

Informe de Practica Integral Docente

Centro rural educativo la fenicia

Docente en Formación

Maikon Jhoneider Martínez Santana

Código 1116866754

Docente tutor:

Juan Sebastián mantilla contreras

Universidad De Pamplona

Facultad de Educación

Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física Recreación Y

Deporte

Pamplona Norte De Santander

2022-2

Contenido

Capítulo I.....	6
Introducción.....	6
Reseña Histórica.....	8
Proyecto Educativo Institucional (PEI).....	9
Valores del (PEI).....	10
Responsabilidad.....	10
Liderazgo.....	10
Innovación.....	10
Marco Legal.....	11
Horizonte Institucional.....	15
MISIÓN.....	15
VISIÓN.....	15
FILOSOFÍA.....	15
LOCALIZACIÓN:.....	16
Perfil.....	16
Organigrama Institucional.....	17
Cronograma.....	18
Símbolos Institucionales.....	30
Bandera.....	30

Escudo	31
Manual de Convivencia.....	32
Anexo AJUSTES AL MANUAL DE CONVIVENCIA DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES	33
DEBERES DE LOS ESTUDIANTES	34
DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA	41
DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA	41
Ley del Menor	43
Uniformes	44
Infraestructura	45
Salón de Deportes.....	45
Horarios.....	47
Matriz DOFA.....	48
Capítulo II	49
Titulo	49
Objetivos.....	49
Objetivo General.....	49
Objetivos Específicos.....	49
Descripción Del Problema.....	50
Justificación.....	51
Población.....	54
Muestra.....	55
Marco Teórico.....	56
Condición Física.....	56

La Danza Folclórica Colombiana	57
La Danza En Relación Con La Condición Física	59
La Danza en Relación con la Educación Física	60
Relación Entre Actividad Física y Condición Física en Niños	64
Capítulo III	65
Diseño	65
Fase uno Diagnostico físico, Test de condición física	66
Fase dos: introducción a la danza	67
Fase tres: ritmo folclórico san Juanito	68
Fase cuatro: ritmo folclórico mapale	68
Fase cinco: ritmo folclórico vueltas antioqueñas.....	69
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	69
Elaboración de la Guía Metodológica	70
Introducción a la danza (diseño de la propuesta).....	70
Ritmo Folclórico San Juanito	72
Ritmo Folclórico mapale	74
Ritmo Folclórico vueltas antioqueñas.....	75
Ejecución de la Propuesta.....	77
Semana Uno	77
Semana Dos.....	78
Semana Tres.....	81
Semana Cuatro.....	82
Semana Cinco.....	86

Semana Seis	88
Semana Siete.....	90
Semana Ocho	91
Resultados.....	94
Evaluación	99
Capitulo IV.....	101
Actividades Extracurriculares.....	101
ANEXOS DE LA DOCUMENTACION DE LA PRACTICA INTEGRAL.....	107
FORMATO DE EVALUACION	115
Conclusiones	122
Bibliografía	123

Capítulo I

Observación y Diagnostico Institucional

Centro Educativo Rural la fenicia

Introducción

El Centro Educativo Rural la Fenicia está ubicado en el departamento Norte de Santander, municipio de Cacota conformado por doce sedes activas y dos inactivas: La Fenicia, Legua, Llanitos, Licaligua, La Laguna, Icota, Escalones, Curpaga, Chinavega, El Uvito, El Hato de la Virgen y La Upa, Las sedes se encuentran a más de 20 Km del Casco urbano y de distante entre ellas, las vías de acceso son caminos de herradura y carretera destapadas, algunas se ubican cerca de vía central, se destaca la gran riqueza de flora y fauna en sectores altos como en las lagunas de la vereda Mata de Lata, y China vega (El Cornal).

La actividad económica de sus habitantes se basa en la agricultura y el comercio. Su nivel educativo es bajo por eso la gran importancia de vincular a la comunidad a los programas en servicio de internet que ofrece el Centro Educativo: Kiosco Vive Digital, para la Comunidad, y para las sedes FUNTIC, y ENJAMBRE, a nivel educativo se ofrece Transición, Básica Primaria, Secundaria Y Proyecto Ser Humano, Convenios con la Primera Infancia. En cuanto Infraestructura se ha recibido en el C.E.R la Fenicia, dotación equipos del Programa Computadores para Educar, el Proyecto ENJAMBRE, y el Programa Proyecto Ser Humano que ha dotado con tableros virtuales, se presenta la falencia de no contar con personal para mantenimiento preventivo y correctivo de equipos.

Las ayudas audiovisuales se atizan como un recurso educativo valioso en las diferentes actividades pedagógicas, escuelas de padres, capacitaciones, trabajo en proyectos transversales, Comunidades de Aprendizaje en toda la vida institucional.

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

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

La pandemia también hizo que la educación física se centrara en actividades en casa manualidades y trabajos dedicados solo al espacio del hogar y donde los movimientos del cuerpo eran limitados por razones de hora en la mayoría de los casos dejando atrás la motricidad y libre desarrollo de actividades en grupo.

Reseña Histórica



El Centro Educativo Rural La Fenicia se encuentra ubicado en la zona Rural de Cacota departamento Norte de Santander, no se encuentran muchos registros sobre su historia, pero según habitantes del sector y docentes que llevan más de 20 años trabajando en la institución dice que fue creada en año de 1992, y era un salón grande donde recibían clase 2 niños de preescolar, 1 de primero, 4 de segundo, 6 de cuarto y 4 niño de quinto de primaria y con el pasar del tiempo se fueron creando los demás salones y el comedor.

Su economía se basa en agricultura, ganadería y cría de algunas especies menores. La población tiene bajo nivel educativo y económico, la mayoría son arrendatarios, motivo por el

cual las familias son flotantes emigrando a otros lugares buscando mejores condiciones de vida. Gran parte de las familias son compuestas.

Proyecto Educativo Institucional (PEI)

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

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

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

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

Valores del (PEI)

Los valores que como eje respaldan el cumplimiento de la misión y visión planteado en el proyecto educativo institucional.

Responsabilidad

Asumir un compromiso continuo, fundamentado en el desarrollo de objetivo de las labores cotidianas en la búsqueda de la excelencia

Liderazgo

Promover el desarrollo integral de los miembros de la comunidad educativa, en todo y en cada uno de sus estamentos.

Innovación

Inclusión de nuevas estrategias metodológicas y productivas que generen cambios significativos en el desarrollo institucional y comunitario.

Marco Legal

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

- Ley 50 de 1990. Por la cual se introducen reformas al Código Sustantivo del Trabajo y se dictan otras disposiciones.
- Ley 100 de 1993. Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones.
- Ley General de Educación ley 115 de febrero 8 de 1994. MEN.
- Ley 715 de diciembre 21 de 2001. Normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 257 (Acto legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros. MEN.
- Ley 789 de 2002. Por la cual se dictan normas para apoyar el empleo y ampliar la protección social y se modifican algunos artículos del Código Sustantivo de Trabajo.
- Ley No. 1029 de 12 de junio de 2006. Por la cual se modifica el artículo 14 de la Ley 115 de 1994
- Ley 1098 noviembre 8 de 2006. Por el cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia.
- Ley 1014 de 2006. De fomento a la cultura del emprendimiento.
- Ley 1010 de enero 23 del 2006; por medio de la cual se adoptan medidas para prevenir, corregir y sancionar el acoso laboral y otros hostigamientos en el marco de las relaciones de trabajo

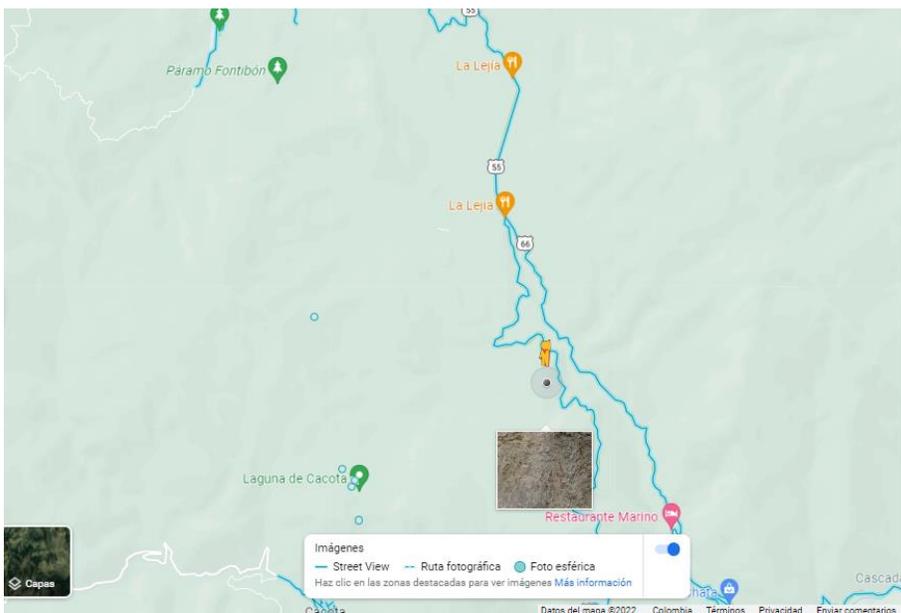
- Decreto 1843 de 1991. Por el cual se reglamentan parcialmente los títulos III, V, VI, VII, XI de la Ley 09 de 1979, sobre uso y manejo de plaguicidas.
- Decreto 1860 de agosto 3 de 1994, reglamenta la ley 115 de 1994 en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. MEN.
- Decreto 1743 agosto 3 de 1994. Por el cual se instituye el Proyecto de Educación Ambiental para todos los niveles de educación formal, se fijan criterios para la promoción de la educación ambiental no formal e informal y se establecen los mecanismos de coordinación entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Medio Ambiente.
- Decreto 356 de 1994. Por el cual se expide el Estatuto de Vigilancia y Seguridad Privada.
- Decreto 0804 mayo 18 de 1995. Por medio del cual se reglamenta la atención educativa para grupos étnicos.
- Decreto 2082 de noviembre 18 de 1996. Reglamenta la atención educativa para personas con limitaciones o con capacidades o talentos excepcionales. MEN.
- Decreto 2247 de septiembre 11 de 1997. Normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel preescolar. MEN.
- Decreto 3075 de 23 de diciembre de 1997 Aplicable a cafeterías
- Decreto 1290 de abril 16 de 2009. Por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.
- Decreto 366 febrero 9 de 2009. Por medio del cual se reglamenta la organización del servicio de apoyo pedagógico para la atención de los estudiantes con discapacidad y con capacidades o con talentos excepcionales, en el marco de la educación inclusiva.
- Resolución 7550 de 1994. Por la cual se regulan las actuaciones del sistema educativo nacional en la prevención de emergencias y desastres.

