



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 2020-2

**INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT
SECTOR URBANO**

**LUIGUI HARRINSON GUEVARA ARIZA
MAESTRO EN FORMACIÓN**

**JOSE ALBERTO BERBESI EUGENIO
RECTOR**

**VICTOR MANUEL REY
SUPERVISOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN
FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020**



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 2020-2

**INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT
SECTOR URBANO**

**LUIGUI HARRINSON GUEVARA ARIZA
MAESTRO EN FORMACIÓN**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN
FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
PAMPLONA
2020**



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

INTRODUCCION	5
CAPITULO I	6
Información general de la institución educativa Alejandro Humboldt.....	6
Reseña histórica de la institución educativa Alejandro Humboldt.....	7
Uniformes	11
Proyecto educativo institucional.....	13
Marco legal.....	15
Ley general de educación.....	16
Horizonte institucional.....	18
Principios fundamentales.....	18
Visión.....	19
Misión.....	19
Filosofía.....	19
Organigrama institucional.....	20
Cronograma institucional.....	22
Símbolos institucionales.....	24
Manual de convivencia.....	27
Inventario de infraestructura.....	36
Matriz dofa.....	37
CAPITULO II	40
Diseño de la propuesta pedagógica practica integral docente.....	40
CAPITULO III	44



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Informe de los procesos curriculares.....	44
Cronograma.....	44
Ejecución de las actividades.....	45
CAPITULO IV	66
Actividades extracurriculares.....	66
CAPITULO V	80
Evaluación practica integral docente 2020-2.....	80
CONCLUSIONES	88
BIBLIOGRAFIA	89



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

En este trabajo vamos a hablar sobre todos los aspectos de practica integral docente 2020-2.

En el primer capítulo se ve evidenciado las características e información general de la institución educativa Alejandro Humboldt lugar de realización de la practica integral docente 2020-2, también podemos notar el manual de convivencia, debilidades, fortalezas, amenazas y oportunidades en la institución educativa Alejandro Humboldt.

En el segundo capítulo tiene en primer lugar el título de la propuesta pedagógica, objetivos, justificación y marcos teóricos.

No obstante, en el tercer capítulo evidenciaremos la metodología con la cual se ejecutó la propuesta pedagógica en la institución, esta de manera virtual llevando a cabo las medidas correctas de bioseguridad.

Con ello en el cuarto capítulo de este informe notaremos las actividades extracurriculares realizadas en la institución educativa Alejandro Humboldt, contando con un gran compromiso por parte del estudiante realizando los diferentes ejercicios en casa.

Finalmente, el ultimo y quinto capítulo se ve reflejado la evaluación obtenida durante la ejecución de la practica integral docente por parte del maestro en formación Luigui Harrinson Guevara Ariza en la institución educativa Alejandro Humboldt



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

INFORMACION GENERAL DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT

IDENTIFICACION DEL PLANTEL

La Institución educativa Alejandro Humboldt está conformada por cuatros sedes, así.

DANE DE LA INSTITUCION. 181736001921

NIT. 834.000.110.8

CODIGO ICFES DIURNO 055228.

CODIGO ICFES NOCTURNO 093138

Sección Primaria en sus sedes.

 Concentración Alejandro Humboldt.

Carrera 29 No. 6 – 15 Barrio Doce de Octubre Dane 181736002161.

 Concentración María Inmaculada

Calle 6 No. 13 – 33 Barrio Ramírez Dane 181300000015.

 Sección Bachillerato. (Jornada Diurna – Nocturna) Dane 18173600192101.

Colegio Alejandro Humboldt sede nueva.

