y que se relacionan con la capacidad de realizar actividad física. Con lo anterior la Martínez Vizcaino & Sanchez Lopez, (2008) “considera la condición física como una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal”; el concepto tradicional inicialmente de condición física se direccionaba más a un enfoque biomédico, así pues lo define los profesores y doctores en el área Sánchez & Pino Ortega, Sánchez & Pino Ortega, (2017):

El concepto tradicional de condición física evolucionó a partir de los años 60-70 a un enfoque biomédico, ya que ciertos aspectos de la condición física se relacionan estrechamente con la salud de las personas, a los que se ha denominado en conjunto condición física saludable, definiéndose como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir.

Pero según estos autores se ha definido el concepto de condición física más novedosa tomando como referencia a Caspersen en (Sánchez & Pino Ortega, 2017) de la siguiente manera entendiéndolo como condición física “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y



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

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



vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas”.

### ***La Danza Folclórica Colombiana***

“La danza se define como un conjunto de movimientos que se realizan con el cuerpo con determinado ritmo de música, pasos predispuestos y posiciones delimitadas, se puede interpretar o aplicar en los dos términos tanto la danza como el baile sin cometer algún error”, así la define Sandoval Pedraza (2018). Es necesario conocer los orígenes de la danza. Sus inicios e implementación de la misma Sandoval Pedraza (2018) no dice:



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

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



En sus comienzos el hombre prehistórico utilizó la danza, como un modo de comunicación, de manifestación y de expresión. Para el ser primitivo y entre ellos, la danza tenía un sentido fantástico, pero también valor de unión social. El mismo preámbulo que hace aparecer la música en los orígenes de la humanidad, de la misma manera hace emerger la danza y que esta perdure a través del tiempo. En la época de la antigua Roma, la danza empezó a presentar inconvenientes tanto que estaba perdiendo importancia, tanto en el valor religioso como social, ya que bailar se consideraba un impedimento en los hombres, se realizaban críticas dirigidas a ellos, salvo a los africanos que tuvo audacia de danzas ante sus hombres y era un baile guerrero, esta está desarrollando un acercamiento a la danza tradicional. Un gran número de danzas en la actualidad se mantienen, estas tienen descendencias de la edad media sobre la creación popular, originaria de fiestas paganas y ritos como lo son las danzas de cortejo, de guerra y las danzas de trabajo, que sin importar las prohibiciones eclesiásticas o incluso contra ellas se seguían realizando. Únicamente las “danzas de la muerte” tenían vínculo con la iglesia que las resguardaban. Estas danzas eran de tipo “pasacalles”, persona en filas o en cadeneta que recorrían calles, parques y plazas, en las que estaban expuestas todas las categorías sociales.

En cuanto a lo que concierne directamente a la danza folclórica según Sandoval Pedraza, (2018) se refiere:



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

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



La danza es una costumbre espontánea comunitaria, acuñando la expresión (danza folclórica) para todas representaciones danzarias desarrolladas de manera espontánea en los pueblos o en las comunidades en la relación reducida con lo ritmo-musical, y que han sido transferidas a través de las generaciones como parte de prácticas espirituales, simbólicas y sociales.

Como señala Abadía en (Sandoval Pedraza, 2018) sustentando lo anterior diciendo que se clasifica la danza folclórica dentro del folclor coreográfico, definiéndola como “ejecuciones e interpretaciones coreográficas espontáneas y libres que realiza un pueblo, sin fijar atención en el orden de las figuras ritmo- plásticas, omitiendo unas o repitiendo otras”.

### ***La Danza En Relación Con La Condición Física***

Para el desarrollo de la condición física se han implementados diferentes estrategias en el área de la educación física una de ellas es a nivel de las expresiones artísticas que han sido muy fundamentales para desarrollo intelectual e incrementar las habilidades que tiene el ser humano; basándonos directamente en la danza folclórica siendo esta una expresión artística del ser humano, se ha demostrado que al ser participe los niños y jóvenes incrementan y fortalecen sus capacidades físico motrices. Acuña Delgado & Acuña Gómez, (2011) define la danza o como la llama él la actividad motriz de la siguiente manera:



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

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



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



la danza es un modo de expresión corporal, innato, natural y espontáneo en el hombre. Está unida al ritmo. Primero sagrada, luego festiva, después se laicizó, se codificó y se convirtió en acto independiente. Las danzas folclóricas están compuestas por todas aquellas manifestaciones rítmico cinéticas que forman parte del saber popular, de la tradición viva, dentro de las cuales se podrían distinguir un amplio espectro de formas y significados.

Sin duda alguna la danza folclórica ayuda al incremento de la condición física ya que está estrechamente relacionada con las capacidades física y habilidades del joven, pero involucradas con el ritmo musical.



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

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



### ***La Danza en Relación con la Educación Física***

La danza implica la interrelación de elementos motrices y expresivos que se conforman a través del espacio, el tiempo y el ritmo. Por esta razón, este arte posibilita el desarrollo conjunto de las aptitudes musicales, corporales y rítmicas dentro del marco educativo escolar y, aunque no siempre estuvo presente dentro de los contenidos curriculares, ha experimentado una evolución paulatina al igual que la propia área de Educación Física. López Núñez, López Melgarejo, & Vicente Nicolás, (2020). Los primeros indicios de la danza los tenemos en la edad media, el siglo XVI y XVII, la danza aparece como una de las pocas actividades físicas practicada por las mujeres principalmente de clases elevadas. En los principios del Siglo XIX, surge el deporte moderno a la par que la revolución industrial, para luego expandirse por toda Europa, en el siglo XX. En cuanto a La Expresión Corporal, surge como corriente de la Educación Física en la década de los 60, orientada hacia la creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo. Pérez-Castro & Urdampilleta, (2012)

En relación con la educación física, la danza como agente educativo de la expresión corporal permite un trabajo para la educación del cuerpo y del movimiento, permite el desarrollo de la creatividad, la relación entre compañeros, el conocimiento de uno mismo, el conocimiento de otras culturas y el desarrollo de la capacidad expresiva del alumnado. como novedad, el conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza, puesto que las danzas folklóricas e incluso las modernas, llevan implícitos aspectos culturales de las regiones donde surgen. El conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza, puesto que las





danzas folklóricas e incluso las modernas, llevan implícitos aspectos culturales de las regiones donde surgen.

La danza construye valores en las clases de educación física como, la capacidad creativa, el trabajo y desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas, la mejora de la expresión corporal, la socialización en el aula y la educación rítmico-musical. El proceso de enseñanza de cualquier baile, permite al profesorado plantear propuestas de actividades que desarrollen la creatividad favoreciendo la participación e implicación del alumnado en el proceso de aprendizaje y la implicación del alumno. Pérez-Castro & Urdampilleta, (2012).

Así mismos Pérez-Castro & Urdampilleta (2012) plantean lo siguiente según autores:

#### FIGURA 8

*Aplicaciones de la expresión corporal y danza en la educación física según diferentes autores*



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

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

Autores	Utilidad de la expresión corporal y danza	Reflexiones
García (2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación</li> <li>• Expresión</li> <li>• Creativas</li> <li>• Sociales (participación e integración)</li> <li>• Cap. físicas</li> <li>• Coordinativas</li> <li>• Ritmo- música</li> <li>• Coeducación</li> <li>• Desinhibición</li> </ul>	Las definiciones mas completas de las estudiadas en los diferentes artículos
Viciana y Arteaga (2004)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión</li> <li>• Comunicación</li> </ul> <p><u>Expresiva</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocimiento personal</li> <li>2. Comunicación interpersonal</li> <li>3. Comunicación introyectiva</li> </ol>	Visión más social y de formación psicológica de la persona (no física). Dan al alumno la posibilidad de relacionarse con su entorno, conocerse a si mismo y facilitar su comunicación
Castañer (2000)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad</li> <li>• físico</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Expresión</li> <li>• Socialización</li> <li>• Ritmo-música</li> </ul>	Coincide con García (2008) en sus aportaciones
Chen y Cone (2003)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creatividad</li> <li>• Participación</li> <li>• Implicación en aprendizaje</li> </ul>	Nueva aportación de estos autores: implicación del alumno. Las posibilidades crear, con unas pautas mínimas por parte del docente. Incentiva y ayuda a interesarse por la materia
Muñoz (2008)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilita relación social</li> <li>• Mejora la formación de personalidad</li> <li>• Satisfacción personal</li> </ul>	Es una visión que enriquece a las anteriores, sola deja atrás muchos aspectos importantes.
García (2007)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interdisciplinariedad</li> </ul>	Posibilidad de relacionar conocimientos de diferentes áreas, (historia o literatura.
Gregorio y et al. (2004)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades y destrezas básicas</li> <li>• Coordinación</li> <li>• Habilidades perceptivo-motoras</li> </ul>	Incluidos en casi todos los estudios, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados
García, Pérez y Calvo (2011)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• educación del cuerpo y del movimiento</li> <li>• creatividad</li> <li>• relación</li> <li>• conocimiento de uno mismo (expresiva)</li> <li>• conocimiento de otras culturas</li> <li>• expresiva</li> </ul>	Novedad: Conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza.

