

**INFORME FINAL PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN PAMPLONA**



YADIR ALEXIS HERNÁNDEZ JAIMES

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA
2020-I**

INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN PAMPLONA



PRESENTADO POR:
YADIR ALEXIS HERNÁNDEZ JAIMES
CODIGO: 1094278143

PRESENTADO A:
LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES
PAMPLONA
2020-1

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se aborda el tema de los Estilos de vida saludable el cual se puede definir como la clave para evitar o prolongar las enfermedades, es una forma de vida que permite disminuir el riesgo de estar enfermo o de una muerte a edad temprana; es simple con un conjunto de conductas o hábitos alimenticios saludables, actividad física para mantener un peso adecuado ejercitándose regularmente, dejando de fumar y de consumir bebidas alcohólicas o mejor absteniéndose de estas, tratando de llevar una vida tranquila y sin preocupaciones contribuyendo así a disminuir el nivel de estrés que nos ocasiona el diario vivir.

Existe una clara relación entre la conducta de las personas y su estado general de salud, el estilo y calidad de vida determina cómo se siente la persona en términos de salud. Definitivamente existen hábitos, producidos por la forma de vida de las ciudades y por la sociedad de consumo, que son nocivos para la salud, tanto física como psicológica.

Realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable. Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud. La adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos perjudiciales no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable.

Cuando se mantiene un estilo de vida saludable se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y manejo adecuado del estrés.

Adoptar un nuevo estilo de alimentación implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición. Ésta se puede lograr tomando en cuentas las siguientes características para asegurar una sana alimentación y por lo tanto salud:

Completa: incluye alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: verdura y fruta, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas; para asegurar la ingestión de todos los nutrimentos necesarios.

Equilibrada: guarda proporciones adecuadas entre proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas). Sabiendo que todos los nutrimentos son igual de importantes para mantener la salud.

Suficiente: pretende cubrir con las necesidades nutricias que cada persona requiere y obtener un peso saludable. En el caso de los niños se favorece el crecimiento y desarrollo en la velocidad adecuada.

Variada: integra diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Inocua: significa que el consumo habitual de los alimentos no implica riesgos para la salud, porque están libres de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

Adecuada: según los gustos y la cultura de quien la consume, de acuerdo a sus recursos económicos.

Vivimos en sociedades industrializadas y el desarrollo de la tecnología nos ha facilitado muchas tareas que antes requerían de un mayor esfuerzo; realizamos más desplazamientos en coche y otros medios de locomoción, muchos de los trabajos que desempeñamos no requieren mucho esfuerzo físico y cada vez son más numerosas las ofertas de ocio que no exigen moverse; todo esto está influyendo considerablemente en la salud general de la población mundial y en el aumento del número de personas con problemas de salud como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o el cáncer.

No obstante, esta guía pretende ayudar a alcanzar ese estado de equilibrio entre la mente y el cuerpo, partiendo de una serie de sencillos consejos que tienen como objetivo cambiar ciertos hábitos o malas costumbres en la vida cotidiana que en nada favorecen la salud, poniendo especial énfasis en la alimentación y la actividad física, pilares de una vida sana.

Es posible llevar una vida saludable que se prolongue muchos años, siempre y cuando se cuide la alimentación, se realice ejercicio físico de manera constante de mayor o menor intensidad, se elimine el tabaquismo y se adopte una actitud optimista frente a las dificultades y obstáculos que plantea la vida en el día a día. Asimismo, en relación con el trabajo, son muchos los malos hábitos o prácticas incorrectas que se adoptan que también repercuten en la salud. Los hábitos de vida que se adquieren en el trabajo influyen en la salud personal, al igual que los que se adoptan en el ámbito personal afectan al entorno laboral.

CONTENIDO

CAPITULO I	9
DIASNOGNISTICO INSTITUCIONAL	9
1.1 RESEÑA HISTORICA	9
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	11
1.2.1 PRESENTACIÓN	11
1.3 MARCO LEGAL:	11
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	13
1.5 MISION	14
1.6 VISIÓN	15
1.7 FILOSOFÍA	16
1.7.1 LEMA.....	16
1.8 PERFIL	17
1.8.1 PERFIL ESTUDIANTE	17
1.8.2 DE LOS DOCENTES:	18
1.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	19
.....	19
1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	20
1.11 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	21
1.12 MANUAL DE CONVIVENCIA	22
1.12.1 SESIONES.....	24
1.12.2 QUÓRUM DECISORIO:	24
1.12.3 PARÁGRAFO I:.....	24
1.12.4 PARÁGRAFO II:.....	25
1.12.5 DE LOS DERECHOS, DEBERES Y RESPONSABILIDADES DE LOS ESTAMENTOS INSTITUCIONALES.....	25
1.12.5.1 DE LA CORRESPONSABILIDAD.....	25
1.12.6.1 PERFIL:.....	25
1.13 DERECHOS	26
1.14 DEBERES	27
1.15 LEY DEL MENOR	29
1.15.2 ARTÍCULO V:.....	31
1.17 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA	32

1.18 INVENTARIO SALON DE DEPORTES	34
1.19 HORARIOS.....	34
1.20 MATRIZ DOFA	35
CAPITULO II	36
PROPUESTA PEDAGÓGICA:	36
2.1 TITULO:.....	36
2.2 OBJETIVOS.....	36
2.2.1 OBJETIVO GENERAL	36
2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	36
2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	37
2.4 JUSTIFICACIÓN.....	39
2.5 POBLACIÓN.....	41
2.6 MARCO CONCEPTUAL.....	41
2.6.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	42
2.6.2 LA RECREACIÓN	43
CAPITULO III	45
INFORME DE LOS PORCESOS CRURRICLARES	45
3.1 DISEÑO	45
CRONOGRAMA.....	45
3.2 EJECUCIÓN	46
<i>METODOLOGIA</i>	46
3.2.1 CLASE TEORICA.....	46
3.2.2 DINAMICAS PARA FOMENTAR LAS RELACIONES HUMANAS	49
3.2.3 CIRCUITOS INTEGRADOS – COMPETENCIAS GRUPALES.....	52
3.2.4 EJERCICIO FUNCIONAL	56
3.2.5 DEPORTE RECREATIVO	60
3.2.6 RUTINA DE AEROBICOS.....	64
3.2.7 JUEGOS AL AIRE LIBRE.....	66
3.2.8 SENDERISMO	69
3.3 INFORME CURRICULAR DE LAS ACTIVIDDDES VIRTUALES.....	71
CAPITULO IV.....	74
ACTIVIDADES HORAS INTERINSTITUCIONALES	74
CAPITULO V	75

FORMATOS DE EVALUACIÓN	75
CONCLUSIONES.....	82
REFERENCIAS	85
ANEXOS	86

CAPITULO I DIASNOGNISTICO INSTITUCIONAL



1.1 RESEÑA HISTORICA

El colegio fue fundado en el año 1883, época de situación precaria en Pamplona azotada por la violencia, las epidemias y la miseria. La salud y la Educación eran las necesidades de primer orden. Las Hermanas llegan a Pamplona el 27 de Enero de 1883 para encargarse del Hospital; pocas semanas más tarde abren una escuela gratuita para 160 niñas, por lo tanto nuestro colegio tiene su origen en el Hospital.

El hospital se separa del Colegio el 20 de Enero de 1928 quedando así constituidas dos obras independientes.

El 1924 el plantel paso a la condición de Instituto Municipal.

En 1927 inicia la construcción de la planta física, que le permite abrir las puertas a muchas estudiantes, otorgándoles el título de Educación Suficiente.

En 1942 la Secretaría Departamental le reconoció el carácter y la orientación normalista dando el Diploma de Normal Regular con cuatro años de Pedagogía.



En 1951 se organiza dos instituciones con comunidades de Hnas. Independientes: El colegio La Presentación y la Normal para señoritas.

El colegio tuvo siempre gran vitalidad y después de un serio estudio de la obra por parte del gobierno de la Congregación con base en los principios de la comunidad religiosa, en 1970 se cierra, y se arrienda la planta física del colegio al gobierno departamental para que allí se traslade la Normal de Señoritas con la posibilidad de abrir una diversificación de bachillerato académico.

A la casa donde funcionaba la Normal, también de propiedad de la comunidad, se traslada la Anexa.

La Normal Nacional de Señoritas de Pamplona, pese a su larga y excelente trayectoria en la formación de Maestras termina su labor en el año de 1996, con base a las orientaciones de Ministerio de Educación Nacional.

Seguidamente se amplía el horizonte y se abre a los nuevos escenarios del siglo XXI con sus avances científicos, tecnológicos orientados hacia la Educación Media Técnica con la especialidad en Informática y Mercadeo en convenio con el SENA. Esta modalidad técnica se desarrolla con mucho éxito y en el año 2005 como fortalecimiento y prolongación de esta se funda la empresa de economía solidaria del Colegio Técnico La Presentación.

Desde su origen las Hermanas fundan el colegio con el fin de educar en la fe cristiana católica, la ciencia, la cultura a las niñas y jóvenes de la región formándolas como mujeres responsables, auténticas y cristianas. Durante muchos años ofreció el servicio de internado para aquellas estudiantes cuyas familias no tenían residencia en la ciudad o las posibilidades de orientarlas acertadamente en sus hogares.

El objetivo se ha mantenido en su esencia adaptándose a las necesidades históricas, a los cambios de la Educación y a los avances de la tecnología.

Hoy en día se tiene en prospectiva con el convenio del SENA una propuesta en relación con un nuevo énfasis denominado Planificación para la creación y gestión de empresas.



1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

1.2.1 PRESENTACIÓN

Quienes integramos la comunidad educativa del colegio Técnico “La Presentación de Pamplona”, en un ambiente de reflexión, diálogo, discusión, investigación y búsqueda conjunta, hemos “cuestionado” nuestro ser y quehacer pedagógico, a la luz de los nuevos lineamientos del cambio educativo propuesto por las políticas nacionales y la realidad de una sociedad post-moderna con sus retos y desafíos.

Conscientes que el siglo XXI presenta una dinámica de cambios enmarcados en el desarrollo de la tecnología en el campo de la informática, comunicación y competitividad empresarial, la institución educativa Colegio Técnico La Presentación de Pamplona, continua en la búsqueda de formar estudiantes en la modalidad de Asistencia Administrativa, sobre la base de los principios educativos institucionales y pedagógicos de Marie Poussepin, anhelando ofrecer a la sociedad personas competentes y capaces de generar acciones de emprendimiento y favorecer su desarrollo personal y profesional, mediante la realización de su proyecto de vida.

Al realizar el proceso de re significación del PEI desde los componentes conceptual administrativo, pedagógico y comunitario, se diseña un proceso educativo que parte fundamentalmente de una conceptualización precisa del hombre en su esencia, sus facultades y posibilidades de conocer el mundo, modificarlo con el fin de mejorar su calidad de vida, sin olvidar la misión educadora de la Congregación Hermanas Dominicas de la Presentación, siempre en búsqueda de estimular valores, despertar conciencia del propio ser y adquirir una auténtica experiencia de Dios.

