



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



## **PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**

**JESÚS ALBERTO SALAZAR LEZCANO**  
**1096244749**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN, Y DEPORTES**  
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**PAMPLONA**  
**2022 – 01**



SC-CER96940



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

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



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



## **INSTITUCIÓN EDUCATIVA NEW CAMBRIDGE SCHOLL**

**JESUS ALBERTO SALAZAR LEZCANO**  
**1096244749**

**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**PRESENTADO A:**  
**LIC: WILSON FERNEY BURBANO RIVERA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER**  
**2022 – 01**



SC-CER96940



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

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



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



## Tabla de contenido

<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	6
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	7
<b>RESEÑA HISTÓRICA</b> .....	8
<b>RESOLUCIONES:</b> .....	9
<b>MARCO LEGAL</b> .....	10
<b>MISIÓN</b> .....	11
<b>VISIÓN</b> .....	11
<b>FILOSOFÍA</b> .....	12
<b>Constructores del futuro:</b> .....	12
<b>HORIZONTES</b> .....	14
<b>Principios:</b> .....	14
<b>VALORES</b> .....	15
<b>PERFIL DEL ESTUDIANTE</b> .....	16
<b>PERFIL DEL DOCENTE</b> .....	17
<b>OBJETIVOS INSTITUCIONALES</b> .....	18
<b>Objetivos Generales</b> .....	18
<b>Objetivos Específicos</b> .....	19
<b>ORGANIGRAMA</b> .....	20
<b>CRONOGRAMA INSTITUCIONAL</b> .....	21
<b>Jornada escolar</b> .....	21
<b>PERIODOS DE CLASES</b> .....	22
<b>VACACIONES PARA DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES</b> .....	23
<b>ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO ESCOLAR</b> .....	23
<b>Uso de los tiempos para el aprendizaje</b> .....	23
<b>SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN</b> .....	25



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<b>Escudo:</b> .....	25
<b>Bandera:</b> .....	26
<b>Nuestra bandera está conformada por dos franjas:</b> .....	26
<b>Manual de convivencia:</b> .....	26
<b>LEY DEL MENOR</b> .....	29
<b>PRINCIPIOS Y DEFINICIONES</b> .....	29
<b>UNIFORMES</b> .....	30
<b>Uniforme de diario:</b> .....	30
<b>Uniforme de educación física:</b> .....	31
<b>INVENTARIO INFRAESTRUCTURA</b> .....	31
<b>MATRIZ DOFA</b> .....	37
<b>CAPITULO II PROUESRA PEDAGÓGICA</b> .....	38
<b>OBJETIVO DEL PROYECTO</b> .....	38
<b>Objetivo general</b> .....	38
<b>Objetivos específicos</b> .....	38
<b>DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	39
<b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	40
<b>POBLACIÓN</b> .....	42
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	43
<b>CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES</b> .....	50
<b>EJECUCIÓN</b> .....	51
<b>Semana 1 Resistencia</b> .....	51
<b>Semana 2 Fuerza</b> .....	53
<b>Semana 3 flexibilidad</b> .....	55
<b>Semana 4 Velocidad</b> .....	57
<b>Semana 6 Coordinación</b> .....	60
<b>Semana 7 Potencia</b> .....	62
<b>Semana 8 Equilibrio</b> .....	64



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

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



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



<b>EVALUACION</b> .....	<b>65</b>
<b>CAPITULO IV</b> .....	<b>66</b>
<b>ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES</b> .....	<b>66</b>
<b>ANEXOS DEL TRABAJO</b> .....	<b>75</b>
<b>CONCLUSIÓN</b> .....	<b>104</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>105</b>



SC-CER96940



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

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



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



## AGRADECIMIENTOS

Debo agradecer, en primer lugar, a Jehová por darme salud y vida por permitirme estudiar lo que siempre me quise. En segundo lugar, a mi familia, en especial a mi madre y a mis tías jeni Lezcano, Jesús montt, elsa montt . Elizabeth montt , , por ser mi apoyo económico y emocional durante los 10 semestres que estuve estudiando. En tercer lugar, a cada uno de los profesores del programa de Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, mis tutores de prácticas y profesores a los cuales les debo lo que seré de ahora en adelante, las oportunidades dadas y sobre todo su parte ética que me permitieron seguir adelante en este proceso pues fueron un pilar e imagen de referencia para mi formación como profesional. Principalmente al Doc Óscar Antonio Palomino Gamboa; curso de “Biología Humana”, Doc . Fernando Cote Mogollón; curso de “Fisiología Deportiva”, Mg. Enrique Bugallo Téllez; curso de “Fundamentos del Voleibol” También a mi asesor de trabajo de grado, Lic. Wilson Ferney Burbano rivera por su apoyo moral y psicológico, y a todas las personas que participaron en este proceso, hoy soy “Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.



SC-CER96940



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

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



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



## INTRODUCCIÓN

Este trabajo corresponde al informe de trabajo de grado y práctica integral docente 2022 – 1 de Jesús Alberto Salazar Lezcano, en el mismo se plasma las generalidades de la institución educativa en la cual se intervino. De la misma forma, se evidencia el trabajo realizado de manera presencial

El objetivo de la intervención en la institución educativa New Cambridge School fue mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes por medio de juegos involucrando circuitos de entrenamiento, juegos de estrategias, juegos tradicionales con variantes test y juegos recreativos, esto con el fin de mejorar las capacidades físicas básicas como la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, con el fin de que mejoren su parte motriz y promoviendo un estilo de vida saludable y activo en ellos.



SC-CER96940



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

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



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



## RESEÑA HISTÓRICA

La Institución Educativa NEW CAMBRIDGE SCHOOL tuvo sus inicios en el año 1993 con el nombre GIMNASIO BILINGÜE PLAZA SESAMO, el cual estaba ubicado en la cra.7 N° 7-67 en el barrio Santo Domingo, bajo la idea de una sociedad conformada por dos matrimonios, Ovidio Melo y Clara Rincón de Melo, Guillermo Acevedo y Gloria Inés Duarte de Acevedo.

Esta institución brindaba los niveles de preescolar y básica primaria; de esta forma funcionó cuatro años en estas instalaciones para luego trasladarse a la cra. 6 N° 4-39 en el centro, donde prestó sus servicios académicos durante seis años y recibe el nombre de CAMBRIDGE SCHOOL, mediante la resolución N° 001987 de agosto 20 de 1997, reconocimiento oficial de la secretaria de educación de Norte de Santander, a su vez el preescolar funcionó en estas instalaciones tres años más, mientras que el bachillerato se traslada a la Cra 7 N° 4-44, al ver la necesidad de ampliar sus instalaciones debido al rápido crecimiento de la institución.

Posteriormente la sociedad fue disuelta el 1 de diciembre del 2005, debido al deseo de crecer como institución, de esta forma nace el NEW CAMBRIDGE SCHOOL, mediante resolución 00197 de 2005 reconocimiento oficial de la secretaria de Educación de Norte de Santander, desde ese entonces hasta el día de hoy cumple con su labor pedagógica.

Sus dos primeros años de funcionamiento brindaba los niveles de Nursery hasta Tercer grado de Básica Primaria, al año siguiente se aprueban los niveles Cuarto y Quinto de primaria, según



SC-CER96940



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

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



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



resolución 00179 de 2007 de la secretaria de Educación de Norte de Santander, luego se expide la resolución Nª 002412 de 2009 y la Resolución de Ampliación Básica Secundaria 00940 del 03 de abril de 2017 con la cual se mantiene hasta el momento.