Carrera 12 No. 7 – 32 Barrio Ramírez Sector La “Y”.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Colegio Alejandro Humboldt sede centro ubicada en la calle 6 No.18-25 Barrio Ramírez, del Municipio de Fortul (Arauca). Dane 18173600192101

Correo electrónico iealejandrohumboldt@yahoo.es

RESEÑA HISTÓRICA DEL COLEGIO ALEJANDRO HUMBOLDT



El colegio Intendencial ALEJANDRO HUMBOLDT de Fortul (Hoy IE Alejandro Humboldt) fue creado por decreto número 694 de diciembre 2 de 1976 emanado del despacho Intendencial, siendo Secretario de Educación el Licenciado ABEL BETANCOURT RUIZ. A partir del 26 de abril de 1977, fue comisionado el profesor JOSE TELESFORO LAGUADO, por la Supervisión de Educación de Saravena con el fin de

abrir matriculas en este colegio para el primer año de bachillerato. El 5 de mayo del mismo año se iniciaron labores escolares con 26 alumnos. El 18 del mismo mes es nombrado para este colegio el docente MIGUEL CAÑAS ARGUELLO, quien labora espacio por 13 días, después de los cuales renuncia a su cargo.

A partir de 15 de junio es nombrado en propiedad el profesor LAGUADO por decreto número 264. El 21 de julio es nombrado el docente ALVARO CACUA en reemplazo del profesor MIGUEL CAÑAS por decreto #322 de julio de 1977.

El 20 de enero de 1978 se hacen presentes los docentes JOSE LAGUADO Y ALVARO CACUA para abrir matrículas para los grados 1 y 2 de bachillerato. Se inician labores el 5 de febrero con un total de 44 alumnos. El 13 de marzo del mismo año se presentó el profesor PLINIO ARDILA. Finaliza el año escolar con 14 alumnos



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en segundo bachillerato y 24 en primero bachillerato, sobresaliendo como los mejores alumnos: STELLA GARCIA HERNANDEZ Y URIEL MOLANO.

El 22 de enero DE 1979 se abren matrículas para los cursos 1, 2 y 3 bachillerato. Se inician labores el 12 de febrero con un total de 65 alumnos. El 7 de mayo llega el docente PLUTARCO BETANCOURT RUIZ al colegio y el 6 de junio se presenta AHORIO PAVON LIZCANO como docentes del plantel. Termina el año lectivo el 1 de diciembre con un total de 53 alumnos.

El 11 de febrero de 1980, se inician labores con un total de 58 alumnos (1, 2 y 3 de bachillerato). El 21 de noviembre de 1980 se clausura labores académicas terminando con un total de 50 alumnos.

El 20 de enero de 1981 se presentan los docentes y el 10 de febrero llega el señor HERNANDO VALDERRAMA en reemplazo del docente ALVARO CACUA quien renuncia a su cargo. El 18 de febrero se hace presente la señora ALIX MARINA EUGENIO MEJIA nombrada para el colegio. Se clausura el año el 19 de noviembre con 41 alumnos.

Se da inicio el 20 de enero a las actividades administrativas asistiendo los profesores: HERNANDO VALDERRAMA, PLINIO EDUARDO ARDILA, PLUTARCO BETANCOURT, CARLOS JULIO BETANCOURT, ALIX MARINA EUGENIO, la secretaria RUBBY AMPARO GUZMÁN y el Rector PEDRO CADENA ARDILA. El total de alumnos es de 100 distribuidos en los grados: 1, 2, 3 y 4 de bachillerato. Se clausura el año el 23 de noviembre, terminando 69 alumnos.

Se inician labores el 26 de enero. El día 11 de febrero en las horas de la tarde se presenta el docente RODRIGO CALDERON AVELLANEDA, trasladado de puerto Nariño al colegio de Fortul.

1984: Se inician labores el 6 de febrero con un total de 94 Estudiantes y 8 asistentes. Se presentan dificultades por el no pago oportuno a los docentes. Finaliza el año lectivo con un total de 73 alumnos y 6 docentes.

1985: Se inician labores el 4 de febrero con un total de 70 alumnos. El 17 de marzo fue trasladado de colegio el profesor EVARISTO SERRANO LUENGAS. El 22 de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



abril se hizo presente el profesor URIEL VELAZQUEZ, trasladado de la concentración HUMBOLDT al colegio.

