



Formando líderes para la construcción  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO YOPALOSA NUNCHIA,  
CASANARE**



**NIT: 900274569-9**

**TELEFONO: 312-331-3705**

**DIRECCION:**

**INSPECCION LA YOPALOSA PUERTO TOCARIA NUNCHIA, CASANARE**

**ESTUDIANTE**

**JHON ALBEIRO RAMOS CACHAY**

**CODIGO: 1094285741**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFASIS EN  
RECREACIÓN Y DEPORTES  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER**



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO YOPALOSA NUNCHIA,  
CASANARE**

**ESTUDIANTE  
JHON ALBEIRO RAMOS CACHAY  
CODIGO: 1094285741**

**ASESOR  
JOE ORLANDO HERNANDEZ GAMBOA Phd**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFASIS EN  
RECREACIÓN Y DEPORTES  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
PAMPLONA, NORTE DE SANTANDER  
2022-1**



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION .....	8
CAPITULO I .....	9
1.1 Reseña histórica.....	9
1.2 Proyecto educativo institucional .....	10
1.3 Marco legal.....	11
1.4 Horizonte Institucional .....	12
1.4.1 Visión.....	12
1.4.2 Misión.....	12
1.4.3 Fisiología.....	12
1.5 Principios institucionales.....	13
1.6 Perfil .....	13
1.6.1 Perfil del estudiante.....	13
1.6.2 Perfil del docente. ....	14
1.6.3 Perfil del padre de familia.....	16
1.6.4 Perfil del directivo docente.....	17
1.7 Cronograma institucional .....	18
1.8 Cronograma de actividades .....	18
1.9 Símbolos institucionales.....	21
1.9.1 Bandera.....	21



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



1.9.2	Escudo.....	22
1.10	Manual de convivencia.....	23
1.10.1	Objetivos del manual de convivencia.....	23
1.10.2	Referentes legales.....	23
1.10.3	Referente teórico.....	24
1.10.4	Constitución política de Colombia.....	25
1.10.5	Ley general de educación.....	25
1.10.6	Ley 1620/2013.....	26
1.10.7	Decreto 1965/2013.....	26
1.10.8	Referente constitucional.....	26
1.10.9	Sentencias de la corte constitucional.....	27
1.11	Derechos y deberes.....	27
1.11.1	Derechos de los docentes.....	27
1.11.2	Deberes de los docentes.....	28
1.11.3	Derechos de los estudiantes.....	29
1.11.4	Deberes de los estudiantes.....	30
1.11.5	Derechos de los padres de familia.....	31
1.11.6	Deberes de los padres de familia.....	32
1.12	Ley del menor.....	33
1.13	Uniformes.....	33



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



1.14	Inventario infraestructura .....	34
1.15	Salón del deporte .....	35
1.16	Horario.....	36
1.17	Matriz DOFA.....	36
1.17.1	Debilidades. ....	36
1.17.2	Oportunidades.....	36
1.17.3	Fortalezas. ....	37
1.17.4	Amenazas.....	37
CAPITULO II.....		38
2.1	Objetivos .....	38
2.1.1	Objetivo General.....	38
2.1.2	Objetivo Específico.....	38
2.2	Descripción del problema.....	38
2.3	Justificación.....	39
2.4	Población.....	41
2.5	Marco teórico .....	41
2.5.1	Actividad física. ....	41
2.5.2	Actividad física en la adolescencia.....	42
2.5.3	La pedagogía como fundamento teórico de la recreación, la educación física y el deporte. ....	42



2.5.4	El papel de la educación en la actividad física.....	43
2.5.5	Categoría principal de la pedagogía.....	44
2.6	Marco referencial .....	44
2.6.1	Didáctica.....	44
2.6.2	Pedagogía.....	45
2.6.3	Educación.....	45
2.6.4	Deporte.....	45
2.6.5	Recreación.....	45
CAPITULO III.....		46
3.1	Cronograma.....	46
3.2	Metodología .....	47
3.2.1	Test de agilidad de Illinois- sexto.....	47
3.2.2	Test de agilidad de Illinois- séptimo.....	49
3.2.3	Test de agilidad de Illinois- Noveno.....	51
3.2.4	Campaña prevención de la obesidad- Noveno.....	52
3.2.5	Fases de calentamiento- sexto.....	53
3.2.6	Doble ritmo y fintas- Octavo.....	54
3.2.7	Juegos recreativos- Decimos.....	55
3.2.8	Pases de baloncesto- Octavo.....	56
3.2.9	Colocación voleibol- octavo.....	57



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



3.2.10	Festival de toma de signos vitales- Decimo.....	58
3.2.11	Habilidades básicas manipulativas-Sexto.....	59
3.2.12	Habilidades locomotrices- sexto.....	60
3.2.13	Salto alto- séptimo. ....	61
3.2.14	Salto alto- séptimo. ....	62
3.2.15	Yincana-Once. ....	63
3.2.16	Golpes de dedo y antebrazo- Octavo. ....	64
3.3	Evolución .....	65
CAPÍTULO IV.....		67
CAPITULO V.....		70
5.1	Formato de evolución para el supervisor- asesor de practicas .....	70
5.2	Plan teórico integral .....	72
5.3	Nota de la practica integral.....	73
5.4	Formato de evolución para el alumno-maestro .....	75
CONCLUSIONES .....		77
ANEXOS .....		78
BIBLIOGRAFIA .....		80



En el actual trabajo, manifiesto las observaciones y diagnóstico realizado, en la Institución Educativa Antonio Nariño - Yopalosa del municipio de Nunchia, Casanare. Opino que la práctica integral docente es una oportunidad para generar conocimientos, obtener experiencia y crecer a la vez como una persona integral, ética, emocional y espiritual, demostrando los reconocimientos para mejorar en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que es fundamental para nuestra formación como docentes. Por lo cual es importante para el desarrollo propio en el proceso educativo de los estudiantes, ayudando alcanzar una aprobación posible en su desarrollo. La educación física es un artificio en la educación integral del ser humano, de ahí surgen las capacidades, el desarrollo y las habilidades que un estudiante requiere para evolucionar físicamente y mentalmente. En el actual informe se evidencia el trabajo durante la realización de la práctica formal docente llevado a cabo, en la Institución Educativa Antonio Nariño Yopalosa del municipio de Nunchia, Casanare. Este proyecto busca llegar al niño de una manera diferente a cambiarle ese concepto de la educación física, teniendo como referencia el plan de estudios y así logrando un buen aprendizaje partiendo desde lo teórico como conceptos historia entre otros y llevando al campo a la práctica donde verdaderamente el niño ejecuta esa teoría y perfecciona donde está fallando.



## INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO YOPALOSA

### 1.1 Reseña histórica

La Institución Educativa Antonio Nariño, inició labores en marzo de 1976, siendo su primer profesor Alexander Castañeda. Durante 27 años funcionó como escuela primaria y en el año 2004 comenzó la básica secundaria.

Estuvo fusionado con el colegio Salvador Camacho Roldan hasta el año 2004. En noviembre 23 de 2010 según resolución 2946 queda autorizada por la secretaría de educación departamental con naturaleza oficial, carácter mixto, calendario A, jornada de la mañana (Sede Villa Playón, Sede La Redención), jornada única para los niveles de preescolar, básica y educación media académica de las otras nueve sedes.

El 6 de agosto de 1998 se realizó una reunión con la comunidad educativa, según acta número 12, donde se llegó al acuerdo de que el día de la institución se celebra el 12 de octubre.

La Institución Educativa Antonio Nariño La Yopalosa se encuentra ubicada al costado oriente del río Tocaría, sobre la marginal del llano, en una comunidad llamada La Yopalosa – Puerto Tocaría.

Los rectores que han contribuido con la educación en la institución son:

Ing. Agrónomo JAVIER MUÑOZ TAMAYO, desde el año 2009 hasta junio de 2011.

Lic. ENERIO VARGAS MEDINA, desde Junio de 2011 hasta Julio de 2014.

Lic. En básica primaria y especialista en pedagogía para el desarrollo de la inteligencia PEDRO PABLO BULLA BULLA, desde agosto de 2014 hasta diciembre de 2014. Rector encargado.



Ing. Agrónomo JOSÉ CLAUDIO TUMAY HERNÁNDEZ, Contador Público,  
Especialista en Pedagogía Para El Desarrollo de La Inteligencia, Especialista en Revisoría Fiscal  
y Contraloría, Maestrante en Ciencias de la Educación en Lenguajes y Literaturas. Asumió en el  
año 2015 y actualmente se encuentra activo.

## 1.2 Proyecto educativo institucional

**Tabla 1**

Identificación Institucional.

IDENTIFICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO			
ENTIDAD TERRITORIAL CERTIFICADA	CASANARE		
CODIGO DANE INSTITUCION EDUCATIVA	285225000462 NIT: 900274569-9		
NOMBRE DE LA INSTITUCION EDUCATIVA	INSTITUCIÓN ANTONIO NARIÑO YOPALOSA		
MUNICIPIO	NUNCHIA		
NOMBRE DEL RECTOR	JOSE CLAUDIO TUMAY HERNANDEZ		
PLANTA DOCENTE Y ADMINISTRATIVA	DIRECTIVOS DOCENTES: 1	DOCENTES:15 DOCENTES DE APOYO:	ADMINISTRATIVOS: 2
DIRECCION SEDE PRINCIPAL TELEFONO	3123312476 3123313705	CLASE : OFICIAL	CARÁCTER: MIXTO
LEGALIZACION	RECONOCIMIENTO OFICIAL: Resolución 2946 Del 23 De Noviembre De 2010 Emanada De La Secretaría De Educación Del Departamento De Casanare.		
PAGINA WEB	En proceso...		
CORREO ELECTRONICO	<a href="mailto:precursor1976@gmail.com">precursor1976@gmail.com</a>		
ZONA URBANA- RURALRURAL/URBANA	RURAL -URBANA		
	X		
NUMERO DE SEDES INCOLUCRADAS EN LA INTEGRACION	11	SEDE	UBICACIÓN
		Antonio Nariño	Inspección La Yopalosa
		Camilo Torres	Vereda Las Cañas
		La Redención	Vereda La Redención
		Macuco	Vereda Macuco
		El Romero	Vereda El Romero
		Villa Playón	Vereda Villa Playón
		Simón Bolívar	Vereda El Tablón De Tacare
		San Nicolás	Vereda Caño Hondo
Barranquillita	Vereda Santa Cruz		



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



		Barranquilla	Vereda Barranquilla	
		San José	Vereda La Palmira	
<b>CALENDARIO ESCOLAR</b>	A			
<b>JORNADA</b>	UNICA			
<b>TOTAL DE POBLACION ATENDIDA</b>	<b>PRESCOLAR</b>	<b>BASICA PRIMARIA</b>	<b>BASICA SECUNDARIA</b>	<b>MEDIA ACADEMICA</b>
	14	93	214	50

### 1.3 Marco legal

Para la construcción del Proyecto Educativo Institucional, nos apoyamos en lo establecido en la Ley General de Educación y sus normas reglamentarias. **Ley 115 de 1994, artículo 73.** Con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines de establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión.

**Decreto 1860 de 1994, artículo 14.** Todo establecimiento educativo debe elaborar y poner en práctica, con la participación de la comunidad educativa, un Proyecto Educativo Institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio.