### **RESOLUCIONES:**

- Reconocimiento oficial Resolución 001987 de agosto 20 de 1.999.
- 00600 marzo 21 de 2002.
- 00197 de 2005.
- 00179 de 2007.
- 002412 de 2009.
- Reconocimiento Oficial Resolución 002412 de abril 30 de 2009.
- Resolución Ampliación Básica Secundaria 00940 del 03 de abril de 2017.
- Resolución Ampliación Nivel de Educación Media Académica 000445 de 4 de febrero de 2019.
- DIRECCION: Cra 6 N° 2-20 BARRIO HUMILLADERO.
- TELEFONO: 5684235

**CORREO ELECTRONICO:** [new\\_cambridge\\_school@hotmail.com](mailto:new_cambridge_school@hotmail.com)



SC-CER96940



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

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



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



## MARCO LEGAL

Las bases legales del currículo están determinadas por: La ley 115 DE 1994. Por La cual se organiza el sistema Educativo Colombiano.

Establece los fines de la educación, plantea los objetivos por niveles, define las áreas obligatorias y fundamentales, diferencia la educación formal, no formal e informal, apoya modalidades de atención educativa a poblaciones excepcionales a la educación para adultos y grupos étnicos. Obliga a todos los colegios a poseer un Proyecto Educativo Institucional. Define el currículo y plan de estudios y los procesos de evaluación. También establece la formación y capacitación para los docentes, orienta la organización del escalafón docente. Establece el carácter de los directivos docentes, clasifica los establecimientos educativos, organiza la participación democrática a través del Gobierno Escolar. Finalmente establece la dirección, administración, inspección y vigilancia del Sistema Educativo Colombiano.

EL DECRETO 1860 DE 1994. Reglamentario de la ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

Primero organiza la educación formal en niveles, ciclos y grados y define la organización de la educación preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria, y la educación Media Vocacional, establece el Certificado de estudios de Educación Del Bachillerato Básico en el grado 9°. Define cuando se otorga el título de Bachiller, el título en un Arte u Oficio o el certificado de Aptitud Ocupacional. Define los contenidos del Proyecto Educativo Institucional, y determina como se adopta el P.E.I. y su obligatoriedad. Plantea como se debe organizar el Manual De Convivencia, define la Comunidad Educativa, la conformación del Gobierno



SC-CER96940



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

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



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



Escolar y su obligatoriedad, determina los órganos del Gobierno Escolar, la integración del Consejo Directivo y sus funciones, la conformación del Consejo Académico y sus funciones, establece las funciones de otros miembros de la comunidad educativa, la conformación de la Asociación de Padres de Familia, el Consejo de Estudiantes y el Personero. Da orientaciones curriculares sobre Áreas, Desarrollo de asignaturas, Proyectos Pedagógicos, el Plan de Estudios. Horizonte institucional.

## MISIÓN

Ofrecer una educación pre-escolar, básica primaria, secundaria y media inclusiva con calidad fundamentada en la enseñanza bilingüe y en la práctica de valores, en el desarrollo de las dimensiones y áreas fundamentales, contribuyendo con la formación académica y personal.

## VISIÓN

La Institución Educativa New Cambridge School será la primera Institución Educativa donde el/la estudiante aprenda a pensar, sentir y actuar, a ser responsable, autónomo y libre, desarrollándose como un ser integro, comunicativo, líder sociable, colaborador y comprometido con el entorno.



SC-CER96940



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

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



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



## FILOSOFÍA

### Constructores del futuro:

- Nuestra filosofía contribuye al desarrollo integral del niño, la niña y jóvenes en todas sus dimensiones con participación activa de la familia, institución educativa y comunidad
- Formar personas con habilidades relevantes en el manejo del inglés como segunda lengua.
- Formación de valores espirituales y morales, teniendo en cuenta los credos que vivan los estudiantes y sus familias.
- Formación de un espíritu investigador e innovador.
- Formación de personas comprometidas.
- Formar una comunidad caracterizada por el amor, el respeto y comprometida con la institución.
- Continuar siendo una comunidad educativa orgullo de la comunidad con las exigencias educativas de desarrollo regional y nacional.
- Lograr en el estudiante una formación con un sólido fundamento integral y con capacidad crítica.
- Contribuir a la construcción de una ética orientada a la convivencia pacífica y el buen desarrollo del estudiante como persona en la comunidad.
- Permitir el desarrollo de las actividades escolares teniendo en cuenta los estilos, ritmos



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



del estudiante dentro de un clima de orden, respeto y responsabilidad.

- Regular las relaciones de convivencia como herramienta educativa y pedagógica que garantice el ejercicio y cumplimiento de los deberes y derechos.
- Adquirir un compromiso con las normas acordadas haciéndolas parte integral de su comportamiento cotidiano.
- Fomentar en él y la estudiante la autoestima como clave de realización personal.
- Garantizar procesos de inclusión en la institución de conformidad con lo establecido en las normas vigentes.
- Formar y fortalecer competencias ciudadanas respetando y ejerciendo los derechos humanos.
- Programar y realizar salidas pedagógicas que fortalezcan los procesos formativos.
- Promover la construcción de la cultura ambiental a través de la formación integral.

(PRAE)



SC-CER96940



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

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



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



## HORIZONTES

### Principios:

Con el ánimo de formar integralmente a nuestros estudiantes, el colegio tiene como principios básicos una educación que permita:



SC-CER96940



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

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



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



## VALORES

Acompañar la formación de los estudiantes de la Institución Educativa New Cambridge School en la sana convivencia a través de una visión de los valores como principios necesarios para asegurar una sociedad justa, responsable y solidaria.

El proyecto en valores se propone generar caminos de autoconciencia y apropiación de sí mismos, estableciendo conductas personales que sirvan de reflexión y crecimiento personal. Educar en y para la vida.

“Enseñad a vuestros estudiantes la verdad y los frutos serán abundantes para sus vidas, os agradecerán siempre”

**Augusto Restrepo Pino**



SC-CER96940



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

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



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



## PERFIL DEL ESTUDIANTE

- Integral en sus dimensiones, personal, social, ecológica.
- Autónomo en sus decisiones y responsable de su trabajo.
- Coherente en su ser y hacer según valores y principios.
- Comprometido y conciliador.
- Objetivo, crítico, y analítico frente a la realidad.
- Protagonista de su formación integral desde la construcción de su proyecto de vida.
- Constructor del conocimiento con capacidad investigativa.
- Respetuoso por el entorno contribuyendo a su preservación, recuperación y uso racional.
- Responsable del uso de las TICS.
- Promotor del trabajo de equipo desde el dialogo, la concertación y la tolerancia.
- Respetuoso frente a la pluralidad y diversidad de pensamiento, creencia, etnia, etc.
- Consciente del valor, respeto y prevención que merece la dimensión estética, corporal, y sexual. Promotor de la paz en los diferentes escenarios, rechazando las manifestaciones de violencia.
- Compresivo, solidario, y tolerante hacia los demás.



SC-CER96940



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

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



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



## PERFIL DEL DOCENTE

El profesional de la educación ha de ser capaz investigar y reflexionar acerca del efecto transformador del trabajo educativo que realiza con los estudiantes, la familia y la comunidad, en función de extraer el máximo provecho a las potencialidades ilimitadas de estos, así como llevar a cabo soluciones para los problemas de la práctica cotidiana derivados de sus acciones de investigación.

Asimismo, este educador ha de tener la capacidad para evaluarse y para someter a la evaluación externa su comportamiento como educador, como vía para valorar crítica y autocríticamente su propio trabajo, rectificar sus errores, perfeccionar sus métodos y asimilar y utilizar, de manera reflexiva las observaciones y señalamientos que se le hagan a su labor, así como apropiarse de la mejor experiencia, con criterio de selección. De saber, de actualizarse y elevar su nivel cultural, científico y profesional de manera permanente.

- Tiene una ocupación con la cual está comprometido
- Tiene una motivación e inclinación por su carrera y la mantiene durante toda su vida
- Posee y domina, como resultado de un proceso largo de formación, conocimientos y habilidades.
- Usa sus conocimientos en función de los beneficiarios
- Posee un sentimiento especial por la contribución que brinda
- Es experto en el área específica en que fue preparado



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Puede agruparse en asociaciones para satisfacer necesidades de la población a la que presta sus servicios
- Asiste a eventos y mantiene contactos diversos con sus colegas para beneficio del oficio.