1986: se inician labores académicas el 3 de febrero con un total de 50 alumnos matriculados y 21 asistentes. Se clausuró el año lectivo el 28 de noviembre.

1987: Se inician labores el 4 de febrero con un total de 70 alumnos.

1988: Llega la licenciada LIBIA GOMEZ PINZON el 11 de octubre.

1989: Se logra gran número de estudiantes que obliga abrir dos grados séptimos y se abre el grado décimo.

1990: El 31 de enero llega a la institución el profesor JAIRO JAIMES y la profesora FANNY PORTILLA. En esta misma fecha llega ALIRIO SARMIENTO PORTILLA, CARLOS DIAZ Y CARMEN CECILIA CACUA. El 5 de febrero se inician labores escolares con un total de 180 alumnos de sexto a décimo. El 10 de marzo de 1990 llega a la institución la docente GLORIA ESPERANZA JAIMES.

1991: El 4 de febrero llega a la institución los profesores: DIANA ESMERALDA LEAL, JAVIER MAURICIO CONDE, EDGAR OSORIO CAPACHO, RAFAEL JAUREGUI y la señorita STELLA GARCIA como bibliotecaria. Se abre el grado undécimo

Le hacen entrega al colegio del bus azul:

El día 14 de mayo llega al colegio el licenciado en idiomas ISACIO COPETE ARIAS en reemplazo de PLINIO ARDILA. El 21 de agosto se presentan a laborar el docente EZEQUIEL URIBE, OMAR RICARDO JAIMES Y NUBIA GAFARO.

El día 29 de noviembre a las 3 de la tarde se lleva a cabo el acto de graduación de la “primera promoción” de bachilleres que contó con un total de 8 alumnos.

Seguimos forjando historia hasta la fecha de hoy.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIFORMES

El (la) estudiante debe portar el uniforme que corresponda a la jornada en forma ordenada y aseada, con la camisa y/o camiseta por dentro del pantalón, falda y/o sudadera y los zapatos limpios. La falda en las estudiantes debe ir a la rodilla. No usar accesorios como: anillos, collares, cadenas u objetos de valor ni maquillaje en rostro y uñas, piercing, tatuajes, expansiones y aretes en los caballeros.

Se permite el uso de cachuchas blancas o rojas en clases de educación física y espacios abiertos.

La Institución aprobó la adopción de tres uniformes, así:

UNIFORME DE DIARIO

Damas:

Camisa blanca, manga corta, cuello sport, con el escudo de la institución al lado izquierdo enmarcado en el bolsillo. Camisilla blanca debajo de la camisa. (Ambas dentro de la falda).

Falda plegada, color azul a cuadros, hasta la rodilla.

Medias blancas hasta la rodilla.

Zapatos negros de material.

Para el cabello, moña o cinta negra, azul marino o blanca.

Caballeros:

Camisa blanca, manga corta, cuello sport, con el escudo de la institución al lado izquierdo enmarcado en el bolsillo. Camisilla blanca debajo de la camisa, (Ambas dentro del pantalón).

Pantalón azul marino en lino de bota recta con correa negra.

Observación: prohíbase el uso de pantalones entubados.

Medias oscuras (negras o azul marino), un solo tono, que no sean tobilleras.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Zapatos negros de material (que no sean deportivos).

UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA

DAMAS Y CABALLEROS

Camiseta blanca de cuello en V, color rojo, con dos franjas rojas al lado derecho y en las mangas. El escudo de la institución al lado izquierdo. La camiseta y la camisilla deben portarse dentro de la sudadera.

Camisilla totalmente blanca debajo de la camiseta.

Sudadera roja con dos franjas blancas verticales a cada lado, bota recta.

Observación: prohíbase el uso de sudaderas entubadas.

Pantalóneta roja con franjas blancas a los lados tanto para las damas como para los caballeros.

Zapatos tenis totalmente blancos en tela o cuero.

Medias blancas que no sean tobilleras.