- Resolución 2343 de junio 5 de 1996. Diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal
- Resolución 4210 de septiembre 12 de 1996. Reglas generales para la organización y funcionamiento del servicio social estudiantil obligatorio. MEN.
- Resolución 4434 de agosto 8 de 2006. Por la cual se establecen las condiciones y mecanismos para la validación de los modelos de gestión de calidad de los establecimientos de educación preescolar, básica y media.
- Circulares de Secretarías de Educación del Norte de Santander
- Código Nacional del Tránsito, Artículo 56 (para formación vial).
- Ley 1620 del 15 de marzo de 2013, por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de violencia escolar.
- Decreto 1965 del 11 de septiembre de 2013.
- Lineamientos curriculares.
- Estándares.
- Reglamento interno de trabajo y su anexo
- Reglamento interno de docentes

Plan estratégico Departamental de ciencias y tecnología

Figura 1

Ubicación Terrestre del departamento de Norte de Santander



Horizonte Institucional

MISIÓN

El Centro Educativo Rural la Fenicia, como Escuela activa generará procesos educativos inclusivos y flexibles, ofreciendo nivel PREESCOLAR, BÁSICA COMPLETA con metodologías ESCUELA NUEVA Y POST PRIMARIA; garantizando la permanencia de los niños, jóvenes en el servicio educativo, mediante el desarrollo de proyectos pedagógicos transversales haciendo buen uso de las experiencias significativas como estrategia pedagógica, las nuevas tecnologías y la sana convivencia que conduzcan al mejoramiento de vida.

VISIÓN

El Centro Educativo Rural la Fenicia hacia el año 2025 continuará como un Centro Educativo Inclusivo y activo, con currículo contextualizado, utilizando las TIC, con metodologías Preescolar Escolarizado, Escuela Nueva y Post-primaria Rural en los niveles de preescolar y básica completa, procurando mantener la cobertura con base en el ofrecimiento de los servicios complementarios, mejorando calidad, eficacia y eficiencia, formando jóvenes competentes para que ingresen a la Educación Media y/o desarrollen su proyecto de vida.

FILOSOFÍA

El Centro Educativo Rural La Fenicia desarrollará en los estudiantes, su espíritu crítico y reflexivo, en equidad de género, autonomía, liderazgo, trabajo en equipo, hábitos de vida saludable, sana convivencia, respeto a la diversidad, conservación y protección del medio ambiente, permitiéndole ser demócrata y transformador de su realidad.

LOCALIZACIÓN:

Centro Educativo Rural La Fenicia sede principal, vereda Santa Matilde Sede La Legua, sede Llanito, sede Licaligua, sede Icota, Sede Escalones, sede el Uvito, sede el Hato de la virgen, sede Chinavega, sede Curpaga, sede la upa, sede la laguna

Perfil

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

- Tiene una sólida identidad nacional que se traduce en orgullo por su idioma, costumbre y en acciones.
- Es respetuoso de la diversidad cultural, intelectual, étnica y social del otro y trabaja por lograr un mejor ambiente.
- Vive en armonía consigo mismo y con la naturaleza, de allí su inquietud por la conservación y restauración del medio ambiente
- Es una persona con autonomía suficiente para enfrentar los retos de una manera creativa.
- Asume con responsabilidad su formación apoyándose en el uso de las nuevas tecnologías de Información y la comunicación.
- Practica la democracia participativa desarrollando las competencias ciudadanas y laborales a través de los pactos de aula

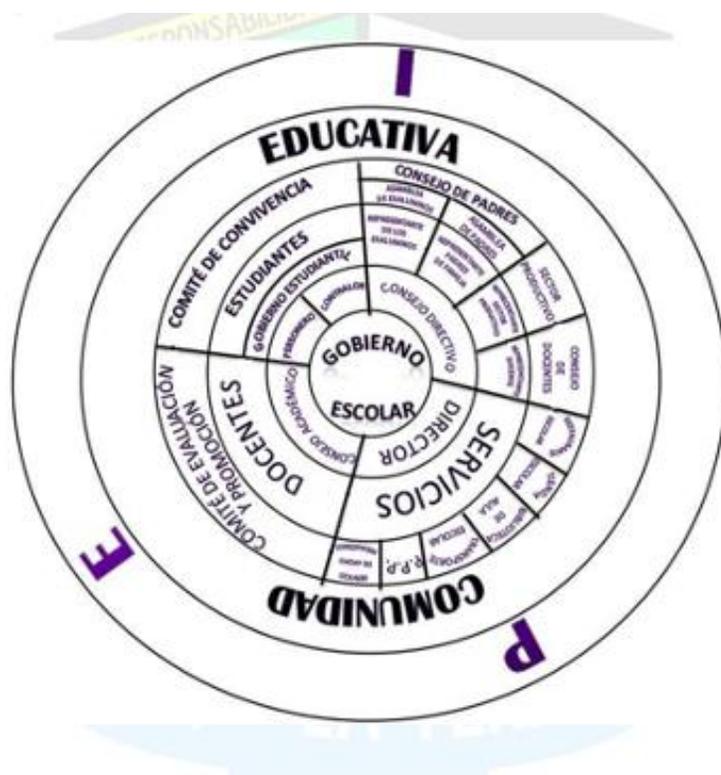
- Tiene un espíritu crítico y reflexivo que le permite observar e indagar sobre todo lo que hay en su entorno para mejorar su calidad de vida.

Organigrama Institucional

La organización del Centro Educativo Rural la fenicia principalmente está bajo la dirección de la directora quien ya delega cargos en cada una de las sedes rurales.

Figura 2

Organigrama Institucional de CER la fenicia



Cronograma

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO LECTIVO 2022

MES	FECHA	ACTIVIDADES	RESPONSABLE
ENERO	Martes 11 al Viernes 21	Desarrollo Institucional según Resolución N°0079 del 07 de enero 2022 Calendario Académico	Directora, docentes
	Martes 11 al Viernes 21	Marcación estrategia PAE, SIMAT. CAE	Directora,
	Martes 11 al Viernes 21	Asignación académica, elección equipo de calidad, organización día de la E, rendición de cuentas	Directora
	Martes 11 al Viernes 21	Elaboración PMI 2022, teniendo en cuenta la Auto evaluación 2021,	Directora Docentes

	Martes 11 al viernes 21	revisión y ajustes de planes de área, SIEE, Socialización PEI	Directora Docentes
	Lunes 17 al viernes 21	Elaboración Protocolo de Evaluación (formato 005.002, acta de inicio)	Directora Docentes
	Lunes 31 de enero	Iniciación de clases, Iniciación de Clases, iniciación primer periodo académico	Docentes
FEBRERO	Jueves 3	Eucaristía, inducción nuevos alumnos	Docentes, estudiantes <i>Integrantes: proyecto de Educación para la Justicia la Paz, Democracia, los Derechos Humanos D.D.H.H</i>

	Lunes 7	Inscripción candidatos a personería, contraloría y gobierno estudiantil	Docentes <i>proyecto de Educación para la Justicia la Paz, Democracia, los Derechos Humanos D.D.H.H</i>
	Lunes 7 al viernes 11	Reunión Padres de Familia en las diferentes sedes del Centro Educativo taller de Padres de familia (Manual de Convivencia, SIEE, cronograma de actividades, elección de representantes: Consejo directivo. Consejo de Padres de familia, comité de convivencia Comisión de Evaluación y Promoción	Directora, docentes
	Jueves 17	Reunión Consejo Directivo	Directora

	Jueves 17	Reunión consejo académico cada mes o según la novedad presentada (en horas de la tarde)	Docentes, directora
	Miércoles 23	Audiencia pública, Rendición de cuentas	Directora, docentes, Consejo Directivo, Contralor, pagadora, padres de familia, personero
MARZO	Martes 8	lizada de bandera, día de la mujer, jornada democrática, elección de representantes Personero, Contralor, elección del gobierno estudiantil, representantes al: Consejo Directivo, Comité de Convivencia,	Docentes, estudiantes <i>Integrantes: proyecto de Educación para la Justicia la Paz, Democracia, los Derechos Humanos D.D.H.H</i>

	Jueves 17	Reunión Comité de Convivencia	Directora, integrantes
	Viernes 18	Día de la E	Directora, docentes
	Jueves 24	Reunión Consejo Directivo	Directora
ABRIL	Martes 1	Terminación del primer periodo académico	Directora, docentes
	Jueves 7	Comité de Evaluación y Promoción	Directora, docentes integrantes comité <i>Marta Eugenia Araque Leal, Myriam Antolínez de Salinas, Luz Aurora Duque, Beatriz Fuentes contreras</i>

	Lunes 18 al 22	Escuela de padres y entrega de informes académicos	Directora, docentes
	Viernes 22	Izada de bandera celebración día del idioma	Docentes titulares primaria <i>Myriam Antolínez de Salinas</i> Fuentes Contreras Beatriz
	Jueves 28	Reunión Consejo Directivo	Directora
MAYO	Viernes 13	Día del educador	
	Lunes 16 al jueves 26	Día de la familia en cada una de las sedes del C.E.R Fenicia. Eucaristía	Directora, docentes, Estudiantes

JUNIO	Viernes 3	<p>Izada de bandera día del medio ambiente</p> <p>Proyecto Transversal P, Educación Ambiental. E.A</p>	<p>Docentes titulares secundaria</p> <p><i>Marta Eugenia Araque Leal</i></p> <p><i>Luz Aurora Duque Barajas</i></p>
	Jueves 16 de junio	Reunión Consejo Directivo	Directora
	17 de junio	<p>Terminación Segundo Periodo</p> <p>Inicio de Receso Estudiantil</p>	
JULIO	Martes 5	Iniciación tercer periodo académico	Directora, docentes
	Jueves 8	<p>Reunión Comité de Evaluación y Promoción</p>	<p>Directora, docentes integrantes comité</p> <p><i>Marta Eugenia Araque Leal, Myriam Antolín de Salinas,</i></p>

			<i>Luz Aurora Duque, Beatriz Fuentes contreras</i>
	Lunes 12 al 15	Escuela de padres y entrega de informes académicos	Directora, docentes,
	Jueves 21	Izada de Bandera, Celebración 20 de julio	Docentes titulares primaria <i>Myriam Antolínez de Salinas</i> Fuentes Contreras Beatriz
AGOSTO	Miércoles 10	Reunión Comité de Convivencia Escolar	Directora ,
	Jueves 11		Docentes titulares secundaria

		<p>Izada de bandera celebración Batalla de Boyacá</p> <p>Proyecto Transversal P, Educación para la Sexualidad y Construcción de Ciudadanía</p>	<p><i>Marta Eugenia Araque Leal</i></p> <p><i>Luz Aurora Duque Barajas</i></p>
	<p>Viernes 26</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Festival de la Cometa 	<p>Docentes, estudiantes, padres de familia</p>
SEPTIEMBRE	<p>Viernes 9</p>	<p>Terminación tercer periodo</p>	<p>Directora, docentes</p>
	<p>Lunes 12</p>	<p>Iniciación tercer periodo académico</p>	<p>Directora, docentes</p>
	<p>Jueves 15</p>	<p>Reunión Comité de Evaluación y Promoción</p>	<p>Directora, docentes integrantes comité</p> <p><i>Marta Eugenia Araque Leal, Myriam Antolínez de Salinas, Luz Aurora Duque, Beatriz Fuentes contreras</i></p>

	Viernes 16	Celebración día del amor y la amistad, día del estudiante C.E.R la Fenicia	Directora, Docentes, estudiantes, padres de familia
	Lunes 19 al 23	Escuela de Padres, entrega de informes académicos tercer periodo	Directora, Docentes,
	Viernes 30	Jornada pedagógica	Docentes,
OCTUBRE	Jueves 7	<p>Izada de bandera celebración día de la raza 12 de octubre</p> <p>Proyecto Transversal P, Educación Ambiental. E.A</p>	<p>Docentes titulares primaria</p> <p><i>Myriam Antolínez de Salinas</i></p> <p>Fuentes Contreras Beatriz</p>