NOTA. aportaciones de cada autor sobre las utilidades de la expresión corporal y danza, reproducida de Pérez-Castro & Urdampilleta, (2012)

**FIGURA 9**

*Las aplicaciones de la expresión corporal y la danza*

Nº de veces que se repite	Aplicaciones
4-5 veces	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sociales (relacionales)</li> <li>2. Coordinativas</li> <li>3. Expresivas</li> <li>4. Creativas</li> <li>5. Capacidades físicas</li> </ol>
3 veces	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Comunicativas,</li> <li>2. Ritmo-música</li> <li>3. Coeducación</li> </ol>
1-2 veces	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desinhibición</li> <li>2. Formación de personalidad</li> <li>3. Satisfacción personal</li> <li>4. Interdisciplinaridad</li> <li>5. Conocimiento de otras culturas.</li> <li>6.</li> </ol>

NOTA. las utilidades que tiene la EC y danza dentro de la EF en orden jerárquico, Pérez-Castro & Urdampilleta, (2012) .

- Sociales (relacionales), coordinativas, expresivas, creativas y capacidades físicas.
- Comunicativas, ritmo-música y coeducación.
- Desinhibición, formación de personalidad, satisfacción personal, interdisciplinaridad y conocimiento de otras culturas.

Muchas características son también compartidas en otras actividades físicas. Todas son muy interesantes, pero quizás las más interesantes son las que no se dan en el “deporte”, puesto que este es la actividad física más potenciada desde los estamentos educativos. Las que no se dan en los “deportes”, serían estas:

- Expresivas y creativas.



- Ritmo-música y coeducación.
- Desinhibición e interdisciplinaridad.

### ***Relación Entre Actividad Física y Condición Física en Niños***

“La actividad física está relacionada con la condición física y, por lo tanto, que los niños físicamente activos tienen mejor condición física.” (Martinez Vizcanio & Sanchez Lopez, 2008).

Esto se suele observar en las clases de educación física donde los niños en general por su condición física demuestran interés en las actividades propuestas por el docente, a la vez ayudan al rendimiento académico del estudiante tanto en la misma área como en las demás áreas, visualizándose como un niño activo y eficiente en las actividades en clase.

Las medidas de actividad física y de condición física varían mucho en cuanto a su validez y fiabilidad, que la actividad física de moderada-alta intensidad en niños y jóvenes no se mantiene durante períodos prolongados y que la relación entre condición física y actividad física en jóvenes y adolescentes puede estar enmascarada, al menos en parte, por la heterogeneidad en la composición de las muestras de los estudios de niños y adolescentes. (Martinez Vizcanio & Sanchez Lopez, 2008).

Dicha relación entre la actividad física y la condición física es muy débil esta asociación ya que los valores de actividad varían en los niños y jóvenes provocando que los resultados sean una amenaza a su validez o fiabilidad.





## Capítulo III

### Informe De Los Procesos Curriculares

#### Diseño

#### Descripción de la propuesta

Con la propuesta se buscar mejorar el rendimiento académico en relación a las demás materias, a su vez concientizar a los jóvenes sobre sus raíces folclóricas innatas y dar a entender que el folclore colombiano sirve como método de recreación, diversión, aumentar las relaciones grupales y el mejoramiento de las capacidades físicas, además su principal objetivo mejorar la condición física.

También se pretende dar una ayuda metodológica y planificada a los docentes con el tema de la danza en las horas correspondientes a las clases de educación física.

La planificación de la propuesta está dividida en cinco fases fundamentales:

#### *Fase uno Diagnostico físico, Test de condición física*

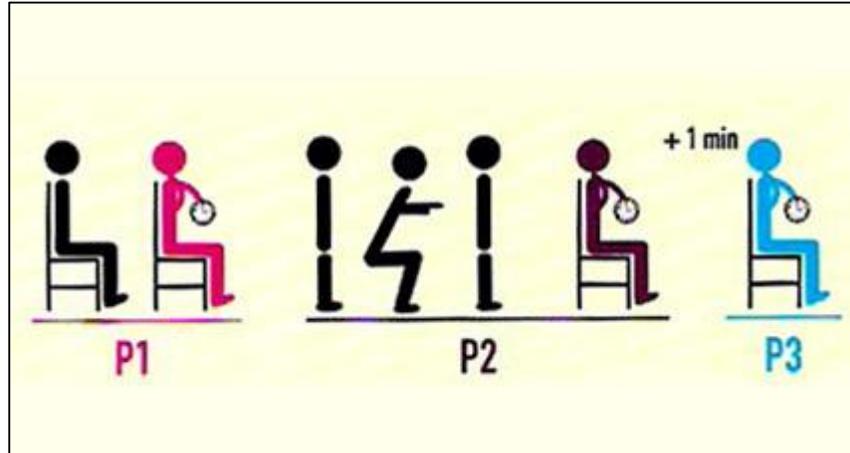
#### FIGURA 9

*Test de Ruffier-Dickson*



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

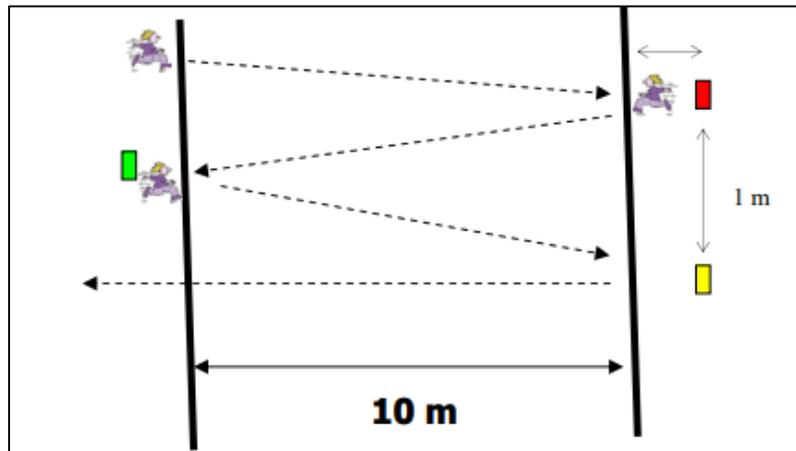
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



NOTA. Fases del test de Ruffier-Dickson, reproducida de Corredores Populares (2017)

**FIGURA 10**

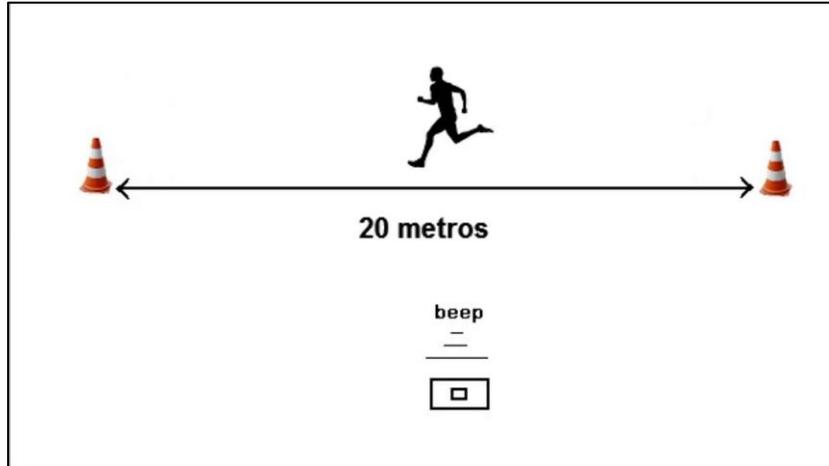
Test de capacidades motoras



NOTA. Velocidad agilidad 4 x 10 m, reproducida de Assessing Levels of Physical Activity, (2016)