NOTA: Para las damas se acepta cinta o moña blanca o roja para el cabello.

Se permite el uso de cachuchas blancas o rojas solo en clases de educación física.

No se permite el uso de maquillaje en rostro y uñas.

UNIFORME DE GALA

Damas:

Camisa blanca manga larga (con el puño de la camisa hasta la muñeca), cuello sport, con el escudo de la institución al lado izquierdo enmarcado en el bolsillo.

Camisilla blanca debajo de la camisa y dentro de la falda.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Corbata azul marino

Falda plegada, color azul a cuadros, hasta la rodilla.

Zapatos negros de material.

Moña o cinta azul marino para sujetar el cabello.

Caballeros:

Camisa blanca manga larga (con el puño de la camisa hasta la muñeca), cuello sport, con el escudo de la institución al lado izquierdo enmarcado en el bolsillo.

Camisilla blanca debajo de la camisa y dentro del pantalón.

Corbata azul marino.

Pantalón azul marino de lino con correa negra.

Observación: prohíbase el uso de pantalones entubados.

Medias oscuras (azul o negro, un solo tono), que no sean tobilleras.

Zapatos negros de material (que no sean deportivos).

NOTA: El uniforme de gala debe ser portado tanto por las damas como por los caballeros en eventos representativos de la institución, así como en la ceremonia de graduación.

PARÁGRAFO: Se prohíbe portar los uniformes en sitios públicos y en actividades diferentes a las programadas por la institución educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

(P.E.I.)

El Proyecto educativo Institucional, P.E.I. de la Institución Educativa Alejandro Humboldt del Municipio de Fortul, es la carta de navegación que encamina el rumbo presente y futuro de la Institución hacia el cumplimiento de su misión y visión como tal.

Para lograr nuestro legado, obtener que los estudiantes Colhumbistas encarnen sus vidas en el contexto social se elaboran una serie de proyectos sistemáticamente orientados a la formación integral; los cuales pretenden generar criterios de reflexión, adquisición de conocimientos y experiencias, que le aporten directamente a la excelencia en su formación integral como individuo.

Además, se ha creado un P.E.I, que expresa las diferentes creencias religiosas, intencionalidades, valores y principios que la comunidad educativa asume y así diseñar, implementar y evaluar sus propuestas educativas, las cuales de especifican en su organización, apuntando a cumplir las metas propuestas por Ministerio de Educación Nacional y la Secretaria de educación Departamental.

La Institución Educativa Alejandro Humboldt, promueve la formación de estudiantes con una sólida preparación integral apuntando al desarrollo de sus capacidades de liderazgo, responsabilidad social, ambiental y de emprendimiento, entendiéndolas como mecanismos para el desarrollo de la sociedad y prepararlos para enfrentar su propio aprendizaje a través de procesos de formación continua con principios humanistas donde sus valores están direccionados a promover la formación de ciudadanos en ámbitos académicos, científicos y técnicos, con énfasis en el quehacer laboral, que promuevan desde su experiencia personal y conciencia colectiva, los cambios sustanciales a nivel social, económico y profesional, convirtiéndose así en agentes de cambios a nivel social local.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Este pilar fundamental se contextualiza en la idea de implementar un sistema de gestión de la calidad utilizando como instrumentos básicos el mejoramiento continuo, sistemático y organizado para contribuir con responsabilidad y participar eficazmente, activamente en la construcción de un individuo competente, capaz de liderar estrategias que permitan a la familia y a la sociedad estar preparados para gestar un mundo cambiante, exigente y globalizado.

PROPOSITO INSTITUCIONAL

La Institución Educativa Alejandro Humboldt busca prestar una educación humanista – constructivista, tratando de desarrollar en sus estudiantes todas sus potencialidades para que las incorporen directamente en su contexto, proporcionándole los elementos para que descubra su conocimiento, los valores humanos como medios necesarios para enfrentar los retos que se le presenten en su entorno y su desarrollo integral como persona grata en su rol.