	Lunes 10 al viernes 14	Receso estudiantil, desarrollo institucional	Directora, docentes
	Jueves 27	Reunión Consejo Directivo	Directora, docentes:
	Viernes 28	Celebración del día del niño	Directora, docentes:
NOVIEMBRE	Viernes 11	Izada de bandera, entrega de símbolos	Docentes titulares secundaria <i>Marta Eugenia Araque Leal</i> <i>Luz Aurora Duque Barajas</i>
	Jueves 17	Reunión Consejo Directivo	Directora, docentes integrantes

	Lunes 21	Comité de Evaluación y Promoción	Directora, docentes integrantes comité <i>Marta Eugenia Araque Leal, Myriam Antolínez de Salinas, Luz Aurora Duque, Beatriz Fuentes contreras</i>
	Viernes 25	Terminación cuarto periodo académico, entrega de informes académicos Clausura	Directora, Docentes, estudiantes,
	Lunes 28 al 30	Desarrollo institucional	Directora docentes

DICIEMBRE	Jueves 1 al viernes 2	Desarrollo institucional	Directora docentes
-----------	--------------------------	--------------------------	-----------------------

Símbolos Institucionales

Bandera



la bandera está formada por dos franjas iguales en forma horizontal: el verde que representa los campos, los cultivos, los bosques el amor por la naturaleza y el medio ambiente con su diversidad

el amarillo refleja, el conocimiento la pujanza y el optimismo de las comunidades fenicianas en el centro se encuentra el escudo CER ya que esto los identifica como motores activos de la educación rural del municipio de cacota

Escudo



El escudo está dividido en cuatro partes con una forma de romboide donde en a la parte superior izquierda hay un árbol sobre un libro que significa estudiar y aprender queriendo la naturaleza y nuestras raíces, en la parte superior izquierda tiene que ver con la modernización y la globalización y la comunicación por medio de internet y otros.

En la parte superior derecha vemos unas manos entrelazadas en círculo que forman doce estrellas, que significa trabajo colaborativo y las doce cedes que integran el CER la fenicia y para finalizar en el último recuadro están las actividades que se realizan como el estudio el deporte e investigación, la franja azul significa liderazgo innovación y responsabilidad.

Manual de Convivencia

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

En el presente Reglamento o Manual de Convivencia, se reconocen los derechos y deberes de los miembros de la Comunidad Educativa como guía para el fomento y mantenimiento de unas relaciones escolares basadas en el respeto mutuo, la armonía y la cordialidad

La comunidad educativa CER LA FENICIA participa en los procesos de construcción y aplicación del manual de convivencia. La gestión directiva hace ajuste de acuerdo con la emergencia sanitaria y establece las siguientes rutas:

- ❖ Modificaciones transitorias por la emergencia sanitaria al manual de convivencia, según parámetros del MEN anexo 8.
- ❖ Estudio de los componentes a ajustar en el manual de convivencia con orientaciones de la directora del centro educativo.
- ❖ Consolidación de la información de los aportes dados por los docentes para los ajustes transitorios al manual de convivencia escolar.

- ❖ Elaboración de un documento con las modificaciones transitorias en el marco de la emergencia COVID 19 como anexo al manual de convivencia y PEI

- ❖ Reunión del comité de convivencia escolar para la organización de la información de los ajustes transitorios al manual de convivencia.

- ❖ Socialización al consejo académico para su aprobación

- ❖ Adopción del manual de convivencia transitorio por parte del consejo directivo con el acompañamiento de la gestión directiva.

- ❖ Implementación de las rutas de atención integral del actual manual de convivencia.

Anexo AJUSTES AL MANUAL DE CONVIVENCIA DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

1. Disfrutar de un ambiente familiar agradable, sano y donde se apliquen los protocolos de bioseguridad teniendo en cuenta la emergencia sanitaria del covid-19.

2. Recibir charlas y /o folletos donde el estudiante esté informado sobre la emergencia sanitaria, El regreso a la presencialidad en forma gradual, progresiva y segura.

3. Recibir cuatro informes sobre el rendimiento académico teniendo en cuenta el cuadro de valoración escolar del trabajo desarrollado en casa y presencialidad en forma gradual, progresiva y segura.

4. Ser asesorado y orientado por el docente sobre el proceso pedagógico.

5. Aprovechar el material pedagógico que ofrece la institución haciendo uso adecuado del mismo.

6. Ser evaluado conforme al proceso establecido en el SIEE.

7. Ser representado por sus padres o acudientes en el momento de recibir o entregar las guías o talleres, en los tiempos establecidos para tal fin.

8. Respeto por la vida y la integridad física por parte de la comunidad educativa dando cumplimiento a los protocolos de bioseguridad establecidos por la secretaria de salud y demás normativa.

9. Ser protegido contra toda forma de violencia y explotación dentro de su ambiente escolar y familiar de manera permanente.

10. Ser valorado de acuerdo con sus posibilidades en las actividades académicas.

11. Cumplir con protocolos establecidos para el retorno progresivo gradual y seguro establecidos por la secretaria de salud.

12. Ser escuchado siempre que lo requiera.

DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

1. Mantener en el aula y en su casa un ambiente limpio, agradable y ordenado de acuerdo con los protocolos de bioseguridad.

2. Presentar adecuadamente sus talleres, guías o trabajos en las fechas estipuladas.

3. Aplicar los protocolos de bioseguridad para proteger su vida y la de su familia.
4. Cumplir con los momentos y espacios destinados para el lavado de manos y desinfección.
5. En caso de presentar síntomas o señales de alarma por parte del estudiantes o integrantes del entorno familiar relacionados con el COVID 19; Gripe, fiebre, dolor de cabeza, secreción nasal etc. No debe asistir presencialmente e informar por escrito o de forma verbal al docente.
6. Respetar a todos los miembros de la comunidad Educativa ya sea presencialmente o a través de las diferentes redes sociales.
7. Utilizar y conservar adecuadamente los elementos y materiales de trabajo que le sean suministrados y responder por ellos, evitando solicitar o prestar a sus compañeros dichos materiales.
8. Recibir sugerencias y orientaciones dadas por el docente sobre el trabajo en casa o de forma presencial.
9. Cumplir con las actividades pedagógicas en cada una de las áreas, de acuerdo con el trabajo en casa o de forma presencial.
- 10.No se permite compartir ningún tipo de alimento durante el desarrollo de la jornada escolar.

11.Mantener la estrategia de cohorte o burbuja organizando grupos fijos de niñas, niños y adolescentes.

12.Evitar aglomeraciones a la entrada y la salida de las instituciones, en la compra o distribución de alimentos.

13.Escalonar los tiempos de comida y descanso, privilegiando espacios al aire libre o espacios con adecuada ventilación para el consumo de alimentos.

14.Privilegiar el uso de juguetes y materiales pedagógicos de fácil limpieza

15.Extremar las prácticas de cuidado para evitar el contagio de COVID-19 ante la presencia de alguna comorbilidad en los niños. Se recomienda utilizar preferiblemente mascarillas/tapabocas quirúrgicos.

16.Evaluar las particularidades y capacidades de cada niño, niña y adolescente con discapacidades, capacidades y talentos excepcionales o trastornos del comportamiento para seguir las medidas básicas de bioseguridad.

17.No escupir en el salón de clase. En caso de estornudar o toser hacerlo cubriendo boca y nariz con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable, el cual debe disponerse en el sitio correspondiente.

18.En caso de necesidad URGENTE por cualquier situación familiar o Eventualidad, el estudiante solo podrá salir con autorización escrita o verbal del padre de familia o acudiente.

19.El acceso y salida de la institución será de forma escalonada (30 segundos entre estudiantes), siguiendo la ruta establecida. En caso de no utilizar transporte escolar el estudiante se dirigirá inmediatamente a su hogar, de forma individual evitando: Quedarse esperando a los compañeros, en tiendas, jugando o visitando hogares diferentes al suyo.

20.Presentarse a las jornadas académicas con los útiles escolares completos y evitar prestarlos.

21.Presentarse a las jornadas académicas de forma limpia y ordenada con tapabocas limpio.

22.Solicitar al docente permisos para uso de servicio sanitario, esperar la aprobación, realizar de forma escalonada y dejar limpio el sanitario después de su uso. Lavarse y desinfectarse las manos antes de reingresar al aula.

23.Ante una eventualidad que el estudiante requiera el uso del celular, debe solicitarlo al docente y utilizando el tapabocas de manera adecuada.

En el Transporte escolar LOS ESTUDIANTES DEBERÁN

1. Usar siempre tapabocas
2. Mantener silencio en lo posible. No hablar por celular en los desplazamientos.
3. Evitar el consumo de alimentos y bebidas.
4. Utilizar siempre el puesto asignado en el transporte escolar. Evitar Levantarse del puesto asignado.

En los servicios de complementos alimentarios como: Restaurante escolar, refrigerio escolar LOS ESTUDIANES DEBERÁN

1. Realizar el lavado de manos y la desinfección antes del ingreso o ubicación en el sitio que se tenga destinado para tal fin.

2. Mantener la distancia estipulada en el lugar asignado y permanecer en el sitio hasta finalizar el consumo de alimentos.

3. Retirarse el tapabocas y ubicarlo en una bolsa que cumpla con las condiciones necesarias para tal fin.

4. No se permite compartir ningún tipo de alimento.

5. No hablar durante el consumo de alimentos.

6. Al finalizar el consumo de alimentos colocarse el tapaboca y Realizar el lavado de manos y la desinfección antes del ingreso al aula de forma ordenada.

7. No escupir en el restaurante. En caso de estornudar o toser hacerlo cubriendo boca y nariz con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable, el cual debe disponerse en el sitio correspondiente.

8. Priorizar el consumo de alimentos en espacios abiertos

Uso de tapabocas en niñas, niños y adolescentes - LOS ESTUDIANTES DEBERÁN

1. Evitar el uso de tapabocas en niñas, niños y adolescentes con alteración del estado de conciencia o cualquier discapacidad física o intelectual que le impida su adecuada manipulación, así mismo con ciertas patologías respiratorias crónicas que puedan verse afectadas por su uso.

2. Los tapabocas deben tener un adecuado tamaño y ajuste, evitando dejar espacios entre el tapabocas y el rostro.

3. El tapabocas debe ser cambiado si se humedece con el sudor o con secreciones, o si está roto o visiblemente sucio.

4. Las bufandas, gorros o pasamontañas no sustituyen el tapabocas.

5. Evitar el uso de doble tapabocas en niñas y niños, por las características anatómicas de su vía aérea.

6. Los tapabocas de un solo uso o desechables no deben lavarse ni reutilizarse.

7. No se recomienda el uso de tapabocas con válvulas de exhalación o de materiales elásticos o enmallados.

8. Uso correcto, permanente y obligatorio del tapaboca durante la jornada escolar.

AL REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN O DEPORTE - LOS ESTUDIANTES DEBERÁN

1. Distanciamiento físico.

2. Garantizar al menos un área de 3 m²/usuario (1 metro de radio) en las zonas de actividad física, recreación y deporte.