**FIGURA 11**

Test de capacidades aeróbica



NOTA. Test ida y vuelta 20 m, reproducida de Assessing Levels of Physical Activity, (2016)

### *Fase dos: introducción a la danza*

FIGURA 12

*Introducción a la danza*



NOTA. Los géneros y la evolución de la danza, Jaime Ugarte (2020)

### *Fase tres: ritmo folclórico san Juanito*

FIGURA 13

*Ritmo folclore san Juanito*



NOTA. Explicación del paso base del San Juanito (Sede el Naranjo)

*Fase cuatro: ritmo folclórico Bambuco*

FIGURA 14

*Ritmo Folclórico Bambuco*



NOTA. Explicación del paso base Bambuco (Sede el Naranjo)

*Fase cinco: ritmo folclórico Torbellino*

FIGURA 15

*Ritmo Folclórico Torbellino*



NOTA. Explicación del paso base Torbellino (Sede el Naranjo)

### Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para el desarrollo de la propuesta se utiliza como instrumento de evaluación dos test muy fundamentales en el aspecto de la condición física del niño y joven, en primera instancia el test de agilidad velocidad 4x10 el cual como objetivo principal tiende a medir la velocidad, la coordinación y la agilidad propia del alumno. Este se realiza sobre superficie limpia y no deslizante. Algunos materiales son el cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes; el segundo test es el de ida y vuelta de 20 metros que tiene como finalidad medir la capacidad aeróbica del joven, mejorando los índices o niveles aeróbicos en el transcurso de su niñez influyendo directamente en su salud cardiorrespiratoria actual y futura. Para este se necesita un espacio lo suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, CD o USB con el protocolo del test y un reproductor es decir un bafle. Estos dos test se rigen bajo los valores y niveles que ofrece la Batería ALPHA-Fitness, (claro está no se toma como evaluación directamente la batería en general, sino los test de ida y vuelta y 4 x 10), los cuales fueron adaptados para los niños y jóvenes por la Assesing levels of Physical Activity.

De igual manera se utiliza el test de Ruffier Dickson siendo esta una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica a corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca, así mismo el nivel de forma física del sujeto de estudio.

Para el desarrollo y evaluación de los test se debe tener en cuenta una buena activación neuromuscular y a la vez un calentamiento en general, así evitando una lesión en el sujeto de estudio; se prosigue en la realización de los test en el siguiente orden, en primera instancia el test de Ruffier Dickson, seguido del test de 4x10 y por último el test de resistencia de ida y vuelta.

## Elaboración de la Guía Metodológica

### Introducción a la danza

Actividades	Descripción	Grafica
1. Escucha y localización del Bit a bajo Bpm.	La actividad consiste en localizar Bit de diferentes canciones en general con una Bpm de 70. Una vez localizado, con la rodilla y la mano se dan pequeños golpes y se guían por el bit.	
2. Escucha y localización del Bit a medio y alto Bpm.	En esta actividad e igual que la anterior se localiza el bit, con la diferencia que la velocidad del Bpm es entre 80 Bpm a 280 y 300 Bpm, una vez localizado, con el compañero se chocan las manos y luego se aplaude pero como guía la velocidad del Bit.	

<p>3. Escucha y localización del Bit con música referente a la propuesta.</p>	<p>Se localiza el bit y se realizan las actividades anteriormente mencionadas, se puede implementar con los pies o aplaudiendo, en este caso solo con música folclórica colombiana.</p>	
<p>4. Explicación de los ritmos y movimientos.</p>	<p>El docente se posiciona en frente de ellos y empieza a explicar los ritmos y movimientos en general con diferentes tipos de música.</p>	
<p>5. Desarrollo propio de los estudiantes de los movimientos</p>	<p>En este caso cada niño será el que pasara al frente y realizara un movimiento con la música y sus compañeros repetirán dicho movimiento.</p>	

**Ritmo Folclórico San Juanito**

<p>6. Calentamiento con música</p>	<p>Se realizan movimientos según la música que suene, ya sea pop, música latina o folclórica</p>	
------------------------------------	--	---

<p>7. Condición física</p>	<p>En esta actividad se hacen ejercicios con música, pero en relación al desarrollo de la música, con el fin de apoyar a la danza en el fortalecimiento de la condición física.</p>	
<p>8. San Juanito</p>	<p>Esta actividad se fundamenta por la historia, sus características, el traje y su olor, color y sabor</p>	
<p>9. Paso base de la danza</p>	<p>Explicación del paso base de la danza</p>	
<p>10. Giros, vueltas y desplazamientos</p>	<p>En esta actividad se les explica lo que concierne a la estructura de la danza, los giros, vueltas y desplazamientos tanto individual, por conjuntos y el grupo en general dándole armonía, belleza y amplitud al baile.</p>	

**Ritmo Folclórico Bambuco**

<p>11. Calentamiento con música</p>	<p>Se realizan movimientos según la música que suene, ya sea pop, música latina o folclórica.</p>	
<p>12. Condición física</p>	<p>En esta actividad se hacen ejercicios con música, pero en relación al desarrollo de la música, con el fin de apoyar a la danza en el fortalecimiento de la condición física.</p>	
<p>13. Bambuco</p>	<p>Esta actividad se fundamenta por la historia, sus características, el traje y su olor, color y sabor</p>	
<p>14. Paso base de la danza</p>	<p>Explicación del paso base de la danza</p>	

<p>15. Giros, vueltas y desplazamientos</p>	<p>En esta actividad se les explica lo que concierne a la estructura de la danza, los giros, vueltas y desplazamientos tanto individual, por conjuntos y el grupo en general dándole armonía, belleza y amplitud al baile.</p>	
---	--	--

**Ritmo Folclórico Torbellino**

<p>16. Calentamiento con música</p>	<p>Se realizan movimientos según la música que suene, ya sea pop, música latina o folclórica</p>	
<p>17. Condición física</p>	<p>En esta actividad se hacen ejercicios con música, pero en relación al desarrollo de la música, con el fin de apoyar a la danza en el fortalecimiento de la condición física.</p>	
<p>18. Torbellino</p>	<p>Esta actividad se fundamenta por la historia, sus características, el traje y su olor, color y sabor</p>	

<p>19. Paso base de la danza</p>	<p>Explicación del paso base de la danza</p>	
<p>20. Giros, vueltas y desplazamientos</p>	<p>En esta actividad se les explica lo que concierne a la estructura de la danza, los giros, vueltas y desplazamientos tanto individual, por conjuntos y el grupo en general dándole armonía, belleza y amplitud al baile.</p>	

## Cronograma de Actividades

SUB FASES				ACTIVIDADES	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Calentamiento	Pasos bases	coreografía	Vuelta a la calma									
X			X	Diagnostico físico. Test "condición físico"	X							X
X	X	X	X	Fase dos: introducción a la danza		X						
X	X	X	X	Fase tres: ritmo folclórico San Juanito			X	X				
X	X	X	X	Fase cuatro: ritmo folclórico Bambuco				X	X			
X	X	X	X	Fase cinco: ritmo folclórico Torbellino						X	X	

## Ejecución de la Propuesta

### *Semana Uno*

#### Fase Uno: Diagnostico Físico

##### - Actividad uno

Para la realización de la actividad se ubicaron a los niños en dos hileras, donde en un



primer momento se realizó el calentamiento debido desde las extremidades inferiores hasta las superiores.

En la fase central se trabajó el test de Ruffier-

Dickson, en esta posicionamos a los niños y jóvenes sentados en una silla con el fin de tener un

mejor resultado a la hora de tomar las pulsaciones, para realizar este test iba pasando sujeto por sujeto, lo primero que se hizo fue tomar las pulsaciones del sujeto en reposos, luego en 45



segundos debían realizar moderadamente una serie de sentadillas y al final de estas se volvía a

tomar las pulsaciones en 15 segundos, el sujeto descansaba 45 segundos y al finalizar el lapso se volvía a tomar las pulsaciones en 15 segundos en un estado de reposo.

### - Actividad dos

Para la realización de esta actividad la cual tiene como nombre “velocidad agilidad” 4 x



10 metros se necesita una superficie limpia no liza un cronometro y conos como guías, para un buen control del grupo se pasa un sujeto a la vez.