**Artículo 15.** cada establecimiento educativo goza de autonomía para formular, adoptar y poner en práctica su propio Proyecto Educativo Institucional sin más limitaciones que las definidas por la ley y este reglamento.

**Artículo 16.** Obligatoriedad del Proyecto Educativo Institucional. Todas las Instituciones Educativas deben registrar ante la secretaria de Educación departamental, los avances logrados en la construcción participativa del Proyecto Educativo Institucional.

## 1.4 Horizonte Institucional



### 1.4.1 Visión.

La Institución Educativa Antonio Nariño de Nunchía, al año 2025 será reconocida a nivel regional y nacional por el liderazgo en su propuesta educativa con base en la jornada extendida o jornada única y por el compromiso de formar ciudadanos en continuo mejoramiento y desarrollo, representados por el alto nivel que alcancen los estudiantes en las pruebas muestrales y censales y el ingreso de estos a la educación superior, al igual que por su responsabilidad frente a la solución de los problemas y las necesidades de la comunidad, mediante el trabajo autónomo de la comunidad educativa).

### 1.4.2 Misión.

Somos una institución de carácter oficial, ubicada en la vereda La Yopalosa, municipio de Nunchía Casanare, que brinda los servicios de educación formal en los niveles preescolar, básica y media en jornada única, que mediante un proceso de formación continuo y transformador donde hay reciprocidad en el servicio y en el beneficio de toda la comunidad educativa, facilita y contribuye con el desarrollo de ciudadanos competentes, para formar jóvenes íntegros, líderes, honestos, reflexivos y críticos, abiertos al cambio y con deseos de seguir aprendiendo, capaces de asumir los retos que le impone la globalización, la ciencia, la tecnología y la sociedad moderna, que contribuyan con el progreso de su comunidad.

### 1.4.3 Fisiología.

La Institución Educativa en su razón de ser busca desarrollar en el estudiante todo el potencial de sus capacidades: cognitivas, emocionales, comportamentales, tecnológicas y científicas; formando en valores, propiciando la sana convivencia según los requerimientos



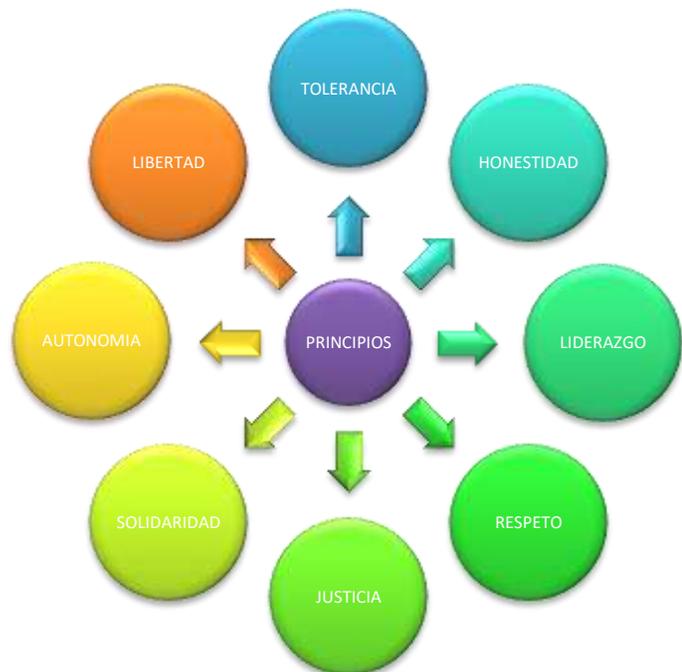
actuales y que pueda tener un desempeño competitivo en el campo laboral aplicando un uso adecuado y racional de los recursos naturales.

### 1.5 Principios institucionales

La acción Educativa está encaminada hacia la orientación y fortalecimiento de principios básicos:

#### Ilustración 1.

Principios de los estudiantes de la Institución Antonio Nariño Yopalosa.



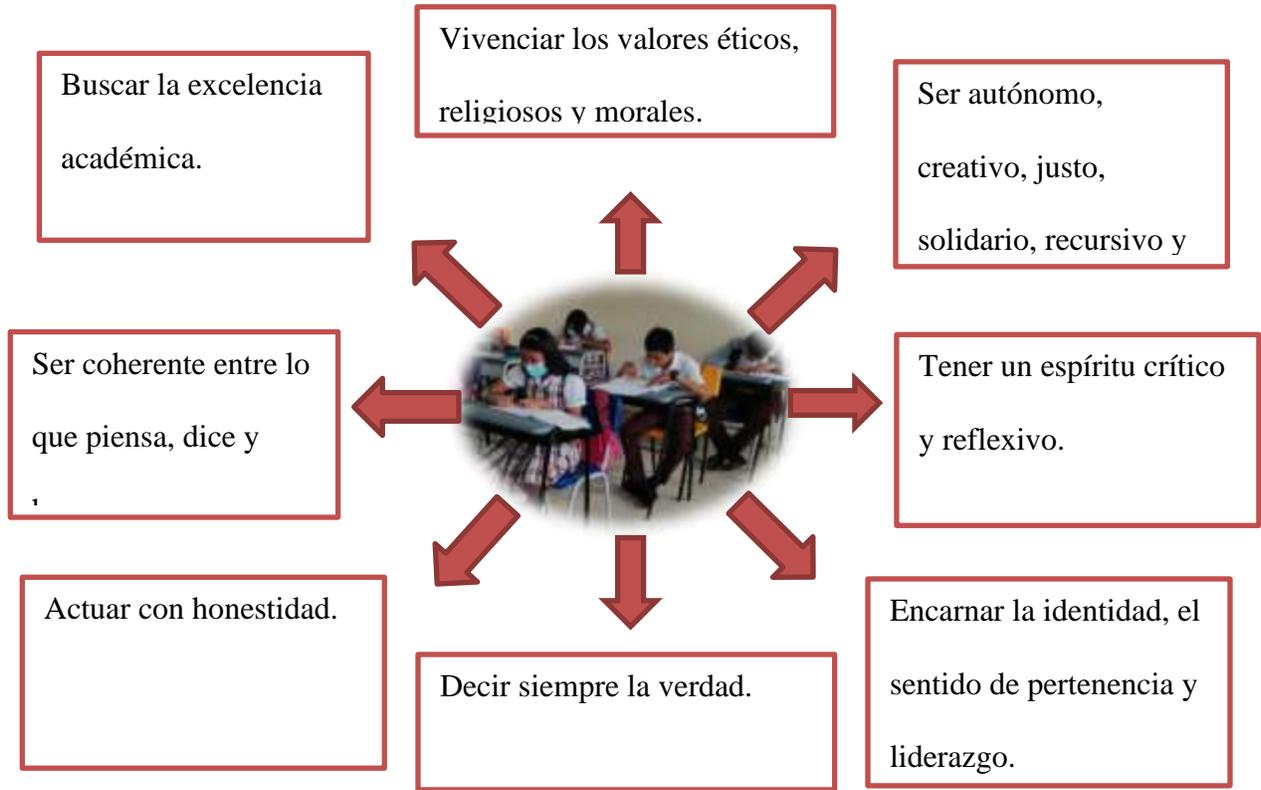
### 1.6 Perfil

#### 1.6.1 Perfil del estudiante.

La Institución Educativa forma un estudiante en principios humanos, que desarrolle todas sus capacidades para el logro de una personalidad integral y que ejerza responsable y rectamente



libertad. Por este motivo, la Institución Educativa favorece una formación integral donde cada estudiante sea capaz de:



### 1.6.2 Perfil del docente.

La Institución Educativa busca que el docente:

1. En el ámbito cognitivo:

- a) Posea conocimiento profundo de su ser personal para llegar a comprender a los otros y orientarlos en su proceso de autoconocimiento, en función de su desarrollo humano integral. Estructure dimensiones ideológicas, axiológicas, humanistas y académicas
- b) Consolide su identidad de docente como sujeto espiritual, ético, social, político y promotor de desarrollo humano.



- c) Conozca el mundo de dónde vienen los y los estudiantes, para evidenciar el valor de lo multicultural e intercultural, como plataforma y horizonte actual de lo educativo. Hoy los jóvenes y sus culturas son lugares por recorrer, valorar y descubrir.

2. En el ámbito socio-ético:

- a) Se identifique con los valores y se refleje en la coherencia entre su vida y su quehacer educativo.
- b) Logre una síntesis entre valores y cualidades morales que caracterizan la esencia humanista de la labor del maestro con una concepción y sentido ético de la profesionalidad.
- c) Practique una pedagogía que asuma los desafíos de la diversidad cultural, orientada a garantizar el éxito de los estudiantes más débiles y vulnerables.

3. En el ámbito relacional:

- a) Practique una pedagogía que fomente la comunicación y la participación, vigorice la vida de grupo, testimonie un servicio alegre, sencillo y capacite para establecer relaciones que tengan como base la escucha, el respeto por el otro, el encuentro, el diálogo con lo diverso, lo distante, lo ajeno a los propios contextos, el sentido democrático y el amor a la Patria.
- b) Proyecte una cultura de la solidaridad como respuesta a la realidad antropológica del ser humano, que se construye a través de la empatía y se legitima en el compartir:
- c) Síntesis entre amor y justicia, el sentido democrático y el amor a la patria.

4. En el ámbito técnico:



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



- a) Posea el conocimiento, aplique y desarrolle las nuevas tendencias tecnológicas, aproveche la tecnicidad mediática como conciliación estratégica de la cultura y de los sistemas telemáticos, redes de comunicación para introducir pedagogías alternativas y potencie cambios en las estructuras educativas.
- b) Desarrolle las competencias comunicativas como posibilidad para el encuentro con el otro, los otros y lo otro, y de una cultura tecnológica crítica que trascienda más allá de formar para el trabajo.

### ***1.6.3 Perfil del padre de familia.***

Teniendo en cuenta que la formación integral de los estudiantes no es sólo tarea de la Institución Educativa, se necesita que los padres de familia sean un verdadero testimonio de vida en este importante proceso. Por este motivo, la Institución Educativa busca que el padre de familia o acudiente:

1. Se identifique con la filosofía de la Institución Educativa.
2. Esté en permanente comunicación.
3. Vivencie los valores éticos y morales.
4. Se comprometa en las distintas actividades de la Institución Educativa con una actitud dinámica y participativa, para lograr la integración de la familia y el compartir de la fe en la comunidad educativa.
5. Sea coherente entre lo que exige a sus hijos e hijas y lo que se les brinda en el hogar.
6. Utilice un diálogo respetuoso con los educadores de sus hijos y demás miembros de la comunidad educativa.
7. Esté atento con el proceso académico y formativo de sus hijos.



8. Apoye el nivel de exigencia y la calidad educativa brindada por la Institución Educativa.
9. Ejercer el liderazgo y participación activa en la vida escolar y familiar.
10. Garantice una formación a sus hijos.