3. Priorizar la actividad física en espacios abiertos.

4. Uso de tapabocas:

5. Usar el tapabocas de forma permanente.

6. Llevar otro tapabocas para utilizar al finalizar la actividad física o de recreación.

7. Implementos deportivos:

8. Antes y después de utilizar algún elemento deportivo se deben desinfectar.

9. No compartir elementos deportivos que sean manipulables.

10. El uso de los espacios como columpios y demás áreas recreativas estará restringido previo cumplimiento de protocolos de bioseguridad. Antes de su uso deben solicitar al docente.

11. No escupir en las áreas deportivas. En caso de estornudar o toser hacerlo cubriendo boca y nariz con el pliegue interno del codo o con un pañuelo desechable, el cual debe disponerse en el sitio correspondiente.

12. Circulación permanente durante la realización de la actividad deportiva según las indicaciones del docente evitando hacerlo en áreas no correspondientes.

DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

1. Ser atendido y escuchado con respeto en la entrega y devolución de las guías o talleres por los diferentes medios tecnológicos y físicos en el trabajo en casa y presencialidad.
2. Recibir asesoría sobre las actividades planteadas en el taller o guía presentada, de manera verbal y/o a través de los diferentes medios tecnológicos.
3. Recibir oportunamente boletines, circulares, folletos, etc.; donde se informe del rendimiento académico del estudiante y los lineamientos a seguir.
4. Recibir estímulos por su colaboración y participación en el proceso académico de sus hijos por el trabajo en casa y presencialidad.
5. Ser informado oportunamente en caso de alguna eventualidad relacionada con el estudiante.

DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

1. Respetar y dar buen trato a todos los miembros de la comunidad educativa, presencial o a través de las diferentes redes sociales.
2. Aplicar los protocolos de bioseguridad para proteger su vida y la de su familia.
3. Acompañar y orientar a sus hijos en el trabajo académico en casa y presencialidad de acuerdo con las indicaciones dadas por el docente; teniendo en cuenta los protocolos de bioseguridad.

4. Proveer a sus hijos espacios y ambientes en el hogar que generen confianza, tranquilidad, cuidado y protección de si y de su entorno físico, social, y ambiental; aplicando protocolos de bioseguridad.

5. Recibir y entregar oportunamente las guías, talleres, trabajos etc.; que se están aplicando de acuerdo con el trabajo en casa y en presencialidad.

6. En caso de presentarse síntomas o señales de alarma por parte del estudiante o integrantes del entorno familiar relacionados con el COVID 19; Gripe, fiebre, dolor de cabeza, secreción nasal etc. **No DEBEN asistir, e informar por escrito o de forma verbal al docente.**

7. En caso de que el estudiante presente síntomas o señales de alarma relacionados con el COVID 19 en la institución; Gripe, fiebre, dolor de cabeza, secreción nasal etc. El padre de familia se presentará en la institución para retirar a su hijo y en caso de ser necesario remitir a la entidad de salud pertinente.

8. Durante el desarrollo de la jornada escolar No se permite llevar alimentos al estudiante.

9. Garantizar que los estudiantes cuenten con TODOS LOS UTILES NECESARIOS para el desarrollo de las labores escolares, evitando así que se presten materiales.

10. Garantizar la presentación personal de los estudiantes, que sea de forma organizada, limpios, con kit de seguridad: Tapabocas aseados y en buen estado, Spray personal de alcohol, Toalla o paño limpio.

Ley del Menor

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

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

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

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

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

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

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

Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación.

Uniformes

El uniforme de diario para el hombre es buzo verde con azul y pantalón azul oscuro, medias negras con zapatos negros y para la mujer buzo manga larga azul, falda azul un poco más oscura medias negras o azul oscura más arriba de la rodilla.

En el caso del uniforme de educación física en mujeres tanto como en hombres el uniforme consta de buzo manga larga rojo con cuello negro, sudadera negra con dos líneas, una blanca y una roja en dirección del bolsillo de la sudadera y media blancas con zapatos blancos

FIGURA 5 *Uniforme de diario y educación física de cer fenicia*



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

Infraestructura

Se puede evidenciar que el Centro Educativo cuenta con elementos tecnológicos que permiten el desarrollo de habilidades comunicativas, de interacción, cognoscitivas etc., en los procesos de aprendizajes significativos, pero que no están distribuidos de acuerdo a las necesidades, número de estudiantes y proyectos en cada una de las sedes escolares. Los docentes hacen uso eficiente de estos recursos en las diferentes áreas y a través proyectos de aula y secuencias didácticas que permiten explorar los saberes encaminados al desarrollo de la investigación.

En lo que concierne a la infraestructura de la del centro educativo rural la fenicia consta de cuatro salones los cuales están divididos de la siguiente manera: uno para preescolar y primero; uno para segundo, tercero, cuarto y quinto; otro para sexto y séptimo; y por último uno para sexto, octavo y noveno. A parte consta de un restaurante baños y una cancha descubierta.

Salón de Deportes

El centro educativo rural la fenicia no cuenta en específico con uno salón de deportes, se adecuo un cuarto pequeño donde se guardan los implementos de trabajo e implementos de aseo para tener los implementos de deportes.

FIGURA 7 *Salón de Deportes*

NOTA. Salón de deportes antes y después

IMPLEMENTO	CANTIDAD
Balones de baloncesto	24
Aros	24
Colchonetas	8
Balones de voleibol	12
conos	41
platicos	11

Cuerdas de salto	10
Balones de balón mano	1
Malla de voleibol	1
Canchas de banquitas	2
Escaleras de agilidad	2

Horarios

Los horarios que manejan los estudiantes del centro educativo rural la fenicia es muy flexible ya que trabajamos como escuela nueva.

Pero en general los estudiantes entran a clases a las 7:30 a.m. donde en el trascurso de la mañana llegan los estudiantes debidos recorrido entre sus hogares y la escuela, los de primaria entran a descanso a las 9:30 a.m. y entran a las 10 a.m., y a esta hora salen los de secundaria a descanso retomando a clases a las 10: 20 a.m. finalmente salen para sus casas a la 1:20 todos los grados.

Matriz DOFA

	Debilidades	Oportunidades	Fortalezas	Amenazas
Matriz Dofa	<p>La falta de agua potable en el recinto de la institución: se ve una necesidad por el suministro potable de agua donde la comunidad estudiantil, docente y comunidad en general se ven afectados directamente a la hora del lavado e higiene personal, aún más en la hora de preparar los alimentos en el restaurante y en la hidratación de cada uno de los niños y jóvenes.</p> <p>Literalment e hace falta un docente educación física para la institución.</p>	<p>Programa : Kiosco Vive Digital, para la Comunidad, y para las sedes FUNTIC, y ENJAMBRE</p>	<p>Cuerpo docente: El cuerpo docente está dividido en cuatro grupos, de preescolar a primero un docente especializado en este curso; igualmente de segundo a quinto y de la misma manera para sexto y séptimo una docente con más de 24 años de experiencia en esta escuela y para finalizar una docente para el área de octavo a noveno con 30 años de trabajo en la institución.</p>	<p>Falta de seguridad: la seguridad en la institución es un déficit que se ha visto a menudo ya que las instalaciones no cuenta con un supervisor o un vigilante especializado en el tema de la seguridad, un riesgo para la infraestructura tecnológica y los recursos de la sede, por el mismo motivo hurtaron una antigua cooperativa y la cocina donde se da la alimentación a los niños de la institución.</p>

Capítulo II

Propuesta Pedagógica

Título

La danza folclórica colombiana y su relación con el desarrollo y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes de C.E.R La fenicia vereda santa Matilde del municipio de cacota.

Objetivos

Objetivo General.

- Establecer el impacto de la danza folclórica colombiana sobre la condición física en los estudiantes de todos los grados de la institución (prescolar, primero, segundo, tercero... octavo y noveno del C.E.R La fenicia

Objetivos Específicos.

- Aplicar los diferentes test específicos para establecer los niveles de la condición física de la población objeto de estudio.
- Elaborar una guía de movimientos relacionados con el ritmo folclórico que fomente el interés de los estudiantes y la participación en la danza.
- Implementar la guía metodológica fundamentada movimientos rítmicos folclóricos
- Evaluar el impacto en el desarrollo y fortalecimiento de la condición física en los estudiantes los grados sexto, séptimo, octavo y noveno del C.E.R La fenicia.

Descripción Del Problema

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

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

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

bajos de actividad física tanto durante la infancia y adolescencia como en etapas posteriores en la vida.

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

Justificación

El campo de la educación física como muchos otros se renueva constantemente trayendo consigo nuevos retos y problemáticas que afectan el proceso educativo, un ejemplo de ello, los inconvenientes anteriormente mencionados. Es por ello, que es pertinente visionar diversas estrategias para dar solución a estos y tener en cuenta los beneficios que traerían las múltiples soluciones planteadas enfocadas a solucionar los problemas que se ven relacionados con la condición física vistos específicamente en el baile o actividades relacionadas con la actividad física por parte de algunos estudiantes, sumado a esto cabe resaltar la estimulación cerebral de la zona derecha que está especializada en habilidades especiales visuales y sonoras, de la misma manera donde uno de los propósitos ha de ser mejorar el rendimiento académico de los mismos y

en específico la condición física de los alumnos, por ende, favorecer un óptimo proceso de aprendizaje y la condición física.

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

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

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

Por otro lado, el movimiento en las edades infantiles se connota por la alta cantidad de energía que ejercen para estar trasladándose de un lugar a otro, por eso es importante que el niño

o la niña aproveche y ejecuten movimientos especializados con el fin de tener un buen desarrollo motor, cognitivo, social y como si fuera poco un buen desarrollo físico y en la salud, evitando así la inactividad física en pubertad y evitando así un bajo rendimiento en la condición física. Como afirma Zero to Three (2004):

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

Sin duda alguna, el movimiento es crucial para el desarrollo de las capacidades y aún más el desarrollo de la condición física; a través de la historia el ser humano ha convalidado el movimiento con el ritmo como rito a sus dioses con las necesidades de suplicar lluvias, cultivos y hasta implorar la reproducción de la vida humana pero, desde el punto de vista de la educación física se ven los inicios y la fundamentación en el desarrollo motor, junto con el ritmo musical, donde desde sus inicios el folclore ha sido muy fundamental en el desarrollo, crecimiento y evolución de la misma raza humana e inconscientemente en el desarrollo y fortalecimiento de la condición física, por ende es importante implementar el baile en las edades de la niñez con el fin de formar personas capaces de controlar y desarrollar movimientos físicos dirigidos a un deporte o a una actividad diaria. Hidalgo Grajales & Marín Galeano, (2018) plantean que:

La danza permite agrupar, crear, retornar movimientos y con estos poder inventar, plasmar otros movimientos. Desde la infancia se debe retomar la danza y como docentes es fundamental trabajarla en el aula, ya que se sabe que el niño es un ser en constante movimiento,

que jamás está quieto, que su cuerpo y su mente necesitan desarrollarse y llenar todas sus inquietudes, por esto es que la danza y las habilidades motrices gruesas entran en una amplia relación ya que a través de las dos el cuerpo esta de manera implícita.