1.3 MARCO LEGAL:

El MANUAL de CONVIVENCIA INSTITUCIONAL, tiene como base las siguientes NORMAS LEGALES:



- Constitución Política Nacional de 1991.
- Ley General de Educación 115 de febrero 8 de 1994.
- Decreto Reglamentario 1860 del 3 de agosto 1994 (elementos vigentes).
- Código del Menor: Decreto 273 de 1989.
- Corte Constitucional: Sentencia No.492 de agosto 12 de 1992, sobre compromiso del estudiante frente a su tarea académica y disciplinaria.
- Decreto 2542 de 1991.
- Ley estatutaria 133 del 23 de Mayo de 1994, sobre Educación religiosa.
- El Decreto 2343 de 1996 sobre evaluación e indicadores de logros.
- Ley 30 de 1986 y Decretos reglamentario 3788 sobre prevención de la drogadicción.
- Ley 18 de 1991 sobre consumo de droga en el desempeño de actividades deportivas.
- Corte Constitucional sobre consumo de estupefacientes en centros educativos.
- Decreto 3008 de mayo 31 de 1994, Artículo 9.
- Ley 715 del 21 de Diciembre del 2001 sobre Recursos y Competencias en Educación y Salud.
- Nuevo Código disciplinario único: Ley 734 de Febrero 5 del 2002.
- Decreto 992 del 21 de Mayo del 2001 sobre funciones financieras de la rectora y el Consejo Directivo.
- Ley 80 del 1993 y su decreto reglamentario 2170 del 2002 sobre contratación.
- Ley 599 del 2000 sobre celebración indebida de contratos.
- Decreto 1850 del 13 de Agosto de 2002 sobre jornada escolar.
- Decreto 230 de Febrero 11 de 2002 y su reglamentación resolución 3055, sobre evaluación y promoción.
- Decreto 2030 del 10 de Diciembre de 2002.
- Decreto 2247 sobre Preescolar.
- Decreto 688 del 2002 sobre salarios y nuevos cargos.
- Decreto 1283 del 2002 sobre Inspección y vigilancia.



- Decreto 1278 y 2277 sobre carrera Docente.
- Decreto 1850 sobre jornadas laborales y asignación académica.
- Decreto 1286 del 27 de abril del 2005 sobre funcionamiento de la Asociación de Padres y madres de Familia.

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

La institución educativa Colegio Técnico la Presentación está ubicada en Calle 6 No. 2 – 99, barrio el Carmen, donde atiende a toda la comunidad estudiantil femenina, representada por los estratos 1,2 y 3, además población desplazada proveniente de diversas regiones del país y del departamento Norte de Santander. La institución educativa desde su inicio de labores ha brindado a la comunidad educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y desde hace 10 años media técnica propendiendo por la búsqueda de alternativas laborales en sus educandos y egresados. Por lo tanto, la especialidad “Técnico en Asistencia Administrativa”, surge atendiendo los requerimientos y lineamientos establecidos por la Secretaría de Educación Departamental y el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, para lo cual se desarrolló el siguiente proceso:

1º. Por la reestructuración académica del SENA donde estableció las nuevas especialidades técnicas.

2º. Por la homologación de la especialidad “Producción de la Información administrativa,” que a partir del presente año se denomina “Técnico en Asistencia Administrativa”, donde establece una nueva estructura basada por Competencias laborales y ruta modular para la especialidad.

3º. Por las orientaciones técnicas y académicas establecidas por el Servicio Nacional de Aprendizaje a las instituciones educativas con las cuales tiene convenio de Articulación con la Media Técnica (SENA-MEN), donde se concertó a llenar las expectativas educativas acorde a las exigencias del mundo laboral específicamente teniendo en cuenta la formación en competencias laborales.



1.4.1 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- La persona y su pleno desarrollo humano integral, es el centro de toda nuestra labor educativa con una mirada inclusiva de calidad.
- Vital de todo miembro de la comunidad educativa.
- El respeto profundo por la dignidad de la persona será pilar fundamental de la democracia participativa y de una cultura de paz
- La educación es evangelizadora centrada en la persona y la formación en valores humanos cristianos. (SER)
- El compromiso cívico, social, político e incluyente de calada será fundamental en el desarrollo integral de la persona (HACER Y CONVIVIR).
- El trabajo productivo, la ciencia, la técnica y tecnología son bases del desarrollo del país (EMPRENDER).
- La investigación en el aprendizaje, será considerada como elemento de progreso, desarrollo y calidad para enfrentar los retos de la competitividad (HACER).
- La educación ambiental en nuestra institución, partirá de una “lectura comprensiva del entorno y las posibles soluciones”. (SER Y HACER).
- La educación con enfoque diferencial.

1.5 MISION

El Colegio Técnico “La Presentación de Pamplona” de carácter oficial, confesionalmente católico, orientado por las Hnas. De la Presentación:

- Ofrece una formación integral, fundamentada en valores humano – cristianos e inspirada en los principios pedagógicos de Marie Poussepin, en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica, con especialidad en Planeación, Creación y Gestión de Empresas, que desarrolla competencia, en las estudiantes y las prepara para:



1. Enfrentar la complejidad de la sociedad actual a través de pensamiento crítico, reflexivo, investigativo;
 2. Desempeñarse con eficiencia en el campo laboral;
 3. Continuar su perfeccionamiento técnico en el SENA o ingresar a la educación superior.
- Brinda una educación de CALIDAD, que contribuye al desarrollo de personas integrales, felices, y auto realizadas.
 - Vivencia a través del Currículo los valores propios que identifican a la comunidad Presentación: PIEDAD, SENCILLEZ Y TRABAJO.

1.6 VISIÓN

El Colegio Técnico “La Presentación” de Pamplona, anhela ser en los próximos años “la mejor Institución de Educación Media Técnica en Informática y Mercadeo” del Norte de Santander con:

- TALENTO HUMANO altamente calificado en la modalidad que ofrece,
- Acceso a NUEVAS TECNOLOGIAS de Educación virtual, que nos permita abrirnos a nuevos escenarios de la pedagogía, la ciencia y la técnica.
- Modelos pedagógicos alternativos para la construcción del conocimiento que potencie el desarrollo del pensamiento crítico, reflexivo, creativo, investigativo y cultive la capacidad de:
 1. Aprender a SER persona.
 2. Aprender a CONOCER.
 3. Aprender a HACER.
 4. Aprender a CONVIVIR en ambientes democráticos, participativos, pluralistas teniendo como base el respeto a la dignidad de la persona



1.7 FILOSOFÍA.

La simplicidad de los elementos y el colorido enmarcado en amarillo dorado simboliza la SENCILLEZ que es:

- Forma sobria vestir.
- Transparencia para conquistar altos ideales.
- Cortesía, feminidad, buenos modales.
- Autoestima, valoración de la persona como mujer.
- Prudencia para hablar y actuar.

1.7.1 LEMA: “PIEDAD, SENCILLEZ Y TRABAJO”

1.7.1.1 **PIEDAD:** COMPROMISO DE FE

- Participando y viviendo la solidaridad.
- Orando y dando testimonio de vida, en todo lugar y circunstancia.
- Demostrando amor a Dios y al prójimo.

1.7.1.2 **SENCILLEZ:** AUTENTICIDAD EN SU FORMA DE VIDA

- Viviendo sin apariencias.
- Siendo ella misma diciendo la verdad.
- Respetando su identidad de persona.
- Siendo humilde.

1.7.1.3 **TRABAJO:** APROVECHAMIENTO Y DESARROLLO ÓPTIMO

- Sirviendo con alegría.
- Desarrollando capacidades y talentos en el desempeño académico y escolar.
- Fortaleciendo actitudes encaminadas a la solución de problemas.



1.8 PERFIL

1.8.1 PERFIL ESTUDIANTE

La estudiante Presentación como centro y razón de la acción educativa y desde la formación integral que recibe, se caracteriza por ser una persona que:

- Vive en comunión con Dios, consigo misma, con los demás y con la naturaleza.
- Demuestra con sus actos sentidos de pertenencia a su familia, a su institución, a su ciudad y a la patria.
- Es femenina, autónoma, creativa, justa, solidaria y respetuosa.
- Dice siempre la verdad y actúa con honestidad.
- Defiende, cuida su vida y la de los demás.
- Se apropia de su dimensión trascendente y lo manifiesta en sus actitudes.
- Asume su crecimiento personal como una prioridad para su autorrealización.
- Se hace responsable de su tiempo libre con la participación y el disfrute de eventos culturales, deportivos y artísticos dentro y fuera de la institución.
- Utiliza las TIC de manera responsable iniciando procesos de investigación.
- Frente a situaciones familiares, se hace proactiva convirtiendo las crisis en oportunidades.
- Vivencia en toda situación y circunstancia los valores de piedad, sencillez y trabajo propios de la filosofía Presentación.
- Se reconoce como persona de derechos y deberes.
- Crece en autoestima valorándose como persona y, a su vez, en la relación con los demás y su entorno.
- Se Integra y Participa asertivamente en los grupos humanos conforme a las normas básicas de convivencia actitud conciliadora y mediadora.
- Contribuye con sus actos a la conservación del Ambiente.



1.8.2 DE LOS DOCENTES:

Como miembro clave de la comunidad educativa, el docente cultiva sus valores, busca la calidad y se caracteriza por:

- Identificarse con la filosofía presentación.
- Ser ejemplo con sus actitudes para orientar la práctica en los valores.
- Ser una persona equilibrada, de formación integral que conozca los procesos del desarrollo para poder orientar adecuadamente a las estudiantes.
- Preparar conscientemente su tarea pedagógica y vivir en constante auto capacitación, para satisfacción personal y para mantener alto el nivel académico de la institución.
- Demostrar con su amor, entrega y paciencia su vocación y mística de maestro.
- Tener visión futurista con capacidad de trascender.
- Ser abierto al cambio y asimilar críticamente las innovaciones tecnológicas e investigativas.
- Identificarse plenamente con los principios de la institución aportando todas sus potencialidades a favor de la misma.
- Ser discreto y prudente en el uso de la palabra y perseverante a pesar de las dificultades.
- Ser cordial y comprensivo con todos los miembros de la comunidad educativa.
- Ser un líder que acompañe y oriente con dulce firmeza a sus estudiantes.
- Poseer capacidad de escucha, dialogo y excelentes relaciones humanas.
- Fomenta en las estudiantes la auto evaluación y reconocimiento de sus propias fallas.
- Utilizar metodología creativa participativa, desde la investigación, la lectura y el uso de las TIC.
- Fomentar el uso adecuado de la tecnología en el aula.

1.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

FECHA		ACTIVIDAD	RESPONSABLES
DIA	MES		
22	ENERO	INDUCCION	DOCENTES Y DIRECTIVOS
21	FEBRERO	JORNADA DEMOCRATICA	DOCENTES SOCIALES
26	FEBRERO	MIERCOLES DE CENIZA	PASTORAL SOCIAL
27	MARZO	MOMENTO CONGREGACIONAL	ORIENTADORES Y ADMINISTRATIVOS
		VIACRUCIS	PASTORAL
		INSTALACION GOBIERNO ESCOLAR IZADA DE BANDERA	DOCENTES SOCIALES
24	ABRIL	MOMENTO CONGREGACIONAL	DECIMO GRADO
		IZADA DE BANDERA JUEGOS INTERCLASES	DECIMO GRADO DOCENTE DE EDU.FISICA
		CELEBRACION DIA DEL IDIOMA	DOCENTE LENGUA CASTELLANA
21	MAYO	DIA MARIANO	PASTORAL
		MOMENTO CONGREGACIONAL	NOVENO GRADO
		IZADA DE BANDERA	NOVENO GRADO

22	JULIO	MOMENTO CONGREGACIONAL	SEXTO GRADO
		IZADA DE BANDERA	SEXTO GRADO
21	AGOSTO	MOMENTO CONGREGACIONAL	SEPTIMO GRADO A - B
		IZADA DE BANDERA	SEPTIMO GRADO
21	SEPTIEMBRE	MOMENTO CONGREGACIONAL	SEPTIMO GRADO C - D
		IZADA DE BANDERA	SEPTIMO GRADO
		REFLEXION SEMANA DE LA PAZ	PASTORAL
14	OCTUBRE	FIESTA A NUESTRA FUNDADORA MARIE POUSSPIN	PASTORAL
20	NOVIEMBRE	ENTREGA DE SIMBOLOS	UNDECIMO GRADO

1.11 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

LA BANDERA

EL BLANCO significa:

- Lealtad que hace grande a la persona.
- Transparencia, verdad, sencillez y sinceridad.
- Pureza que es limpieza del alma y cuerpo, gusto por lo espiritual.
- Apertura a la acción divina.
- Paz, que es armonía, caridad, ternura, tolerancia y perdón.