#### ***1.6.4 Perfil del directivo docente.***

1. Liderar la institución educativa
2. Crear y ejecutar del Proyecto Educativo Institucional (PEI);
3. Generar altas expectativas entre los miembros de la comunidad educativa;
4. Ejercer un liderazgo compartido y flexible,
5. Desarrollar un sistema de gestión de la información, evaluación, y rendición social de cuentas.
6. Involucrarse en la gestión pedagógica
7. Asegurar la adaptación e implementación adecuada del currículo;
8. Garantizar que los planes educativos y programas sean de calidad y gestionar su implementación, y; Organizar y liderar el trabajo técnico-pedagógico y desarrollo profesional de los docentes.
9. Gestionar el talento humano y recursos.
10. Establecer condiciones institucionales apropiadas para el desarrollo integral del personal; Gestionar la obtención y distribución de recursos y el control de gastos; Promover la optimización del uso y mantenimiento de los recursos; Enmarcar su gestión en el cumplimiento de la normativa legal, y; Demostrar una sólida formación profesional.



SC-CER96940

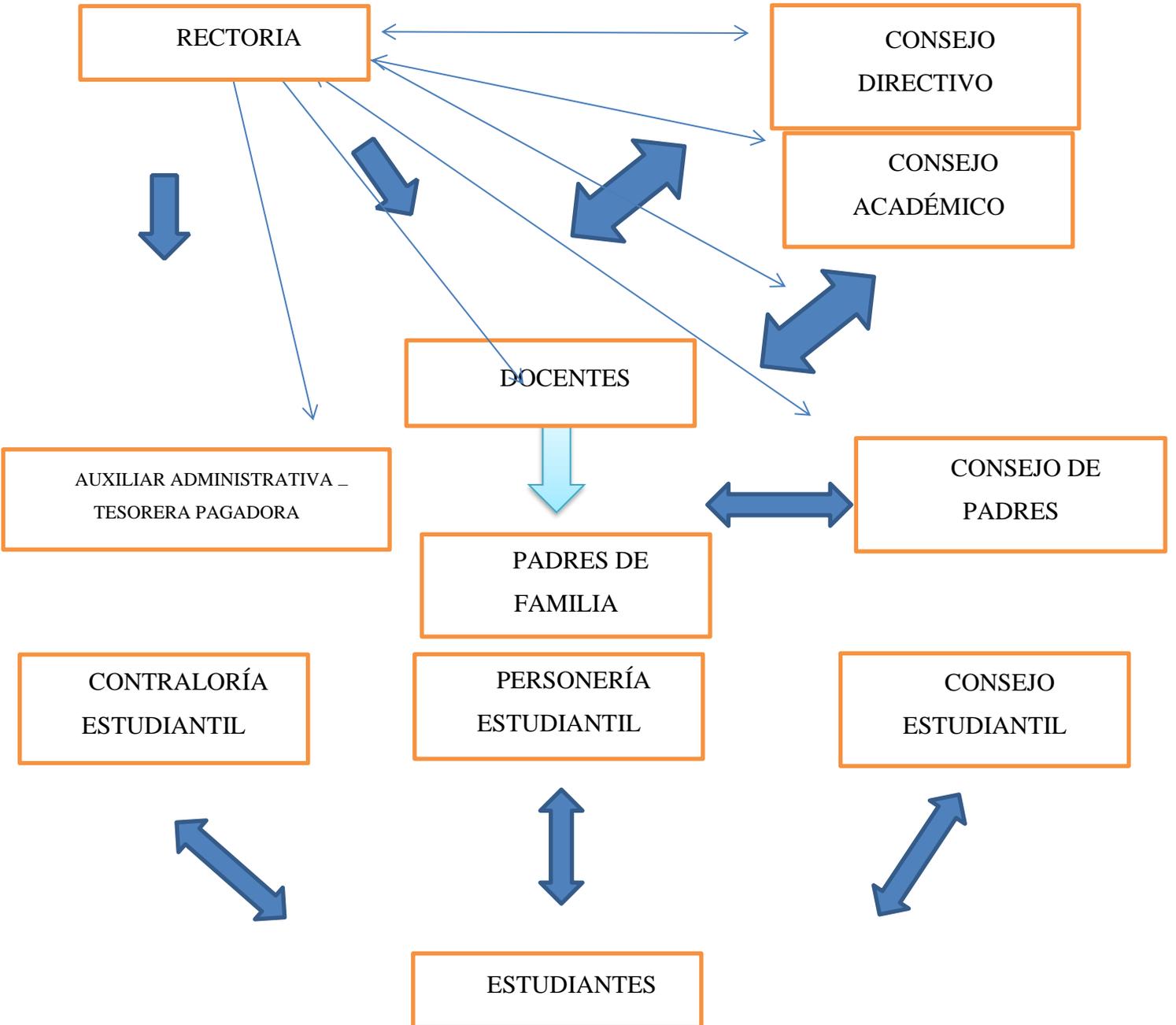


*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

### 1.7 Cronograma institucional



### 1.8 Cronograma de actividades

Fecha	Actividad
28 enero	Día E
	Entrega de planes de estudio de primer periodo
31 enero al	





10 de abril	Primer periodo semestral.
31 enero	Ingreso de estudiantes en sede central.
	Reunión general de padres de familia y jornada de embellecimiento en sedes.
	Reunión de padres de familia de transición y primero (7:30 am).
01 febrero	Ingreso de estudiantes en sedes.
02 febrero	Reunión general de padres de familia (de 2° a 11° a las 10:00 am). Elección de representantes de padres ante el consejo de padres y elección de padre de familia ante el consejo directivo.
07 febrero	Contactar y actualizar datos de egresados 2021
09 febrero	Día del periodista.
23 febrero	Inicio del diseño de un programa para el mantenimiento preventivo de la planta física (Consejo directivo).
25 febrero	Reunión general de docentes de 7:00 am a 1:00 pm.
	Entrega para revisión de plan de estudios segundo período.
01 marzo	Gestionar convenios para capacitación docente coherentes con misión y visión
	Jornada de embellecimiento y ornato de la institución (mandatos)
08 marzo	Día internacional de la mujer (Lic. Roberto Godoy)
11 marzo	Elección del personero estudiantil (PPT Derechos Humanos)
14 al 25 marzo	Entrega de alcancía a estudiantes (PPT Economía y Finanzas).
22 marzo	Día mundial del agua.
23 marzo	Citación a padres de familia para asistir el día viernes reporte de PFA
25 marzo	Reporte a padres de familia sobre Plan de Fortalecimiento Académico
	Reporte de planes de fortalecimiento académico a coordinación.
28 marzo	Reunión general de docentes.
28 marzo al 8 abril	Aplicación del Plan de Fortalecimiento Académico del primere período.
7 abril	Día mundial de la salud.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



	Comisión de evaluación de aprendizajes.
	Reporte de notas a secretaría para impresión de boletines.
	Actividad del PPT de Movilidad Segura
8 abril	Asamblea municipal de docentes sindicalizados.
11 al 17 abril	Semana de Desarrollo institucional (Semana santa)
	Receso estudiantil.
18 abril al 26 junio	Segundo periodo académico.
18 al 22 abril	Diagnóstico estudiantes segundo periodo académico.
	Proyecto huertas caseras con estudiantes de sexto a noveno. Entrega de semillas de hortalizas (PPT Economía y Finanzas).
20 abril	Entrega de boletines primer periodo académico.
22 abril	Jornada cultural (día del niño, día del planeta, día del idioma). Lanzamiento del libro de poesía del coordinador
	Celebración del día del niño (sedes).
29 abril	Reunión general de docentes (sede Tacare).
	Día mundial del árbol.
9 al 13 mayo	Escuelas de padres (lunes y martes en sede central; miércoles a viernes en sedes).
20 mayo	Afrocolombianidad (día de la mujer y el hombre) PPT Derechos Humanos.
25 mayo	Salida pedagógica a Yopal con grados décimo o undécimo a conocer procesos de producción en algunas empresas (PPT Economía y finanzas).
30 mayo	Reunión general de docentes.
	Entrega para revisión de plan de estudios tercer período.
01 junio	Día internacional del niño
05 junio	Día del medio ambiente.
08 junio	Citación a padres de familia para asistir el día viernes reporte de PFA
10 junio	Reporte a padres de familia sobre Plan de Fortalecimiento Académico



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

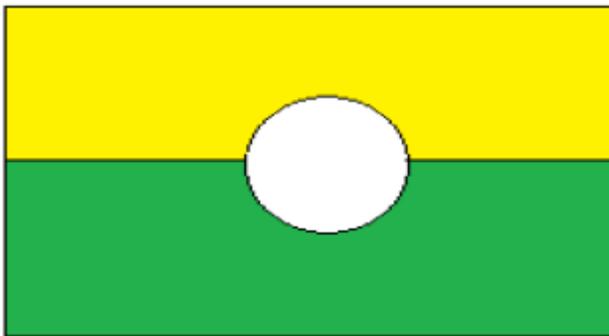
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



	Reporte de planes de fortalecimiento académico a coordinación.
13 al 24 junio	Aplicación del Plan de Fortalecimiento Académico del primere período.
17 junio	Actividad PPT Movilidad Segura.
24 junio	Comisión de evaluación.
	Reporte de notas a secretaría.
	Día del estudiante (PPT Derechos Humanos)
	Receso escolar.

## 1.9 Símbolos institucionales

### 1.9.1 Bandera.



La Bandera de la Institución Educativa Antonio Nariño La Yopalosa, es de forma rectangular, dividida en dos partes iguales con un círculo blanco en el centro. La parte superior va en color amarillo y representa la riqueza y el tesón de la comunidad educativa. El verde en la parte inferior representa la inmensidad de la llanura, que se inicia en nuestro piedemonte. El círculo blanco central significa la paz y la cordialidad que debe existir dentro de la Institución.

### 1.9.2 Escudo.



En la parte superior el nombre y el lugar de la Institución. En su borde interno se encuentran 13 estrellas, simbolizando cada una de las sedes que conforman el núcleo educativo de la institución Antonio Nariño. Su parte interna se divide en 4 recuadros y un círculo central. En el cuadro superior izquierdo se encuentra la cabeza de un toro y una espiga de arroz, productos básicos de la economía de la región y símbolo del énfasis de la Institución: producción agropecuaria. Color del recuadro, azul. En el recuadro superior derecho se observan algunos instrumentos musicales recostados en un botafuente, simbolizando el folclor y la cultura de nuestro entorno. Color del recuadro, rojo. Abajo a la izquierda dos manos entrelazadas símbolo de la ayuda, perdón y colaboración que debe existir entre los miembros de la comunidad, sin distinción de raza o estrato social. Color del recuadro, rojo. Abajo a la derecha, tres aros entrelazados, símbolo del deporte y la amistad. Color del recuadro, azul. En el círculo central un papiro y pluma, simbolizando el estudio y conocimiento, y el número 1976, fecha en la que se inauguró la escuela Antonio Nariño. El fondo del círculo es amarillo. En la parte inferior, fuera del recuadro del escudo, un listón con las palabras: “autonomía y respeto” dos valores con los cuales la institución fundamenta su filosofía.



## 1.10 Manual de convivencia

### 1.10.1 Objetivos del manual de convivencia.

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.

### 1.10.2 Referentes legales.

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.

### ***1.10.3 Referente teórico.***

En marco de lo dispuesto en el Art. 2 de la Ley 1620/2013 y el Art. 39 del Decreto 1965/2013, se define y se entiende como:

**Acoso escolar o bullying:** Conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento



deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña, o adolescente.

**Agresión escolar:** Es toda acción realizada por uno, o varios integrantes de la comunidad educativa que busca afectar negativamente a otros miembros de la comunidad educativa, de los cuales por lo menos uno es estudiante.