## OBJETIVOS INSTITUCIONALES

### Objetivos Generales

- Exponer de manera clara, coherente y significativa el Proyecto Educativo

### Institucional.

- Generar propuestas que permitan la formación integral del educando, el desarrollo social de la comunidad y el mejoramiento continuo de la calidad de la educación.
- Involucrar a la comunidad educativa en la planeación, gestión y evaluación del desarrollo de los procesos institucionales, mediante la participación responsable, activa y democrática.
- Fortalecer el desarrollo y la proyección de la Institución a nivel local y regional., generadora de procesos de calidad en la educación.
- Velar por la excelencia de los y las estudiantes a través de un proceso integral que permita asumir con autonomía y responsabilidad su proyecto de vida.



SC-CER96940



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

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



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



## Objetivos Específicos

- Contribuir en la formación de un nuevo ciudadano más productivo, solidario, participativo, tolerante y orgulloso de ser colombiano.
- Fomentar una educación en valores fundamentada en el libre desarrollo de la personalidad y teniendo una visión del hombre trascendente, futurista y capacitado para responder a las exigencias y cambios del medio.
- Asumir una actitud de compromiso, respeto y valoración del ambiente escolar, familiar y comunitario para el aprovechamiento eficaz de los recursos naturales.
- Desarrollar los niveles de competencia argumentativo, interpretativo y propositivo en los y las estudiantes a través de procesos pedagógicos.
- Fortalecer la comunidad institucional.
- Ofrecer un medio eficaz para la aplicación que rige en el PEI de la institución.
- Definir los estímulos y sanciones a aplicar en las distintas situaciones.



SC-CER96940



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

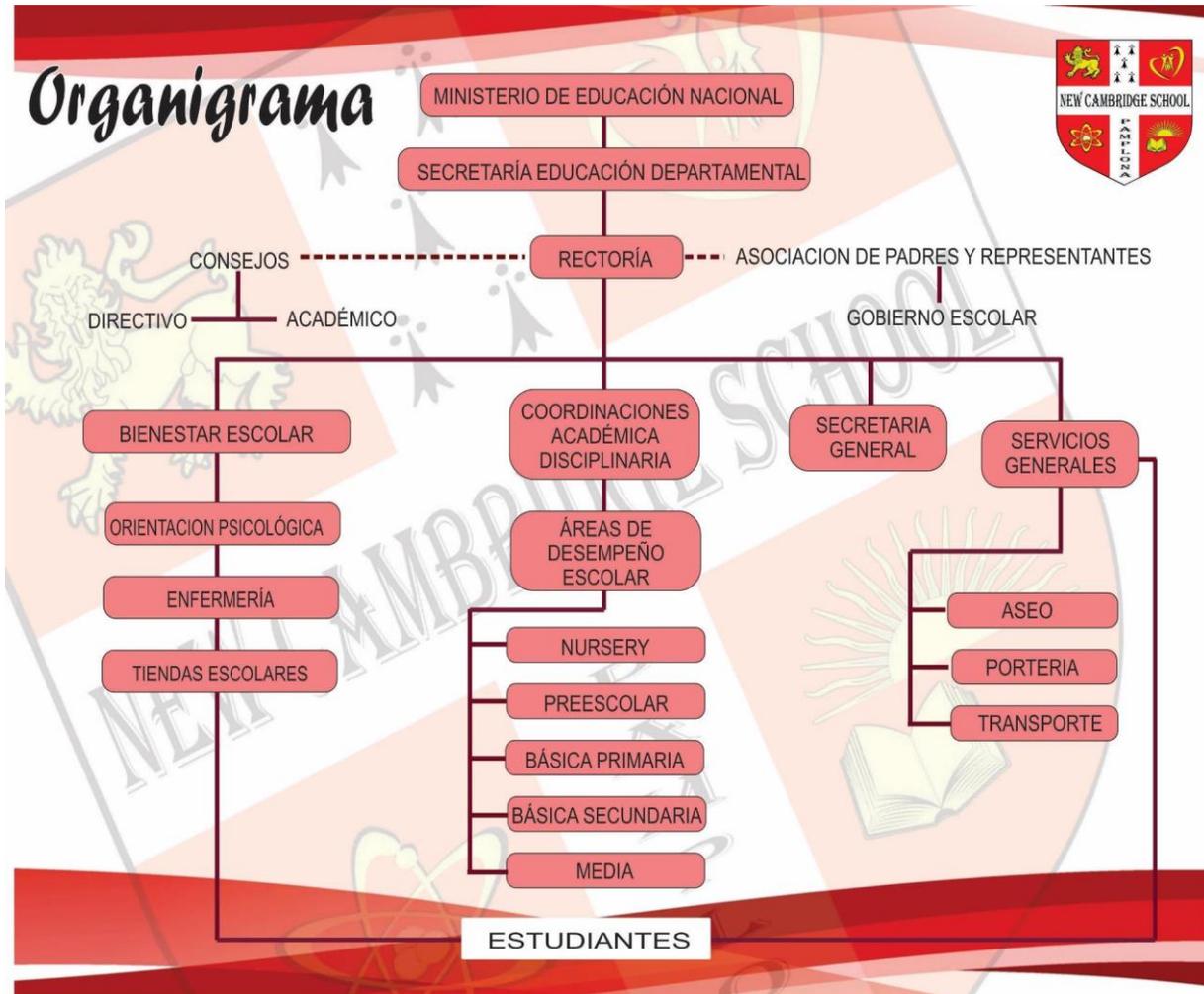
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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



## ORGANIGRAMA



SC-CER96940



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

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



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



## **CRONOGRAMA INSTITUCIONAL**

### **Jornada escolar**

Que el artículo 85 de la ley 115 de febrero 8 de 1994 -Ley general de Educación - establece las jornadas en los establecimientos educativos.

Que el Artículo 86 de la mencionada ley determina la flexibilidad del Calendario Académico.

Que el literal J del artículo 25 del decreto No. 1860 del 3 de agosto de 1994 establece como función del Rector aplicar las disposiciones que se expidan por parte del estado.

Que el artículo 14 del Decreto 1850 del 13 de agosto de 2002 dispone la elaboración de un calendario académico único por parte de las entidades territoriales.

Que la resolución No. 005240 del 21 de octubre de 2.019, expedida por la secretaria de Educación del Departamento, dictó las normas para el año lectivo 2020.

**ARTÍCULO PRIMERO:** Adoptar el siguiente calendario académico para el año lectivo 2020 en la Institución Educativa Colegio New Cambridge School así:



SC-CER96940



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

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



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



## PERIODOS DE CLASES

**PRIMER PERIODO SEMESTRAL LECTIVO.** Iniciación de clases, el día 27 de enero y finaliza el día 12 de junio de 2020. (19 semanas)

**SEGUNDO PERIODO SEMESTRAL LECTIVO.** Iniciación de clases, el día 6 de julio y finaliza el día 30 de noviembre de 2020. (20 semanas)

**RECESO ESTUDIANTIL:** Los estudiantes tendrán receso durante el año distribuidas así:

30 de diciembre de 2019 al 24 febrero de 2020.

6 de abril al 12 de abril de 2020.

15 de junio al 5 de Julio de 2020.

5 al 11 de octubre de 2020.

30 de noviembre al 2020 al 3 de enero de 2020.

## DESARROLLO INSTITUCIONAL

Del 20 al 25 de enero de 2020.

Del 6 al 12 de abril de 2020.

Del 5 al 11 de octubre de 2020.

Del 1 al 4 de diciembre de 2020.