EL AZUL es:

- Profundidad, ausencia de superficialidad.
- Interioridad, silencio interior y exterior.

EL ESCUDO

Contemplamos en él la cruz, las cuentas del Rosario y en la parte central la abeja. A la vista se destaca el LEMA: "Piedad, Sencillez y Trabajo"



LA CRUZ significa amor a Jesucristo y su Evangelio.

EL ROSARIO simboliza la PIEDAD y significa:

- Gustar y amar las cosas de Dios y de su iglesia.
- Seguir las huellas de MARÍA y colocarse bajo su protección.
- Caridad manifestada en un compromiso con el más necesitado.
- Amor a la Santísima Virgen como modelo de niña y mujer.

LA ABEJA

ABEJA simboliza el trabajo que significa:

- Laboriosidad.
- Amor a un trabajo serio y responsable.
- Valoración y buen uso del tiempo con sentido de eternidad.
- Constancia en el estudio y disciplina intelectual.
- Responsabilidad permanente en el cumplimiento del deber.
- Superación constante, siempre lo mejor.
- Honestidad, honradez y justicia consigo mismo y con los otros en la realización de cualquier actividad.



1.12 MANUAL DE CONVIVENCIA

“Encargado de apoyar la labor de promoción y seguimiento a la convivencia escolar, a la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, así como del desarrollo y aplicación del manual de convivencia y de la prevención y mitigación de la violencia escolar”



- La Rectora del establecimiento educativo, quien preside el comité
- La personera estudiantil
- El docente con función de orientación
- Los coordinadores
- El presidente del consejo de estudiantes
- Un docente de Básica Primaria y otro de Básica Secundaria y/o media Vocacional, que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar
- Docente de Apoyo Pedagógico.

El Comité podrá invitar con voz, pero sin voto, a un miembro de la comunidad educativa, conocedor de los hechos, con el propósito de ampliar la información.

- Diseñar su manual de funciones.
- Fijar los criterios a tener en cuenta en la solución de conflictos (procedimientos).
- Atender los casos que les sean remitidos desde cualquier estamento de la comunidad educativa.
- Buscar alternativas de solución para lograr acuerdo entre las partes.
- Elaborar un acta sobre la situación analizada: Descripción de caso y/o compromiso.
- Promover charlas formativas de sensibilización sobre la importancia de una buena convivencia, dirigidas a los miembros de la comunidad educativa.
- Remitir al Consejo Directivo las situaciones planteadas o aquellas que después de ser orientadas, no aceptan su mediación en la solución del conflicto.
- Divulgar los derechos fundamentales, así como los de los niños, niñas y adolescentes.
- Instalar mesas de conciliación para la resolución pacífica de conflictos.
- Hacer seguimiento al cumplimiento de lo establecido en el manual de convivencia.



1.12.1 SESIONES:

El Comité Escolar de Convivencia sesionará como mínimo una vez cada dos (2) meses. Las sesiones extraordinarias serán convocadas por el Presidente del Comité Escolar de Convivencia, cuando las circunstancias lo exijan o por solicitud de cualquiera de los integrantes del mismo.

1.12.2 QUÓRUM DECISORIO:

El quórum decisorio del Comité Escolar de Convivencia será el establecido en su reglamento. En cualquier caso, este Comité no podrá sesionar sin la presencia del presidente, del personero estudiantil y del presidente del consejo de estudiantes. Para el caso de los centros educativos a que hace referencia el parágrafo 2 del artículo 22 de este Decreto, el Comité no podrá sesionar sin la presencia del presidente y del representante de los estudiantes.

De todas las sesiones que adelante el Comité Escolar de Convivencia se deberá elaborar un acta, la cual deberá contener como mínimo los requisitos establecidos en el artículo 10 del presente Decreto. Parágrafo. El Comité Escolar de Convivencia deberá garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los datos personales que sean tratados en el marco de las actuaciones que éste adelante, conforme a lo dispuesto en la Constitución Política, los tratados internacionales, en la Ley 1098 de 2006, en la Ley Estatutaria 1581 de 2012, en el Decreto 1377 de 2013 y demás normas aplicables a la materia.

1.12.3 PARÁGRAFO I:

El Comité de convivencia no interviene en situaciones de carácter familiar, legal o jurídicas ajenos a su competencia que requieran solución desde otras instancias, externas a la institución.



1.12.4 PARÁGRAFO II:

Este Comité de Convivencia se da su propio Manual de Procedimientos y funciones.

1.12.5 DE LOS DERECHOS, DEBERES Y RESPONSABILIDADES DE LOS ESTAMENTOS INSTITUCIONALES

1.12.5.1 DE LA CORRESPONSABILIDAD

En cumplimiento del principio de corresponsabilidad, cada uno de los estamentos de la comunidad educativa, deberá cumplir con sus responsabilidades específicas, respecto de la convivencia escolar.

1.12.6 ARTICULO DE LAS ESTUDIANTES

1.12.6.1 PERFIL:

La estudiante Presentación, como centro y razón de la acción educativa, se caracteriza porque:

- Vive en comunión con Dios, consigo misma, con los demás y con la naturaleza.
- Demuestra con sus actos sentidos de pertenencia a su familia, a su institución, a su ciudad y a la patria.
- Es femenina, autónoma, creativa, justa, solidaria y respetuosa.
- Dice siempre la verdad y actúa con honestidad.
- Defiende, cuida su vida y la de los demás.
- Se apropia de su dimensión trascendente y lo manifiesta en sus actitudes.
- Asume su crecimiento personal como una prioridad para su autorrealización.
- Se hace responsable de su tiempo libre con la participación y el disfrute de eventos culturales, deportivos y artísticos dentro y fuera de la institución.
- Utiliza las TIC de manera responsable iniciando procesos de investigación.



- Frente a situaciones familiares, se hace proactiva convirtiendo las crisis en oportunidades.
- Vivencia en toda situación y circunstancia los valores de piedad, sencillez y trabajo propios de la filosofía Presentación.
- Se reconoce como persona de derechos y deberes.
- Crece en autoestima valorándose como persona y, a su vez, en la relación con los demás y su entorno.
- Se Integra y Participa asertivamente en los grupos humanos conforme a las normas básicas de convivencia actitud conciliadora y mediadora.
- Contribuye con sus actos a la conservación del Ambiente.

1.13 DERECHOS

- Vincularse al sistema educativo conforme a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional.
- Conocer el manual de convivencia de forma que comprenda las implicaciones que éste tiene en su condición de estudiante Presentación.
- Recibir una formación integral en el marco de nuevas tendencias pedagógicas que le permita prepararse para una vida auto- realizado, responsable y productivo.
- Participar en igualdad de condiciones sin exclusión en casos de discapacidad, necesidades educativas especiales y ritmos de aprendizaje.
- Elegir y ser elegida democráticamente para integrar el Gobierno Escolar de acuerdo con los criterios establecidos.
- Expresar libremente sus opiniones siguiendo el conducto regular establecido en la institución: persona implicada en el asunto, representante de curso, titular de grupo, personera, Coordinación, Rectoría, y Consejo Directivo.
- Recibir atención oportuna respetuosa, justa y cordial de todos los estamentos institucionales, sin ninguna discriminación.



- Conocer logros, estándares y competencias de cada asignatura y los criterios para la evaluación periódica.
- Conocer los registros académicos y disciplinarios correspondientes a sus seguimientos, evaluaciones, llamados de atención, memorandos y demás.
- Presentar verbalmente y por escrito los descargos y solicitudes de rectificación oportunas cuando se considere que la apreciación es errónea.
- .Ser evaluado acorde a los principios institucionales y al sistema de evaluación.
- Recibir una educación de calidad, en un ambiente de aprendizaje sano, estético y confortable a través de metodologías dinámicas e innovadoras.
- Recibir el permiso cuando lo solicite el acudiente por alguna situación de enfermedad o calamidad familiar.
- Representar al colegio en actividades extraescolares con el visto bueno de directivos y el respectivo acompañamiento.
- Recibir los estímulos y reconocimientos que otorga el colegio.
- Disfrutar del descanso, la recreación, el deporte, espacios y estímulos según los horarios y actividades programadas en la institución.
- Participar en los diferentes comités, equipos y proyectos que desarrollen el espíritu de servicio a la comunidad.
- Disfrutar en los diferentes escenarios de un ambiente de disciplina intelectual.
- Conocer el reglamento interno de todas las dependencias y servicios y tener acceso a ellos en igualdad de condiciones.
- Ser identificada como estudiante Presentación a través del Carnet Estudiantil.

1.14 DEBERES

Toda estudiante al matricularse se compromete a:

- Asumir el manual de convivencia como directriz en su formación progresiva como estudiante presentación.
- Traer diariamente el manual de convivencia entre sus útiles escolares



- Mantener informados al padre/madre o acudiente de sus vivencias escolares y entregar oportunamente las comunicaciones que envía el colegio.
- Reportar eventos o situaciones que la afecten directamente y solicitar apoyo o asesoría a personas competentes.
- Portar adecuadamente el uniforme y las insignias institucionales para participar en las actividades curriculares y extracurriculares y por ningún motivo estar uniformada fuera del horario escolar en la calle y demás sitios que atenten contra el buen nombre y prestigio de la Institución.
- En situación de postparto cumplir con la incapacidad según criterio médico. En acuerdo con la coordinación y el representante legal, la estudiante dará cumplimiento a sus labores escolares y su hora de lactancia.
- Cumplir con los programas y actividades estipuladas por el MEN en lo referente al servicio social en el grado Décimo y Once y la práctica, según la modalidad de la institución, como requisito para graduarse.
- Portar el carnet estudiantil o cualquier otro distintivo que adopte la institución para efectos de identificación oportuna.
- Manifestar sentido de pertenencia con actitudes de respeto hacia la patria, en toda circunstancia que lo requiera y específicamente en actos cívicos, culturales, dentro y fuera de la institución.
- Responder por los compromisos académicos adquiridos en cada una de las asignaturas: actividades extra clase, evaluaciones, consultas, talleres, exposiciones y demás.
- Demostrar principios de honestidad, lealtad consigo misma y con la institución, en prácticas evaluativas y estrategias de retroalimentación del aprendizaje.
- Aceptar de buen agrado las orientaciones y disposiciones de las compañeras que se desempeñen dentro del Gobierno Escolar mientras éstas no atenten contra la integridad de las estudiantes.
- Solicitar oportunamente los permisos estrictamente necesarios y plenamente justificados para llegar tarde, retirarse con él o la acudiente, o para no asistir al



plantel. Si la ausencia es por enfermedad, calamidad familiar o cualquier otra situación, presentar la respectiva incapacidad médica o excusa, inmediatamente regrese a la institución.

- Observar un comportamiento acorde con la filosofía del Colegio dentro y fuera de la Institución
- Liderar proyectos que conlleven a la convivencia pacífica 16. Ejercitar el autocontrol que forma la voluntad para vivir la disciplina consciente y responsablemente
- Ejercitar el autocontrol que forma la voluntad para vivir la disciplina consciente y responsablemente.
- Llevar con dignidad el uniforme y presentarse con el de diario, educación física y gala, de acuerdo con el horario. Interesarse por traerlo completo, en perfecto orden y limpio, teniendo en cuenta las orientaciones de estética y buen gusto acordadas: sin grandes adornos, sin uñas pintadas de colores fuertes, pantalón de sudadera, bota recta y falda conforme al modelo establecido, medias según la ocasión, tenis completamente blancos, chaquetas correspondientes al uniforme.
- Manejar un tono de voz adecuado al lugar, situación o circunstancia evitando la contaminación auditiva.
- Aceptar con respeto las observaciones y correcciones de directivos, docentes y administrativos, reconocer sus errores y comprometerse en la corrección de los mismos.
- Honrar y enaltecer la Nación y el Colegio, a través del respeto por sus símbolos.
- Respetar y dar un trato amable a todas las personas de la Institución.
- Evitar acciones que incurran en acoso escolar (bullyng) y cyberbullyng con los miembros de la comunidad educativa.