**Ciberbullying o ciberacoso escolar:** Forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos online) para ejercer maltrato psicológico y continuado.

#### ***1.10.4 Constitución política de Colombia.***

La Constitución Política de Colombia, en su Artículo 67, establece que “la educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.

#### ***1.10.5 Ley general de educación.***

La Ley General de Educación o Ley 115/1994, en sus Art. 73 y 87, así como en el Art 17 del Decreto 1860/1994, describen que en el Proyecto Educativo Institucional - PEI y el Reglamento o Manual de Convivencia se deben definir los derechos y obligaciones de los estudiantes y señala las condiciones de matrícula para los estudiantes, y los compromisos de los Padres y/o Acudientes. Su aceptación es obligatoria al momento de la matrícula o renovación de la misma.



Ley 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.

#### ***1.10.6 Ley 1620/2013.***

El Art. 21 de la Ley 1620/2013, determina que 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, y además de lo establecido en el artículo 87 de la Ley 115 de 1994, los manuales de convivencia deben 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.

#### ***1.10.7 Decreto 1965/2013***

El Art. 54 del Decreto 1965/2013, en relación con la Participación de la Sociedad, determina que los establecimientos educativos en el marco del proyecto educativo institucional deberán revisar y ajustar el manual de convivencia y dar plena aplicación a los principios de participación, corresponsabilidad, autonomía, diversidad e integralidad que establece el Art. 21 de la Ley 1620 de 2013, y acorde con lo formulado en la Ley 115 de 1994 y en el Decreto 1860 de 1994, el manual de convivencia escolar deberá ser construido, evaluado y ajustado por la comunidad educativa integrada por los estudiantes, padres y madres de familia, docentes y directivos docentes, bajo la coordinación del comité escolar de convivencia.

#### ***1.10.8 Referente constitucional.***

Con la aparición de la figura de la tutela, como instrumento de protección de los derechos fundamentales, a partir de la promulgación de la Constitución Política de Colombia en 1991, la



Corte Constitucional, dentro de la función de revisión de los fallos proferidos por instancias judiciales competentes, ha emitido múltiples pronunciamientos en torno a la aplicación de los derechos fundamentales en la prestación del servicio educativo, por parte de las instituciones oficiales y privadas.

### ***1.10.9 Sentencias de la corte constitucional.***

La Corte Constitucional advirtió que los colegios no están obligados a mantener en las aulas a quienes en forma constante y reiterada desconocen las directrices disciplinarias y académicas. Esta sala señala que el deber de los estudiantes radica desde el punto de vista disciplinario en respetar el reglamento o manual de convivencia y mantener sanas costumbres.

**Sentencia No. T-519/92.** Estudiantes indisciplinados.

**Sentencia No. T-341/93.** Cumplimiento y obligaciones por parte del estudiante.

**Sentencia No. T-050/93 y T-594/93.** El libre desarrollo de la personalidad.

**Sentencia No. T-092/94.** No se vulnera el derecho a la educación por pérdida de año.

**Sentencia No. T-316/94.** No se vulnera el derecho a la educación por normas de rendimiento y disciplina.

**Sentencia No. T-439/94** No se vulnera el derecho a la educación por la exigencia del buen rendimiento.

**Sentencia C-866/01.** Revisión de constitucionalidad de apartes de los artículos 87 y 93 de la Ley 115 de 1994. Los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes.

## **1.11 Derechos y deberes**

### ***1.11.1 Derechos de los docentes.***

- a) Solicitar permisos y licencias de acuerdo con las disposiciones vigentes.



- b) Respeto a sus días de descanso.
- c) El libre ejercicio de la profesión de acuerdo con lo consagrado en el Artículo 25 de la Constitución Nacional.
- d) Elegir y ser elegido democráticamente a consejos y comités institucionales
- e) Ser escuchado y atendido oportunamente por directivos y personal administrativo guardando las normas de respeto y siguiendo el conducto regular.
- f) Seguir el respectivo proceso de conciliación.
- g) Participar en cursos de capacitación mejoramiento y actualización.
- h) Recibir un llamado de atención y corrección fraterna en forma directa, privada y oportuna en los momentos de dificultad y diferencia.
- i) Ser tenido en cuenta en la toma de decisiones dentro del consejo, asamblea o comité al que pertenezca.

### ***1.11.2 Deberes de los docentes.***

Son deberes de los docentes nariñistas, los siguientes:

- a) Conocer, cumplir y hacer cumplir el Manual de Convivencia Institucional.
- b) Su comportamiento debe ser acorde a la ética profesional.
- c) Permanecer en el plantel durante la jornada laboral de acuerdo a las normas vigentes.
- d) Programar y organizar las actividades de enseñanza y aprendizaje de las asignaturas a su cargo de acuerdo con los criterios establecidos en la programación a nivel de área y aula.
- e) Fomentar instancias de diálogo y reflexión sobre el desarrollo de asignaturas e identificar fortalezas y dificultades en el aprendizaje de las competencias de los



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



estudiantes, brindando alternativas de solución para la superación de las dificultades, dentro de los criterios enunciados por la institución en cumplimiento del decreto 1290 del 2009.

- f) Programar salidas pedagógicas si lo requiere, cumpliendo los criterios fijados en este manual, para fortalecer las competencias de los estudiantes en ambientes de aprendizaje diferentes al aula de clase, para lo cual se debe seguir las reglas establecidas en el presente manual y demás normas vigentes.
- g) Promover relaciones respetuosas y cordiales con todos los integrantes de la comunidad educativa
- h) Hacer los registros de estudiantes, planillas, planeamiento y control de asistencia oportunamente y registrarlos en el software académico institucional.

### ***1.11.3 Derechos de los estudiantes.***

Son derechos de los estudiantes de la Institución Educativa Antonio Nariño los siguientes:

- a) Conocer y respetar los derechos constitucionales y las garantías procesales sin ser objeto de discriminación alguna.
- b) Participar responsablemente del proceso de aprendizaje dentro de un ambiente ordenado, moral, social y psicológico adecuado que garantice su formación integral.
- c) Ser oído, orientado o asistido por quienes tienen la responsabilidad directiva y docente.



- d) Presentar solicitudes respetuosas, verbales o escritas, observando el conducto regular, ante las personas e instancias correspondientes de la institución y obtener respuestas oportunas.
- e) Representar a la institución en todo tipo de eventos para los cuales sea elegido o seleccionado de acuerdo con las bases reglamentarias de cada uno de ellos.
- f) Ser instruido por la instancia correspondiente del plantel acerca de los contenidos de este manual y precisamente informado y consultado para los cambios que se le introduzcan, así como de las modificaciones en horarios, asistencia a clases y toda otra que sea necesario conocer para su buen desempeño académico y de convivencia.
- g) Recibir la educación necesaria para la formación integral, orientada al desarrollo de la personalidad y para la vida.
- h) Contar con espacios de descanso, esparcimiento, juego, deporte y a participar en la vida, la cultura y de las artes.

#### ***1.11.4 Deberes de los estudiantes.***

Son deberes de los estudiantes los siguientes:

- a) Acatar la Constitución Política y las Leyes de Colombia, las normas de convivencia previstas en este manual, así como las circulares y orientaciones dadas por las distintas instancias del plantel.
- b) Presentarse a la institución bajo las normas de presentación enunciadas en el presente manual de convivencia.
- c) Llegar 10 minutos antes de iniciar la jornada escolar.
- d) Portar adecuadamente el uniforme, de acuerdo al horario correspondiente.



- e) Solicitar o presentar oportunamente a quien corresponda, los permisos o las excusas por inasistencia o retardos a las actividades curriculares y a las extracurriculares obligatorias.
- f) Tratar con respeto y cordialidad a todos los integrantes de la comunidad educativa.
- g) Evitar la participación en actos que atenten contra el bienestar y seguridad de los integrantes de la comunidad educativa institucional.
- h) Representar dignamente a la institución en los diferentes eventos a los que sea asignado.

#### ***1.11.5 Derechos de los padres de familia.***

- a) Ser atendidos oportunamente por todos y cada uno de los miembros de la Institución educativa.
- b) Recibir un trato cortés y amable por parte de docente, directivos y demás personal de la institución.
- c) Participar activamente en las diferentes organizaciones de padres de familia y /o comités Institucionales que requieran de su participación.
- d) Proponer sugerencias y alternativas para el mejor funcionamiento de la Institución conforme a las normas vigentes.
- e) Recibir informes completos y oportunos sobre el rendimiento académico y disciplinario de sus hijos.
- f) Conocer oportunamente el seguimiento y decisiones que se tomen con respecto a estímulos y/o correctivos de sus hijos y pronunciarse sobre los mismos.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



- g) Presentar propuestas, inquietudes o reclamos de acuerdo con las normas legales vigentes e Institucionales.
- h) Participar en todos los programas de formación a padres y actividades que brinde la Institución.

### ***1.11.6 Deberes de los padres de familia.***

La familia, como parte de la comunidad educativa, además de las obligaciones consagradas en el artículo 67 de la Constitución Política, en la Ley 115 de 1994, la Ley 1098 de 2006, la Ley 1453 de 2011 y demás normas vigentes, deberá:

- a) Proveer a sus hijos espacios y ambientes en el hogar, que generen confianza, ternura, cuidado y protección de sí y de su entorno físico, social y ambiental.
- b) Participar en la formulación, planeación y desarrollo de estrategias que promuevan la convivencia escolar, los derechos humanos, sexuales y reproductivos, la participación y la democracia, y el fomento de estilos de vida saludable.
- c) Acompañar de forma permanente y activa a sus hijos en el proceso pedagógico que adelanta el establecimiento educativo para la convivencia y la sexualidad.
- d) Participar en la revisión y ajuste del manual de convivencia a través de las instancias de participación definidas en el proyecto educativo institucional del establecimiento educativo.
- e) Asumir responsabilidades en actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de sus hijos para el desarrollo de competencias ciudadanas.



- f) Cumplir con las condiciones y obligaciones establecidas en el manual de convivencia y responder cuando su hijo incumple alguna de las normas allí definidas.

### 1.12 Ley del menor

Ley 1098 del 2006 Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la intimidad personal, mediante la protección contra toda injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia. Así mismo, serán protegidos contra toda conducta, acción o circunstancia que afecte su dignidad.

### 1.13 Uniformes

Colaborar con el colegio para que sus hijos usen el uniforme limpio y en forma completa, evitando causas injustificadas para no usarlo. El uniforme incluye:

- Suéter de diario o para educación física, conforme a los diseños del colegio
- En el caso de las niñas jardinera como se ilustra en la imagen.
- Pantalón de diario o sudadera para educación física, conforme los diseños del colegio.
- Correa negra de un ancho no mayor a 2 cms.
- Zapatos negros, para el uniforme de diario, pueden ser de amarrar o mocasín
- Para educación física zapatos tenis totalmente blancos
- Medias blancas.

## Ilustración 2.

Uniformes de la Institución Antonio Nariño.



DIARIO NIÑA



DIARIO NIÑOS



EDUCACION FISICA

### 1.14 Inventario infraestructura

La institución educativa departamental está conformada por una (1) sede principal y diez (10) sedes rurales, las cuales son:

**Tabla 2.**

Sedes rurales con las que cuenta la Institución.