SC-CER96940



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

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



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



## VACACIONES PARA DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES

**Primer semestre:** Del 02 al 17 de enero de 2020. Del 16 de junio al 05 de julio de 2020.

**Segundo semestre:** Del 7 de diciembre al 31 de diciembre de 2020.

**Artículo segundo:** Copia de la presente resolución será enviada a la secretaría de Educación Departamental y Municipal, a los coordinadores y colocada en cartelera para conocimiento de la Comunidad Educativa.

**ARTICULO TERCERO:** La presente Resolución rige a partir del año lectivo 2020.

## ESTRATEGIA PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO ESCOLAR

### Uso de los tiempos para el aprendizaje

La institución distribuye los tiempos destinados al aprendizaje de una manera flexible, de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, permitiendo oportunidades para complementarlo con las actividades de los proyectos transversales, actividades extracurriculares y de refuerzo.

El año escolar cuenta con cuatro períodos académicos.

En los períodos académicos se desarrollarán las enseñanzas y actividades para evaluarlas.

Las actividades de nivelación son espacios que otorga el Colegio cada periodo a los y



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



las estudiantes que tuvieron un desempeño bajo en cualquiera de las asignaturas.

Para iniciar un proceso de retroalimentación de las enseñanzas el docente de la asignatura será la persona encargada de orientar a él y la estudiante con la intencionalidad de que supere el desempeño bajo y nivele su desempeño en la escala de valoración al Desempeño. Básico.

En el transcurso del período académico el profesor en común acuerdo con sus estudiantes programará las diferentes actividades a evaluar.

Al finalizar el año escolar los estudiantes que después de haber promediado el resultado de los tres periodos tengan una o dos asignaturas en desempeño bajo, tendrán la oportunidad de nivelarlas mediante un paquete pedagógico que se evaluará mediante una fecha de estipulación determinada por la docente.

GRADOS DIAS	PREESCOLAR		E.BASICA: 1° - 5°		E. BASICA Y MEDIA	
	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE	MAÑANA	TARDE
LUNES	7:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a
	11:30	4:30	11:45	4:30	12:00	5:00
MARTES	7:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a
	11:30	4:30	11:45	4:30	12:00	5:00
MIERCOLES	7:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a
	11:30	4:00	11:45	4:00	12:00	5:00
JUEVES	7:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a	6:50 a	1:50 a
	11:30	4:30	11:45	4:30	12:00	5:00
VIERNES	7:50 a		6:50 a		6:50 a	
	11:30		11:45		12:00	



SC-CER96940



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

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

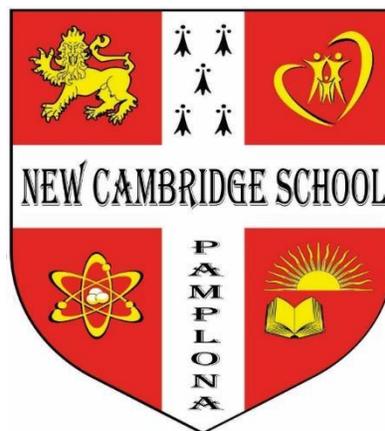


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN

### Escudo:



De forma romboide consta de cuatro secciones separadas por una cruz en el centro con la descripción horizontal NEW CAMBRIDGE SCHOOL y en la vertical Pamplona, en el recuadro superior izquierdo un león que representa el liderazgo que debe ejercer nuestra comunidad educativa, en el recuadro superior derecho la familia e la sociedad y la unión familiar de nuestra institución.

En el recuadro inferior izquierdo el símbolo de tecnología que significa una de nuestras potencialidades para que nuestros educandos enfrenten los cambios acelerados de la globalización, y en el recuadro inferior un libro abierto como signo de toda fuente de información y un sol en el horizonte, mostrando el camino a seguir.



SC-CER96940



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

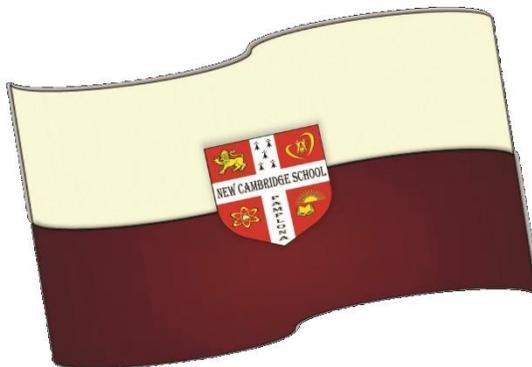
Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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



## **Bandera:**



### **Nuestra bandera está conformada por dos franjas:**

El color crema que representa la tranquilidad, elegancia y pureza que demuestran los y las estudiantes del New Cambridge School y se ve reflejada en la inocencia y transparencia de sus corazones.

Vinotinto, este color simboliza la fuerza, la dedicación y la vocación del estudiante, del cuerpo docente, administrativo y de los padres de familia

### **Manual de convivencia:**

La Comunidad Educativa del Colegio New Cambridge School, consciente de la responsabilidad de formar personas útiles a sí mismas, a su familia y a la sociedad, establece el reglamento o Manual de Convivencia Social, con el fin de acompañar la formación integral de los estudiantes, a partir del desarrollo de la personalidad y la convivencia armónica que les



SC-CER96940



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

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



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



permita enfrentar los retos de un mundo en constante cambio.

Este documento es el resultado de la deconstrucción concertada, confrontada y socializada con los diferentes estamentos de la comunidad educativa. Como punto de partida en el proceso de actualización del presente manual se tuvo en cuenta la Ley 1620 y su Decreto reglamentario 1965 del 2013, por los cuales se define el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para los derechos humanos (DDHH), la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar; de estos fundamentos legales se adoptan los principios de participación, corresponsabilidad, autonomía, diversidad e integralidad para que sean referentes en la solución e intervención de las diferentes situaciones que se pueden presentar en la interacción social dentro del contexto escolar, frente a las cuales debe operar la Ruta de Atención Integral y sus componentes de promoción, prevención, atención y seguimiento.

Es compromiso de cada uno de los miembros de la comunidad educativa New Cambridge School, hacer vida en la cotidianidad el Reglamento o Manual de Convivencia de acuerdo a los principios y valores institucionales, normas constitucionales y disposiciones legales vigentes.

El manual para la convivencia social, democrática y la solución de conflictos es el compendio de las normas institucionales, donde se resumen los temas más importantes de la institución educativa, las actividades administrativas, pedagógicas y comportamentales a través de procesos de diálogos orientados al bien común, es el acuerdo colectivo, compromiso y responsabilidad obtenidos de manera libre y autónoma, por quienes integran la Institución,



SC-CER96940



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



por tal motivo involucra a todos los miembros de la comunidad que la integran. Procura crear condiciones necesarias para el pleno desarrollo de la personalidad y la convivencia de cada uno de los integrantes del establecimiento educativo.

La Ley 115, General de Educación, desarrolla lo ordenado por la Constitución Política de Colombia, en relación con, los derechos fundamentales en especial los relacionados con el derecho a la educación y a las garantías de calidad con que debe prestarse este servicio. Además, en la ley general vigente se ordena la estructuración, aprobación y adopción del “manual de convivencia” que ajustado a la carta política y al código de infancia y adolescencia vigente determine los principios, objetivos, alcances, procesos y modos de regulación de la convivencia y, garantice el debido proceso de quienes conforman la institución educativa.

- Fomentar una educación en valores fundamentada en el libre desarrollo de la personalidad y teniendo una visión del hombre trascendente, futurista y capacitado para responder a las exigencias y cambios del medio.
- Asumir una actitud de compromiso, respeto y valoración del ambiente escolar, familiar y comunitario para el aprovechamiento eficaz de los recursos naturales.
- Desarrollar los niveles de competencia argumentativo, interpretativo y propositivo en los y las estudiantes a través de procesos pedagógicos.
- Fortalecer la comunidad institucional.
- Ofrecer un medio eficaz para la aplicación que rige en el PEI de la institución.
- Definir los estímulos y sanciones a aplicar en las distintas situaciones.