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

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

Por lo tanto, la danza folclórica por su armonía, sus movimientos coordinados, desplazamientos, giros y saltos en relación con el ritmo y la música, hacen que el desarrollo de capacidades físicas en relación la condición física y motriz se fortalezcan en un ambiente más llamativo al oyente, provocando en los jóvenes el interés en el baile debido al contexto musical.

Población

la población a considerar está compuesta por los 76 estudiantes matriculados, en el centro educativo rural la fenicia de la siguiente manera como o muestra la tabla.

Muestra

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

Grados	Número de estudiantes		
	Hombres	Mujeres	Total
transición		1	1
primero	7	7	14
segundo	3	8	11
tercero	1	3	4
cuarto	2	1	3
quinto	3	0	3
Sexto	2	5	8

séptimo	5	8	13
Octavo	8	4	12
Noveno	2	5	7
Total	34	42	76

Marco Teórico

Condición Física

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

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

Pero según estos autores se ha definido el concepto de condición física más novedosa tomando como referencia a Caspersen en (Sánchez & Pino Ortega, 2017) de la siguiente manera entendiendo como condición física “la capacidad de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad sin excesiva fatiga y con suficiente energía para disfrutar del tiempo libre u ocio y para afrontar emergencias inesperadas”.

La Danza Folclórica Colombiana

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

En sus comienzos el hombre prehistórico utilizó la danza, como un modo de comunicación, de manifestación y de expresión. Para el ser primitivo y entre ellos, la danza tenía

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

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

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

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

La Danza En Relación Con La Condición Física

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

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

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

La Danza en Relación con la Educación Física

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

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

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

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

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

FIGURA 8

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

Autores	Utilidad de la expresión corporal y danza	Reflexiones
García (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Expresión • Creativas • Sociales (participación e integración) • Cap. físicas • Coordinativas • Ritmo- música • Coeducación • Desinhibición 	Las definiciones mas completas de las estudiadas en los diferentes artículos
Viciano y Arteaga (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión • Comunicación <p style="margin-left: 20px;"><u>Expresiva</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimiento personal 2. Comunicación interpersonal 3. Comunicación introyectiva 	Visión más social y de formación psicológica de la persona (no física). Dan al alumno la posibilidad de relacionarse con su entorno, conocerse a si mismo y facilitar su comunicación
Castañer (2000)	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad físico • Coordinación • Expresión • Socialización • Ritmo-música 	Coincide con García (2008) en sus aportaciones
Chen y Cone (2003)	<ul style="list-style-type: none"> • Creatividad • Participación • Implicación en aprendizaje 	Nueva aportación de estos autores: implicación del alumno. Las posibilidades crear, con unas pautas mínimas por parte del docente. Incentiva y ayuda a interesarse por la materia
Muñoz (2008)	<ul style="list-style-type: none"> • Facilita relación social • Mejora la formación de personalidad • Satisfacción personal 	Es una visión que enriquece a las anteriores, sola deja atrás muchos aspectos importantes.
García (2007)	<ul style="list-style-type: none"> • Interdisciplinariedad 	Posibilidad de relacionar conocimientos de diferentes áreas, (historia o literatura).
Gregorio y et al. (2004)	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades y destrezas básicas • Coordinación • Habilidades perceptivo-motoras 	Incluidos en casi todos los estudios, se puede observar que hay ciertos valores que están más valorados
García, Pérez y Calvo (2011)	<ul style="list-style-type: none"> • educación del cuerpo y del movimiento • creatividad • relación • conocimiento de uno mismo (expresiva) • conocimiento de otras culturas • expresiva 	Novedad: Conocimiento de otras culturas al representar diferentes tipos de danza.

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

FIGURA 9

Las aplicaciones de la expresión corporal y la danza

N° de veces que se repite	Aplicaciones
4-5 veces	1. Sociales (relacionales) 2. Coordinativas 3. Expresivas 4. Creativas 5. Capacidades físicas
3 veces	1. Comunicativas, 2. Ritmo-música 3. Coeducación
1-2 veces	1. Desinhibición 2. Formación de personalidad 3. Satisfacción personal 4. Interdisciplinaridad 5. Conocimiento de otras culturas. 6.

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

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

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

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

Relación Entre Actividad Física y Condición Física en Niños

“La actividad física está relacionada con la condición física y, por lo tanto, que los niños físicamente activos tienen mejor condición física.” (Martínez Vizcaino & Sánchez López, 2008).

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

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

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

Capítulo III

Informe De Los Procesos Curriculares

Diseño

Descripción de la propuesta

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

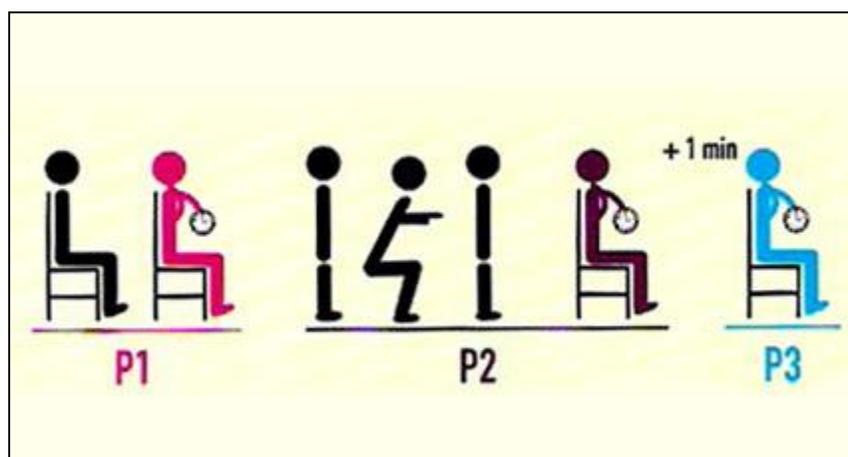
También se pretende dar una ayuda metodológica y planificada a los docentes con el tema de la danza en las horas correspondientes a las clases de educación física.

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

Fase uno Diagnostico físico, Test de condición física

FIGURA 9

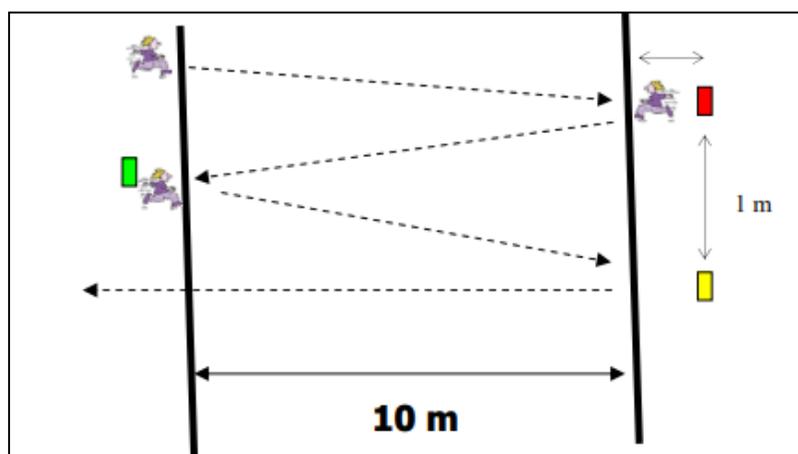
Test de Ruffier-Dickson



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

FIGURA 10

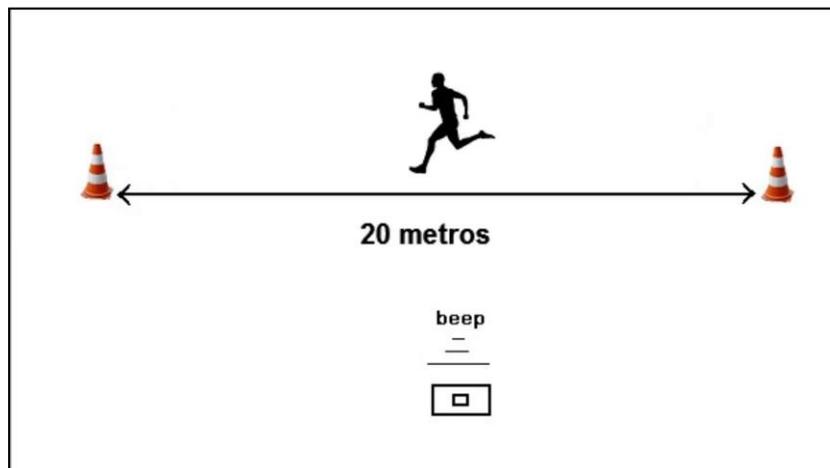
Test de capacidades motoras



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

FIGURA 11

Test de capacidades aeróbica



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

Fase dos: introducción a la danza

FIGURA 12

Introducción a la danza



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

Fase tres: ritmo folclórico san Juanito

FIGURA 13

Ritmo folclore san Juanito



NOTA. Explicación del paso base del San Juanito (C.E.R La fenicia)

Fase cuatro: ritmo folclórico mapale

FIGURA 14

Ritmo Folclórico mapale



NOTA. Explicación del paso base mapale (C.E.R L a fenicia)

Fase cinco: ritmo folclórico vueltas antioqueñas

FIGURA 15

Ritmo vueltas antioqueñas



NOTA. Explicación del paso base vueltas antioqueñas (C.E.R L a fenicia)

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Para el desarrollo de la propuesta se utiliza como instrumento de evaluación dos test muy fundamentales en el aspecto de la condición física del niño y joven, en primera instancia el test de agilidad velocidad 4x10 el cual como objetivo principal tiende a medir la velocidad, la coordinación y la agilidad propia del alumno. Este se realiza sobre superficie limpia y no deslizante. Algunos materiales son el cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes; el segundo test es el de ida y vuelta de 20 metros que tiene como finalidad medir la capacidad aeróbica del joven, mejorando los índices o niveles aeróbicos en el transcurso de su niñez influyendo directamente en su salud cardiorrespiratoria actual y futura. Para este se necesita un espacio lo suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, CD o USB con el protocolo del test y un reproductor es decir un bafle. Estos dos

test se rigen bajo los valores y niveles que ofrece la Batería ALPHA-Fitness, (claro está no se toma como evaluación directamente la batería en general, sino los test de ida y vuelta y 4 x 10), los cuales fueron adaptados para los niños y jóvenes por la Assesing levels of Physical Activity. De igual manera se utiliza el test de Ruffier Dickson siendo esta una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica a corta duración y la capacidad de recuperación cardiaca, así mismo el nivel de forma física del sujeto de estudio.

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

Elaboración de la Guía Metodológica

Introducción a la danza (diseño de la propuesta)

Actividades	Descripción	Grafica
1. Escucha y localización del Bit a bajo Bpm.	La actividad consiste en localizar Bit de diferentes canciones en general con una Bpm de 70. Una vez localizado, con la rodilla y la mano se dan pequeños golpes y se guían por el bit.	