Este test consiste en

correr y girar en máxima velocidad 4 metros en 10 metros de largo, es decir dos líneas paralelas se dibujan en el suelo o se trazan por medio de los conos a diez metros de distancia. En la línea

de salida abra un cono como referencia de la iniciación, el joven deberá dirigirse a la otra línea paralela donde abra otro cono como referencia de llegada y vuelta a la línea paralela anterior, este



recorrido se hace 4 veces en las distancias de 10 metros que son las márgenes donde se posicionan las dos líneas paralelas. (véase la figura 10),

- **Actividad tres**

En la realización de esta actividad la cual tiene por nombre test de ida y vuelta “20



metros” que tiene como finalidad ver el rendimiento y la condición física cardiorrespiratoria, se realiza de la siguiente forma, en primera instancia se posicionan los conos uno al

lado del otro en una distancia de un metro con la finalidad de que no haya intervenciones entre los sujetos y en una distancia de 20 metros de largo se posicionan los conos formando un tipo de carril, en este caso salieron entre ocho a diez carriles por la cantidad de sujetos a trabajar. Se



utilizó como guía el audio de (Chávez Silva , 2020) para la realización del test de Navette.

Para la realización del mismo test se posicionaron a los jóvenes cada uno en un carril y cada sujeto se nombra por un número con el fin de llevar un buen control de los resultados, esta actividad solo se realizó con un solo intento de error.

## *Semana Dos*

### **Diseño de La Propuesta e Implementación de la Guía Metodológica**

#### **Aplicación de la Fase Dos: Introducción a la Danza**

##### **- Actividad cuatro**

En la realización de la fase dos en lo que concierne a la introducción a la danza, la actividad a realizar va dirigida a la escucha y localización del bit de música en general. Tras un



breve calentamiento y activación neuromuscular se posicionaron a los sujetos en círculo y en primera instancia se le colocó una canción con 70 Bpm (bit por minutos) la actividad consistía que en la

rodilla con una de sus manos encontrarán el bit y se dejaron llevar por el ritmo.

##### **- Actividad cinco**

En esta actividad se les colocó una canción de 80 Bpm en primera instancia debían



localizar el ritmo correspondiente, luego en parejas uno frente al otro y al ritmo de los Bit daban un aplauso y chocaban las manos con el compañero sin salirse del contexto musical.

Luego se les colocó una canción con un Bit de 100, 120, 180 y por último de alta intensidad de 280 y 300 para que localizaran el bit y continuaran desarrollando la coordinación entre el bit y el movimiento corporal. Por último, se les colocó los



ritmos musicales a trabajar en el transcurso de la propuesta que son el Bambuco, Torbellino, san Juanito, y ritmos musicales externos como ritmos de la costa y paisas con el fin de que localizaran el bit y se familiarizaran con la danza.

#### - Actividad seis

Para el desarrollo de esta actividad los sujetos se posicionan en escuadrones teniendo en



cuenta su estatura; el docente se posiciona en frente de ellos y empieza a explicar los ritmos y movimientos en general, similar a los aeróbicos, pero con todo tipo de música, con la finalidad de

que los jóvenes se sientan más seguros y conozcan hasta donde pueden llegar con los movimientos dejando a un lado la timidez. Luego uno por uno pasa al frente y hará un movimiento el cual el resto de los estudiantes lo imitarán, la idea es que los jóvenes se muevan como quieran y dejen a un lado el miedo a pasar al frente.

### *Semana Tres*

#### **Aplicación De La Fase Tres: Ritmo Folclórico San Juanito**

##### **- Actividad siete**

Para la introducción del ritmo San Juanito, en primera instancia se calienta de forma



prolonga y aumentando la intensidad por medio de movimientos con base a la música que suene, de igual manera se pase un sujeto a la vez al frente donde este hará un movimiento bailable

respecto al ritmo musical y los demás harán dicho movimiento.

Una vez hecho el debido calentamiento entramos en contexto al ritmo a trabajar, que en este caso es San Juanito, se les explico que este ritmo tiene un sabor, un olor y un color; sabor, que comida les provoca o se asemeja al ritmo; olor, que les hace oler este ritmo, a donde los remota; color, que colores están relacionados con este ritmo.

#### - **Actividad ocho**

Para el desarrollo de esta actividad el docente explicara el paso base de la danza folclórica San Juanito, se les dice que lo fundamental es la alegría que le da al movimiento de dicho paso, el cual consiste en levantar la rodilla de la pierna izquierda a 45° y con fuerza hasta 50° tanto para niños como niñas, esta danza transmite diversión eso quiere decir que las mujeres



demuestran sutileza y cadencia del movimiento de sus brazos y rostro y alegría, en cambio el hombre demuestra alegría y jocosidad hacia la mujer donde se ve reflejado por los

movimientos de los brazos y expresión de la cara.

### *Semana Cuatro*

#### **- Actividad nueve**

Teniendo en cuenta lo visto la semana anterior y en lo que concierne al ritmo San Juanito, una vez visto el paso base y practicado en casa, continuamos en el aprendizaje de los giros



vueltas y desplazamiento tantos individuales, en conjunto y en grupo.

Se les explica los giros, donde solo los que le dan al baile moviente artístico y agradable al

público, donde en este baile existen los giros individuales que se hacen en el puesto y los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja. Las

vueltas igual que los giros, son los que le dan amplitud al baile y grandeza, las vueltas individuales son aquellas donde el bailarín gira, pero en este caso con desplazamiento formado un círculo individual. Las vueltas en pareja son donde ambos realizan un giro con desplazamiento ya sea para cortejar a la pareja o invitarla a realizar un acto teatral.



Las vueltas en grupo o en conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, es donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento todos juntos. Por último, se les explicara los desplazamientos, donde abran tres tipos: individual, como su misma palabra lo dice es un desplazamiento sin acompañamiento; en pareja, consiste en un desplazamiento con la pareja hacia una dirección específica; grupal, estos desplazamientos se observan más que todo en las entradas del baile, transiciones y en las salidas del mismo.

#### - **Actividad diez**



Para la realización de esta actividad se les explicara los pasos secundarios respecto al ritmo visto, donde son aquellos que acompañan al paso base, como medios giros, saltos, coqueteos, pasos

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

atravesados, pasos teatrales, pasos caminados, pasos a tres ritmos, pasos con movimientos de los brazos, movientes de los brazos, pasos con algún objeto externo, pasos sin movimiento y ritmo.

### Aplicación de la Fase Cuatro: Ritmo Folclórico Bambuco

#### - Actividad once

Para la introducción del ritmo folclórico Bambuco, en primera instancia se calienta de



forma prolonga y aumentando la intensidad por medio de movientes en base a la música que suena, de igual manera se pase un sujeto a la vez al frente

donde este hará un movimiento bailable respecto al ritmo musical y los demás harán dicho movimiento.

Una vez hecho el debido calentamiento entramos en contexto al ritmo a trabajar, que en este caso es el Bambuco, se les explica que este ritmo al igual que el San Juanito tiene un sabor, un olor y un color; sabor, que comida les provoca o se asemeja al ritmo; olor, que les hace oler este ritmo, a donde los remota; color, que colores están relacionados con este ritmo.

#### - Actividad doce

para el desarrollo de esta actividad el docente explicara el paso base de la danza folclórica del Bambuco, se les dice que lo fundamental de este ritmo es la atracción entre el

hombre y la mujer, la cortesía y caballerosidad por parte del hombre; esto quiere decir que las



mujeres demuestran sutileza y cadencia del movimiento de sus brazos y rostro y alegría, al igual que la mujer el hombre demuestra cadencia en sus pies y en sus

movimientos de brazos, donde corteja a la mujer y la embellece con la expresión corporal, siendo esta una característica fundamental del riostro de ambos bailarines. El paso base tanto para las mujeres como para hombres es igual, son saltos laterales, donde si voy hacia a la derecha se saca el pie derecho antecedidos en por el pie contrario, en el caso del hombre con la mano derecha y el sombrero en esta, la saca de forma lateral y en semicircunferencia por encima de la cabeza hacia afuera junto con el pie derecho. Cuando se saca el pie izquierdo la mano hace el mismo proceso, pero en sentido contrario.

En el caso de la mujer como lleva falda, las manos se direccionan haciendo una semicircunferencia, pero en este caso con la falda y a la altura del pecho hacia el lado que se salta.

### *Semana Cinco*

#### **- Actividad trece**

Teniendo en cuenta lo visto la semana anterior y en lo que concierne al ritmo del Bambuco, una vez visto el paso base y practicado en casa, continuamos con el aprendizaje de los giros vueltas y desplazamiento tantos individuales, en conjunto y en grupo.