SC-CER96940



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

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



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



## LEY DEL MENOR

### LEY 1098 DE 2006

(noviembre 8)

Por la cual se expide el Código de la Infancia y la adolescencia.

### El Congreso de Colombia

DECRETA:

LIBRO I

LA PROTECCION INTEGRAL

TITULO I

DISPOSICIONES GENERALES

CAPITULO I

### PRINCIPIOS Y DEFINICIONES

**Artículo 1°.** Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

**Artículo 2°.** Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de



SC-CER96940



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

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



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



Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento.

Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

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

## UNIFORMES

### Uniforme de diario:



SC-CER96940



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

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



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



**Uniforme de educación física:**



## INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

**2 patios para recreación y deportes**

**PATIO 1**



SC-CER96940



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

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



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



## PATIO 2



## BLOQUE DE PÁRVULOS, PRE-JARDÍN, JARDÍN Y PREESCOLAR



SC-CER96940



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

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



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



## BLOQUES DE PRIMARIA



## BLOQUE DE BACHILLERATO



SC-CER96940



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

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



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



## SALÓN DE DEPORTES



La institución no cuenta con un salón de deportes como tal, los materiales se ubican un lugar del patio de deportes (un rincón donde se colocan los materiales).

Cuenta con una piscina de pelotas para los niños más pequeños, y un corral con colchoneta y también escaleritas con toboganes.



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



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



## MATRIZ DOFA

### Institución educativa new cambrigde scholl

MATRIZ DOFA	DESCRIPCIÓN
<b>DEBILIDADES</b>	<p>El espacio empleado para las actividades, no permiten llevar a cabo una estructura más grande en el tema de juegos</p> <p>Los recursos que tienen la institución no son suficientes para el número de alumnos y cursos a trabajar</p> <p>Los cambios climáticos no permitían poder realizar actividad física en jornada de lluvia por temas de infraestructura</p>
<b>FORTALEZAS</b>	<p>Es una institución muy organizada, con valores y un tema ético alto que permite al docente guiar mejor a estos estudiantes</p> <p>Cuentan con una gran variedad de docentes perfectamente formados guiando a estos alumnos por una educación de primera clase, ofreciéndole la parte bilingüe.</p>
<b>OPORTUNIDADES</b>	<p>Utilizar un modelo de enseñanza flexible para que los estudiantes puedan aprender a su propio ritmo y con los recursos ambientales.</p> <p>El área de educación física es una excelente aliada para los estudiantes ya que, a través de la actividad física se reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y previene enfermedades crónicas no transmisibles ocasionadas por el sedentarismo.</p> <p>La importancia que le dan a nuestra asignatura nos permite ser una de las clases favoritas de estos estudiantes donde se les trabaja no solo la parte motriz, si no que complementamos las otras asignaturas por medio de la liberación de estrés</p>
<b>AMENAZAS</b>	NO REFLEJE NINGUNA AMENAZA



SC-CER96940



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

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



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



## **CAPITULO II PROUESRA PEDAGÓGICA**

Los juegos, las actividades recreativas y el deporte como herramienta para el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas y los hábitos de actividad física de los estudiantes de primaria de la institución educativa New Cambridge School de Pamplona mejorando su parte motriz

### **OBJETIVO DEL PROYECTO**

#### **Objetivo general**

- Potenciar las capacidades físicas básicas y los hábitos de actividad Física de los estudiantes de primaria de la institución educativa New Cambridge School por medio del deporte, el juego y las actividades recreativas.

#### **Objetivos específicos**

- Identificar las capacidades físicas básicas con mayor flaqueza de los estudiantes de primaria de la institución educativa New Cambridge School
- Aplicar actividades recreativas como circuitos y juegos pre deportivos en la población objeto de estudio
- Motivar a los estudiantes de primaria de la institución educativa New Cambridge School a la práctica de las actividades físicas propuestas.



SC-CER96940



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

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



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



- Concientizar a la población objeto de estudio de la importancia de los hábitos de actividad física y los beneficios del mismo.
- Evaluar las capacidades físicas básicas mediante test.

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La situación pasada que llevo a los estudiantes a un aislamiento preventivo se reflejó mucho este año 2022-1 ya que alumnos que venían en un proceso bueno, dejaron de hacer actividad física, otros entraron en una etapa de sedentarismos, unos perdieron el ritmo que llevaban acorde a sus periodos, permitiendo así la problemática de iniciar un proceso nuevo, adaptando la motivación promocionando la parte psicológica de algunos niños que ya se estaban acostumbrando a estudiar virtualmente



SC-CER96940



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

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



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



## JUSTIFICACIÓN

Los estudios acerca del concepto actividad física (AF) son diversos, presentando diferentes concepciones; su relación con calidad de vida suele estar generada dentro del discurso médico, que propende por la ejecución de la Actividad Física desde una mirada netamente biológica. Si bien esta disertación es importante, se debe tener en cuenta que los estudios relacionados con calidad de vida y la AF se basan en la condición de bienestar y percepción frente al estado de salud; dichos estudios no se han realizado desde las condiciones de vida y del contexto social. Si bien es cierto que la mirada médica y los estudios objetivos son relevantes, ya que arrojan estadísticas que permiten abordar recomendaciones en cuanto a la actividad física, en este documento se elaboró una investigación de tipo cualitativo por medio de la revisión documental del concepto de actividad física, sus prácticas y su relación con calidad de vida, que abordan diferentes autores. Para ello se elige la base de datos PubMed por su énfasis en las publicaciones de salud; se seleccionan artículos publicados del 2004 y 2014, que estudien el concepto de actividad física, sus prácticas y relaciones con calidad de vida, para finalmente hacer un análisis desde los modelos de determinación y determinantes sociales.

Por tanto, desde la comprensión social de la salud, es en las comunidades y sociedades que la actividad física es llevada a cabo en cada uno de las etapas del ciclo de la vida; la persona está en continuo movimiento con disposición a la práctica, lo que es innato en el ser humano al igual que su carácter social como forma de interacción. Según la OMS (2008), el “aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una



SC-CER96940



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

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



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



perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea” (pr3). Asumir las relaciones para mejorar la interacción social en las personas en una convivencia pacífica y armónica. El infante desde que nace está predispuesto a realizar algún tipo de movimiento, y al transcurrir su desarrollo psicomotor su cuerpo presenta cambios, hábitos y modos de vida siendo esta etapa fundamental para afianzar la práctica saludable de la actividad física.

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

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

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



SC-CER96940



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

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



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



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

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

## POBLACIÓN

Este proyecto está dirigido a los estudiantes de primaria de la “Institución Educativa new cambrigde scholl de la ciudad de Pamplona – Norte de Santander.

FEMENINO	MASCULINO	EDAD		TOTAL
78	110	2 AÑOS	16	188
		5 AÑOS	18	
		6 AÑOS	25	
		7 AÑOS	18	
		8 AÑOS	11	
		9 AÑOS	19	
		10 AÑOS	22	
		11 AÑOS	14	
		12 AÑOS	15	
		13 AÑOS	14	
		14 AÑOS	16	



SC-CER96940



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

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



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



## MARCO TEÓRICO

### **Según Nixon & Jewllet (1980, p. 28):**

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

### **Nixon & Jewllet (1980, p. 28):**

“La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.

### **Wuest & Bucher (1999, p. 8):**

“Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”



SC-CER96940



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

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



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



**Nixon & Jewlett (1980, p. 28):**

“Aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”

La Recreación en el Contexto Colombiano. El contexto de la recreación se enmarca dentro de la vida y costumbres de un pueblo. En este sentido, el fenómeno de la recreación no es algo ajeno al hombre colombiano y sus antecedentes se remontan a las manifestaciones lúdicas, asociadas al culto religioso, presente en la vida de las diferentes comunidades indígenas que habitaron el territorio de lo que hoy es Colombia.