1.15 LEY DEL MENOR

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

Artículo II. *Objeto.* El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

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

Parágrafo I. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la ley.

- Parágrafo II. 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 comunicó la designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos con oficio O.J.A.T.



12640. Los normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la Constitución Política.

1.15.1 ARTÍCULO IV:

Ámbito de aplicación. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana.

1.15.2 ARTÍCULO V:

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, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes.

1.15.3 ARTÍCULO VI:

Reglas de interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la Constitución Política y en los tratados o convenios internacionales de Derechos Humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

1.16 UNIFORMES

DIARIO	EDUCACION FISICA

1.17 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA

**DIAGNOSTICO DE LA PLANTA FISICA
 (BASICA SECUNDARIA Y MEDIA)**

PLANTA INSTITUCIONAL:

RECTORIA	COORDINACION

AUDITORIO



SECRETARIA Y PAGADURIA



CAFETERIA



BAÑOS



PATIO CENTRAL



SALON DE DEPORTES



1.18 INVENTARIO SALON DE DEPORTES

• BALÓN DE FUTBOL DE SALÓN	4
• PLATILLOS NUEVOS	10
• PLATILLOS VIEJOS	13
• BALONCES DE BALONCESTO	60
• BALONES DE VOLEIBOL	40
• PELOTAS	60
• CONOS GRANDES	10
• CONOS PEQUEÑOS	10
• COLCHONETAS	10
• MINIPORTERIAS	4
• BANCOS	4
• CAJON SUIZO	1
• DOMINOES	5
• PARQUES	24
• PLANTA DE SONIDO	1

1.19 HORARIOS

1.19.1 HORARIOS DE EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES 2020

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:50 - 7:00	ENTRADA				
7:00 - 7:55	9°A	10°C	6°C	9°C	10°B
7:55 - 8:55	9°A	10°C	6°C	9°C	10°B
8:55-9:55					
10:00-10:30	DESCANSO				

10:30–11:25	6°A				
11:25-12:15		6°B			
12:15-13:00		9°B	6°A	6°B	9°B
TARDE					
	10°A				
	10°A				

1.20 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Insuficientes escenarios deportivos para el número de estudiantes en la institución. • Cruce de horarios en las horas de educación física. • Carencia de zonas verdes dentro de la institución. • Cafetería: Falta de más alimentos saludables (frutas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Directivos abiertas a nuevas solicitudes, propuestas e innovaciones en pro de desarrollo y evolución del colegio. • Más recepción por parte de los estudiantes a las ideas innovadoras. • Oportunidades presentadas a la integración de docentes en formación para su práctica profesional.
FORTALEZA	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes positivas por parte de los estudiantes para la participación a equipos deportivos dentro del colegio. • Apoyo directo de la institución para la participación y representación del colegio en eventos deportivos y culturales. • Recursos, implementos y herramientas educativas en pro de una buena educación. • Docentes comprometidos en el desarrollo integral de los estudiantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura en mal estado y deteriorada por el paso de los años (falta de mantenimiento). • Cancha Central (baldosín resbaloso, demasiado peligrosa con el agua.)



CAPITULO II PROPUESTA PEDAGÓGICA:

2.1 TITULO:

Incentivar en las estudiantes de los grados 9 del Colegio Técnico La Presentación en la ciudad de Pamplona, estilos y hábitos de vida saludable por medio de la actividad física y la recreación en el tiempo libre.

2.2 OBJETIVOS

2.2.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar hábitos y estilos de vida saludable por medio de la actividad física y la recreación, dentro del buen uso del tiempo libre, acabando con el sedentarismo en las adolescentes de los grados noveno del colegio técnico la presentación de pamplona.

2.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar a las estudiantes de 9 grado del Colegio Técnico la Presentación de Pamplona, la importancia de la actividad física en el ser humano
- Plantear estrategias pedagógicas que motiven a las estudiantes de 9 grado del Colegio Técnico la Presentación de Pamplona adaptando la actividad física en su cotidianidad y tiempo libre.
- Desarrollar por medio de actividades recreativas y talleres pedagógicos estilos y hábitos de vida saludables.

- Fomentar en las estudiantes de 9 grado del Colegio Técnico la Presentación de Pamplona, actividades recreativas estilos y hábitos de vida saludables para un desarrollo más opimo en ellas.
- Desarrollar en las estudiantes de 9 grado del Colegio Técnico la Presentación de Pamplona, conceptos pedagógicos acerca de los buenos hábitos y estilos de vida saludable para que sean empleados en su cotidianidad.

2.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad el tiempo libre, es aquel tiempo que resta del tiempo de trabajo y del tiempo dedicado a las obligaciones, adquiere un enorme significado vital para los individuos; Los cambios sociales provocan que el tiempo de trabajo se subordine al tiempo libre, signo del progreso, del desarrollo. Lo que sin duda pretende una mejora de la calidad de vida. El tiempo libre, es aquel periodo en el cual las personas realizan, actividades de manera voluntaria, buscando una recreación o satisfacción, estas actividades nada tienen que ver con obligaciones laborales y/o formativas; de igual forma adquieren un enorme significado para los individuos, este tiempo representa una mejora en la calidad de vida. Nuvala y Ruiz (2003) afirman que,

El tiempo libre es aquel periodo de tiempo no sujeto a necesidades, de una parte, ni obligaciones de otra. Resulta de la diferencia de estar al tiempo total, el tiempo dedicado a nuestras obligaciones familiares, laborales o escolares. El ocio no es solo tener tiempo libre o lleno de actividades; el ocio supone sentirse libre realizando diversas actividades. (Pág. 13)

Por otra parte la importancia del tiempo libre en los escolares, es en la aportación que haga en la mejora de la calidad de vida de los mismo, buscando de esta forma que cada uno de ellos tenga un desarrollo adecuado en las capacidades y aptitudes necesarias para el progreso de un estilo de vida saludable, es por esto que se debe

tener en cuenta las actividades propicias para dicho proceso de adaptación en cada uno de los individuos.

En estos tiempos modernos vemos como la tecnología se ha globalizado y con esto llegó el fácil acceso a la información, sin embargo, las personas aún no tienen claro el uso responsable de este gran beneficio, puesto que son tantas sus extensiones y posibilidades que solo queda la adaptación a la tecnología. Siguiendo con lo anterior, es evidente que la actividad física ha tenido cosas positivas como negativas conforme a este impacto social, entre sus aspectos positivos tenemos por ejemplo el fácil acceso a la información como aplicaciones fitness, GPS, programas de control (arterial, peso, calorías) etc..., todas estas herramientas están al fácil acceso de cualquier persona que tenga a su mano un Smartphone (teléfono inteligente) y para quien hace su uso adecuado, siempre encuentra grandes beneficios en la misma; ahora bien, como todo, encontramos el aspecto negativo en este caso, dentro de ellas tenemos que se han generado de igual maneras aplicaciones y programas que no son certificadas o justificadas por un profesional en este ámbito. Así, pues, vemos como la tecnología ha causado un efecto negativo a la actividad física y por ende a la salud y al bienestar de las personas, como aquellas aplicaciones de redes sociales que han generado que el mundo se mueva sólo, ocasionando demandas de publicidad de toda clase, dejando a un lado la promoción al buen uso del tiempo y salud física y mental, además de esto también encontramos entre otras las consolas o video juegos que afectan directamente edades tempranas e incluso edades adultas, en donde su auge es de magnitud enorme y por ello su efecto es directamente hacia el desarrollo óptimo del ser. Por otro lado, los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludable, así mismo las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de pobreza, dependencia, inactividad, violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

Es por ello que resulta necesario mitigar todo aquello que conlleve al sedentarismo pero no ir en contra de la globalización tecnológica, sino al contrario, ir de la mano con ella, hacer uso de esta herramienta favoreciendo así el desarrollo integral de las personas, pero también es necesario dar un paso atrás a aquella cultura sin herramientas tecnológicas que generaban un aprendizaje más significativo en el ser y hacer de cada sujeto. Tomando en cuenta esta problemática se busca generar en los adolescentes aquellos hábitos y estilos de vida saludables mínimos para llevar una vida “estable” con un buen estado físico y mental, por medio de herramientas ortodoxas como la recreación, buen uso de tiempo libre y la actividad física tomada desde principios sociales que ayudan al desarrollo en cada etapa de la persona.

2.4 JUSTIFICACIÓN

La importancia del tiempo libre, referido a las escolares, es la manera de utilizarlo y la aportación que este haga a mejorar de la calidad de vida. Como dice García Montes (2000) en realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que es la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria a ese periodo temporal. (Alberto Nuviala, 2003).

Ahora bien, cuando se habla de recreación lo primero que llega a la mente de cada sujeto son los juegos y rondas de la vida infantil, y aquellas actividades que se realizan fuera de lo común y se comparten con más personas en un momento determinado, pero en realidad, la recreación es más trascendental de lo que un simple pensamiento o concepto lo decreta, pues a través del tiempo estudios, investigaciones y practica se ha podido demostrar que la recreación es una parte vital, fundamental que está involucrada significativamente con el desarrollo del niño desde temprana edad y no solo del niño, sino también del adolescente, adulto y adulto mayor. Y ¿por qué en adultos y adultos mayores? porque en ellos, la recreación es aquella actividad en donde más que un simple juego o actividad hay una interacción social, combinación de emociones y sentimientos entre un grupo de personas conocidas o desconocidas las cuales por un



momento están unidas a un lazo fraternal, el cual es compartir ese momento y aprender unos de otros inconscientemente.

Además de esto se anexa que la actividad física la cual es denominada como todas aquellas actividades que nos ayudan a mantener un estado físico saludable, pero también ayudan a un estado social y mental balanceado, puesto que la misma hace una interconexión con muchas variantes que incluyen interacciones psicosociales, íntimas, socio afectivas y emocionales entre otras, si lo tomamos desde un punto fisiológico encontramos que es de gran importancia también para un estado físico óptimo en el que se incluiría todo el sistema vital en nuestro cuerpo para un buen funcionamiento, como también desde la bioquímica en donde el cerebro en conjunto con la actividad física logra segregaciones de hormonas y enzimas entre las cuales dependen: estados de ánimos, digestión o metabolismo, procesos cognitivos etc....

Siendo así, se puede ver cómo desarrollar hábitos y estilos de vida saludable por medio de la actividad física y la recreación que estén dentro del buen uso del tiempo libre es fundamental sin importar la edad, género, condición física y social entre otros. Dentro de las instituciones educativas se observa como los estudiantes no están ajenos a toda esta información y es aún más problemático, como estos son retraídos muchas veces a realizar actividad física, hacer parte de Clubs deportivos o un deporte específico sin la menor idea de que beneficios esto les produce a su vida, que ayude a su desarrollo físico, social y mental. De igual manera, a no hacer buen uso de su tiempo libre, en donde la mayoría de su tiempo puede verse en uso de la tecnología no educativa y sin nombrar los muchos problemas que se presentan a nivel de hábitos, específicamente aquellos hábitos sociales en los que la interacción sana dentro de su grupo social está de alguna forma contaminado por el deseo de querer experimentar nuevas cosas sin tener en cuenta lo que es correcto o no.