Se les explica los giros, siendo estos los que le dan al baile moviente artístico y agradable al público, donde en este baile existen los giros individuales que se hacen en el puesto y

los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja. Las vueltas igual que los giros, son los que le dan amplitud al baile y grandeza, las vueltas individuales son aquellas donde el bailarín gira, pero en este caso con desplazamiento formado un círculo

individual. Las vueltas en pareja son donde ambos realizan un giro con desplazamiento ya sea para cortejar a la pareja o invitarla a realizar un acto teatral. Las



vueltas en grupo o en conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, en donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento a la vez. Por último, se les explicara los desplazamientos, donde abran tres tipos: individual, como su misma palabra lo dice es un desplazamiento sin acompañamiento; en pareja, consiste en un desplazamiento con la pareja hacia una dirección específica; grupal, estos desplazamientos se observan más que todo en las entradas del baile, transiciones y en las salidas del mismo.

- **Actividad catorce**

Para la realización de esta actividad se les explicara los pasos secundarios respecto al ritmo visto, donde son aquellos que acompañan al paso base, como medios giros, saltos, pasos



coqueteos, pasos atravesados, pasos teatrales, pasos caminados, pasos laterales, pasos en V, pasos en L, cuadros, pasos a tres ritmos, pasos con movimientos de los

brazos, movimientos de los brazos, pasos con algún objeto externo (pañoleta, sombrero, palos, tiras), pasos sin movimiento y ritmo.

*Semana Seis*

**Aplicación de la Fase Cuatro: Ritmo Folclórico Torbellino**

- **Actividad quince**

Para la introducción del ritmo folclórico Torbellino, en primera instancia se calienta de



forma prolonga y aumentando la intensidad por medio de movimientos referentes a la música que suena, de igual manera se pase un sujeto a la vez al frente donde este hará un

movimiento bailable respecto al ritmo musical y los demás harán dicho movimiento.

Una vez hecho el debido calentamiento entramos en contexto al ritmo a trabajar, que en este caso es el Torbellino, se les explica que este ritmo al igual que el San Juanito y el Bambuco tiene un sabor, un olor y un color; sabor, que comida les provoca o se asemeja al ritmo; olor, que les hace oler este ritmo, a donde los remota; color, que colores están relacionados con este ritmo.

#### - **Actividad dieciséis**

para el desarrollo de esta actividad el docente explicara el paso base de la danza folclórica del Torbellino, se les dice que lo fundamental de este ritmo es el coqueteo entre el hombre y la mujer, además es un ritmo de laboreo esto quiere decir que sus movimientos van dirigidos a la labor del campo como la siembra de maíz, del café y demás. La cortesía y caballerosidad por parte del hombre frente al trabajo laboral se puede observar en las figuras del baile; esto quiere decir que las mujeres demuestran sutileza y cadencia del movimiento de sus brazos y rostro y alegría ya que ellas son las que colaboran en la dramatización a la hora de realizar cualquier movimiento referido al campo, en este caso ellas ayudan a la fertilización del

producto a la hidratación del hombre. Al igual que la mujer el hombre demuestra cadencia en sus



pies y en sus movimientos de brazos, donde corteja a la mujer y la embellece con la expresión corporal, siendo esta una característica fundamental del riostro de

ambos bailarines. El paso base tanto para las mujeres como para hombres es igual, este paso se llama tres cuartos; en el primer paso se saca el pie derecho a un paso aproximadamente, en el segundo paso el izquierdo se aproxima al lado del derecho, el siguiente paso se llama “tan” se baja el pie derecho a la mitad, el tercer paso la punta del pie izquierdo baja hasta quedar en la mitad del pie derecho y por último el paso cuatro donde el derecho se posiciona en la posición inicial. Las manos en los hombres van en la espalda juntas y tomadas una a la otra y en el caso de las mujeres van sosteniendo un delantal en la parte delantera a la altura de la cintura.

### ***Semana Siete***

#### **- Actividad diecisiete**

Teniendo en cuenta lo visto la semana anterior y en lo que concierne al ritmo del Torbellino, una vez visto el paso base y practicado en casa, continuamos con el aprendizaje de los giros vueltas y desplazamiento tantos individuales, en conjunto y en grupo.

Se les explica los giros, siendo estos los que le dan al baile moviente artístico y agradable



al público, donde en este baile existen los giros individuales que se hacen en el puesto y los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja. Las

vueltas igual que los giros, son los que le dan amplitud al baile y grandeza, las vueltas individuales son aquellas donde el bailarín gira, pero en este caso con desplazamiento formado

un círculo individual. Las vueltas en pareja son donde ambos realizan un giro con desplazamiento ya sea para cortejar a la pareja o invitarla a realizar un acto teatral. Las vueltas en grupo o en



conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, en donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento a la vez. Por último, se les explicara los desplazamientos, donde abran tres tipos: individual, como su misma palabra lo dice es un desplazamiento sin acompañamiento; en pareja, consiste en un desplazamiento con la pareja hacia una dirección específica; grupal, estos desplazamientos se observan más que todo en las entradas del baile, transiciones y en las salidas del mismo.

- **Actividad dieciocho**

Para la realización de esta actividad se les explicara los pasos secundarios respecto al ritmo visto, donde son aquellos que acompañan al paso base, como medios giros, saltos, pasos



coqueteos, pasos atravesados, pasos teatrales, pasos caminados, pasos laterales, pasos en V, pasos en L, cuadros, pasos a tres ritmos, pasos con movimientos de los brazos, movimientos de los

brazos, pasos con algún objeto externo (pala, trapiche, zahón, palos), pasos sin movimiento y ritmo.

**Semana Ocho**

**Diagnostico físico Test Final**

- **Actividad diecinueve**

Para la realización de la actividad se ubicaron a los niños en dos hileras, donde en un



primer momento se realizó el calentamiento debido desde las extremidades inferiores hasta las superiores.

En la fase central se trabajó el test de Ruffier-

Dickson, en esta posicionamos a los niños y jóvenes sentados en una silla con el fin de tener un

mejor resultado a la hora de tomar las pulsaciones, para realizar este test iba pasando sujeto por sujeto, lo primero que se hizo fue tomar las pulsaciones del sujeto en reposos, luego en 45



segundos debían realizar moderadamente una serie de sentadillas y al final de estas se volvía a tomar las pulsaciones en 15 segundos, el sujeto descansaba 45 segundos y al finalizar el lapso se volvía a tomar las pulsaciones en 15 segundos en un estado de reposo.

#### - Actividad veinte

Para la realización de esta actividad la cual tiene como nombre “velocidad agilidad” 4 x



10 metros se necesita una superficie limpia no liza un cronometro y conos como guías, para un buen control del grupo se pasa un sujeto a la vez.

Este test consiste en

correr y girar en máxima velocidad 4 metros en 10 metros de largo, es decir dos líneas paralelas se dibujan en el suelo o se trazan por medio de los conos a diez metros de distancia. En la línea de salida abra un cono como

referencia de la iniciación, el joven deberá dirigirse a la otra línea paralela donde abra otro cono como referencia de llegada y vuelta a la línea paralela anterior, este



recorrido se hace 4 veces en las distancias de 10 metros que son las márgenes donde se posicionan las dos líneas paralelas. (véase la figura 10).

#### - Actividad veintiuono

En la realización de esta actividad la cual tiene por nombre test de ida y vuelta “20



metros” que tiene como finalidad ver el rendimiento y la condición física cardiorrespiratoria, se realiza de la siguiente forma, en primera instancia se posicionan los conos uno al

lado del otro en una distancia de un metro con la finalidad de que no haya intervenciones entre los sujetos y en una distancia de 20 metros de largo se posicionan los conos formando un tipo de carril, en este caso salieron entre ocho a diez carriles por la cantidad de sujetos a trabajar. Se



utilizó como guía el audio de (Chávez Silva , 2020) para la realización del test de Navette.

Para la realización del mismo test se posicionaron a los jóvenes cada uno en un carril y cada sujeto se nombra por un número con el fin de llevar un buen control de los resultados, esta actividad solo se realizó con un solo intento de error.

## Resultados

En el desarrollo de la propuesta pedagógica se trabajaron tres test para evaluar la condición física, test de 4x10 metros de velocidad agilidad y el test de ida y vuelta de 20 metros y el tercero que hace referencia al test de Ruffier Dickson que mide las pulsaciones en tres momentos, uno en reposo, el segundo después de haber hecho un breve ejercicio (flexo extensión de rodillas) y por último en descanso.