Lalinde de Castro (1990), dice que la Recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en éste campo tienen los niños, jóvenes, los adultos y los ancianos y extenderse luego a sectores cada vez más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

El poseer unos índices de preparación física acordes con la edad y el sexo es un aspecto muy importante para la práctica de actividad físico-deportiva, tanto en la escuela como fuera de esta. Por ello, es necesario ejercitar nuestro cuerpo a través del entrenamiento y la práctica



SC-CER96940



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

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



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



motriz bien estructurada en todas y cada una de las capacidades, obteniendo un aprendizaje sobre estos aspectos del movimiento humano.

El trabajo de las capacidades físicas nos permitirá como resultado una buena condición física para realizar una actividad física; esta nos vale para:

- Desempeñar un trabajo físico determinado
- Adquirir un estado de salud óptimo
- Alcanzar un buen estado físico

El profesor de Educación Física en la universidad debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades de sus estudiantes, en cada especialidad, teniendo en cuenta las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar; en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los estudiantes.

**Abella, C. (2016).** Método de entrenamiento de la fuerza en niños y consideraciones a tener en cuenta en su aplicación.

**Campillo, M. (2018).** El entrenamiento de las capacidades físicas básicas: la fuerza. Rev.



SC-CER96940



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

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



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



#### **ODEP. 4(5). Septiembre-Octubre (2018)**

La formación física en estas etapas debe ser una preparación para las posteriores, en estas primeras etapas hemos de abarcar todos los ámbitos ya que nos encontramos en las etapas sensibles de aprendizaje, desarrollar al máximo las capacidades básicas a través de forma jugadas, por ejemplo, si el niño aprende a coordinar el lanzamiento de un móvil mientras esta en movimiento en estas edades, cuando tenga que coordinar un pase con la carrera del compañero solo nos tendremos que fijar en aspectos de aprendizaje técnico.

Es muy importante en estos periodos buscar el gusto por el deporte, que aprendan a divertirse con el deporte y también posibilitar la formación integral del deportista, es muy importante que sepan jugar en todos los puestos para que posteriormente cuando se especialicen en un puesto tengo una mayor versatilidad y un amplio bagaje de recursos.

La dinámica de estas etapas debe ser realizar prácticas placenteras y divertidas, las cuales ayuden al deportista a tener una predisposición positiva hacia el deporte aunque los resultados no nos acompañen, esto se consigue creando un sentimiento ligado a la práctica del deporte, si se fuerza al jugador en estas edades lo único que conseguiremos es una renuncia a la práctica del juego.

Este proceso puede llevarse conjuntamente con los padres ya que son una parte muy importante, puesto que afecta mucho la actitud del padre hacia el deporte y su experiencia, no se debe descartar el realizar reuniones para tener informados a los padres.



SC-CER96940



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

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



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



### **Características de las capacidades físicas a trabajar:**

**Blázquez (1993)**, nos indica que las Capacidades Físicas Básicas son: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad, y que son la base de los aprendizajes y de la actividad física, por lo que es necesario saber su evolución para poder trabajarlas.

### **Actividad física y capacidades físicas:**

**Porta (1988)**, que distingue entre:

- Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.
- Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.
- Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.

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

**Según (Basso, 2017)**, “Afortunadamente estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas”. Cada sesión de actividad



SC-CER96940



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

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



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



física reduce los síntomas de depresión y ansiedad, por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia. Tomado de (James F. Sallis, 2020)

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

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

**Según (Divulgación Dinámica, 2020)** La condición física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición del cansancio y previniendo las lesiones. Tener una buena condición física no consiste en ser un súper deportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe. La condición física se relaciona con la salud de la persona.

**Se pueden distinguir dos tipos de condición física:**

**Condición física general:** Sería aquella que dota a la persona del grado de eficacia necesario para desenvolverse en la vida cotidiana. Es el fundamento de una buena salud.



SC-CER96940



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

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



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



**Condición física especial:** Parte de una buena condición física general y es particular para cada actividad deportiva.

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

CUALIDADES FÍSICAS	
BÁSICAS	COMPUESTAS
<p><b>RESISTENCIA:</b> Es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.</p> <p><b>FUERZA:</b> Es la capacidad de vencer una resistencia exterior mediante un esfuerzo muscular. También lo podemos definir como la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia.</p> <p><b>FLEXIBILIDAD:</b> Capacidad de realizar movimientos con amplitud y facilidad.</p> <p><b>VELOCIDAD:</b> Capacidad de realizar un movimiento en el menor tiempo posible.</p>	<p><b>AGILIDAD:</b> Cualidad para variar la posición del cuerpo en el espacio de forma rápida y armoniosa.</p> <p><b>COORDINACIÓN:</b> Es una capacidad clave en la calidad del movimiento, permitiendo que este resulte armónico y eficaz. Podemos definirla como el control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con un buen control.</p> <p><b>POTENCIA:</b> Cualidad que permite vencer una resistencia o movilizar un peso en el menor tiempo posible.</p> <p><b>EQUILIBRIO:</b> Cualidad para mantener la posición en el mismo espacio.</p>



SC-CER96940



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

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



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



### CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

#### DISEÑO

CRONOGRAMA				
ACTIVIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>RESISTENCIA</b>	X Test.	X Juego 1	X Juego 2	X Juego 3
<b>FUERZA</b>	Circuitos con destreza motriz	X Juego 1 mas circuito	X Juego 2 mas circuito	X Juego 3
<b>FLEXIBILIDAD</b>	Juegos reflejados a esta capacidad	X Juego 1	X Juego 2	X Juego 3
<b>VELOCIDAD</b>	Juegos y circuitos	X Circuito 1	X Circuito 2	X Circuito 3

CRONOGRAMA				
ACTIVIDAD	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
<b>RESISTENCIA</b>	X Juego 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X Estructura corporal
<b>FUERZA</b>	X Charla	X Juego 5	X Charla	X Test y juego
<b>FLEXIBILIDAD</b>	X Juego 4	X Circuito 5	X Circuito 6	X Futbol
<b>VELOCIDAD</b>	X Juego 4	X Juego 5	X Circuito 6	X Futbol



*"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

## EJECUCIÓN

### Semana 1 Resistencia

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Velocidad con aros, con estaciones</b></p>	<p>La actividad consiste en organizar dos grupos de igual cantidad de estudiantes y deberán pasar por los aros lo más rápido posible a la orden del profesor con intervalos de tiempos mínimos para que este eleve su ritmo cardiaco</p>	
<p><b>Las pelotas tiradas</b></p>	<p>En este juego hay que hacer varios grupos, ponerlos en fila y distribuir una cesta, por cada uno de ellos. Esta cesta, que puede ser sustituida por otro contenedor, se colocará a unos 10 metros como mínimo, de cada grupo. Por otro lado, colocamos a mitad del tramo una serie de balones, pelotas, frutas, globos (o lo que quieras) las cuales pondremos en fila y a unos 2 metros cada una.</p>	

<p><b>3 el equipo perfecto</b></p>	<p>Este juego comienza formando dos equipos con el mismo número de integrantes y puestos en fila india. Los capitanes de cada equipo deben situarse al frente de cada una de estas filas y de cara a las mismas, con un espacio de unos 10 metros.</p> <p>A la señal concretada, el primer integrante de cada equipo pasa la pelota al capitán y, posteriormente, corre a incorporarse detrás del mismo. El capitán recibe la pelota y la pasa nuevamente al siguiente jugador, y la acción comienza de nuevo. El juego finaliza y gana cuando el equipo está completamente al otro lado, participando así todos los niños</p>	
<p><b>4 el atrapado</b></p>	<p>Comenzamos formando un grupo dispuesto en círculo y seleccionando a dos jugadores al azar; uno de ellos será el que atrapa y el otro el atrapador. A la señal de una persona, el atrapador debe correr alrededor del círculo persiguiendo al atrapado. El atrapado puede seleccionar al compañero que quiera (tocandolo previamente) para ponerse en su lugar.</p>	