<p>2. Escucha y localización del Bit a medio y alto Bpm.</p>	<p>En esta actividad e igual que la anterior se localiza el bit, con la diferencia que la velocidad del Bpm es entre 80 Bpm a 280 y 300 Bpm, una vez localizado, con el compañero se chocan las manos y luego se aplaude pero como guía la velocidad del Bit.</p>	
<p>3. Escucha y localización del Bit con música referente a la propuesta.</p>	<p>Se localiza el bit y se realizan las actividades anteriormente mencionadas, se puede implementar con los pies o aplaudiendo, en este caso solo con música folclórica colombiana.</p>	
<p>4. Explicación de los ritmos y movimientos.</p>	<p>El docente se posiciona en frente de ellos y empieza a explicar los ritmos y movimientos en general con diferentes tipos de música.</p>	

<p>5. Desarrollo propio de los estudiantes de los movimientos</p>	<p>En este caso cada niño será el que pasara al frente y realizara un movimiento con la música y sus compañeros repetirán dicho movimiento.</p>	
---	---	--

Ritmo Folclórico San Juanito

<p>6. Calentamiento con música</p>	<p>Se realizan movimientos según la música que suene, ya sea pop, música latina o folclórica</p>	
<p>7. Condición física</p>	<p>En esta actividad se hacen ejercicios con música, pero en relación al desarrollo de la música, con el fin de apoyar a la danza en el fortalecimiento de la condición física.</p>	

8. San Juanito	Esta actividad se fundamenta por la historia, sus características, el traje y su olor, color y sabor	 A colorful illustration of a group of people in traditional costumes, likely representing the San Juanito festival. The word "SANJUANITO" is written in red at the top. The scene is festive and shows people in various traditional outfits, including hats and shawls.
9. Paso base de la danza	Explicación del paso base de la danza	 A close-up photograph of a person's feet wearing black sneakers, standing on a light-colored tiled floor. The person is demonstrating a dance step, with one foot slightly forward and the other back.
10. Giros, vueltas y desplazamientos	En esta actividad se les explica lo que concierne a la estructura de la danza, los giros, vueltas y desplazamientos tanto individual, por conjuntos y el grupo en general dándole armonía, belleza y amplitud al baile.	 A photograph showing two people in traditional costumes performing a dance move in a room. One person is wearing a black and white outfit, and the other is wearing a red and white outfit. They are standing on a light-colored floor, and the background shows a window and a wall.

Ritmo Folclórico mapale

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

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

Ritmo Folclórico vueltas antioqueñas

16. Calentamiento con música	Se realizan movimientos según la música que suene, ya sea pop, música latina o folclórica	
------------------------------	---	--

17. Condición física	En esta actividad se hacen ejercicios con música, pero en relación al desarrollo de la música, con el fin de apoyar a la danza en el fortalecimiento de la condición física.	 A group of children are running on treadmills in a gymnasium. They are wearing colorful clothing, and the scene is brightly lit.
18. Vueltas antioqueñas	Esta actividad se fundamenta por la historia, sus características, el traje y su olor, color y sabor	 A group of children are performing a traditional dance. They are wearing white shirts and dark, patterned skirts. A man in a dark suit and hat is also visible in the group.
19. Paso base de la danza	Explicación del paso base de la danza	 A close-up shot of a dancer wearing a traditional red and white patterned skirt and a dark top, performing a dance step on a light-colored floor.

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

Ejecución de la Propuesta

Semana Uno

Fase Uno: recolección de datos de la condición física cardiorrespiratoria, se realiza de la siguiente forma, en primera instancia se posicionan los conos uno al lado del otro en una distancia de un metro con la finalidad de que no haya intervenciones entre los sujetos y en una distancia de 20 metros de largo se posicionan los conos formando un tipo de carril, en este caso salieron entre ocho a diez carriles por la cantidad de sujetos a trabajar. Se utilizó como guía el audio de (Chávez Silva , 2020) para la realización del test de Navette.

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

Semana Dos

Diseño de La Propuesta e Implementación de la Guía Metodológica

Aplicación de la Fase Dos: Introducción a la Danza

- Actividad cuatro

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



breve calentamiento y activación neuromuscular se posicionaron a los sujetos en círculo y en primera instancia se le coloco una canción con 70 Bpm (bit por minutos) la actividad consistía que en la rodilla con una de sus manos encontraran el bit y se dejaran llevar por el ritmo.

- Actividad cinco

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



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

Luego se les colocó una canción con un Bit de 100, 120, 180 y por último de alta intensidad de 280 y 300 para que localizaran el bit y continuaran



desarrollando la coordinación entre el bit y el movimiento corporal. Por último, se les colocó los ritmos musicales a trabajar en el transcurso de la propuesta que son danzas antioqueñas, san

Juanito, mapale y ritmos musicales externos como ritmos de la costa y paisas con el fin de que localizaran el bit y se familiarizaran con la danza.

- **Actividad seis**

Para el desarrollo de esta actividad los sujetos se posicionan en escuadrones teniendo en cuenta su estatura; el docente se posiciona en frente de ellos y empieza a explicar los ritmos y



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

Semana Tres

Aplicación De La Fase Tres: Ritmo Folclórico San Juanito

- **Actividad siete**



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

intensidad por medio de movimientos con base a la música que suene, de igual manera se pase un sujeto a la vez al frente donde este hará un movimiento bailable respecto al ritmo musical y los demás harán dicho movimiento.

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

- **Actividad ocho**

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



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

los movimientos de los brazos y expresión de la cara.

Semana Cuatro

- **Actividad nueve**

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



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

este baile existen los giros individuales que se hacen en el puesto y los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja. Las vueltas igual que los giros, son los que le dan amplitud al baile y grandeza, las vueltas individuales son aquellas donde el bailarín gira, pero en este caso con desplazamiento formado un círculo individual. Las vueltas en pareja son donde ambos realizan un giro con desplazamiento ya sea para cortejar a la pareja o invitarla a realizar un acto teatral. Las vueltas en grupo o en conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, es donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento todos juntos. Por último, se les explicara los desplazamientos, donde abran tres tipos: individual, como su misma palabra lo doce es un desplazamiento sin acompañamiento; en pareja, consiste en un desplazamiento con la pareja hacia una dirección específica; grupal, estos desplazamientos se observan más que todo en las entradas del baile, transiciones y en las salidas del mismo.

- **Actividad diez**



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

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

Aplicación de la Fase Cuatro: Ritmo danza antioqueña

- **Actividad once**



Para la introducción del ritmo folclórico danza antioqueña, en primera instancia se calienta de forma prolonga y aumentando la intensidad por medio de movientes en base a la música que suena, de igual

manera se pase un sujeto a la vez al frente donde este hará un movimiento bailable respecto al ritmo musical y los demás harán dicho movimiento.

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

- **Actividad doce**

para el desarrollo de esta actividad el docente explicara el paso base de las danzas antioqueñas, se les dice que lo fundamental de este ritmo es la atracción entre el hombre y la mujer, la cortesía y caballerosidad por parte del hombre; esto quiere decir que las mujeres



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

brazos, donde corteja a la mujer y la embellece con la expresión corporal, siendo esta una característica fundamental del rostro de ambos bailarines. El paso base tanto para las mujeres como para hombres es igual, son paso doble lateral con punta al final para girar el cuerpo, donde

si voy hacia a la derecha se saca el pie derecho antecedido en por el pie contrario, en el caso del hombre con la mano derecha y el sombrero en esta, la saca de forma lateral y en semicircunferencia por encima de la cabeza hacia afuera junto con el pie derecho. Cuando se saca el pie izquierdo la mano hace el mismo proceso, pero en sentido contrario.

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

Semana Cinco

- Actividad trece

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



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

Se les explica los giros, siendo estos los que le dan al baile moviente artístico y agradable al público, donde en este baile existen los giros individuales que se hacen en el puesto y los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja.

Las vueltas igual que los giros, son los que le dan amplitud al baile y grandeza, las vueltas individuales son aquellas donde el bailarín gira, pero en este caso con desplazamiento formado un círculo individual. Las vueltas en pareja son donde ambos realizan un giro con desplazamiento ya sea para cortejar a la pareja o invitarla a realizar un acto teatral. Las vueltas en grupo o en conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, en donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento a la vez. Por último, se les explicara los desplazamientos, donde abran tres tipos: individual, como su misma palabra lo dice es un desplazamiento sin acompañamiento; en pareja, consiste en un desplazamiento con la pareja hacia una dirección específica; grupal, estos desplazamientos se observan más que todo en las entradas del baile, transiciones y en las salidas del mismo.

- **Actividad catorce**

Para la realización de esta actividad se les explicara los pasos secundarios respecto al ritmo visto, donde son aquellos que acompañan al paso base, como medios giros, saltos, pasos coqueteos, pasos atravesados, pasos teatrales, pasos caminados, pasos laterales, pasos en V, pasos en L, cuadros, pasos a tres ritmos, pasos con movimientos de los brazos, movimientos de los brazos, pasos con algún objeto externo (pañoleta, sombrero, palos, tiras), pasos sin movimiento y ritmo.

Semana Seis

Aplicación de la Fase Cuatro: Ritmo Folclórico mapale

- Actividad quince

Para la introducción del ritmo folclórico mapale, en primera instancia se calienta de forma prolonga y aumentando la intensidad por medio de movimientos referentes a la música



que suena, de igual manera se pase un sujeto a la vez al frente donde este hará un movimiento bailable respecto al ritmo musical y los demás harán dicho

movimiento.

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

- Actividad dieciséis

para el desarrollo de esta actividad el docente explicara el paso base de la danza folclórica mapale, se les dice que lo fundamental de este ritmo es el coqueteo entre el hombre y la mujer, además es un ritmo que tiene mucha fuerza y movimiento tanto como en la mujer como en el hombre. El coqueteo y la sensualidad de las parejas hace ver un baile con una gran



expresión de folclor quiere decir que las mujeres demuestran fuerza en el movimiento de sus brazos y rostro y alegría ya que ellas son las que colaboran en la dramatización a la hora de realizar cualquier movimiento,

Este baile es muy difícil ya que se necesita de fuerza y disciplina para hacerlo. Este baile nació como canto y danza de labor de los pescadores de baño, que se realizaba, acompañado de tambores, como diversión en la noche, después de terminar la jornada. Surgió en la costa del Caribe colombiano gracias a la influencia cultural de los africanos traficados como esclavos durante la conquista de América y que, cuando conseguían huir de sus captores fundaban quilombos o comunidades en lugares alejados, como el Palenque de San Basilio, donde afirmaban su herencia cultural. Nacido en el Caribe, fue introducido en tiempos pretéritos a lo largo de las orillas del río Magdalena.

Semana Siete

- **Actividad diecisiete**

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

Se les explica los giros, siendo estos los que le dan al baile moviente artístico y agradable al público, donde en este baile existen en su mayoría de los casos giros individuales que se hacen en el puesto y los giros en pareja que se hacen por una persona ya sea el hombre o la mujer alrededor de su pareja. Las vueltas en grupo o en conjunto le dan al baile una expectativa de grandeza, de amplitud, en donde todo el grupo realizan un giro con desplazamiento a la vez.

- **Actividad dieciocho**



Para la realización de esta actividad se les explicara los pasos secundarios respecto al ritmo visto, donde son aquellos que acompañan

al paso base, como medios giros, saltos, pasos coqueteos, pasos atravesados, pasos teatrales, pasos caminados, pasos laterales, pasos en V, pasos en L, cuadros, pasos a tres ritmos, pasos con

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

Semana Ocho

Diagnostico físico Test Final

- Actividad diecinueve



Para la realización de la actividad se ubicaron a los niños en dos hileras, donde en un primer momento se realizó el calentamiento debido desde las extremidades inferiores hasta las superiores.