La aplicación de estos test se hizo en dos momentos, en la primera semana y por último en la octava semana, lapso en la cual se desarrolló la propuesta pedagógica.

### GRAFICO 1

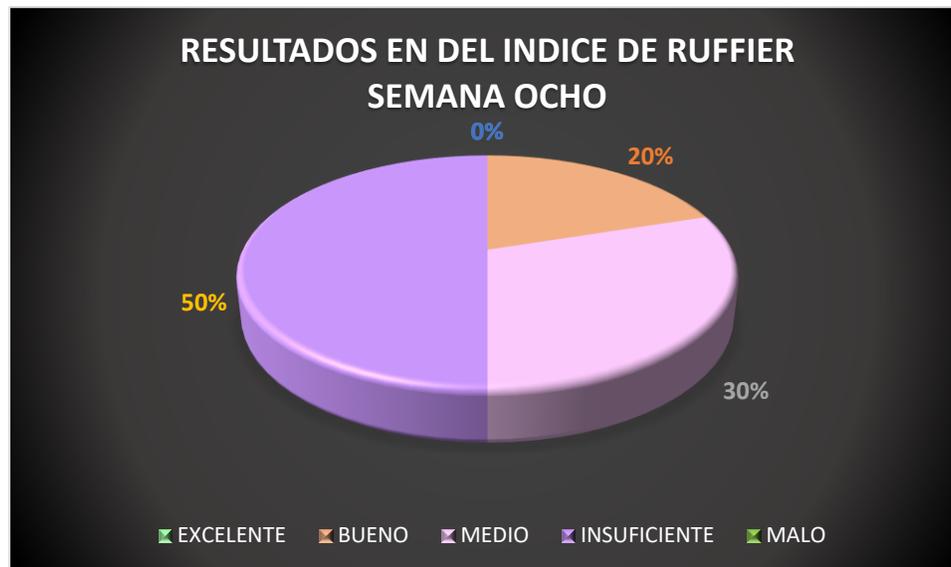
Test de Ruffier Dickson



NOTA. Primera Semana, Resultados Del Test Según Los Valores Del Índice De Ruffier (IR)

## GRAFICO 2

*Test de Ruffier Dickson*

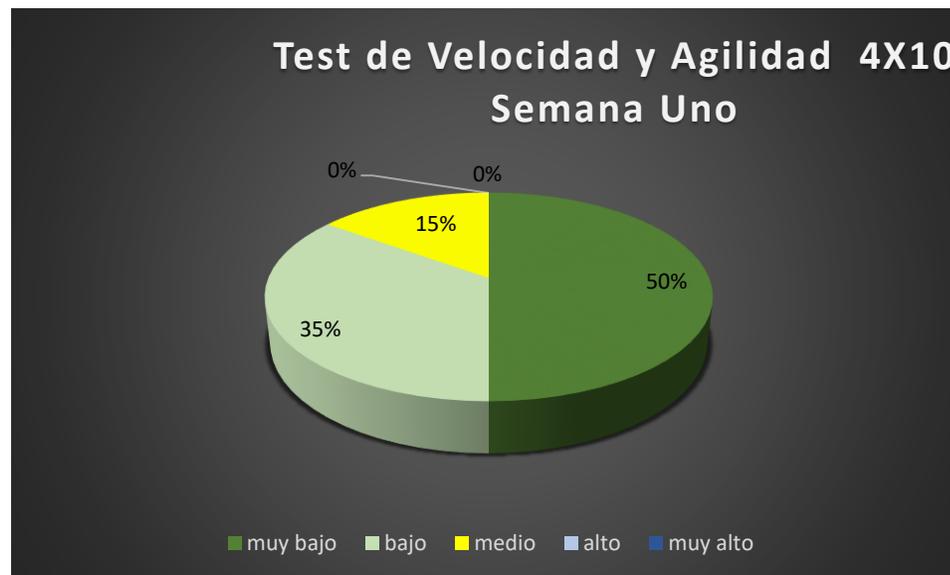


*NOTA. Semana Ocho, Resultados Del Test Según Los Valores Del Índice De Ruffier (IR)*

Se puede observar en la gráfica uno de la primera semana que de los 21 estudiantes que realizaron este test tan solo un 10% entra en los valores de “bueno”, el 42,10% de los estudiantes está en un estado equivalente a “medio”, 26,31% “insuficiente” y por ultimo un 21,05% en un estado “malo”. A diferencia de la octava semana los valores, aunque no mejoraron en general se pudo observar que el valor de “malo” desaparece, incrementando el “insuficiente” a un 50%, el medio a un 30% y el valor bueno a un 20% aumentando un 10% más que la primera semana.

**GRAFICA 3**

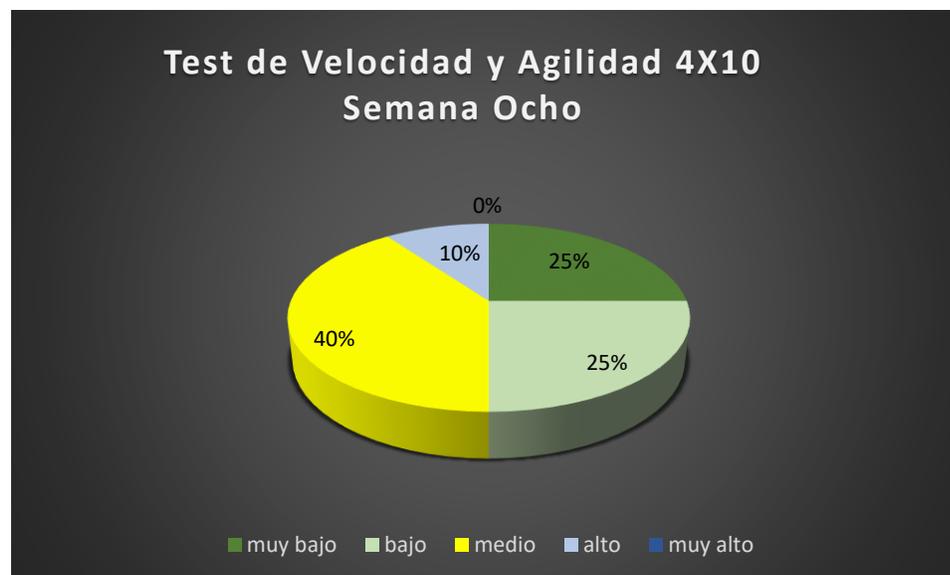
Test de velocidad 4x10



NOTA. Semana Uno Resultados Del Test De 4x10 Según Los Índices De La Misma. (véase las tablas de referencia en <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>)

**GRAFICA 4**

Test de velocidad 4x10

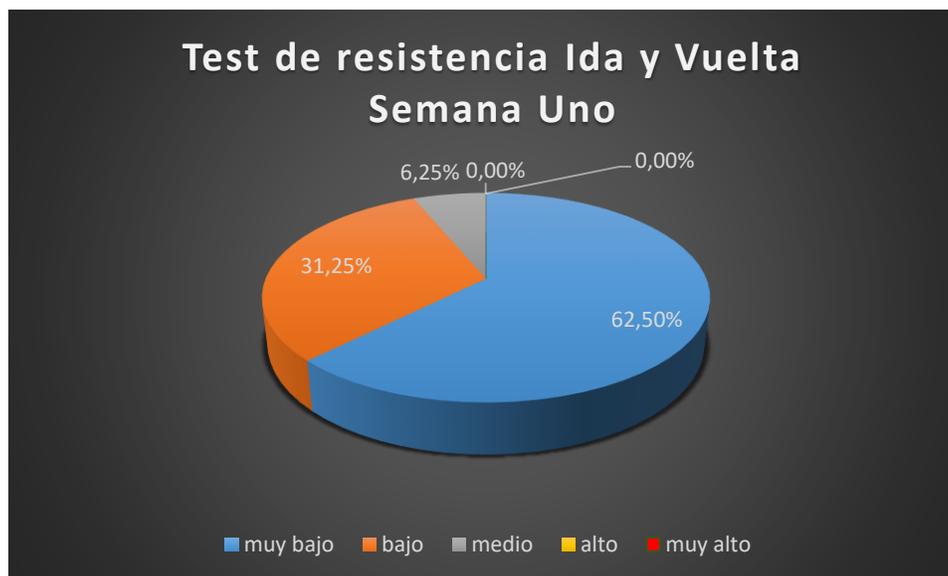


NOTA. Semana Ocho, Resultados Del Test De 4x10 Según Los Índices De La Misma. (véase las tablas de referencia en <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>)

Los resultados en la gráfica de la semana uno demuestra una insuficiencia en la condición física de los estudiantes respecto a la capacidad de velocidad y agilidad, donde tan solo un 15% de ellos alcanza a estar en un estado “medio”, en “bajo” aumenta a un 35% y en “muy bajo” a la mitad, 50%. En cambio, en la semana ocho se ve un aumento en esta capacidad mejorando un poco la condición física de los estudiantes donde ya encontramos un 10% de ellos en alto, en medio un 40% y en bajo un 25%.