	<p>De esta manera el atrapado se sienta mientras que el niño «tocado» se convierte en el nuevo atrapado. Todos los niños deben realizar la función del atrapador, en algún momento del juego.</p>	
--	---	--

**Semana 2 Fuerza**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Corrida con agarre</b></p>	<p>Esta actividad consiste en una serie de circuitos donde 4 participantes deben superar una serie de obstáculos y al final deberá treparse en el poste del arco por 30 segundos haciendo la mayor cantidad de fuerza, luego debe agarrar una pelota y llevarla hasta el punto de inicio</p>	
<p><b>Pelea de gallos</b></p>	<p>Los alumnos aquí deben colocarse por parejas, en cuclillas y de frente. En cuanto el profesor da la señal, los niños deben comenzar a botar y, a la vez, a empujar con las manos tratando de derribarse el uno al otro. Sólo se pueden utilizar las manos para derribarse. Este juego esta dirigido a mejorar la coordinación y la fuerza.</p>	



*"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

<p><b>3 el equipo perfecto</b></p>	<p>los niños deben de estar colocados por parejas, espalda contra espalda y con los brazos entrelazados. Un jugador debe de flexionar el tronco y arrastrar al otro, que quedaría tumbado en decúbito supino encima de él, y al revés. Hay que tratar de encajar la zona del glúteo del de arriba en la zona lumbar del que se encuentra debajo. nuevamente al siguiente jugador, y la acción comienza de nuevo. El juego finaliza y gana cuando el equipo está completamente al otro lado, participando así todos los niños</p>	
<p><b>El colchón saltarín</b></p>	<p>Cada uno de ellos contará con una colchoneta que deben de sujetar entre cuatro de los componentes. El quinto de ellos debe de colocarse encima de la colchoneta. Una vez que están colocados detrás de una línea de salida, a la señal del profesor, deben de recorrer una distancia determinada, en este caso se hará por turnos ya que solo se cuenta con una colchoneta</p>	

**Semana 3 flexibilidad**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>El perdido</b></p>	<p>Dos alumnos deben encargarse de sostener cada extremo de un palo de una escoba a la altura de su pecho. Luego, uno por uno, deben ir pasando por debajo inclinándose hacia atrás sin dejar que ninguna parte de su cuerpo toque ni el suelo ni el palo, o perderían. Después de cada ronda en la todos pasan por debajo del palo, o ideal es ir bajándolo un poco más</p>	
<p><b>La quitada</b></p>	<p>Colocados de dos en dos, cada uno de ellos con un platillo en la cabeza, y colocados por parejas frente a frente con las piernas estiradas y abiertas. El juego consiste en que cada uno debe de tratar de quitar el sombrero de la cabeza del otro sin perder el suyo propio. De esta forma, los niños desarrollan la flexibilidad de la musculatura extensora del tronco, de la cadera, así como de los músculos abductores en las piernas. También se potencian con este juego los músculos abdominales. Una variante</p>	



	es tratar de realizar lo mismo, pero con una mano en la espalda.	
<b>El puente</b>	Los niños deben colocarse en forma de puente, y un líder de cada equipo deberá pasar agachado, esto con el fin de que el puente en este caso los alumnos mantengan esta flexibilidad y mantengan la fuerza a la vez, el objetivo es pasar 6 platillos que están ubicados en un punto trasladarlos al otro punto	
<b>Recorrido con aros</b>	Pasan de a 6 participantes cada uno con dos aros, sentados en el primero de ellos, deberán desplazarse colocando un aro frente a ellos y solo con el movimiento del tren inferior pasarse de aro así consecutivamente hasta llegar al otro lado donde deberán coger un cono y llevarlo a su próximo compañero	



**Semana 4 Velocidad**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Carrera de obstáculos</b></p>	<p>Para empezar, tienes que dar una vuelta al patio y llegar hasta una silla, donde encontrarás una pelota. Tienes que coger la pelota y encestarla en una canasta. Cuando hayas logrado encestar, tendrás que ir corriendo hacia el siguiente obstáculo, donde tienes que sentarte en una mesa y resolver un problema matemático. Después tendrás que ir con la respuesta corriendo hasta el siguiente obstáculo, donde te vendarán los ojos y podrás elegir entre diferentes bolsas de regalitos, que luego tendrás que pasarle a tu siguiente compañero, que tendrá que hacer el mismo recorrido, pero con el regalito en la mano.</p>	



<p><b>Recorrido de pelota</b></p>	<p>Hacer un recorrido con una pelota. Al principio puede ser dar una vuelta al patio botando la pelota de baloncesto con la mano derecha, luego hacer lo mismo con la izquierda, después pasársela de una mano a otra por debajo de la pierna.</p>	
<p><b>La pelota en la cuchara</b></p>	<p>Hacer una carrera de equilibrio, donde cada niño tiene que sostener una cuchara con la boca y correr hasta la meta.</p>	
<p><b>Buscar el color de la pelota</b></p>	<p>Se colocarán varias pelotas de diferentes colores en varios conos, los alumnos deberán correr y buscar el color que les correspondió y llevarlos a su aro gana el primero que recoja todas las pelotas.</p>	



**Semana 5 Agilidad**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Las posiciones</b></p>	<p>Se podrán en 8 bloques, de dos personas, todos boca abajo, dos estarán parados con el fin de que uno atrape al otro, el perseguido deberá hacerse rápidamente al lado de uno de los que esta acostado, de esta forma el de la otra esquina deberá pararse ágil mente y deberá correr hacia otro grupo</p>	
<p><b>El ponchado con el pie</b></p>	<p>El docente o un alumno deberá patear la pelota ante todos los estudiantes los cuales estarán contra una pared distribuidos a lo ancho para que estos tengan la agilidad de moverse agacharse saltar y demás, la idea es que queden dos estudiantes los cuales serán considerados los más hábiles</p>	
<p><b>El sombrero</b></p>	<p>Se deben formar equipos de dos a cinco integrantes. Cada niño se colocará un cono en la cabeza y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga.</p>	



<p><b>La sacudida</b></p>	<p>Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas.</p>	
---------------------------	--	---

**Semana 6 Coordinación**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Las 4 esquinas</b></p>	<p>Debemos dibujar un cuadrado grande en el patio y formar cinco grupos de niños con igual número de integrantes.</p> <p>Cada grupo se colocará en una esquina y el restante irá al centro. Cuando el profesor dé la señal, cada conjunto deberá buscar una esquina diferente a la que se encuentra. El que quede en el centro sumará un punto. En este juego, pierde el equipo que llega primero a 5 o 10 puntos.</p> <p>Es importante que haya un adulto que cuide a los niños durante el juego para que no se produzcan choques. Además, es una buena oportunidad para fomentar la competencia sana y el cuidado mutuo entre compañeros.</p>	

<p><b>El rio</b></p>	<p>Los niños deben dispersarse por todo el patio. Luego, deberán pasarse entre ellos uno o más balones (dependiendo de la cantidad de jugadores) con la condición excluyente de que no pueden hablar el jugador que hable o que realice un mal lanzamiento o recepción deberá cumplir una prueba impuesta por el profesor. Puede ser correr alrededor del patio, hacer lagartijas o abdominales. Añadir pelotas progresivamente aumentará la dificultad y diversión de este juego</p>	
<p><b>Balones locos</b></p>	<p>Se dispondrán balones de espuma por todo el lugar. El profesor debe dar la orden y correr hacia los balones para intentar golpear a los niños (por debajo de la cintura) con ellos. El niño que no logre esquivar un tiro deberá cumplir una pena, que puede ser similar a las del juego anterior.</p>	
<p><b>La cuerda atada</b></p>	<p>Los niños se deberán distribuir en todo el patio, cada uno de ellos tendrá una cuerda larga ajustada a su pantalón. Las cuerdas deben colocarse de modo que se puedan arrancar con facilidad y que estén visibles. El juego consiste en tratar de quitarle la cuerda a los adversarios sin perder la propia. El juego</p>	