METAS INSTITUCIONALES

- ❖ Ubicar a la Institución Educativa Alejandro Humboldt dentro de las mejores instituciones del Departamento, propiciando una formación integral donde se conduzca al conocimiento científico, artístico y humanístico, sus relaciones con la vida social y la relación con la naturaleza, siempre buscando niveles superiores en el proceso educativo y su vinculación con la sociedad y el trabajo.
- ❖ Ubicarnos dentro de los 3.000 mejores colegios en las Pruebas de Estado desarrollando procesos cognitivos teniendo en cuenta los procesos mentales como son las habilidades comunicativas como las de razonamiento lógico, matemático y analítico en solución de problemas de la ciencia y la tecnología.
- ❖ Preparar al estudiante para su desempeño académico, teniendo en cuenta los retos actuales de desarrollo social, económico y productivo del país, donde se ofrezca una educación de calidad que responda con pertinencia y pertenencia desde la perspectiva global, regional y nacional y pueda dotar a sus estudiantes de las competencias básicas, ciudadanas laborales que requiere el hombre del Siglo XXI.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ❖ Convertirnos en una institución que llene las expectativas que demanda el entorno social líder en lo cultural, científico y tecnológico que usa la dialéctica para que forme sus estudiantes en las áreas relevantes para su propio desarrollo y su carrera profesional o toma de decisiones para su formación ya sea en la Educación Superior o su inclusión al trabajo.
- ❖ Ser una institución abierta donde reciba orientación y apoyo de diferentes instituciones de educación superior y laboral para ayudar al joven en la toma de decisiones al terminar la Educación Media convirtiéndolas en instituciones verdaderamente aliadas donde los líderes empresariales o productivos diseñen currículos pertinentes de tipo académico y ocupacional.

MARCO LEGAL

La Institución Educativa Alejandro Humboldt fundamenta la prestación de los servicios educativos en Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media con las siguientes normatividades:

La constitución Nacional de Colombia, la Ley General de Educación, el decreto 1860 de 1994, la Ley 715 de 2001, el Decreto 1290 de 2009 y demás normas vigentes, que logran que la Institución Educativa brinde al estudiante y comunidad un desarrollo integral y ser promotora de cambios sustanciales en la sociedad.

La Constitución Política Nacional de Colombia en su Artículo 67 el cual define la educación } como un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y demás bienes y valores de la cultura y a su vez formará al Colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)

En su **Artículo 1º** define la educación como un proceso permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de sus derechos y de sus deberes.

Artículo 4º (calidad y cubrimiento del servicio) afirma que corresponde al Estado, a la sociedad y a la familia velar por la calidad de la educación y promover el acceso al servicio público educativo y es responsabilidad de la nación y de las entidades territoriales garantizar su cubrimiento.

En el **Artículo 5º**. Fines de la Educación, dispone que de conformidad con el Artículo 67º de la Constitución Política de Colombia.

Artículo 13º Objetivos comunes de todos los niveles: Establece que el objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos es el desarrollo integral del educando mediante acciones estructuradas encaminadas a:

- Formar la personalidad y capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes.
- Proporcionar una sólida formación ética y moral.
- Fomentar en la Institución educativa prácticas democráticas para el aprendizaje.
- Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima.
- Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional.
- Desarrollar acciones de orientación escolar profesional y ocupacional.
- Fomentar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.
- Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Artículo 73. Dispone que todo establecimiento educativo está obligado a registrar su Proyecto Educativo Institucional -PEI- donde especifique los principios y fines del establecimiento, así como los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes, estudiantes y el sistema de gestión; todo ello, encaminado a mejorar la calidad de la educación con la integración de la Comunidad Educativa, buscando el desarrollo de las diferentes regiones del país.

Artículo. 76. Define el currículo como un conjunto de criterios, planes de estudio, programas, metodologías y procesos que contribuyen a la formación íntegra.

Artículo. 77. Autonomía escolar afirma que las Instituciones de educación formal gozan de autonomía para organizar las áreas fundamentales de conocimiento definidas para cada nivel.