En general una buena enseñanza y fomentación de la práctica para el desarrollo de buenos hábitos desde lo social, físico e intelectual, generará que los estudiantes tomen conciencia acerca de sus aspectos a mejorar como de todo aquello que les ayuden a integrarse o adentrarse a ese mundo de salud integral teniendo como referencia todo lo

aprendido durante cada uno de las enseñanzas para que de esta forma aprendan a invertir de mejor manera y de forma positiva su tiempo en actividades que les ayuden a mejorar su estilo de vida, dejando a un lado el sedentarismo que por extenso tiempo muchos han tenido.

2.5 POBLACIÓN

La población con la cual se va a trabajar son las estudiantes de los grados noveno del Colegio Técnico La Presentación, estas estudiantes esta entre los Catorce (14) y Quince (15) años de edad.

GRADOS	EDAD PROMEDIO	CANTIDAD
9° A	14 – 15 años	31
9° B	14 – 15 años	26
9° C	14 – 15 años	30
TOTAL		87

2.6 MARCO CONCEPTUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Sanitas, 2020), lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

De igual forma se concibe la definición de los estilos de vida saludable, la cual es aquella forma de vida, en donde la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación al aire libre, descanso, higiene y paz espiritual. (Pozo) Así, pues podemos recalcar la importancia y el gran ímpetu que

genera, un estado de bienestar físico, como también las diversas concepciones que la misma posee, es por ello que se debe tener en cuenta que este estilo de vida saludable está basado en un conjunto de acciones las cuales conllevan a una mejora significativa en la cotidianidad.

2.6.1 LA ACTIVIDAD FÍSICA

La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas" (Ros, 2007). La anterior afirmación brindada por la OMS, es una de tantas que podemos encontrar, pero en este caso diferimos de ella, puesto que la actividad física debe cumplir con ciertos parámetros, para que esta sea realizada de manera adecuada, por cada uno de los individuos.

De igual forma García (1997) afirma que la actividad física es: "la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza" es decir, la actividad física es aquella herramienta que ayuda en la intervención del contexto educativo, donde se busca la aplicación adecuada dentro de los parámetros que se hayan propuesto, de manera, que sea esta uno de los elementos que estén presentes dentro del campo educativo físico.

Sánchez Bañuelos (1996) considera que, "la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona". (Muñoz, 2014). Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Organización Mundial de la Salud)

Teniendo en cuenta las acepciones anteriores podemos decir que, algunos de los autores tienen similitudes en sus definiciones acerca de la actividad física definiéndola como aquella acción en donde la persona realiza alguna tarea que incluya movimiento corporal, aun así se encuentran diferencias en las que se pueden recalcar que la actividad física, no engloba en su totalidad a una simple acción, sino que al contrario trata de recalcar como esta hace referencia a algo más como lo es la práctica de actividades fuera de lo cotidiano es decir a una actividad física que no sea presente dentro del día a día como por ejemplo el trabajo.

2.6.2 LA RECREACIÓN

Según Pérez, Aldo (2003:5) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad. (Carmona Hernández & Galardy Hidalgo)

Por lo anterior podemos evidenciar, como la recreación desde el ámbito educativo, es una herramienta pedagógica que logra conseguir un desarrollo integral y significativo en niños, adolescentes y adultos; formando en ellos espacios de aprendizajes involucrados a las diferentes competencias y habilidades que poseen las personas, de manera que se obtenga un desarrollo óptimo del individuo sin olvidar, que además de su importancia en el aprendizaje, también cuenta con un espacio en el cual las personas pueden tomar un tiempo dentro de su cotidianidad para reír, divertirse, socializar, expresarse además de liberar sus sentimientos y emociones.



En resumen podemos decir que un bienestar físico, mental y social es una habilidad que la persona va desarrollando desde su nacimiento y que por medio de su enseñanza, práctica y aprendizaje, hace posible que los individuos fomenten la creación de destrezas, como parte de un aprendizaje continuo, pudiendo así observar las fortalezas o debilidades que los mismos adquieran en este proceso, además es importante recalcar como el tiempo libre juega un papel fundamental y su uso se hace primordial para que las personas posean actitudes, aptitudes y competencias que los lleven a un desarrollo significativo y más que optimo frente a sí mismo y frente a la sociedad.

Se debe destacar como la recreación y una adecuada formación de la educación acerca de la actividad física y todas su variantes es fundamental para que la persona sea competitiva dentro de la sociedad y establezca por sí mismo su nivel de bienestar frente a quienes los rodean, por tal razón este conllevará a que las mismas creen hábitos de vida saludables, obteniendo así un cambio con efecto domino, es decir, a medida que se implementen estos procesos en cotidianidad de cada individuo, les será más fácil y factible imitar las conductas, teniendo como resultado una disminución de problemas físicos, tales como: enfermedades, sedentarismo, cansancio psicológico intolerancia dentro de la sociedad, entre otras.

En conclusión el desarrollo de buenos hábitos saludables dentro del tiempo libre establecerá, nuevas medidas de control y desarrollo integral en las personas que busquen un estilo de vida más sano, buscando un despertar físico en cada uno de ellos, de manera que, estos procesos den a la población las herramientas necesarias para la mejora de la calidad de vida.

CAPITULO III
INFORME DE LOS PORCESOS CRURRICLARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
CAPACITACIONES TEORICAS	X							
DINAMICAS PARA FOMENTAR LAS RELACIONES HUMANAS			X					
CIRCUITOS INTEGRADOS - COMPETENCIA GRUPAL				X				
EJERCICIO FUNCIONAL								X
DEPORTE RECREATIVO		X						
RUTINA DE AEROBICOS						X		
JUEGOS AL AIRE LIBRE					X			
SENDERISMO							X	

3.2 EJECUCIÓN

METODOLOGIA

ACTIVIDAD 1

3.2.1 CLASE TEORICA

INSTITUCIÓN: COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN

TEMA: HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

TIEMPO: 2 HORAS

COMPETENCIA: DESARROLLAR HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA AUMENTAR SU CONOCIMIENTO SOBRE LOS TEMAS DE SALUD Y LLEVAR UNA VIDA MAS SALUDABLE.

INDICADOR DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MATERIALES	EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO
Desarrollar hábitos de higiene personal, como también de una alimentación saludable para poner en práctica en su vida cotidiana.	1. Conducta de Entrada 2. Explicación del Tema Propuesto. 3. Desarrollo del tema. 4. Correcciones Pertinentes. 5. Actividad en Sí. 6. Retroalimentación.	1. Realizaremos algunas preguntas como: ¿Qué es un estilo de vida? ¿Qué son los estilos de vida saludable? ¿Qué es una alimentación saludable? ¿Qué es la actividad física? 2. 2.1 Saludo y presentación del contenido y objetivos que queremos lograr. 2.2 Introducción al tema hábitos y estilos de vida saludable: Un estado de completo bienestar físico, mental y social. Por ende cuando	 	Formativa de Observación directa donde las estudiantes comprenden y aplican lo aprendido en sus vidas día a día con mucha conciencia y apropiación de esta.



		<p>5. Pausa Activa.</p> <p>6. Juego el Semáforo Encontraran un semáforo en donde cada circulo representara una acción determinada ejemplo: VERDE: entraran los buenos hábitos. AMARILLO: No tan buenos ROJO: Malos hábitos. Cada niña constara con un fichero o dibujo y deberán pasar una a una afrente y pegarla en el círculo correspondiente y decir el porqué de su decisión y cómo podríamos ponerlo en práctica diariamente.</p>		
--	--	---	---	--

ACTIVIDAD 2

3.2.2 DINAMICAS PARA FOMENTAR LAS RELACIONES HUMANAS

ACTIVIDAD # 1

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>LA TEMPESTAD: Todos los participantes forman un círculo con sus respectivas sillas. Quien dirija el juego se coloca a la mitad y dice: “Un barco en medio del mar, viaja a rumbo desconocido. Cuando él diga OLA A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando diga, OLA A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga TEMPESTAD, todos deben cambiar de puesto, mezclándose en diferentes direcciones. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando se observe que los participantes estén distraídos, el dirigente dice: TEMPESTAD entonces todos deberían inmediatamente cambiar de lugar, quedando un jugador sin puesto o de último, este debe entonces dirigir el juego.</p> <p>Variantes: 1. Realizar las direcciones también con colores; en donde por ejemplo: rojo será ir hacia la derecha, verde hacia izquierda.</p> <p>2. desordenar las sillas en diferentes lugares desorganizando el círculo, pero manteniendo una respectiva secuencia para ir a los lados.</p>	

ACTIVIDAD # 2

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>REPRESENTACIONES: Cada jugador recibe un papel con una silaba o palabra con la cual tiene que reunirse y combinar sus letras, el papel tiene que tener un color específico, y así obtener el tema de una canción o acción. Si le sale una acción, por ejemplo “paseo a la montaña” debe de representarlo con mímica. Los demás deberán adivinar la acción que está representando. Si le sale una canción, por Ej. “macarena” el grupo se reúne, ensaya y la canta o hace su representación para que los compañeros la adivinen.</p> <p>Variantes: 1. Representar las acciones o canciones por medio de dibujos en el tablero o cartelera. 2. Limitar el tiempo para adivinar la acción que se está realizando por el otro grupo.</p>	

ACTIVIDAD # 3

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>ATENTOS: Es una dinámica grupal y atención con todo el grupo en donde el organizador de la dinámica pasara al frente de todos y dará las siguientes indicaciones: cuando el organizador uno, todos deberán subir sus manos; cuando se diga 2, estos deberán agacharse o realizar una pequeña sentadilla; cuando diga 3, todos deberán llevar los brazos extendidos hacia enfrente; y por ultimo cuando este diga 4, deberán llevar los brazos extendidos hacia atrás.</p> <p>Variantes: podemos ingresar nuevas combinaciones con ciertos colores como por ejemplo: arriba será amarillo, rojo abajo. Blanco enfrente, negro atrás. La persona que reitere en equivocaciones pasara al frente y será quien de las indicaciones.</p>	

ACTIVIDAD # 4

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>EL REY MANDA: Quien dirija el juego hace las veces de Rey Todos los demás formaran un equipo. Cada equipo elige un nombre a fin de favorecer la animación del juego con una barra a su favor. Cada equipo elige a un representante y este será el único que servirá al Rey acatando sus órdenes. Si el rey pide por ejemplo, un reloj, el representante de cada equipo trata de conseguir el reloj en su equipo a fin de llevarlo prontamente al Rey. Solo se recibe el regalo del primero que lo entregue. Al final gana el equipo que haya suministrado más objetos.</p> <p>Variantes: 1. Pedir varios objetos a la vez. 2: pedirle a todo un grupo que realice las acciones que le mande como: bailar, saltar, ir a algún lugar y volver, etc.</p>	

ACTIVIDAD 3

3.2.3 CIRCUITOS INTEGRADOS – COMPETENCIAS GRUPALES

CIRCUITO # 1

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para empezar organizaremos a todo el grupo en sub grupos, pueden formarse de 2 hasta 4 equipos en igualdad numérica y deberán formarse en hileras detrás de la línea de iniciación.</p> <p>Después de realizado la organización se les dará ejemplo de cada estación por la cual debe pasar cada persona.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Saltos a dos pies por encima del obstáculo. 2. Pasar por debajo de las cuerdas. 3. Salto en lazo del punto A hasta el punto B <p>Y terminara con una carrera en velocidad hasta donde está la siguiente compañera en su hilera.</p> <p>De igual manera se les explicara que solo puede salir una persona a la vez, que en este caso sería la primera de cada hilera o equipo, y la siguiente podrá salir una vez la compañera que salió termine las 3 estaciones y toque su mano para poder salir.</p> <p>También se sancionara a aquella persona que incumplan, hagan trampa o dañen cualquier material de la pista; Este deberá volver al inicio de estación en la que fue interrumpido.</p>	