	<p>terminará cuando todos los niños se queden sin su cuerda o al finalizar un tiempo estipulado por el profesor. En este último caso ganará el niño con una mayor cantidad de cuerdas en su pantalón.</p>	
--	---	--

**Semana 7 Potencia**

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<b>La caída del grupo</b>	<p>Todos los niños deberán armar un círculo grande en el centro del patio. El profesor colocará una pelota en el centro del círculo, la cual deberá ser arrojada hacia arriba por uno de los niños.</p> <p>Cualquiera de los niños deberá agarrar la pelota, lanzarla hacia arriba dentro del círculo y decir el nombre de uno de sus compañeros. El niño cuyo nombre digan intentará atrapar el balón antes de que toque el suelo. Si lo logra, deberá repetir el procedimiento diciendo el nombre de un compañero diferente.</p>	
<b>La caída total</b>	<p>En caso de que la pelota toque el suelo, el jugador deberá atraparla lo antes posible mientras el resto de los niños corre fuera del</p>	





	<p>círculo. A atraparla, el niño deberá gritar ¡Pies quietos!, y todos los niños dejarán de moverse. Luego, el integrante con el balón deberá dar 3 pasos y tratar de tocar a otro jugador con el balón, en caso de lograrlo el niño que tocaron recibirá una amonestación.</p> <p>Si no es capaz de tocar a ningún niño, ni siquiera arrojando la pelota, la amonestación será para el lanzador. Los jugadores que reciban 3 amonestaciones perderán y deberán hacer una penitencia.</p>	
<p><b>Escondite americano</b></p>	<p>Uno de los niños será el que la lleve y deberá contar desde el 1 hasta el 20. En este periodo, el resto de los niños deberán buscar un escondite y evitar ser encontrados. Al llegar a 20, el niño que estaba contando deberá buscar a sus compañeros. Al ver a uno deberá gritar su nombre y ambos tratarán de tocar la pared donde se estaba contando.</p> <p>Si el niño escondido toca la pared primero quedará libre, en caso contrario correrá el riesgo de llevarla. Este proceso deberá repetirse hasta encontrar a todos los jugadores. El primer niño encontrado y que no toque la pared deberá ser el próximo en contar.</p>	



<b>Velocidad al aro</b>	<p>Se colocarán unos platillos en los aros, exactamente 7 aros por 6 aros, los alumnos deberán ir saltando hasta el punto de los aros coger de aun aro y devolverse en cunclillas hasta llegar a su punto</p>	
-------------------------	---	--

### Semana 8 Equilibrio

ACTIVIDAD	DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<b>Platillo a la cabeza El platillo a la cabeza</b>	<p>Se colocarán de un platillo en la cabeza y deberán pasar una serie de obstáculos sin dejar caer el platillo, después deberán regresar corriendo y pasarlo a su otro compañero.</p>	
<b>La pelota al platillo</b>	<p>Correrán rápidamente hacia un punto donde están los platillos, luego regresarán y pondrán una pelota del color que les toco y deberán llevarla en la cabeza con los brazos abiertos sin agarrar el platillo</p>	
<b>La carrera de muchilito</b>	<p>Por peso y estatura deberán hacer grupos de dos, hacer caballito y llevar al compañero hacia el otro lado pasando una serie de obstáculos dirigidos por el profesor, el equilibrio lo harán cuando pasen por una</p>	



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



	cuerda	
<b>El super equilibrio</b>	Caminar sobre una cuerda obliga a no salirse de la raya y mantener el equilibrio, luego agacharse por un obstáculo y finalmente saltar de un pie hacia los lados cayendo en la mitad de los aros.	 <small>© IVVIA.ES Prohibida la utilización o reproducción de esta imagen Reproduction or copy of this image is forbidden</small>

## EVALUACION

La ejecución con mi propuesta fue excelente hubo cursos los cuales desarrollaron cualidades motrices, se acoplaron mucho al trabajo que se realizó, se reflejó estudiantes en estado de sedentarismo y se trabajó en ellos , alumnos con obesidad en edades tempranas, se pudo observar un buen rendimiento educativo por parte de la institución , la parte física no es el fuerte de estos alumnos, pero se logran acoplar rápidamente a las ejecuciones dadas semana por semanas, hubo algunos inconvenientes por parte de mi salud personal pero me acople rápidamente a las indicaciones del docente jhonatan y pude seguir cada instrucción y consejo de este.



SC-CER96940



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

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



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



## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

ACTIVIDAD	FECHA	EVIDENCIA
<p style="text-align: center;"><b>DIA DEL NIÑO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>23 DE ABRIL</b></p>	



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



		
<p><b>FESTIVAL DE DISFRACES</b></p>	<p><b>17 DE ABRIL</b></p>	



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



		
--	--	--



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



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



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



SC-CER96940



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

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



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



SC-CER96940



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

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



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



## CONCLUSIÓN

Se lograron algunos objetivos como la motivación a la actividad física, el desarrollo de algunas habilidades motrices, algunos alumnos descubrieron habilidades que impartieron en cuyo deporte, se logró la parte de coordinación en algunos alumnos e incluso el cambio psicológico en temas de alimentación y de la vida cotidiana, fue muy poco tiempo para lograr todos los objetivos, pero se impartieron cada una de las capacidades físicas mejorando la parte motriz en cada alumno.



SC-CER96940



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

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



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



## BIBLIOGRAFÍA

Conceptos y clasificación de las capacidades físicas\* Concepts and Classification of Ability  
Fernando Guío Gutiérrez\*

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

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

la movilidad y la destreza

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

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

CARREIRO, F. ¿Qué es una Enseñanza de Calidad en Educación Física? Disponible en Word Wide Web: [https://revistagymnasium.info/articulo/que-es-una-ensenanza-de-calidad-en-educacion-](https://revistagymnasium.info/articulo/que-es-una-ensenanza-de-calidad-en-educacion-fisica-2289-sa-l595f0f5b1905f)

[fisica-2289-sa-l595f0f5b1905f](https://revistagymnasium.info/articulo/que-es-una-ensenanza-de-calidad-en-educacion-fisica-2289-sa-l595f0f5b1905f)

Cera Castillo, E., Almagro, B. J., Conde García, C., & Sáenz-López Buñuel. (2015). Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria. Federación Española de Docentes de Educación Física, 8 - 13. Recuperado el 27 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764002.pdf>

Divulgación Dinámica. (2020). Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/como-evaluar-la-condicion-fisica/#:~:text=tipos%20de%20pruebas%3A-,Test%20de%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica%3A,en%20un%20rendimien-to%20motor%20concreto>.

James F. Sallis, M. P. (2020). La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19. Universidad de Los Andes. Obtenido de <https://uniandes.edu.co/sites/default/files/asset/document/comunicado-6-act-fisica.pdf>

Lourdes Carrillo Fernández, A. S. (2007). Consejo y prescripción dietética en atención primaria: un largo camino por recorrer. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, 55-56.

Navarro, J., Ceja, L., Curioso, F., & Arrieta, C. (2014). CÓMO MOTIVAR Y MOTIVARSE EN TIEMPOS DE CRISIS. Papeles del Psicólogo, 31-39. Recuperado el 27 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77830184005.pdf>



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

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



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



S. Benítez, M. C. (2015). Respuesta endocrina a la aplicación de vibraciones de cuerpo completo en humanos. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 109 - 114. Recuperado el 26 de 03 de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77830184005.pdf>  
Ramos,S.(2001).Entrenamiento de la condición física.Armenia:Kinesis



SC-CER96940



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

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