En la fase central se trabajó el test de Ruffier-Dickson, en esta posicionamos a los niños y jóvenes sentados en una silla con el fin de tener un mejor resultado a la hora de tomar las pulsaciones, para realizar este test iba pasando sujeto por sujeto, lo primero que se hizo fue tomar las pulsaciones del sujeto en reposo, luego en 45 segundos debían realizar moderadamente una serie de sentadillas y al final de estas se volvía a tomar las pulsaciones en 15 segundos, el sujeto descansaba 45 segundos y al finalizar el lapso se volvía a tomar las pulsaciones en 15 segundos en un estado de reposo.

- **Actividad veinte**



Para la realización de esta actividad la cual tiene como nombre “velocidad agilidad” 4 x 10 metros se necesita una superficie

limpia no liza un cronometro y conos como guías. De esta manera se puede realizar de dos maneras individual o grupal.

Este test consiste en correr y girar en máxima velocidad 4 metros en 10 metros de largo, es decir dos líneas paralelas se dibujan en el suelo o se trazan por medio de los conos a diez metros de distancia. En la línea de salida abra un cono como referencia de la iniciación, el joven deberá dirigirse a la otra línea paralela donde abra otro cono como referencia de llegado y vuelta a la línea paralela anterior, este recorrido se hace 4 veces en las distancias de 10 metros que son las márgenes donde se posicionan las dos líneas paralelas. (véase la figura 10).

- Actividad veintiuno



En la realización de esta actividad la cual tiene por nombre test de ida y vuelta “20 metros” que tiene como finalidad ver el rendimiento y la condición física

cardiorrespiratoria, se realiza de la siguiente forma, en primera instancia se posicionan los conos uno al lado del otro en una distancia de un metro con la finalidad de que no haya intervenciones entre los sujetos y en una distancia de 20 metros de largo se posicionan los conos formando un tipo de carril, en este caso salieron entre ocho a diez carriles por la cantidad de sujetos a trabajar. Se utilizó como guía el audio de (Chávez Silva , 2020) para la realización del test de Navette.

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

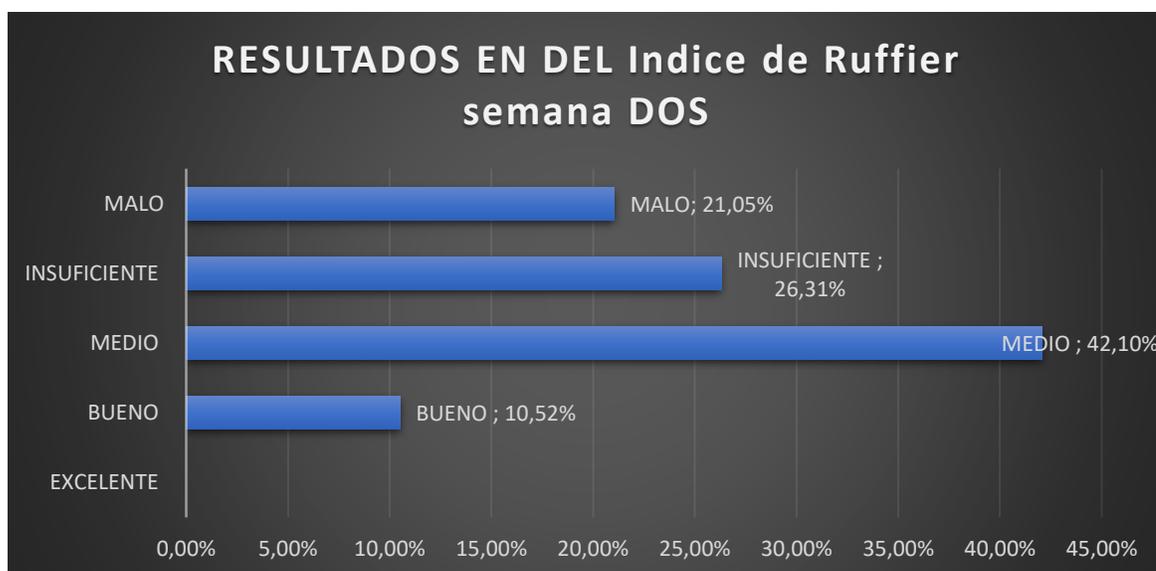
Resultados

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

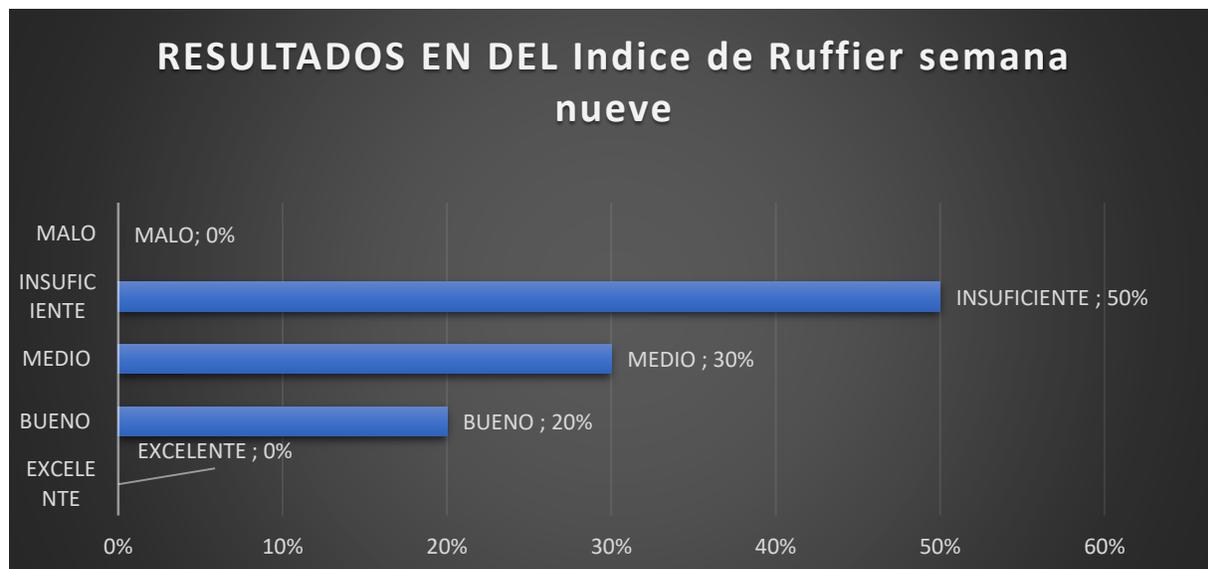
La aplicación de estos test se hizo en dos momentos, en la segunda semana y por último en la novena semana, lapso en la cual se desarrolló la propuesta pedagógica.

GRAFICO 1

Test de Ruffier Dickson



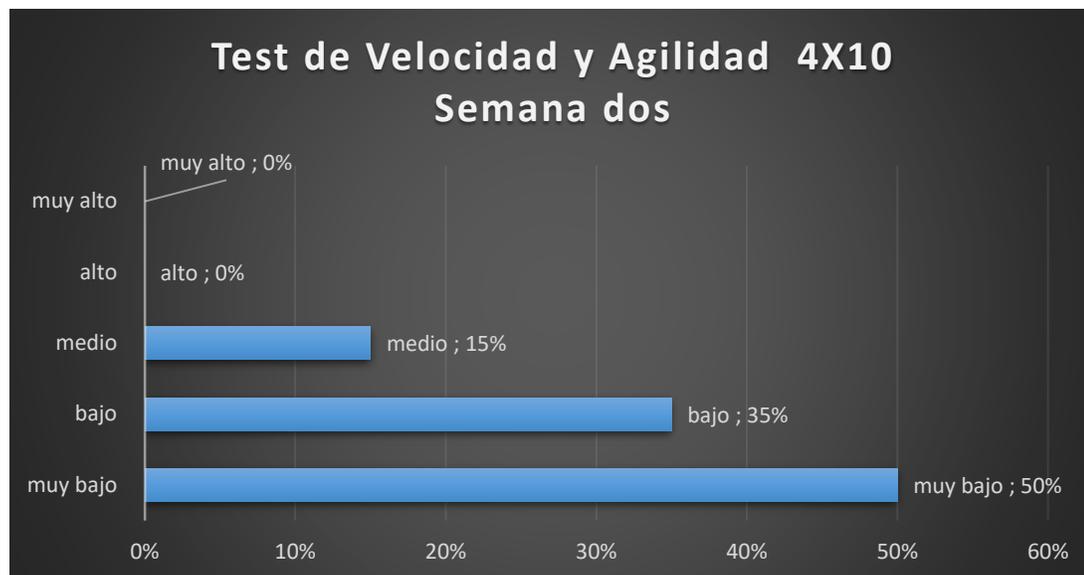
NOTA. segunda Semana.