CIRCUITO # 2

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para empezar organizaremos a todo el grupo en sub grupos, pueden formarse de 2 hasta 4 equipos en igualdad numérica y deberán formarse en hileras detrás de la línea de iniciación.</p> <p>Después de realizado la organización se les dará ejemplo de cada estación por la cual debe pasar cada persona.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Velocidad con cambios de dirección. (pasar por detrás de los platillos). 2. Saltos laterales a pie junto (mínimo 5 saltos). 3. Saltos con cunclilla dentro de los aros. 4. Carrera de velocidad. <p>De igual manera se les explicara que solo puede salir una persona a la vez, que en este caso sería la primera de cada hilera o equipo, y la siguiente podrá salir una vez la compañera que salió termine las 3 estaciones y toque su mano para poder salir.</p> <p>También se sancionara a aquella persona que incumplan, hagan trampa o dañen cualquier material de la pista; Este deberá volver al inicio de estación en la que fue interrumpido.</p>	

CIRCUITO # 3

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para empezar organizaremos a todo el grupo en sub grupos, pueden formarse de 2 hasta 4 equipos en igualdad numérica y deberán formarse en hileras detrás de la línea de iniciación.</p> <p>Después de realizado la organización se les dará ejemplo de cada estación por la cual debe pasar; En este caso cada estación se ejecutara con el compromiso y ayuda de todas las integrantes del grupo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En posición sextupedia (pies – rodillas – manos) agarradas de los tobillos saldrán a realizar un zig-zag largo. 2. Formando un círculo abrazados y con una pelota en el suelo dentro del mismo, deberán llevar esta pelota del punto A al punto B sin que esta se salga de círculo. 3. Deberán formar una cadena o fila agarradas de la mano y sin separarse o soltarse deberán pasar un aro desde la primera hasta la última niña. 4. Encontraran afrente una pelota o disco para cada persona y de igual manera una línea que los delimite desde que punto pueden lanzar para tumbar los conos. 5. <p>Cada estación debe completarse sin excepciones, además de esto se sancionaran todo tipo de falta como por ejemplo: soltarse de las manos, realizar mal el ejercicio, saltarse el trabajo.</p>	<p>The diagram illustrates the layout of the circuit on a light blue floor. It features five numbered stations: <ul style="list-style-type: none"> Station 1: A zig-zag path marked with red dashed lines and triangles. Station 2: A circle with a ball in the center, labeled 'DEMO VERSION'. Station 3: A line of people holding hands, with a hoop being passed through the chain. Station 4: A line of people with a ball or disc in front of them, labeled 'DEMO VERSION'. Station 5: A starting line marked with a red arrow and a black circle. </p>

CIRCUITO # 4

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Para empezar organizaremos a todo el grupo en sub grupos, pueden formarse de 2 hasta 4 equipos en igualdad numérica y deberán formarse en hileras detrás de la línea de iniciación.</p> <p>Después de realizado la organización se les dará ejemplo de cada estación por la cual debe pasar cada persona.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrar al aro y ascenderlo hasta que salga de cuerpo por la parte superior. 2. Realizar 3 rollitos seguidos. 3. Saltos a 1 alternado. 4. Traslado en cuadrupedia (apoyo manos - pies) hasta donde mi compañero. <p>De igual manera se les explicara que solo puede salir una persona a la vez, que en este caso sería la primera de cada hilera o equipo, y la siguiente podrá salir una vez la compañera que salió termine las 3 estaciones y toque su mano para poder salir.</p> <p>También se sancionara a aquella persona que incumplan, hagan trampa o dañen cualquier material de la pista; Este deberá volver al inicio de estación en la que fue interrumpido.</p>	

ACTIVIDAD 4

3.2.4 EJERCICIO FUNCIONAL

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Empezaremos organizando a todo el grupo de 4 hasta 6 hileras las demás deberán ir detrás de cada una de ellas quedando en igualdad numérica y formando así un bloque compacto.</p> <p>PARTE INICIAL: (15min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento Articular • Elongaciones • Movimientos Específicos <p>Movimiento Articular: En esta sección realizaremos movimiento articulares desde la parte inferior del cuerpo (tobillos) y subiendo e orden hasta su parte superior (cuello), se basaran en pequeños movimiento articulares que logren poner en inicio los músculos que están relacionados con cada articulación además de relajar y prepararlos para subir la intensidad de la actividad y por ende su uso.</p> <p>Elongaciones: Consiste en realizar estiramientos de segmentos corporales completos por ejemplo: El brazo (brazo, antebrazo, mano). Se ejecutaran desde un estiramiento pasivo subiendo hasta llegar a un estiramiento activo. De igual maneras lo realizaremos de abajo hacia arriba.</p> <p>Movimientos Específicos: Ya entraremos en movimientos más específicos hacia lo que vamos a realizar, empezaremos con un skipping subiendo la intensidad, continuaremos con unos pequeños saltos a dos pies y finalizaremos con unas pequeñas sentadillas a 90°.</p>	

PARTE CENTRAL:

En esta parte realizaremos cuatro zonas de ejercicio funcional puestas delante de la primera de cada fila, en donde cada una de ellas deberá salir y realizar el ejercicio por un intervalo de tiempo. Luego de pasado este tiempo pasará a la siguiente zona y la compañera que estaba detrás de ella empezará con la primera zona, esto será sucesivamente con cada grupo de trabajo hasta que todas completen las 4 zonas de ejercicio.

“CADA ZONA TRABAJA POR UN INTERVALO DE 45 SEGUNDOS – AL FINALIZAR LAS 4 ZONAS TENDRÁN UN DESCANSO DE 3 MINUTOS PARA PASAR AL SIGUIENTE CIRCUITO. (ES IMPORTANTE NO REALIZAR PAUSAS DURANTE EL TRASCURSO DE UNA ZONA A OTRA)”

ZONA # 1

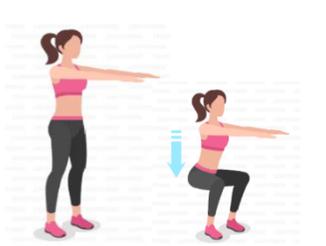
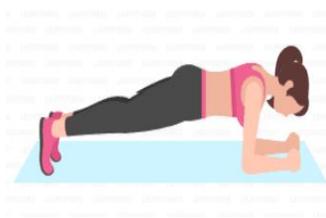
Elevación de rodillas: Consiste en elevar las rodillas a una altura del abdomen y realizarlo de manera a cíclica y sin pausas.

ZONA # 2

Plancha en cuadrupedia: Consiste en permanecer erguido con apoyo en la punta de los pies y los codos, manteniendo una mirada hacia el suelo, sin realizar una elevación o descenso de la cadera.

ZONA # 3

Sentadilla libre a 90°: Consiste en realizar un flexión de las piernas a 90° llevando la cadera hacia atrás y abajo, manteniendo erguida la espalda con mirada afrente junto con los brazos.



ZONA # 4

Elevación de cadera con apoyo bipodal en espalda y pies: Consiste en realizar una elevación de la cadera manteniendo apoyo solo en los pies y la espalda, los brazos pueden ir a los costados pero sin realizar un apoyo a la hora de elevar la cadera.

“SUIGUIENDO LAS MISMAS INDICACIONES ANTERIORES AHORA MODIFICAMOS EL TIEMPO; 50 SEGUNDOS EN CADA ZONA x 3:30 DESCANSO”



ZONA # 1.1

Salto en Tijera: Consiste en realizar saltos coordinados, los pies y brazos realizan una abducción, pero los brazos serán llevados lo más arriba posible, y continuará con una aducción de ambos; Estos movimientos serán acompañados con un pequeño salto al ejecutar la abducción y aducción.



ZONA # 2.1

Patada trasera: En posición de cuadrupedia (manos y rodilla) realizamos una extensión de pierna junto a una pequeña elevación de la misma, se realizaran 10 con cada pierna de manera consecutiva.

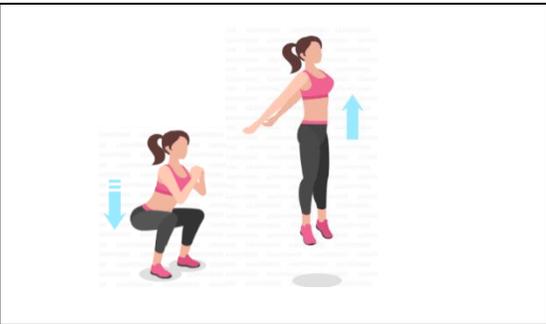


ZONA # 3.1

Plancha alternada: Consiste en iniciar en posición de plancha en cuadrupedia con apoyo en codos y punta de pies, continuamente para de codos a la palma de las manos para luego realizar una extensión completa de brazos y así elevar todo el tronco superior.

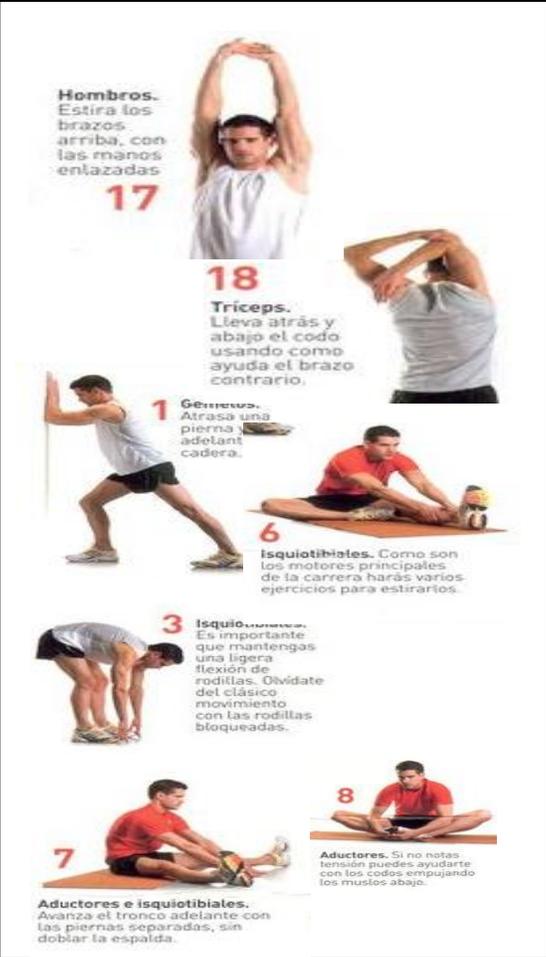


ZONA # 4.1
Sentadilla con salto vertical: Consiste en realizar una pequeña sentadilla a un poco más de 90° y desde esa posición realizar una fuerza explosiva que genere una extensión completa de las piernas.