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	SEDE	UBICACIÓN
INSTITUCIÓN ANTONIO NARIÑO YOPALOSA	Antonio Nariño	Inspección La Yopalosa
	Camilo Torres	Vereda Las Cañas
	La Redención	Vereda La Redención
	Macuco	Vereda Macuco
	El Romero	Vereda El Romero
	Villa Playón	Vereda Villa Playón
	Simón Bolívar	Vereda El Tablón De Tacare
	San Nicolás	Vereda Caño Hondo
	Barranquillita	Vereda Santa Cruz
	Barranquilla	Vereda Barranquilla
	San José	Vereda La Palmira



Solo la sede principal de la institución cuenta con una sala de profesores, oficina de coordinación, 2 baños, salones espaciosos, una cancha multifuncional, patio para recrearse y un tanque elevado.

**Ilustración 3.**

Cancha multifuncional sede Yopalosa.



**1.15 Salón del deporte**

**Tabla 3.**

Elementos disponibles con los que cuenta la institución para las actividades deportivas.

IMPLEMENTO	CANTIDAD
Malla de voleibol	2
Colchonetas	12
Mallas pin-pon	2
Ajedrez	5



Conos grandes	20
Conos pequeños	20
Mallas baloncesto	2
Lazos	20
Kit de pin-pon	1
Raquetas pin-pon	12
Cajas pimpones x 5	5
Balones-micro	30
Balones-futbol	2
Balones voleibol	25
Balones baloncesto	20

## 1.16 Horario

### Ilustración 4.

Horario de las clases de educación física y deporte en la institución.

LUNES							MARTES							MIÉRCOLES							JUEVES							VIERNES										
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
					L I B R E		L I B R E			6A		6B		L I B R E			9		L I B R E			7B			10				L I B R E				11		8B			L I B R E

## 1.17 Matriz DOFA

### 1.17.1 Debilidades.

A nivel de infraestructura la institución solo cuenta con una cancha multifuncional y en muchas de las clases se cruza con las clases de educación física de primaria lo cual hace que se dé más teoría en vez de práctica y se limite el aprendizaje.

### 1.17.2 Oportunidades.

- El colegio cuenta con espacio suficiente para la construcción o modificación de más campos deportivos.



- Al trabajar con grupos no tan numerosos las actividades pueden ser guiadas de una manera más personalizada.

### ***1.17.3 Fortalezas.***

- La institución cuenta con bastante implementación deportiva, no solo para lo práctico sino también visual.
- Los grados no son tan numerosos por lo tanto es más fácil llegar a cada uno de ellos y el trabajo es más ameno.
- El apoyo de las directivas en el área al igual que los padres de familia con respecto a la atención de las clases y aprendizaje de sus hijos. Es muy importante esta característica ya que la ayuda de la manutención de las instalaciones está directamente asociada con el aprendizaje de sus hijos.

### ***1.17.4 Amenazas.***

- Desplazamiento a sus hogares residencia ya que muchos estudiantes tienen que desplazarse de las veredas hasta la sede central en rutas escolares y cuando no hay contratación de ruta escolar tienen que buscar otros medios de transporté.
- Por las zonas verdes atraen serpientes a los establecimientos deportivos.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



## CAPITULO II

### PROPUESTA PEDAGOGICA

#### ACTIVIDAD FISICA Y RECREATIVA PARA LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 6 A 11 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO – LA YOPALOSA DEL MUNICIPIO DE NUNCHIA-CASANARE

##### 2.1 Objetivos

###### 2.1.1 Objetivo General.

Fomentar en los estudiantes de los grados 6 a 11 de la Institución Antonio Nariño la importancia de la actividad física para su formación personal, deportiva y buena salud, describiendo los procesos cognitivos psicológicos y sociales que brinda referentes a la institución.

###### 2.1.2 Objetivo Específico.

- Diseñar propuestas didácticas que permitan a los estudiantes realizar la actividad física como refuerzo a los fundamentos teóricos expuestos en clase.
- Ejecutar las propuestas didácticas permitiendo dar un desarrollo adecuado a cada una de las actividades.
- Verificar los cambios que genera en los estudiantes las propuestas didácticas implementadas.

##### 2.2 Descripción del problema

¿es viable implementar y motivar al estudiante de los grados 6° y 11° de la institución Antonio Nariño a un cambio de estilo de vida saludable, ayudándolos en su formación deportiva y personal después de dos años de pandemia?



La Institución Educativa Antonio Nariño - Yopalosa, en la sede principal de la parte rural del municipio de Nunchia Casanare parte sur, su población estudiantil esta conformada por estudiantes de los grados 6 a 11, trabaja jornada única con un horario de 7: 00 am a 3:00 pm, de lunes a viernes; la infraestructura de la institución está conformada por oficina de coordinación, 2 baños, salones espaciosos, una cancha multifuncional, patio para recrearse.

La principal problemática en la institución educativa es que los estudiantes al volver de la pandemia traen muchas falencias a la hora de realizar actividades físicas ya que la mayoría de los estudiantes en este periodo de tiempo se volvieron sedentarios y tomaron nuevos hábitos como el uso del celular. Partiendo de lo anteriormente mencionado nace la propuesta pedagógica de implementar actividad física recreativa en los grados de 6° a 11° siguiendo el lineamiento curricular dado por la docente de educación física, el cual tuvo modificaciones debida a la condición física que tiene la profesora actualmente que se encuentra con un embarazo de alto riesgo.

Partiendo de la condición de la docente se busca ampliar las horas de prácticas que son complementarias a las teorías planteadas en el plan de estudios para el año 2022 en curso; así logrando cambiar los hábitos de los estudiantes y ayudando a que el niño realice más horas de actividad física, dejando atrás el sedentarismo obtenido en el tiempo de pandemia.

### 2.3 Justificación

Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona, que deben ser infundados desde la primera infancia para que esta se involucre en las



actividades deportivas como una forma de desarrollo y aprendizaje donde conoce su cuerpo y sus capacidades físicas (Parraga, 2008) .

Realizar actividad física ayuda al estudiante a mejorar sus capacidades básicas como el equilibrio, la velocidad, fuerza de resistencia, la coordinación, la flexibilidad y la agilidad. El estudiante aprenderá sobre los beneficios y ventajas que tiene la actividad física al momento de realizarla. Es importante que también conozca que existe variedad de actividades que nos ayudan en nuestra vida y cambiando el concepto erróneo de los niños y padres de familias sobre la actividad física.

La educación física es una disciplina construida con base a los contenidos en diferentes ciencias, cuyo objeto es el estudio del cuerpo y el sujeto en movimiento y desde ahí da respuesta a los diferentes fenómenos del movimiento en diferentes contextos desde lo corporal, es por eso pertinente generar alternativas que permitan el reconocimiento desde lo personal a lo colectivo, donde se adquieren y desarrollan las habilidades y patrones de movimiento, a medida que se logra un desarrollo biológico, psicológico y social (Rodríguez, 2017).

Los objetivos de la educación física están centrados en las capacidades de los estudiantes, en sus posibilidades e intereses y se mantiene dentro de todo el ciclo educativo o periodo educativo, porque se considera fundamentales e intrínsecos a la naturaleza psico-biológica del niño y del adolescente, se desarrollan con el joven, ya que los contenidos de la Educación Física se derivan de la propia naturaleza humana, como propio de la naturaleza humana es la actividad física y el movimiento en sí (Pérez, 2011).

La educación física toma bastante relevancia ya que es característica de esta asignatura comprender las necesidades del niño, donde se comprende una formación integral, que implementa la actividad física como método de vida sana, formando personas sumamente activas dentro y



fuera de las instituciones educativas y es aquí donde toma relevancia e importancia la implementación de actividad física beneficiando a los niños y niñas de la Institución educativa Antonio Nariño por medio de actividades deportivas para incluir en su formación, la importancia del deporte y la recreación en nuestra vida.

## 2.4 Población

**Tabla 4**

Población total de estudiantes en la institución Antonio Nariño Yopalosa.

GRADO	6°	7°	8°	9°	10°	11°
N° ESTUDIANTES	73	47	50	44	26	24

## 2.5 Marco teórico

### 2.5.1 Actividad física.

La actividad física ha acompañado al ser humano desde el inicio de su existencia y ha estado ligada a su desarrollo desde tiempos remotos. Probablemente para el hombre prehistórico, la actividad física consistía en la respuesta a una necesidad para conseguir la prolongación de su existencia, cazar, ampliar sus dominios y moverse a zonas donde las inclemencias del clima le permitieran vivir, en ese momento. De tal forma que, los más fuertes y activos eran quienes lograban sobresalir y los niños que eran la prolongación de su existencia eran protegidos en las etapas iniciales promoviendo el aprendizaje de habilidades de supervivencia.

Desde tiempos remotos la infancia ha sido protegida u orientada para alcanzar objetivo claro, el desarrollo de la especie. Sin embargo, a medida que el hombre controló su entorno y



tuvo menos necesidad de defenderse, se estableció, domesticó animales para transportarse en ellos y se acercó al sedentarismo apresuradamente (Montilla, 2008).

### ***2.5.2 Actividad física en la adolescencia.***

El ejercicio regular tiene una gran importancia para los adolescentes debido a que fortalece su salud física y mental. Todo adolescente debe hacer lo posible por realizar al menos 60 minutos de actividad física, de moderada a vigorosa, a diario, con la meta de llevar una vida menos sedentaria y más activa.

Cuando un adolescente descubre actividades físicas de las que disfruta, se vuelve mucho más probable que haga ejercicio con regularidad y continúe haciéndolo como adulto. Entre los muchos beneficios del ejercicio se incluyen un corazón más sano, músculos y huesos más fuertes y una salud mental óptima (Díaz, 2021).

### ***2.5.3 La pedagogía como fundamento teórico de la recreación, la educación física y el deporte.***

los aspectos semánticos, filosóficos-epistémicos, históricos y legales se han promovido como valiosas bases teóricas de la recreación, la educación física y el deporte; no obstante, dichas bases parecieran estar incompletas y, por ende, pudieran sufrir de cierta fragilidad si no se les agrega el insustituible componente pedagógico. Este componente es un valioso soporte que se presenta no sólo como el conjunto de conocimientos destinados a instituir los modos de acción que constituye el sistema de la actividad físico-corporal y deportiva, sino como el “ente” unificador -didáctica y metodológicamente hablando- que reviste de facilidad y ligereza en cuanto a la transmisión, asimilación y posterior aplicación de las citadas bases teóricas.