#### GRAFICA 5

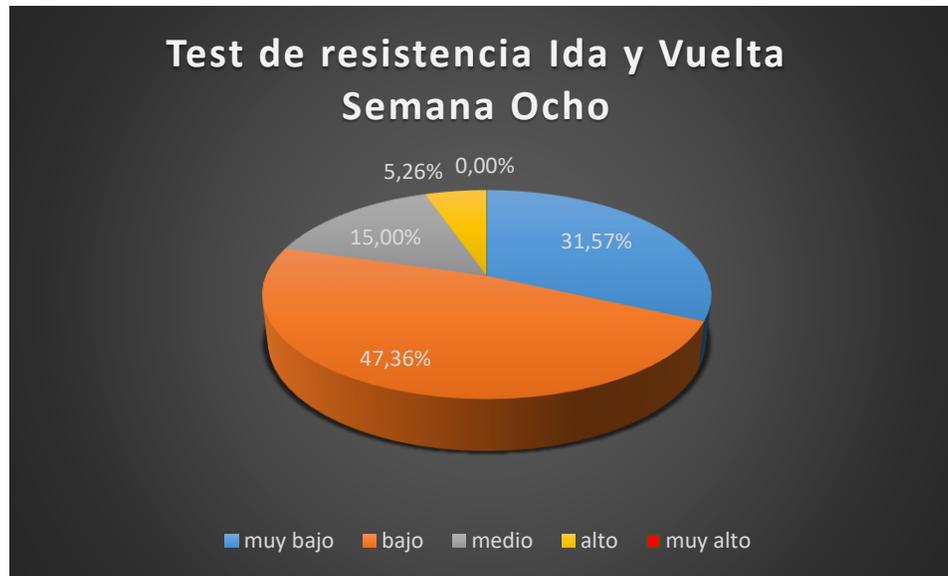
Test Ida y Vuelta



NOTA. Semana Uno. Resultados Según Los Índices De La Tabla De Ida Y Vuelta de, (<https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>)

#### GRAFICA 6

Test Ida y Vuelta



NOTA. Semana Ocho. Resultados Según Los Índices De La Tabla De Ida Y Vuelta de, (<https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>)

Se pueden observar como los índices de la semana uno corrobora la primera y segunda grafica de los test de Ruffier y 4X10 de esta misma semana, donde tan solo el 6,25% de los estudiantes que equivale a dos de ellos está en un estado medio, el resto por debajo de este estado, es decir el 31,25% en “bajo” y muy preocupante más de la mitad en “muy bajo” tan solo un 62,50 %. No obstante, en la semana ocho los valores aumentan para bien, donde ya se observa un 5,26% de los estudiantes en un estado “alto”, un 15% en un estado medio, incrementa el estado “bajo” a un 47,36 % y disminuye el “muy bajo” a 31,57%.



## Evaluación

El desarrollo de la propuesta “la danza folclórica colombiana y su relación con el desarrollo y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes de segundo, tercero, cuarto y quinto de la Sede el Naranjo”, se llevó a cabalidad y con responsabilidad en esta sede. En el desarrollo se cumplió con las ocho semanas correspondientes, aunque hubo inconvenientes en la ejecución de algunas actividades debido al clima, actividades extracurriculares como reuniones o izadas de bandera o días que no se laboraban, aun así, se hizo todo lo posible por implementar todas las actividades propuestas en la guía metodología. Dichas actividades iban encaminadas como eje fundamental a la condición física en primera instancia y más allá, al conocimiento cultural folclórico que tiene nuestro país colombiano.

Tras el análisis de los resultados de la ejecución de las actividades que van encaminadas a mejorar o desarrollar la condición física de los alumnos se puede concluir que durante y después de la pandemia SARS-CoV-2 los estudiantes entraron en un sedentarismo debido al encierro, anomalías que se pudieron observar durante la realización de la propuesta pedagógica mostrando niveles bajos en la primera valoración de la condición física hecha en la primera semana, donde presentaban cansancio en la realización de pequeñas actividades que ejercían un mínimo gasto energético; los niños y jóvenes se les dificultaba la realización de algunos movimientos específicos respecto al baile, donde se podía evidenciar la descoordinación, el desequilibrio y la desconcentración.

La ejecución de la propuesta al inicio se tornaba en un ambiente de miedo o temor ya que los estudiantes se acomplejaban al realizar movimientos entorno a la danza. Poco a poco en el transcurso de las actividades se observaba la participación más amena de ellos, aunque la propuesta iba enfatizada a la condición física, también se pudo observar el fortalecimiento o

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





mejoramiento de las capacidades físicas donde al principio de las actividades se podía evidenciar descoordinación e insuficiencia del equilibrio, pero aun así ellos continuaban desarrollando con ansias las actividades en relación a la danza folclórica e involuntariamente desarrollaban estas capacidades. En otra instancia las relaciones interpersonales se fortalecieron, fomentaron el trabajo en equipo y el compañerismo e igualmente la inteligencia intrapersonal se desarrolló en sí mismos dándose a conocer en la forma de actuar frente a sí mismo como en los demás.

El tiempo es un valor relativo que también jugó en el desarrollo de las actividades propuestas ya que por diferentes cuestiones no se tenía el suficiente tiempo para la implementación y ejecución de las mismas, aun así, se hizo lo posible para provechar cada minuto.



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

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

## Capítulo IV

### Actividades Extracurriculares

Fecha	Actividad	Evidencia
10 de marzo al 12 de marzo	Adecuación y mejoramiento de las instalaciones del salón de deportes	<p style="text-align: center;"><b>Antes y Después</b></p>
08 de marzo al 3 de junio	Acompañamiento en los descansos	

<p>08 marzo al 3 de junio Una vez cada dos semanas</p>	<p>Aseo general a la institución con los estudiantes</p>	
<p>15 de marzo al 03 de junio. Una vez por semana</p>	<p>Ayudas pedagógicas y didácticas para el desarrollo del plan lector en los niños de preescolar y primero</p>	
<p>08 de marzo al 03 de junio</p>	<p>Acompañamiento en la horas de la salida y entrada</p>	

<p>22 de abril</p>	<p>Embellecimiento de la institución</p>	
<p>25 - 26 - 27 de abril</p>	<p>Acompañamiento en las pruebas evaluar para avanzar “pruebas saber” Estudiantes de 3ro a 5to y de 6to a 9no.</p>	
<p>29 de abril</p>	<p>Día del niño</p>	