PARTE FINAL:
Estiramientos: Consiste en realizar estiramientos de segmentos corporales completos. Se ejecutaran desde un estiramiento pasivo subiendo hasta llegar a un estiramiento activo. De igual maneras lo realizaremos de abajo hacia arriba y cada ejercicio tendrá una duración de 10 segundos. (Poso, 2016)

1. Gemelos
2. Isquiotibiales
3. Isquiotibiales
4. Aductores e Isquiotibiales
5. Aductores
6. Hombros
7. Tríceps



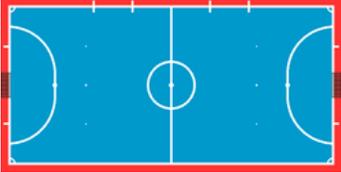
ACTIVIDAD 5

3.2.5 DEPORTE RECREATIVO

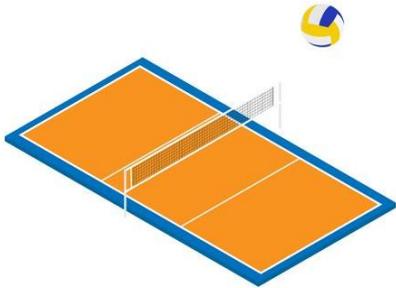
ACTIVIDAD # 1 ATLETISMO

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Como prioridad será necesario el traslado del grupo hacia unas instalaciones adecuadas en donde encontremos una pista para la práctica del atletismo. (Estadio Camilo Daza)</p> <p>Es allí en donde realizaremos algunas actividades alusivas al deportes de atletismo como:</p> <p>Carrera de revelos: carrera con grupo de niñas situadas a una distancia predeterminada para completar cierta distancia en la pista; se llevara un objeto que pasaran de estudiante a estudiante para poder salir.</p> <p>Carrera de fondo: Lo haremos alusivo a un numero de vueltas a la pista de tal manera que no sea muy exigente para los estudiantes.</p> <p>Carrera de Velocidad: Carreras de corta distancia donde la prioridad será ver quien es la más rápida.</p> <p>Carrera de Obstáculos: Buscaremos colocar unas vayas a baja altura o algunos obstáculos a la mano para que los estudiantes logren pasarlos y seguir con la carrera.</p> <p>Carrera Contra Reloj: colocaremos una distancia determinada para ver quien es capaz de lograrlo en el menos tiempo.</p> <p>En cada una de las actividades anteriores se buscara enseñar a los estudiantes las diferentes modalidades que este deporte tiene, pero más que eso como por medio del deporte podemos encontrar diversión individual y grupal.</p>	  

ACTIVIDAD # 2 FUBOL DE SALÓN

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Empezaremos dando una pequeña introducción a lo que es el futbol de salón, como se juega y sus debidas reglas adecuadas para ese momento.</p> <p>Continuaremos haciendo pequeños grupos o equipos de 5 participantes cada grupo;</p> <p>Entonces con las indicaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiempo de juego 2. Cambios 3. Sale – Entra un equipo 4. Equipo ganador 5. Infracciones o Amonestaciones <p>Después de haber despejado dudas comenzaremos a jugar con dos equipos que ganen el sorteo.</p> <p>Jugaran 8min entre ambos equipos el equipo que vaya ganando el partido cuando se termine el tiempo quedara adentro de la cancha para jugar con otro equipo; en caso tal que queden empatadas saldrán ambos equipo y entraran 2 nuevos equipos.</p> <p>El equipo ganador de este mini torneo será el equipo que logre sacar más veces a los equipos contrarios.</p>	  

ACTIVIDAD # 3 VOLEIBOL

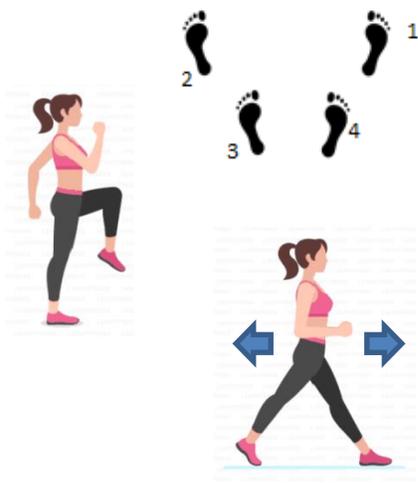
DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Empezaremos dando una pequeña introducción a lo que es el VOLEIBOL, como se juega y sus debidas reglas adecuadas para ese momento.</p> <p>Continuaremos con un calentamiento en donde podamos retro alimentar los fundamentos técnicos del voleibol; (golpe de dedos, antebrazo, saque, remate).</p> <p>Luego dividiremos a todo l grupo en sub grupos con 3 integrantes, cada grupo tendrá un balón en su poder.</p> <p>La dinámica del juego consistirá en que siempre estén en juego dos equipos, uno en cada lado sin dejar caer la pelota, perderá el equipo que la deje caer y entrar a un equipo nuevo.</p> <p>Todos los grupos se harán detrás del fondo de la cancha a la espera de entrar, a excepción de dos equipos que ya estarán adentro una en cada lado para empezar el juego.</p> <p>Los dos equipos que empiezan se situaran en el lado A y lado B (en el fondo del lado A se situaran el resto de equipos). El equipo ganador pasara rápidamente al lado A, mientras el siguiente equipo entra y comienza el juego con el saque. Si el equipo que gana ya está en el lado A no tendrá porqué moverse de su lugar.</p> <p>Ganará aquel equipo que acumule más victorias a los demás equipos.</p>	 

ACTIVIDAD # 3 BALONCESTO

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Empezaremos dando una pequeña introducción a lo que es el Baloncesto, como se juega y sus debidas reglas adecuadas para ese momento.</p> <p>Continuaremos con un calentamiento en donde podamos retro alimentar los fundamentos técnicos del voleibol; (dribli, pases, lanzamiento).</p> <p>Luego dividiremos a todo l grupo en sub grupos con 3 integrantes.</p> <p>La dinámica del juego consistirá en que siempre estén en juego dos equipos, para encestar en la misma canasta.</p> <p>El equipo ganador será aquel que logre las primeras 3 canastas o puntos.</p> <p>Inmediatamente entrara otro equipo de 3 integrantes para jugar contra el equipo ganador mientras el equipo perdedor espera su turno para entrar de nuevo.</p> <p>Ganará aquel equipo que durante un tiempo determinado logre acumular más victorias contra equipos rivales.</p> <p>Podemos jugar en ambos lados de la cancha 3vs 3 para hacerlo más dinámico y el cambio de equipos sea más rápido.</p>	 

ACTIVIDAD 6

3.2.6 RUTINA DE AEROBICOS

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Aeróbicos: Es un tipo de gimnasia que se realiza al son de la música, en un salón o al aire libre. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo.</p> <p>Empezaremos organizando a todo el grupo de 4 hasta 6 hileras las demás deberán ir detrás de cada una de ellas quedando en igualdad numérica y formando así un bloque compacto.</p> <p>CALENTAMIENTO:</p> <p>Movimiento Articular: En esta sección realizaremos movimiento articulares desde la parte inferior del cuerpo (tobillos) y subiendo e orden hasta su parte superior (cuello), se basaran en pequeños movimiento articulares que logren poner en inicio los músculos que están relacionados con cada articulación además de relajar y prepararlos para subir la intensidad de la actividad y por ende su uso.</p> <p>RUTINA (PASOS);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marcha (8 Tiempos) 2. Paso en "v" (4 tiempos – 2 veces) 3. Desplazamiento adelante - atrás + elevación de rodilla. (4 tiempos – 2 veces) 4. Cuadro elevación de talón atrás – derecha, izquierda (4 tiempos) 5. Desplazamiento lateral pie cruzado + elevación del talón al glúteo. (4 tiempos – 2 veces) 	  

6. Apoyo unipodal - elevación de talones al glúteo + elevación de brazos, balance de codos hacia atrás. (2 tiempos - 6 veces)
7. Giro lateral – derecha izquierda (4 tiempos – veces)
8. Paso patinador + brazos al lateral; derecha izquierda (2 tiempos – 6 veces)
9. Paso en L con elevación de talón atrás (4 tiempos)
10. Salida en diagonal derecha; desplazamiento adelante - atrás + elevación de rodilla. (4 tiempos – 2 veces)
11. Salida en diagonal izquierda; desplazamiento adelante - atrás + elevación de rodilla. (4 tiempos – 2 veces)
12. Giro hacia la derecha 90°. (mirando hacia la parte derecha del salón).
13. Repetimos la Rutina
14. Giro hacia la derecha 90° (mirando hacia la parte trasera del salón).
15. Repetimos la Rutina
16. Giro hacia la derecha 90°. (mirando hacia la parte izquierda del salón).
17. Giro hacia la derecha 90°. (mirando hacia la parte frontal del salón).
18. Terminamos.



PARTE FINAL:

- Estiramientos: Consiste en realizar estiramientos de segmentos corporales completos. Se ejecutaran desde un estiramiento pasivo subiendo hasta llegar a un estiramiento activo. De igual maneras lo realizaremos de abajo hacia arriba y cada ejercicio tendrá una duración de 10 segundos.



ACTIVIDAD 7

3.2.7 JUEGOS AL AIRE LIBRE

ACTIVIDAD # 1

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>LABERINTO HUMANO: Todos en círculo agarrados de las manos, quien dirige va a ser la punta y empieza a pasar por arriba, por abajo, por donde quiera. Sin soltarse de las manos todos lo siguen. Cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse.</p> <p>Variante: formar varios grupos y enredarlos entre sí, el equipo que logre desenredarse ganara</p>	

ACTIVIDAD # 2

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>ATRAPADOS: Los jugadores se separan en dos filas iguales, una frente a la otra y separándolos por dos metros. Quien dirija el juego tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben ir a atrapar a sus compañeros de la otra fila, mientras que ellos huyen. Esta acción se realizara ya sea por medida de tiempo o por una distancia.</p> <p>Variantes: 1. Realizarlo por medio de otros comandos por ejemplo: los números; donde el equipo A será el grupo "1" y B será el grupo "2" y se dirá por ejemplo el equipo 2 atrapa al 1 o viceversa.</p> <p>2. Siguiendo con lo anterior ahora podemos añadir más acciones con números por ejemplo: cuando se diga "3" deberán hacer una cunclilla, "4" saltaran, etc. Y repentinamente el organizador dirá 1 o 2 para que vayan a atrapar al otro grupo.</p>	

ACTIVIDAD # 3

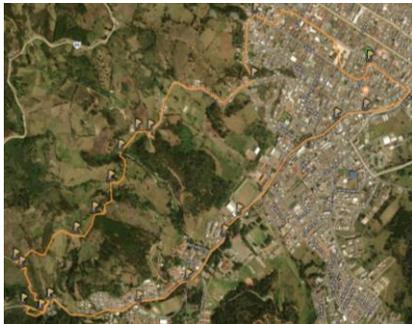
DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Calles Y Avenidas: Los jugadores se ordenaran en un gran bloque con igualdad de filas e hileras, después de estos entre todos ellos seleccionaremos a 2 participantes, una para que sea el ratón (quien huira del otro compañero sin dejarse atrapar (y el otro el gato (cuyo trabajo será atrapar al ratón)).</p> <p>Una vez hecho esto ahora se les dará las indicaciones a los demás participantes que se encuentran en el cuadrante con los brazos extendidos tocando las yemas con su compañero de alado.</p> <p>Cuando el organizador diga: CALLES los jugadores deberán quedar unidos por las yemas de sus dedos mirando hacia afrenté, cuando el organizador diga AVENIDA: los jugadores deberán queda mirando hacia un costado (se establecerá que costado derecha o izquierda)</p> <p>Así se establecerán las reglas del juego en donde solo el organizador puede cambiar de calles a avenidas y el gato siempre deberá buscar la manera de atrapar el ratón</p> <p>El gato no podrá pasar por debajo de los brazos del compañero.</p> <p>Ni el ratón ni el gato están permitidos a alejare del cuadrante o bloque de compañeros.</p>	 

ACTIVIDAD # 4

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>EL CORREO LLEGA: Este juego se puede realizar de pie o sentado, Quien dirige el juego dice: Llego el correo para los que tienen: zapatos, reloj, etc. Los aludidos deben cambiar de sitio rápido. El último en sentarse será quien envíe el nuevo correo.</p> <p>Variantes: 1. Comunicar 2 características a la vez.</p> <p>2. Poner un reto al que reincida en más de 2 ocasiones a quedar ultimo</p>	