Esto es, a través del cúmulo de organizados conocimientos y bondades que ofrece la Pedagogía se aseguran la emisión, adquisición y la puesta en acción de las experiencias teórico-



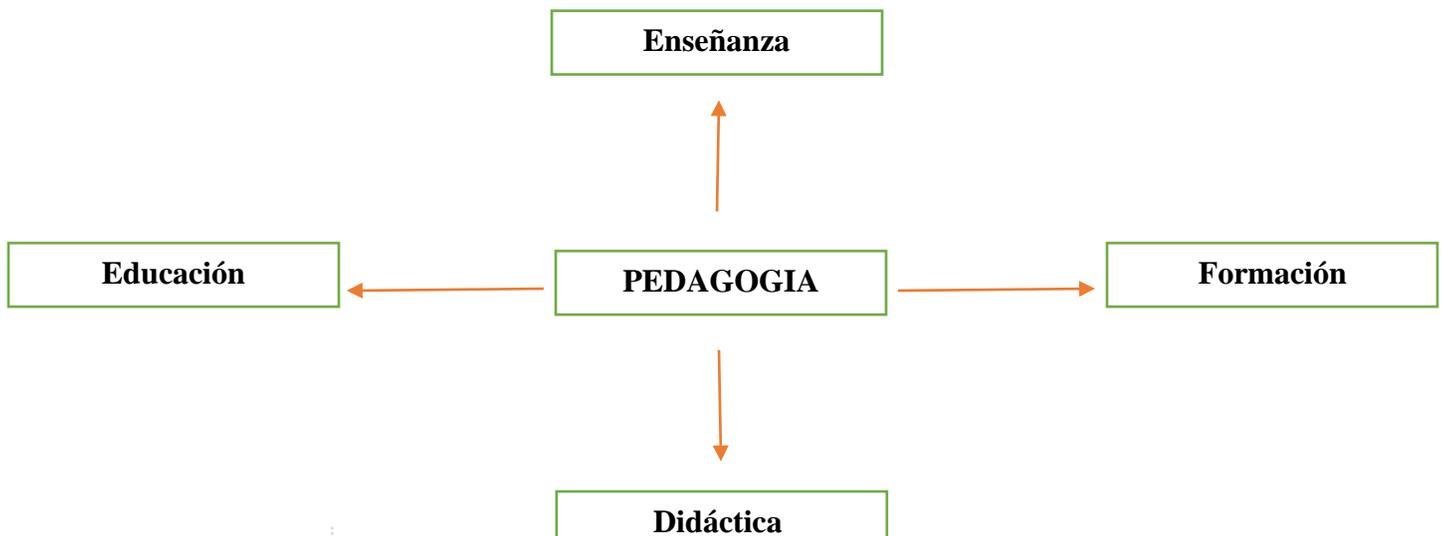
prácticas que demandan la recreación, la educación física y el deporte. Por esa razón, si alguna actividad, proceso o acción didáctica estuviese sujeta a ser considerada como una verdadera base teórica de la recreación, la cultura física, la educación física y el deporte, habría que pensar en el supremo e ineludible papel que ha jugado la Pedagogía para con el alcance de los objetivos que se plantean resolver los nombrados tipos de actividad física (Torrealba, 2009).

**2.5.4 El papel de la educación en la actividad física.**

actividades físico-corporal y deportiva, no podía ser más satisfactorio para los cultores físicos -que buscan y persiguen eliminar la contradicción antagónica de la educación intelectual con respecto a la física- iniciar el desenlace semántico de la educación con un concepto de Platón. Para caracterizar a la misma, el pueblo ateniense se dejaba orientar su finalidad, la cual se reflejaba en la búsqueda y alcance de la belleza en general y su íntima interrelación con las cualidades morales del ser y la estética del cuerpo. Por eso, para Platón la educación no era otra cosa que “dar al cuerpo y al alma la belleza y la perfección de que son susceptibles” (Quintero, 2018 ).

**Ilustración 5.**

Basas sobre la que se sustenta la pedagogía, vista como la categoría principal de la misma.



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

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 2.5.5 *Categoría principal de la pedagogía.*

Posee uno de los más amplios trayectos y ámbitos de aplicación e influencia, en cuanto al crecimiento y desarrollo armónico y multilateral del individuo, o negar que tal desarrollo y crecimiento han sido, son y serán posibles sólo a través de las bondades de la educación, la formación y el proceso recíproco de la enseñanza-aprendizaje. En otras palabras, la Pedagogía como ciencia, como técnica, como arte o como cualquier otro tipo de proceso, acción o fenómeno que se le quiera aderezar ha logrado, logra y logrará sus cometidos de desarrollo del individuo humano a través de la educación y la formación del mismo, no sin antes apoyarse en las bondades de la didáctica.

Si es verdad que el fin último de la pedagogía es el desarrollo armónico y multifacético de la personalidad individual y colectiva integrados en sociedad, a través de la educación y la formación; no menos cierto es el evidente caso de que este fin es alcanzable, de manera óptima, sólo a través de la unidad estructural de toda transferencia y apropiación de conocimientos como lo es el proceso de enseñanza y aprendizaje (Torrealba, 2009).

## 2.6 **Marco referencial**

### 2.6.1 *Didáctica.*

Es el instrumento idóneo para guiar y facilitar el aprendizaje, ayudar a comprender y, en su caso, aplicar los diferentes conocimientos, así como para integrar todos los medios y recursos que se presentan al estudiante como apoyos para su aprendizaje (Hernández, 2014).

### **2.6.2 Pedagogía.**



Según Lemus, 1969 la pedagogía es una disciplina que tiene por objeto el planteo, estudio y solución del problema educativo. Por tanto, para este autor es claro que la pedagogía es ciencia en cuanto tiene un objeto de estudio propio, hace uso de métodos generales, y el resultado de sus estudios y de sus hallazgos forma un sistema de conocimientos regulado por ciertas leyes.

### **2.6.3 Educación.**

Platon decía que la educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige. Por tanto “La educación es la desalineación, la ciencia es liberación y la filosofía es alumbramiento”.

### **2.6.4 Deporte.**

El deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo” (Agramonte, 2011).

### **2.6.5 Recreación.**

Tiene por objeto de estudio la descripción, explicación y optimización de las competencias motrices a lo largo del Ciclo Vital Humano, y en las últimas décadas ha aumentado el interés por el estudio del desarrollo motor de los niños y niñas con dificultades de todo tipo (de coordinación, cognitivas, afectivas, etc.) (Perez, 2008).



### 3.2 Metodología



#### 3.2.1 Test de agilidad de Illinois- sexto.

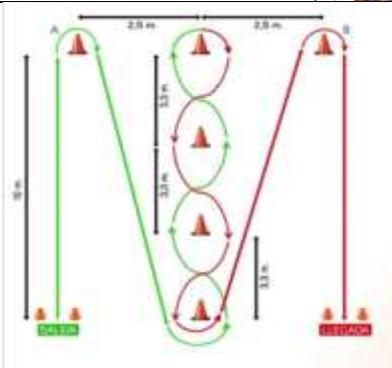
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Movilidad articular</b></p> <p>Se realizarán ejercicios de movilidad articular comenzando de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba en todo el cuerpo.</p> <p><b>Juego con conos</b></p> <p>Se dividirá la cantidad de estudiantes en 4 o 5 grupos de 4 o más estudiantes los cuales se ubicaran en un extremo de la cancha formando una fila por cada grupo, al otro extremo enfrente de cada grupo habrá un cono, el juego consiste en que en un tiempo determinado los estudiantes saldrán en velocidad uno a uno a atacar el cono del grupo contrario o a levantar el de ellos y volver a la fila para darle la salida a otro compañero y este pasara al final de la fila, así sucesivamente hasta completar el tiempo. El equipo ganador será el que tenga el cono de pie los demás que tengan el cono acostado saldrán eliminados, cabe recalcar que solo se puede atacar una vez por jugador, si al terminar el tiempo quedan más de un grupo ganador se dará un nuevo tiempo para sacar un ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se comienza en la línea de salida en posición de cubito prono</li> <li>-Al comando de partida se pone el cronometro en marcha</li> <li>-Levántate tan rápido como te sea posible y recorre el circuito en el sentido de la imagen lo más rápido que sea posible siempre rodeando el cono de cada extremo para regresar.</li> <li>-La prueba termina y se para el cronometro al pasar por la línea de llegada.</li> </ul>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



Caminar alrededor de la cancha inhalando y exhalando por 5 minutos, luego hacer un círculo realizando estiramientos para terminar acompañado de charla sobre el trabajo realizado.



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

SC-CER96940



### 3.2.2 Test de agilidad de Illinois- séptimo.

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Movilidad articular</b></p> <p>Se realizarán ejercicios de movilidad articular comenzando de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba en todo el cuerpo.</p> <p><b>Juego con conos</b></p> <p>Se dividirá la cantidad de estudiantes en 4 o 5 grupos de 4 o más estudiantes los cuales se ubicaran en un extremo de la cancha formando una fila por cada grupo, al otro extremo enfrente de cada grupo habrá un cono, el juego consiste en que en un tiempo determinado los estudiantes saldrán en velocidad uno a uno a atacar el cono del grupo contrario o a levantar el de ellos y volver a la fila para darle la salida a otro compañero y este pasara al final de la fila, así sucesivamente hasta completar el tiempo. El equipo ganador será el que tenga el cono de pie los demás que tengan el cono acostado saldrán eliminados, cabe recalcar que solo se puede atacar una vez por jugador, si al terminar el tiempo quedan más de un grupo ganador se dará un nuevo tiempo para sacar un ganador.</p> <p>-Se comienza en la línea de salida en posición de cubito prono</p> <p>-Al comando de partida se pone el cronometro en marcha</p> <p>-Levántate tan rápido como te sea posible y recorre el circuito primero debe ir de un cono a otro y volver para tomar la fila de cono y hacer zigzag a través de estos de ida y vuelta luego al regresar se encontrar unos conos separados entre si uno al lado del otro en una distancia de 3 a 4 metros</p>	 

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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



SC-CER96940



deberá hacer zigzag tocando todos los conos y rodear el ultimo cono para terminar en velocidad pasando por 2 conos pequeños que están al final indicando la terminación de la prueba lo más rápido que sea posible siempre rodeando el cono de cada extremo para regresar.

-La prueba termina y se para el cronometro al pasar por la línea de llegada.

Caminar alrededor de la cancha inhalando y exhalando por 5 minutos, luego hacer un círculo realizando estiramientos para terminar acompañado de charla sobre el trabajo realizado.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.3 Test de agilidad de Illinois- Noveno.

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Movilidad articular</b></p> <p>Se realizarán ejercicios de movilidad articular comenzando de arriba hacia abajo o de abajo hacia arriba en todo el cuerpo.</p> <p><b>Juego con conos</b></p> <p>Se dividirá la cantidad de estudiantes en 4 o 5 grupos de 4 o más estudiantes los cuales se ubicaran en un extremo de la cancha formando una fila por cada grupo, al otro extremo enfrente de cada grupo habrá un cono, el juego consiste en que en un tiempo determinado los estudiantes saldrán en velocidad uno a uno a atacar el cono del grupo contrario o a levantar el de ellos y volver a la fila para darle la salida a otro compañero y este pasara al final de la fila, así sucesivamente hasta completar el tiempo. El equipo ganador será el que tenga el cono de pie los demás que tengan el cono acostado saldrán eliminados, cabe recalcar que solo se puede atacar una vez por jugador, si al terminar el tiempo quedan más de un grupo ganador se dará un nuevo tiempo para sacar un ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se comienza en la línea de salida en posición de cubito prono</li> <li>-Al comando de partida se pone el cronometro en marcha</li> <li>-Levántate tan rápido como te sea posible y recorre el circuito lo más rápido que sea posible siempre rodeando el cono de cada extremo para regresar.</li> <li>- luego encontrará una fila de conos de extremo a extremo donde deberá hacer zigzag a través de ida y vuelta.</li> <li>-luego encontrara un cono a cada extremo que debe rodear en velocidad de ida y vuelta y rodear el ultimo cono para terminar en velocidad pasando los la línea final marcada con 2 conos.</li> <li>-La prueba termina y se para el cronometro al pasar por la línea de llegada.</li> </ul> <p>Caminar alrededor de la cancha inhalando y exhalando por 5 minutos, luego hacer un circulo realizando estiramientos para terminar acompañado de charla sobre el trabajo realizado.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.4 Campaña prevención de la obesidad- Noveno

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Para esta actividad se dividirá el grado en grupos y se les asignara un grado en específico de primero a 11, este grupo debe realizar una cartelera y actividades para la exposición de su tema adaptándolo al grado ejemplo si es primero actividades para primero como juegos rondas o canciones, y si es un grado más avanzado un cartel explicando el tema.</p> <p>Después de realizar las actividades deberán presentar en la clase como si fuera ya el grado y se les dará la aprobación de si pueden o no pasar o que deben corregir.</p> <p>Por último pasaran por los salones realizando las actividades</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.5 Fases de calentamiento- sexto.