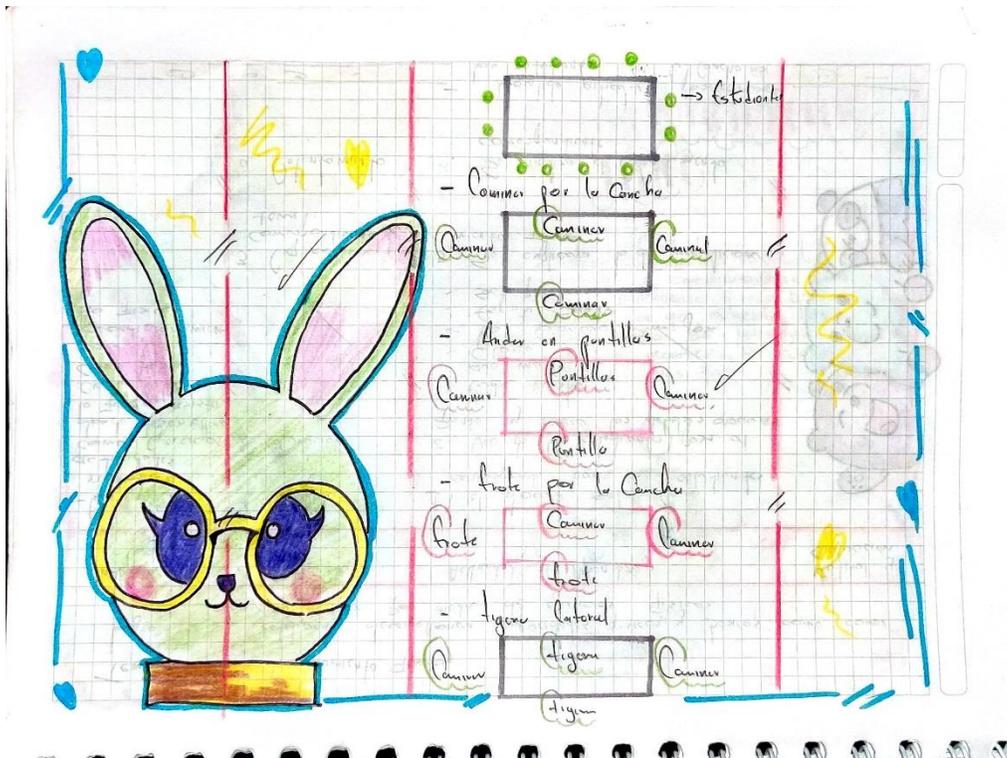
<p>3 de mayo</p>	<p>Reunión de padres de familia, presentación y entrega de boletines</p>	<p>3 may. 2022 9:03:47 138° SE Pamplona-La Don Juana Pamplona Norte de Santander Altitud:1978.0m</p>
<p>06 de mayo al 03 de junio</p>	<p>Creación del baile folclórico de la Sede</p>	
<p>05 al 07 de mayo</p>	<p>Embellecimiento de la entrada de la Sede</p>	

<p>13 de mayo</p>	<p>Izada de bandera, Conmemoración día del idioma</p>	
<p>19 de mayo</p>	<p>Día de la madre</p>	

Tema: Acondicionamiento físico

logro: Los estudiantes desarrollan capacidades físicas y básicas como correr, caminar, saltar por medio de ejercicios físicos

Indicador de logro	Contenido	Actividad de Aprendizaje	Material y Evaluación
- Los jóvenes realizan actividades como ejercicios para desarrollar la fuerza, resistencia y velocidad como base para el acondicionamiento físico	1. Salud	1) el docente saludó como corresponde hacia los estudiantes	
	2. Oración	2. Uno de los estudiantes pesó el frente y recitó los débiles oraciones: - Padre nuestro - Ave María - Gloria - No Glorioso San José - Ángel Santo - Salve Reina	
	3. Explicación correspondiente al tema	3. Si explicaron lo del acondicionamiento físico	
	4. Calentamiento	4. Se realizó el calentamiento correspondiente	
		- Hicimos una prueba de resistencia en la cancha	



NOTA. Planeador De Clases; Actividades Semanales



## Conclusiones

Se observa en el desarrollo, en primera instancia el incremento de los niveles de la condición física durante la realización de la propuesta pedagógica, ya que al realizar las actividades se realizan con menos dificultad y más progresión. En la última semana tras realizar nuevamente los test de valoración de la condición física, se evidencia un incremento en los valores en los test de resistencia aeróbica, agilidad velocidad y el de Ruffier Dickson, (aunque los niveles no fueron muy elevados), incremento levemente los valores, fortaleciendo, además las capacidades físicas, mejorando la concentración y el rendimiento académico.

Aunque no específicamente se demuestra que la danza incremente los valores de la condición física ya que los niños y jóvenes ven la necesidad de recrearse en las horas de descanso por medio de actividades físicas como correr o jugar o deportes como el futbol ayudaron involuntariamente al incremento de la misma.

En general se pudo lograr los objetivos propuestos, se observó el impacto de la danza en la condición física donde los valores incrementaron poco, pero se logró este objetivo; se aplicaron los test que en realidad nos ayudaron a ver la condición física de los estudiantes en dos momentos, durante y después de la propuesta pedagógica; se elabora la guía metodología y se implementó en los estudiantes con el propósito de mejorar la condición física, a la vez quedó como recurso metodológico y pedagógico para los docentes a futuro si es necesario; por último se evaluó la condición física de los estudiantes tras la implementación y ejecución de la propuesta pedagógica, que como se da dicho anteriormente tuvo un impacto positivo en los estudiantes.





## Bibliografía

Acuña Delgado, Á., & Acuña Gómez, E. (27 de 11 de 2011). Bases teórico-metodológicas para el estudio semiológico y contextual de la danza folclórica. *Gazeta de Antropología*.

Recuperado el 23 de 03 de 2022, de [https://www.ugr.es/~pwlac/G27\\_28Angel\\_Acuna-Elena\\_Acuna.html](https://www.ugr.es/~pwlac/G27_28Angel_Acuna-Elena_Acuna.html)

ANONIMO . (Junio de 2017). Test de Ruffier-Dickson. *CORREDORES POPULARES*.

Recuperado el 17 de 04 de 2022, de [http://www.corredorespopulares.es/test\\_ruffier.php](http://www.corredorespopulares.es/test_ruffier.php)

Assessing Levels of Physical Activity. (09 de May de 2016). Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y

adolescentes. Recuperado el 17 de 04 de 2022, de

<https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>

Brazo-Sayavera, J., Gába, A., Eun Young, L., Riaz, U., Salomé, A., & Taru, M. (22 de 04 de 2021). La pandemia ha advertido la inactividad física en los jóvenes: esta red global

quiere solucionarlo. *La conversación*. Recuperado el 22 de 04 de 2022, de

<https://theconversation.com/la-pandemia-ha-aumentado-la-inactividad-fisica-en-los-jovenes-esta-red-global-quiere-solucionarlo-157626>

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson. (1985). *Health Report*. Recuperado el 23 de 03 de 2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Chávez Silva , G. (2020). TEST COURSE NAVETTE. *CapiEcuador*. Ecuador. Recuperado el 18 de 04 de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=bkoJg2bPIb8&t=333s>





Danza, M. (21 de 12 de 2013). Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I).

*Mini Danza*. Recuperado el 03 de 03 de 2022, de

<https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-i/>

Hidalgo Grajales, L. M., & Marín Galeano, G. (2018). La danza como potenciadora de las

habilidades motrices gruesas en niños de 5 a 6 años de edad. Recuperado el 02 de 03 de 2022, de

[http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5780/1/Danza%20\\_Potenciadora\\_Habilidades\\_Hidalgo\\_2018.pdf](http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5780/1/Danza%20_Potenciadora_Habilidades_Hidalgo_2018.pdf)

López Núñez, N., López Melgarejo, A. M., & Vicente Nicolás, G. (2020). La danza en

Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación.

*Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*.

Recuperado el 27 de 03 de 2022, de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446324.pdf>

Martinez Vizcanio , V., & Sanchez Lopez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición

física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*. Recuperado el 28 de 04 de 2022, de <https://www.revespcardiol.org/es-relacion-entre-actividad-fisica-condicion-articulo-13116196>

Megías Sayago, D. (2010). La importancia de la familia en la Educación Física. *efdeportes.com*.

Recuperado el 02 de 03 de 2022, de <https://www.efdeportes.com/efd143/la-familia-en-la-educacion-fisica.htm>





Organizacio Mundial de la Salud. (26 de Nov de 2020). Actividad física. *who*. Recuperado el 28 de 04 de 2021, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pérez-Castro, J., & Urdampilleta, A. (Abril de 2012). Expresión Corporal y danza dentro de la Educación Física en las escuelas: propuesta de una unidad didáctica. *efdeportes*(167). Recuperado el 27 de 03 de 2022, de <https://www.efdeportes.com/efd167/expresion-corporal-y-danza-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>

Sánchez, E. d., & Pino Ortega, J. (2017). Condicion Fisica y Salud. Recuperado el 23 de 03 de 2022, de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20SALUD.pdf>

Sandoval Pedraza, H. C. (2018). *LA DANZA FOLCLÓRICA COLOMBIANA COMO HERRAMIENTA*. Recuperado el 23 de 03 de 2022, de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15673/2018heidysandoval.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Ugarte, J. (21 de 08 de 2020). Los géneros y la evolución de la danza. *Gaceta FM*. Recuperado el 03 de 04 de 2022

Zero to Three. (2004). Niños en movimiento: La importancia del movimiento en los primeros tres años de vida. Recuperado el 28 de 04 de 2022, de <https://www.zerotothree.org/resources/317-ninos-en-movimiento-la-importancia-del-movimiento-en-los-primeros-tres-anos-de-vida>