GRAFICO 2*Test de Ruffier Dickson**NOTA. Semana Nueve.*

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

GRAFICA 3

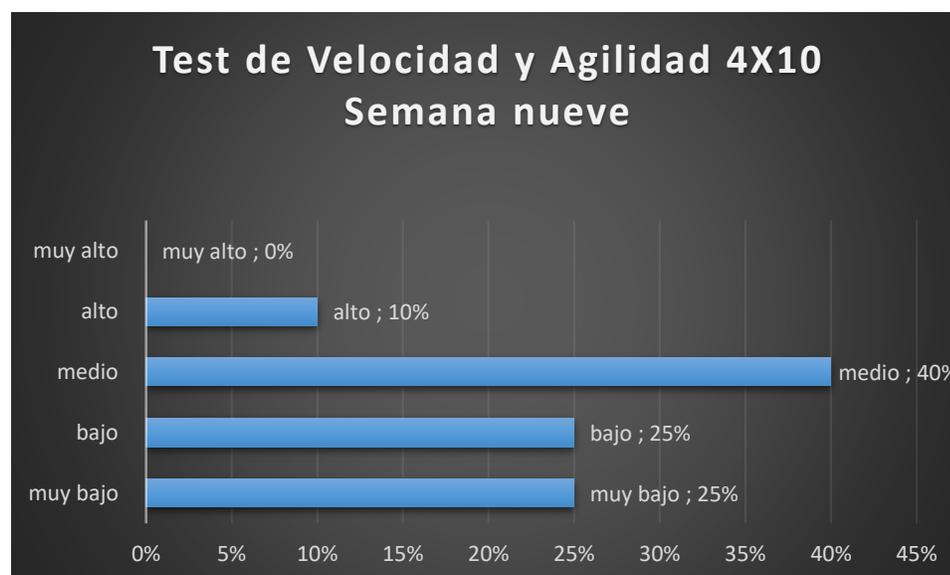
Test de velocidad 4x10



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

GRAFICA 4

Test de velocidad 4x10

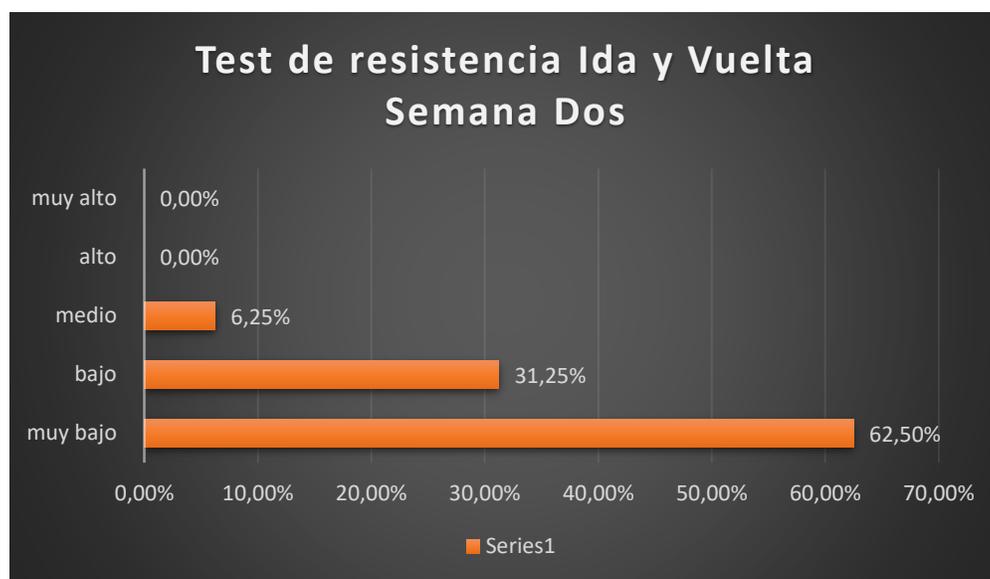


NOTA. Semana Nueve, Resultados Del Test De 4x10 Según Los Índices De La Misma. (véase las tablas de referencia en <https://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/MANUALALPHA-Fitness.pdf>)

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

GRAFICA 5

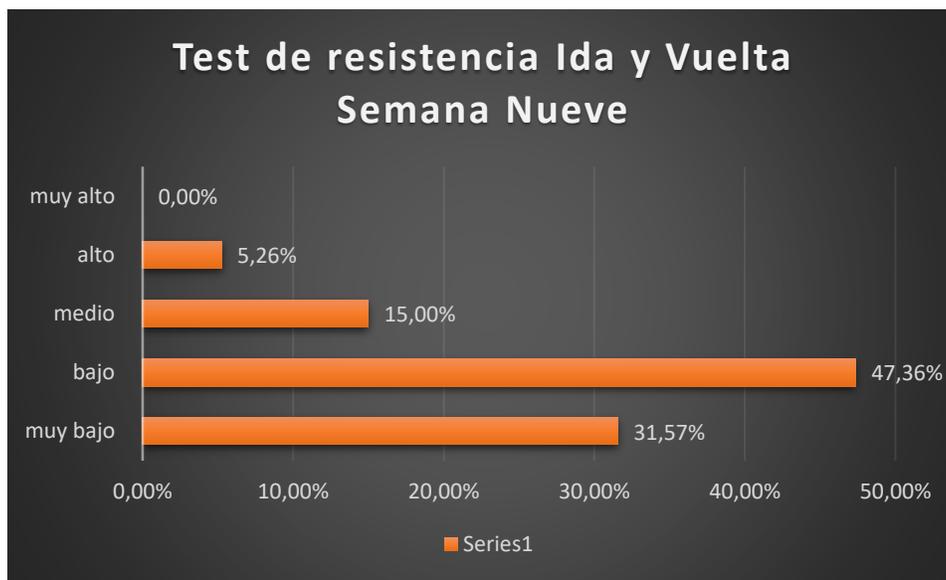
Test Ida y Vuelta



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

GRAFICA 6

Test Ida y Vuelta



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

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

Evaluación

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

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

La ejecución de la propuesta al inicio se tornaba en un ambiente de miedo o temor ya que los estudiantes se acomplejaban al realizar movimientos entorno a la danza. Poco a poco en el transcurso de las actividades se observaba la participación más amena de ellos, aunque la propuesta iba enfatizada a la condición física, también se pudo observar el fortalecimiento o mejoramiento de las capacidades físicas donde al principio de las actividades se podía evidenciar descoordinación e insuficiencia del equilibrio, pero aun así ellos continuaban desarrollando con ansias las actividades en relación a la danza folclórica e involuntariamente desarrollaban estas capacidades. En otra instancia las relaciones interpersonales se fortalecieron, fomentaron el trabajo en equipo y el compañerismo e igualmente la inteligencia intrapersonal se desarrolló en sí mismos dándose a conocer en la forma de actuar frente a sí mismo como en los demás.

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

Capítulo IV

Actividades Extracurriculares

Fecha	Actividad	Evidencia
<p>1 de septiembre de 2022</p>	<p>Adecuación y mejoramiento de las instalaciones del salón de deportes</p>	
<p>05 de septiembre de 2022</p>	<p>Limpieza y des cumbre de pinos que sobrepasaban su tamaño adecuado</p>	

<p>Del 1 de septiembre al 18 de noviembre</p>	<p>Acompañamiento al salón de transición y primero una por semana para complementar clases con la profesora</p>	
<p>12 de septiembre al 15</p>	<p>Ayudas pedagógicas y didácticas para el desarrollo del plan lector en los niños de preescolar y primero</p>	
<p>20 de septiembre a</p>	<p>Acompañamiento en jornadas de literatura al aire libre</p>	
<p>22 de septiembre</p>	<p>Tocando temas de importancia con jornada de aseo</p>	

		
23 de septiembre	Acompañamiento y dinámicas para el destape del amigo dulce	
26 de septiembre	Acompañamiento en las horas de descanso	
29 de septiembre al 05 de octubre	Mejoramiento de la cancha de deportes	

		
29 de septiembre al 05 de octubre	Mejoramiento de la cancha de deportes	
29 de septiembre	Escuela de padres	
07 de octubre	Acompañamiento en la izadas de bandera	

15 de octubre	Presentación de grupo de danzas	
21 de octubre	Siembra de árboles alrededor de la escuela para su embellecimiento	
25 de octubre	Trabajo pedagógico para embellecimiento del mes del niño	
1 de septiembre hasta el 18	Clases de informática básica a los niños de quinto grado una vez a la semana, de la misma	

de noviembre	manera con los niños de sexto y séptimo grado ,	
-------------------------	--	--

**HORARIO DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
CENTRO RURAL EDUCATIVO LA FENICIA**

Maestro alumno encargado: Maikon Jhoneider Martínez Santana

GRADOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Prescolar y primero		Edu física 7:30-9:30			
Segundo y quinto	Castellano 7:30-9:30		Edu física 7:30-9:30		
Sexto y séptimo				Edu física 7:30-9.30	
Octavo y noveno	Informática 11:30- 12:30				Edu física 7:30-9:30

Tema = Acondicionamiento físico
 Hago los estudiantes desarmar. Capacidad físicas y básicas
 como correr por medio de trabajo cardiovascular y básicas



<p>indicados de Hago los jóvenes real. 20 min ejercicio donde se desarmar en y demora fin capacidad física) tales como la, vertebra, Agilidad, para el acondicionamiento físico.</p>	<p>2 Salidas 4. Ocho</p>	<p>1 Se regula como corresponde y los estudiantes de la motivación 2 Para ganar trabajo y confi. en el se elige un dicho con para decir los palabras de mano y oracion del día. 3. Se explica de manera clara y detallada los que se va a realizar en</p>	<p>Habituad de Aprender Talento humano</p>
<p>3. Por a cada el tema y explicar la me todo con en</p>	<p>3. Se explica de manera clara y detallada los que se va a realizar en</p>	<p>Se realiza el acondicionamiento con todos lo estudiante que se ha hecho en el (clases) donde cada uno prepare un ejercicio, desde a surge</p>	<p>4. Acondicionamiento</p>



Tema = (operación) madres, hábitos (número)

logro: Reducción de problemas y mejor capacidad de expresión corporal

Indicador de logro

Desarrollar capacidades motoras por medio de la zona telodermica
 (más colaboración de esta manera también en los juegos).

Actividad extra: caminata en la proyección de hábitos que los niños y niñas

Contenido

1. Salud

2. Aplicación de tema

Actividad de Aprendizaje

Se saludó de acuerdo a los estilos para mejorar desempeño de los niños

3. Se dio a conocer el ritmo que se hizo en el momento ya se hizo hablando anteriormente ya se había hablado de ritmo y ahora se ha reflexionado con el objetivo de que los niños se acuerden en este caso de decir con la mamá

Reflexión

Equipo de trabajo
 tiempo
 momento

3. Los grupos específicos

4 para realizar

4. Explicación cuerpo y hora de clase

2. Se le explicó a la figura ha iniciar el movimiento en buena posición

3. Se le explicó a la figura ha iniciar el movimiento en buena posición

4. Explicación cuerpo y hora de clase

A hand-drawn diagram of a human figure, possibly representing a child, with several labels. The figure is drawn in blue and red outlines. A yellow oval labeled 'Zona telodermica' is drawn over the head and neck area. Another yellow oval labeled 'Actividad de Aprendizaje' is drawn over the torso area. The figure has two green circles representing eyes and a brown rectangle representing a mouth. The background is a grid pattern.

Conclusiones

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

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

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

Bibliografía

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

Recuperado el 23 de 03 de 2022, de https://www.ugr.es/~pwlac/G27_28Angel_Acuna-Elena_Acuna.html

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

Recuperado el 17 de 04 de 2022, de http://www.corredorespopulares.es/test_ruffier.php

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

adolescentes. Recuperado el 17 de 04 de 2022, de

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

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

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

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

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson. (1985). *Health Report*. Recuperado el 23 de 03 de

2022, de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>

Chávez Silva , G. (2020). TEST COURSE NAVETTE. *CapiEcuador*. Ecuador. Recuperado el

18 de 04 de 2022, de <https://www.youtube.com/watch?v=bkoJg2bPIb8&t=333s>

- Danza, M. (21 de 12 de 2013). Los beneficios de la danza en el desarrollo motor del niño (I). *Mini Danza*. Recuperado el 03 de 03 de 2022, de <https://minidanzarevista.wordpress.com/2013/12/21/los-beneficios-de-la-danza-en-el-desarrollo-motor-del-nino-i/>
- Hidalgo Grajales, L. M., & Marín Galeano, G. (2018). La danza como potenciadora de las habilidades motrices gruesas en niños de 5 a 6 años de edad. Recuperado el 02 de 03 de 2022, de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/5780/1/Danza%20_Potenciadora_Habilidades_Hidalgo_2018.pdf
- López Núñez, N., López Melgarejo, A. M., & Vicente Nicolás, G. (2020). La danza en Educación Física: análisis de los currículos autonómicos españoles de Educación. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*. Recuperado el 27 de 03 de 2022, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446324.pdf>
- Martinez Vizcanio , V., & Sanchez Lopez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española de Cardiología*. Recuperado el 28 de 04 de 2022, de <https://www.revespcardiol.org/es-relacion-entre-actividad-fisica-condicion-articulo-13116196>
- Megías Sayago, D. (2010). La importancia de la familia en la Educación Física. *efdeportes.com*. Recuperado el 02 de 03 de 2022, de <https://www.efdeportes.com/efd143/la-familia-en-la-educacion-fisica.htm>

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

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

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

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

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

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