ACTIVIDAD 8

3.2.8 SENDERISMO

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRAFICA
<p>Ruta de senderismo en la periferia occidental de Pamplona. Este antiguo camino servía como enlace hacia los diferentes ramales del sector rural de la provincia de Pamplona y entre ellos el más importante hacia Cucutilla. Sendero interesante para los amantes de la fauna, flora y paisaje. Espectacular para los aficionados a la fotografía por su diversidad. (wikilok, 2012)</p> <p>Iniciaremos con algunas indicaciones como:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hora de encuentro o Salida 2. Ropa Cómoda 3. Hidratación 4. Enseñar la ruta que tomaremos 5. Organizar los grupos de salida (5 personas) 6. Nombrar un líder en cada grupo 7. No perder la distancia o separarse del grupo <p>TIEMPO: 2 Horas DISTANCIA: 7,67 Km</p> <p>Después de dar a recomendaciones las indicaciones el primer líder ira adelante para llevar al resto del grupo el cual seguirá la ruta del senderismo tomando en cuenta las siguientes estaciones empezaremos por La Presentación (salida):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Santo Domingo 2. Puente CENS 3. Puente Chapinero 4. Batallón 5. Cárcel 6. Puente de la Normal 7. Puente de los Tanques 8. Puente Ospina 9. Puente Palo 	 <p>→ 7,67 km</p> <p>↗ 522 m</p> <p>↘ 522 m</p> <p>△ Moderado</p> 



<p>10. Cabana Murrís 11. El Mirador 12. Cruce El Rosal 13. Finca de perros 14. Atajo 15. Ladrillera 16. Atajo La Cárcel 17. La Pradera 18. Cruce Pinos 19. La Cruz 20. Brighton 21. La Presentación.</p>	<p> Sí</p> <p> 2.566 m</p> <p> 2.245 m</p>
--	---

3.3 INFORME CURRICULAR DE LAS ACTIVIDADES VIRTUALES.

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>18-22 DE MAYO</p>	<p>RUTINA FUNCIONAL DE RESISTENCIA AERÓBICA</p> <p>Basada un circuito de 4 ejercicios con limitación de tiempo o repetición (10 repeticiones); cada uno con un numero de series (3 - 4 cada ejercicio)</p>	<p>Presentacion Coltepre está en Casa con Yadir Hernández, Jaimes y Mireya Acevedo Mejia. ... Hoy nos compartiremos una rutina básica por parte de nuestro profesional en formación. #yomequedoencasa.</p>
<p>18-22 DE MAYO</p>	<p>RUTINA DE EJERCICIO FULL BODY</p> <p>Con el objetivo de motivar a las estudiantes del colegio técnico la presentación para que realizaran actividad física desde su casa, una rutina full body compuesta por diferentes ejercicios que permitirán a las jóvenes ejercitar todo su cuerpo simultáneamente.</p>	<p>Presentacion Coltepre está con Mireya Acevedo Mejia. ... HOY LA INVITACIÓN DE NUESTRO PROFESIONAL EN FORMACIÓN JAVIER ROJAS QUIEN NOS ORIENTA ESTOS EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA.</p>

<p>25-29 DE MAYO</p>	<p>FORTALECIMIENTO DE LA PARTE ABDOMINAL</p> <p>Con el objetivo de motivar a las estudiantes del colegio técnico la presentación para que realizaran actividad física desde su casa, con una serie de ejercicios de fortalecimiento para la zona abdominal</p>	
<p>25-29 DE MAYO</p>	<p>RUTINA DE COORDINACIÓN</p> <p>Consta de ejercicios de coordinación espacial y asimétricos para trabajar en casa con el fin de evaluar las coordinaciones motrices</p>	
<p>1-5 DE JUNIO</p>	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO</p> <p>El cual está dividido en dos partes. El primero es el estiramiento de todos los paquetes musculares tanto tren inferior como superior y la segunda parte consta de unos ejercicios de cardio para el mejoramiento de la resistencia física.</p>	



<p>08-12 DE JUNIO</p>	<p>"EJERCICIOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO ENFOCADO EN EL BALONCESO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ejercicio de fuerza y coordinación. - Ejercicio oculo-manula enfocada a la agilidad coordinación 	
<p>15-19 DE JUNIO</p>	<p>ACTIVIDADES MULTIPLES</p> <p>Se realizó una actividad para las niñas de primaria del colegio técnico de la presentación, la cual constaba de realizar diferentes ejercicios de trabajo óculo-manual, desplazamientos, multisaltos, reptaciones, lanzamiento y coordinación</p>	

CAPITULO IV

ACTIVIDADES HORAS INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
21/FEBRERO/2020	ELECCIÓN PERSONERIA & CONTRALORIA	
28/FEBRERO/2020	MARIE POUSSEPION AL BARRIO – VEREDA EL AJI	
6/MARZO/2020	CELEBRACIÓN DIA DE LA MUJER	
12/MARZO/2020	IZADA DE BANDERA GOBIERNO ESTUDIANTIL	



CAPITULO V

FORMATOS DE EVALUACIÓN



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

Pamplona, 10 de febrero del 2020

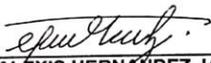
Señora Rectora
MIREYA ACEVEDO MEJIA
Colegio Técnico La Presentación
Sede secundaria
Pamplona

Estimada Rectora:

La Universidad de Pamplona a través del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.

Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

Espero se le preste toda la colaboración posible para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.


YADIR ALEXIS HERNÁNDEZ JAIMES
ESTUDIANTE


HERNAN CAICEDO
SUPERVISOR

Atentamente,


LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA
Coordinador de práctica



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

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. Rol en la Institución

- Pertenencia con la institución
E
- Da a conocer sus inquietudes
E
- Cumple y respeta los conductos regulares
E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
E

2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
E
- Es autónomo en sus decisiones
E
- Visiona y gestiona acciones futuras
E
- Su proyecto de área es acorde con el PEI
E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
E



- Su comunicación es fácil y asertiva
 E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
 E

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
 E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
 E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
 E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
 E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
 E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
 E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: HERNAN GUSTAVO CAICEDO GARCIA

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: YADIR ALEXIS HERNANDEZ JAIMES

FECHA: 12 - JUNIO - 2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Educación
 Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: epadir Alexis Hernandez Jaimés
 SUPERVISOR: HERNAN GUSTAVO CAICEDO GARCIA
 INSTITUCIÓN: Colegio Técnico la Presentación
 FECHA: 12 – JUNIO - 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES: FELICITACIONES POR SU DESEMPEÑO
SU RESPONSABILIDAD CREATIVIDAD
Y SU MANEJO DEL AREA DE
EDUCACION FISICA.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: epadir Alexis Hernández Jaimés
SUPERVISOR: HERNAN GUSTAVO CALCEDO GARCIA
INSTITUCIÓN: COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACION
GRADO Noveno Grado FECHA: 12 - JUNIO - 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	50	1.50
2 Docente y Evaluativa		50%	50	2.50
3 Actividades extracurriculares		20%	50	1.00
	NOTA DEFINITIVA	100%	50	1.00

Supervisor: HERNAN GUSTAVO CALCEDO GARCIA.

Alumno – Maestro epadir

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: efadir Alexis Hernández Jaimes
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Colegio Técnico La Presentación
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: HERNAN GUSTAVO CALLEDU GARCIA.

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. De la Institución de Práctica

➤ El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes.

B

➤ Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica.

E

➤ El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica.

E

➤ Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución.

E

➤ Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos.

E

2. De la Universidad

➤ La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional.

E



CONCLUSIONES

Este trabajo fue realizado con el fin de una necesidad y problema presente no solo dentro de la institución, en donde evidenciamos problemas de sedentarismo en jóvenes desde temprana edad, siendo así un grupo muy mínimo de sujetos los que realizan o practican un deporte con perseverancia y otras pocas que lo realizan continuamente y en el problema radica en las que solo lo practican casualmente, ya sea por diferentes factores como, espacios, tiempo, formación, pero sobre todo motivación y conocimiento de un buen uso de las mismas, anexando también el desconocimiento que sobre cuidados de higiene y alimentación, dejándolo a la intemperie como un conocimiento vago o simplemente empírico que pasa de generación en generación formando en ellos vidas comunes, suprimiendo los buenos estilos de vida saludable dentro de su entorno social más próximo; Es por esto que este trabajo tomo como punto de partida la motivación y el conocimiento del ser y el hacer en la persona como también un pequeño brebaje acerca de los beneficios que la actividad física y buenos estilos de vida saludable puede tener no solo en su parte física sino también en su desarrollo y estabilidad mental y espiritual; continuando con la idea decidimos también fortalecer el lazo de comunión de la persona con la sociedad, mostrando al factor sociedad como gran influyente al momento de la motivación y enfatizar a la realización de actividad física continuamente a tal punto de llevarlo a un nivel un poco más alto y comprometido donde puedan realizar más allá de logros subjetivos y enfocarse en unos más objetivos, como por ejemplo: competencias desde un nivel municipal hasta uno nación o



internacional; de igual manera acerca de un cuerpo saludable y una vida físicamente activa sirviendo así como ejemplo de perseverancia y superación para los demás, desarrollando así también más conciencia salud y sobre todo revelación de nuevas promesas en el deporte nacional.

Ahora bien como sabemos el desarrollo de una buena constancia dentro de la actividad física toma tiempo y perseverancia, es por esto mismo que el trabajo busca realizar diferentes actividades físicas que incluyan diferentes capacidades físicas y condicionales que muestren cualidades únicas y excepcionales en cada uno de los participantes, familiarizándolos también con un pequeño introductorio hacia diversos deportes y actividades físicas casuales que motiven a desarrollo integral de la persona, generando nuevos estímulos y satisfacciones en el momento de realizar cada uno de ellas; por ende la principal idea es buscar enseñar las diversificaciones que la persona puede realizar para poder mantenerse en un buen estado físico, demostrando así que no solo realizando deportes a un nivel competitivo conlleva a un bienestar físico, de igual manera quisimos fundamentarnos en trabajos colectivos para fortalecer los ejes afectivos y emocionales de los participantes en un estado socialmente cooperativo logrando así un desarrollo integral y óptimo de cada uno de ellos.

Ahora bien el correcto desarrollo y eficiencia de este trabajo dejara diferentes herramientas e ideas espontaneas para generar nuevos hábitos y estilos de vida, basado desde la actividad física como alimentación y desarrollo personal dentro de la sociedad y el papel que cada uno de ellos aplica en la misma, sin contar que cada uno de los participantes también podría inducir a concientizar no solo a su ser integral, sino también a su círculo social; familia amigos, conocidos, sumando así más personas a



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ese grupo saludable el cual estará siempre a la enfatización de la actividad física y cuidados de la salud para hoy mañana y siempre.

REFERENCIAS

- Alberto Nuviala, F. R. (2003). Tiempo libre, Ocio y Actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos nuevas tendencias en educación física, deportes y recreación*, 1.
- Carmona Hernández, R. A., & Galardy Hidalgo, J. A. (s.d.). *Monografias.com*. Fonte: <https://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>
- Muñoz, D. S. (Junio de 2014). *efdeportes.com*. Fonte: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Organización Mundial de la Salud. (s.d.). *Organización Mundial de la Salud*. Fonte: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- Poso, P. P. (2016). *Alimenta tu bienestar*. Fonte: <https://www.alimentatubienestar.es/ejercicios-de-calentamiento-y-estiramientos/>
- Pozo, P. P. (s.d.). *Alimenta tu Bienestar*. Fonte: <https://www.alimentatubienestar.es/estilo-de-vida-saludable/>
- Sanitas. (2020). *Sanitas.es*.
- sano, F. v. (15 de Noviembre de 2017). *FUNDACIÓN VIVO SANO*. Fonte: https://www.vivosano.org/introduccion-principios-de-la-actividad-fisica/?gclid=Cj0KCQjwm9D0BRcMARIsAlfvfIbw3I7fqBNk_OI6DVli4R1EsOgnVIZifyd67m5CqP5so_VQnOQStZMaAlyZEALw_wcB
- Universidad Mariana. (2018). *Programa de hábitos y estilos de vida y trabajo saludable*. Pasto: SSTT.
- wikilok. (27 de Mayo de 2012). *wikilok*. Obtenido de <https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/sendero-los-arrieros-pamplona-colombia-2884243>

ANEXOS