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Para iniciar se realizara un circulo en la mitad de la cancha y se harán guiados por el docente ejercicios de movilidad articular de pies a cabeza, al finalizar se les preguntara uno a uno cual es la primer fase del calentamiento ya explicada en clase y teniendo en cuenta los ejercicios realizados en ese momento, el estudiante que no responda se le pondrá como penitencia darle una vuelta a la cancha en velocidad, el estudiante que responda bien la pregunta que en este caso es movilidad articular pasara a hacer saltos asimétricos también llamados caballitos de extremo a extremo de la cancha, los cuales hacen referencia a la segunda fase del calentamiento que es activación muscular. Al llegar de extremo a extremo de la cancha nuevamente se les hará la pregunta sobre cuál es la segunda fase del calentamiento y lo mismo el que responda mal como penitencia dará vueltas a la cancha, el estudiante que haga lo contrario a lo ordenado también dará vueltas a la cancha, con lo contrario me refiero a estar recostado en los arcos de micro, estar sentado, estar molestando etc.</p> <p>Luego si han dado muchas vueltas sin responder realizaran vueltas caminando y se les permitirá tomar agua y realizar inhalación y exhalación y así sucesivamente fase por fase, por último se trabajara la última fase del calentamiento que es estiramiento y vuelta a la calma se les harán preguntas a uno sobre esta fase y si no responde la misma penitencia dar vueltas.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.6 Doble ritmo y fintas- Octavo.

#### DESCRIPCION METODOLOGICA

Para iniciar esta actividad primero iniciamos con un pequeño calentamiento donde los estudiantes deben dar 2 vueltas a la cancha trotando y luego 2 vueltas en velocidad, luego se ubicaran en la línea de mitad de cancha y realizaran de ida vuelta hasta el arco saltos asimétricos o también llamados caballitos, luego de repetir esto 3 veces porque algunos estudiantes no coordinan muy bien su cuerpo pasaremos a realizar saltos con movimientos de los brazos ya que son los que más vamos a trabajar en esta actividad .

Luego formaremos 2 grupos cada uno se formara en un extremo de la cancha donde para iniciar encontrara 3 conos en forma de triángulo y una pelota de baloncesto lo que debe hacer es primero hacer como si llevara el balón y en el primer cono saltar por encima y hacer como si lanzara la pelota al aire y la tomara al caer con pies juntos luego realizara una finta que es sacar una pierna en este caso primero la derecha al lado y hacer como si llevara la pelota a la altura de la cintura y volver y salir por el mismo lado driblando la pelota, se debe ir desplazando hacia la cancha donde antes de llegar encontrara 2 aros los cuales debe primero pisar con pie derecho izquierdo y saltar a encestar esto para que el niño tome postura del doble ritmo, luego debe seguir driblando hasta llegar a la otra línea lateral donde encontrara la otra fila del otro grupo y debe darle el balón al que está delante de la fila y este pasara al final,

- Primero se debe hacer sin balón
- luego con balón
- primero fintas con derecha luego con izquierda
- por último se retiraran los aros ya que el niño tiene mecanizado el ejercicio

#### DESCRIPCION GRAFICA



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.7 Juegos recreativos- Decimos

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Movilidad articular</b> De pies a cabeza</p> <p><b>Juego de la lleva red</b> Se asignaran 2 estudiantes que comenzaran cogiendo a los demás, estos deben estar tomados de las manos para poder agarrar a los demás compañeros, cada estudiante que va siendo tocado por los que están en la red debe ingresar a está tomándose de las manos de los demás compañeros.</p> <p><b>Reglas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ No deben soltarse en ningún momento los de la red</li> <li>✦ Los compañeros libres no deben salirse de la cancha</li> </ul> <p><b>Atrapa el cono</b> Este juego consiste en formar grupos ejemplo: si son 20 estudiantes se harán 4 grupos de 5 y realizaran una fila por grupo donde estarán frente a un cono que está situado en la mitad de la cancha, cada fila estará alrededor del cono formando un círculo con los 4 grupos.</p> <p>Para poder iniciar el juego el docente dará la orden de inicio donde el ultimo compañero que cada fila dará una vuelta alrededor de todos los grupos saliendo por la derecha y al llegar a su fila deberán pasar por medio de las piernas de todos sus compañeros y tocar como lo más rápido posible y pasara delante de la fila.</p> <p>Los puntos se le darán al primer compañero que toque el cono, su grupo obtendrá un punto.</p> <p>Ganará el grupo que primero complete la cantidad de puntos que asignara el docente.</p> <p><b>Piedra papel o tijera:</b> Para este juego se formaran 2 grupos de misma cantidad de estudiantes los cuales cada grupo formara una fila y se ubicaran en un extremo de la cancha; intermedio a cada grupo habrá una fila de aros donde el primero de cada fila deberá salir en velocidad y pasar con saltos a 2 pies por los aros al llegar a encontrarse con el compañero de la otra fila, deberán jugar piedra papel o tijera el ganador avanzara para tratar de terminar la fila de aros y anotar un punto para su equipo, el perdedor deberá hacerse a un lado para que el compañero de su grupo salga en velocidad y evite que el contrario cruce por todos los aros y poder volver a jugar piedra papel o tijera y ganarle para devolverlo.</p> <p><b>Variantes</b></p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.8 Pases de baloncesto- Octavo

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Movilidad articular</b> Para comenzar abordaremos la primera fase del calentamiento realizando ejercicios de movilidad articular desde los pies a la cabeza manteniendo 10 segundos cada articulación.</p> <p><b>Ejercicios de dribbling del baloncesto</b> Los estudiantes en parejas uno sentado enfrente del otro driblando el balón primero al lado derecho luego pasarlo por encima de la pierna a la mitad de las piernas hasta llegar al lado izquierdo luego se debe pasar de izquierda a derecha esto sería una vez y pasa el balón al compañero y este debe hacer lo mismo y volverlo a pasar hasta completar 5 veces cada uno. No se debe agarrar el balón para pasarlo por encima de la pierna, sino de golpe.</p> <p><b>Pases de pecho</b> En parejas realizarán el pase de pecho uno enfrente del otro primero quietos luego avanzando de extremo a extremo de la cancha (de lateral a lateral), luego más rápido porque ya se tiene mecanizado el pase.</p> <p><b>Pase picado</b> Se deben seguir los mismos 3 pasos anteriores en parejas primero se hace el pase uno enfrente del otro hasta mecanizarlo, luego con desplazamiento de lateral a lateral de la cancha y por ultimo más rápido.</p> <p><b>Pase sobre la cabeza.</b> Para este ejercicio se sigue trabajando en parejas y se siguen los mismos tres pasos, primero uno al frente del otro realizando la buena técnica del pase por encima de la cabeza hasta tenerlo mecanizado luego de lateral a lateral y por ultimo con más velocidad.</p> <p><b>Pase de béisbol.</b> Para este pase se deben seguir los mismos tres pasos anteriores y seguir trabajando en parejas hasta realizar bien el ejercicio.</p> <p>Estiramiento general de pie en el piso y en parejas.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.9 Colocación voleibol- octavo

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Calentamiento:</b> Para iniciar con esta actividad daremos 5 vueltas a la cancha 1 caminando 3 trotando y otra caminando, luego realizaremos saltos asimétricos de lado a lado de la cancha.</p> <p>Luego formaremos dos grupos y los ubicaremos en filas en la mitad de la cancha una por cada lado de la malla de voleibol donde pasaran de a uno realizando golpe de dedos de lado a lado de la cancha, luego formaremos grupos de 5 dependiendo de la cantidad de estudiantes y realizaremos un circulo donde una persona estará ubicado en la mitad con el balón y le lanzara el balón a cada uno para que estos contesten con golpe de dedos, van cambiando de lanzador hasta que el docente encargado de la orden de parar.</p> <p>Luego se ubicaran en dos filas una enfrente de la otra y pasaran el balón con golpe de dedos sin dejarlo caer de extremo a extremo de cada estudiante.</p> <p>Luego formaran parejas y se ubicaran enfrente de la malla donde del otro lado será lanzado el balón para que estos hagan recepción colocación con golpe de dedos y pasen el balón al otro lado.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.10 Festival de toma de signos vitales- Decimo

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En las clases se organizan grupos en el cual a cada uno se le asigna un tema como por ejemplo talla y peso, frecuencia respiratoria, frecuencia cardiaca, la temperatura y IMC que significa índice de masa corporal y prepararan una exposición que será presentada en las clases grupo por grupo, se les realizaran las correcciones correspondientes y al pasar todos se sacara una jornada para el festival de toma de signos vitales, donde pasaran los grados de sexto a 11 por los stand de cada grupo tomándose el peso, la temperatura, la talla, frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria y por ultimo con esos datos pasaran por el stand de IMC donde será calculado el índice de masa corporal.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

SC-CER96940



### 3.2.11 Habilidades básicas manipulativas-Sexto

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Estas actividades las iniciaremos con un breve trote a la cancha 4 vueltas, 1 caminando, 2 trotando y otra caminando luego de esto realizaremos un círculo y se enumeraran todos los niños y se les dará un balón para que un niño lance el balón al aire y diga un número el que tenga ese número cuando se enumeraron tendrá que pasar al medio e impedir que el balón caiga, este que toma el balón debe hacer lo mismo todo esto sucesivamente, a medida de que se va desarrollando el juego se van incluyendo más cosas como por ejemplo girar alrededor del círculo ya sea izquierda o derecha.</p> <p>Luego se dividirá el grupo y realizaran dos círculos para hacer el mismo ejercicio y que sea más dinámico el juego.</p> <p>Luego formaremos equipos de 4 o 5 personas y pasaremos a jugar en toda la cancha, donde entraran 3 equipos y habrán 2 balones el juego consiste en tocar el balón entre los compañeros solo con las manos y para anotar encontraran un aro colgado en cada portería la idea es que los equipos con balón traten de anotar en los aros la cantidad de puntos que se sean asignados por el docente y el grupo o equipo sin balón trata de impedir que los compañeros anoten y robar el balón para lograr hacer sus puntos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por último jugaran 2 equipos con un solo balón tratando de anotar la cantidad de puntos que sean asignados por el docente y si no anotan la cantidad en un tiempo determinado deberán salir los dos equipos.</li> <li>- Estiramiento y charla sobre el tema.</li> </ul>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.12 Habilidades locomotrices - sexto.

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para esta actividad se realizara un breve calentamiento neuromuscular para continuar con un trote alrededor de la cancha como calentamiento, luego pasaremos a formar grupos los cuales los ubicaremos por filas enfrente de un cono para cada grupo donde a la voz de salida de tres saldrán el velocidad a rodear el cono y volver relevando a su compañero con un toque en la mano y este pasara al final de la fila hasta que pase el ultimo el primer grupo en pasar a todos sus integrantes ganara.</li> <li>- Luego deberán realizar lo mismo en grupo pero la variante será que ya no sea corriendo sino saltando a 2 pies.</li> <li>- Otra variante será que realicen el recorrido en un solo pie.</li> <li>- por ultimo cargaran un compañero a su espalda y al volver cambian hasta pasar todos sus integrantes ganaran.</li> <li>- Para terminar realizaran estiramientos y charla sobre el tema.</li> </ul>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

### 3.2.13 Salto alto- séptimo.



DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Para esta actividad comenzamos con un pequeño trote alrededor de la cancha una vuelta caminando 3 corriendo y otra caminando, luego realizaremos pequeños saltos a 2 pies de lado a lado de la cancha siguiendo los cuadros marcados en el piso, continuando realizaremos estocadas en el puesto ya que los estudiantes estarán ubicados sobre la línea fila de la cancha separados entre sí una distancia aproximada de uno a 2 metros, el ejercicio consiste en estar en un solo apoyo o un solo pie flexionar y saltar para caer sobre el otro pie levantado el pie con el que inicio el ejercicio quedando sobre un solo apoyo, esto se debe realizar por varias repeticiones alternada mente hasta que el docente indique lo contrario.</p> <p>El siguiente ejercicio será utilizando las gradas donde los niños ubicados en una fila deberán saltar grada por grada al momento que el docente indique a una voz de 3 y quedar quietos en posición de firmes esto seguido hasta llegar a la última grada y se devolverán caminando normal y de nuevo subir hasta que se dé otra orden.</p> <p>Luego demarcamos un tramo con conos haciendo referencia al recorrido del salto alto y al final estarán unas colchonetas donde el estudiante deberá lanzarse de espaldas y hacer rolo atrás, después ya habiendo perdido el miedo y teniendo mecanizado el recorrido y caída se colocara un lazo sobre 2 conos haciendo referencia al tuvo o <i>barilla</i> que tiene el salto alto donde los estudiantes realizaran el recorrido y trataran de pasar por encima del lazo sin tocarlo y cayendo a las colchonetas.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

3.2.14 Salto alto- séptimo.



DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad comenzamos con un breve calentamiento neuromuscular y 4 vueltas de trote a la cancha como calentamiento, luego realizaremos saltos de amplitud de lado a lado de la cancha lo más largos que puedan, seguido de esto realizamos saltos en las gradas de una en una subiendo y bajaremos caminando varias veces.</p> <p>Teniendo en cuenta estos ejercicios anteriores para postura e impulso pasaremos a un esquina de la cancha donde se deberán ubicar en fila y pasaran de a uno por un tramo marcado por la línea final de la cancha de micro y la línea de baloncesto esto haciendo referencia al carril del salto largo, deberán realizar 10 saltos con un lazo y salir en velocidad hasta llegar a dónde hay 2 conos que se asemejan a la tabla de batida y seguido una fila de colchonetas donde el estudiante deberá tratar de saltar lo más lejos posible y caer de pie.</p> <p>Ya teniendo asemejado el salto y la trayectoria solo realizaran el salto tratando de tocarse los pies hasta tomar postura y caer sentados sobre unas colchonetas, realizan este salto varias veces hasta lograr una buena ejecución del salto largo.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

### 3.2.15 Yincana-Once.



DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Para este grado se organizaron actividades totalmente diferentes ya que en clase se les explico que deberían conformar grupos de a 2 personas y preparar una yincana para sus compañeros, donde cada clase pasaría un grupo a realizar su yincana correspondiente donde el docente evaluaría explicación y si la yincana cumplía con las indicaciones correspondientes y el nivel de complejidad o recursividad para su creación.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Cada clase un grupo deberá presentar su yincana de eso dependerá su nota del periodo.</li></ul>	A collage of five photographs showing students participating in a 'Yincana' activity. The photos show students running, jumping, and performing various challenges on a green mat outdoors.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



### 3.2.16 Golpes de dedo y antebrazo- Octavo.

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p><b>Calentamiento.</b> Para esta actividad iniciamos realizando un círculo realizando movilidad articular de pies a cabeza, luego pasaremos a ubicarnos en una fila por la línea lateral de la cancha de microfútbol y nos desplazaremos de lateral a lateral realizando movilidad articular con movimiento de ida realizando el ejercicio y de vuelta trotando.</p> <p>Posterior al calentamiento nos ubicamos en grupos de 4 estudiantes donde una persona estará ubicada en el centro y deberán realizar golpe de dedos el que está en el centro <u>le</u> pasa la pelota a todos los compañeros de golpe de dedos y esto se la devuelven, esto se debe realizar varias veces y luego cambian la persona que está en el medio.</p> <p>Luego los estudiantes se ubicarán en 2 filas una enfrente de otra trabajando los mismos 4 integrantes donde deberán pasarlo entre los 4 cuando va bajo el balón de golpe de dedos y cuando va alto de golpe de antebrazo.</p> <p>Luego se ubicarán en parejas uno enfrente del otro donde uno le lanzara el balón al otro compañero para que realice golpe de antebrazo y luego cambian.</p> <p>Luego realizan golpe de antebrazo de a una persona en el puesto.</p> <p>Después trabajaran golpe de dedos de dedos entre los dos compañeros.</p>	



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

### 3.3 Evolución



Los resultados obtenidos con la aplicación de esta propuesta a los estudiantes fueron positivos ya que se pudo evidenciar el interés por las actividades propuesta en cada clase. También evidencio la participación muy activa en cada una de las actividades ya que era algo nuevo y que los llevaba a un ambiente poco familiar que era la cancha y la actividad fuera del aula, sus comentarios o afirmaciones eran que desde la pandemia o mucho más antes no tenían clases tan dinámicas y divertidas en la cancha siempre era clases teóricas y no salían del aula.

El proceso desde su inicio a fin fue muy gratificante los niños su participación y cariño hacia el profesor de educación física era notable y en la parte formativa siempre estaban muy juiciosos y cumpliditos en los horarios ayudando para que las clases se desarrollaran lo más rápido posible y interesados en que actividad se iba a realizar de acuerdo al tema.

Los objetivos se lograron que era sacar a estos jóvenes del sedentarismo del que venían y de su mal concepto acerca de la actividad física que no solo es una teoría o un tema sino mucha diversidad en cuanto a actividades.

Las recomendaciones para los próximos docentes practicantes son de siempre tener un plan B en estos casos de colegios que tienen muy pocos escenarios o uno solo y no puedan desarrollar una práctica porque no se tenga el espacio suficiente siempre debemos ser muy recursivos a la hora de enseñar eso es lo que hace un docente único y diferente.

Recomendaciones para el colegio es tener una buena comunicación entre los docentes en cuanto a los horarios ya que se muchas de las veces se cruzan con docentes de primaria y deben posponer una actividad o modificarla de último momento por su espacio de trabajo.



Recomendaciones para los padres tener más confianza en sus docentes ya que estos siempre quieren lo mejor para sus hijos y tienen una gran formación profesional no absteniéndolos para que no realicen alguna practica metodológica pues siempre hay un proceso metodológico tratando de buscar nuevos ambientes para los jóvenes para que desarrollen actividades físicas y recreativas tratando de integrarse y así mismo ganar confianza y diversión con los hijos.

## CAPÍTULO IV

### ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
8 de Marzo del 2022	Celebración día internacional de la mujer.  Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz	 
11 de Marzo del 2022	Clasificación de los jóvenes para los equipos de futbol de salón y futbol sala de la institución Antonio Nariño la Yopalosa - Nunchia Casanare para los juegos Intercolegiados 2022.	

5 del Abril del 2022

Licencia de docente de una de las sedes rurales de la institución educativa Antonio Nariño la yopalosa.



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

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia



22 de abril del 2022

Celebración del día de la tierra.



28 de abril del 2022

Celebración día del idioma.

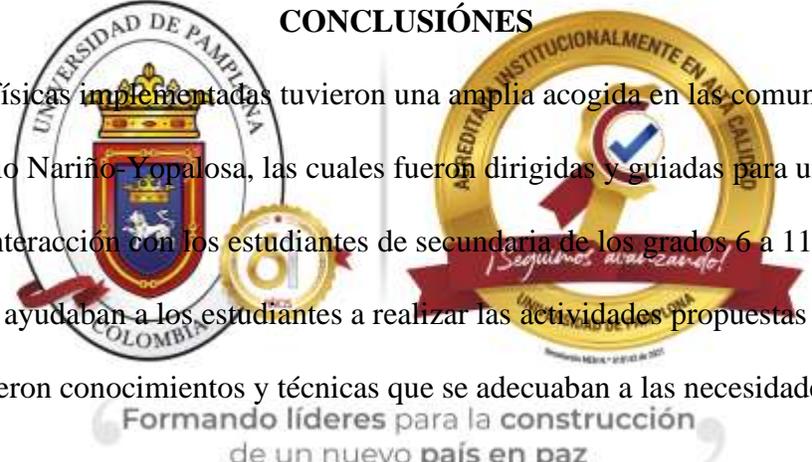


*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona

Pamplona - Norte de Santander - Colombia

## CONCLUSIONES



Las actividades físicas implementadas tuvieron una amplia acogida en las comunidades educativa Antonio Nariño-Yopalosa, las cuales fueron dirigidas y guiadas para una mejor comprensión e interacción con los estudiantes de secundaria de los grados 6 a 11, con estrategias pedagógicas que ayudaban a los estudiantes a realizar las actividades propuestas correctamente; donde se adquirieron conocimientos y técnicas que se adecuaban a las necesidades de los estudiantes.

Formando líderes para la construcción  
de un nuevo país en paz

Estos temas se definen importantes para cualquier comunidad ya que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona.

Este informe final refleja la importancia del trabajo realizado en el proceso de practicas integrales docentes, donde cada una de las actividades propuestas tenia un fin que de adaptara a las necesidades de los estudiantes, trayendo consigo una evolución muy importante a cada uno de los estudiantes y a mi como futuro docente, donde pude interactuar y conocer las necesidades de cada estudiante.

## BIBLIOGRAFIA

- Agramonte, E. A. (2011). El deporte Educativo. *Dialnet*. Obtenido de file:///D:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-ElDeporteEducativo-3629129.pdf
- Diaz, J. (30 de noviembre de 2021). *Panamericana*. Obtenido de https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-del-ejercicio-fisico-para-los-adolescentes
- Hernández, I. G. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S2077-28742014000300012
- Montilla, J. A. (2008). Actividad física y deporte. *Universidad JAE*.
- Parraga, J. A. (2008). *Actividad física y deporte*.
- Perez, L. M. (2008). El estudio del desarrollo motor: entre la tradición y el futuro. *Revista Fuente*. Obtenido de https://core.ac.uk/download/pdf/51395315.pdf
- Pérez, P. V. (2011). *La importancia de la educación física en el currículo escolar*. Costa Rica: portal de revista electrónica.
- Quintero, A. M. (2018). Actividad física en la primera infancia. *Universidad de la Salle*.
- Torrealba, R. (2009). Una revisión de la pedagogía como fundamento teórico de la recreación, la educación física y el deporte. *Revista electrónica de actividad física y deporte*.