Artículo 91. El cual define al educando como el centro del proceso educativo y debe participar activamente en su propia formación integral.

Artículo. 92. Formación del educando, confirma que la educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, religiosos que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

Artículo. 104. Define al educador como el orientador en los establecimientos educativos de un proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los educandos, acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas y morales de la familia y la sociedad.

La **Ley 1098 de noviembre 08 de 2006.** (Ley de la infancia y la adolescencia) en los artículos 28, 42, 43, 44 y 45, establece obligaciones especiales de las instituciones educativas que requieren ser asimiladas en su PEI. Dicha ley 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,



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

El Decreto 1860 del 3 de agosto de 1994. El Decreto 1860, reglamenta parcialmente la ley 115 en lo referente a los aspectos pedagógicos y organizativos generales. El capítulo 3 artículo 14, establece el contenido del proyecto educativo institucional: “Todo establecimiento educativo debe elaborar y poner en práctica, con la participación de la comunidad educativa, un proyecto educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su medio”.

Decreto 1290 del 16 de abril de 2009. Por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.

El Decreto 1743 del 3 de agosto de 1994. Instituye el proyecto de educación ambiental para todos los niveles de educación formal y fija criterios para promoción de la educación ambiental, no formal e informal y establece los mecanismos de coordinación entre el Ministerio de Educación Nacional y el Ministerio del Medio Ambiente.

HORIZONTE INSTITUCIONAL

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- ✓ La INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT, entiende la educación como un proceso continuo de mejoramiento gradual de todas las dimensiones del ser humano, encaminadas a formar personas con valores, capacidades intelectuales y de producción que le permita integrarse en forma activa a la sociedad.
- ✓ La IE Alejandro Humboldt utiliza la pedagogía como el instrumento para la adquisición del conocimiento y el pleno ejercicio de la enseñanza.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ La IE Alejandro Humboldt proyecta el uso de las prácticas educativas que buscan procesos dinámicos y activos evitando el trasmisionismo del conocimiento.
- ✓ La IE Alejandro Humboldt se maneja bajo el principio democrático donde se interrelacionan los estudiantes, maestros y comunidad educativa lo cual se convierte en educación Integral.
- ✓ Para la IE Alejandro Humboldt es importante conservar y mantener la buena práctica de los derechos humanos y la sana convivencia, ambientes agradables de Paz y generadora de expectativas para toda la comunidad educativa
- ✓ La Institución Educativa brinda a los estudiantes una formación científica, humanista, social la cual genere y de respuestas a las necesidades de su entorno, a través del conocimiento de sus deberes y derechos.

VISION

En el año 2025 seremos una institución educativa de reconocimiento a nivel local, regional y nacional por ofrecer una formación integral de calidad humana y productiva en las áreas de procesamiento de alimentos y tecnología; basados en principios éticos, Sociales, de emprendimiento; los cuales permitan un desempeño con eficiencia en el mundo laboral.

MISION

Somos una institución educativa que forma personas integrales a través de los procesos académicos, técnicos y laborales definidos en los fines y metas del sistema educativo; para que a partir de su apropiación contribuya y promueva el mejoramiento de la calidad de vida de su comunidad.

FILOSOFIA

La Institución Educativa Alejandro Humboldt contribuye en la formación integral de sus educandos en las dimensiones afectivas, psicológicas, biológicas y social; promoviendo la innovación y el desarrollo a través de la creación, adopción, apropiación y manejo de la tecnología; así como la promulgación de los valores, el cuidado y protección del medio ambiente.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ORGANIGRAMAS INSTITUCIONALES

Conformación del gobierno escolar

El Gobierno Escolar de la Institución Educativa Alejandro Humboldt está constituido por:

1. Rector.
2. El Consejo Directivo.
3. El Consejo Académico.
4. El Consejo estudiantil.
5. El Personero o Personera de Estudiantes.
6. El Consejo de Padres.



SC-CER96940

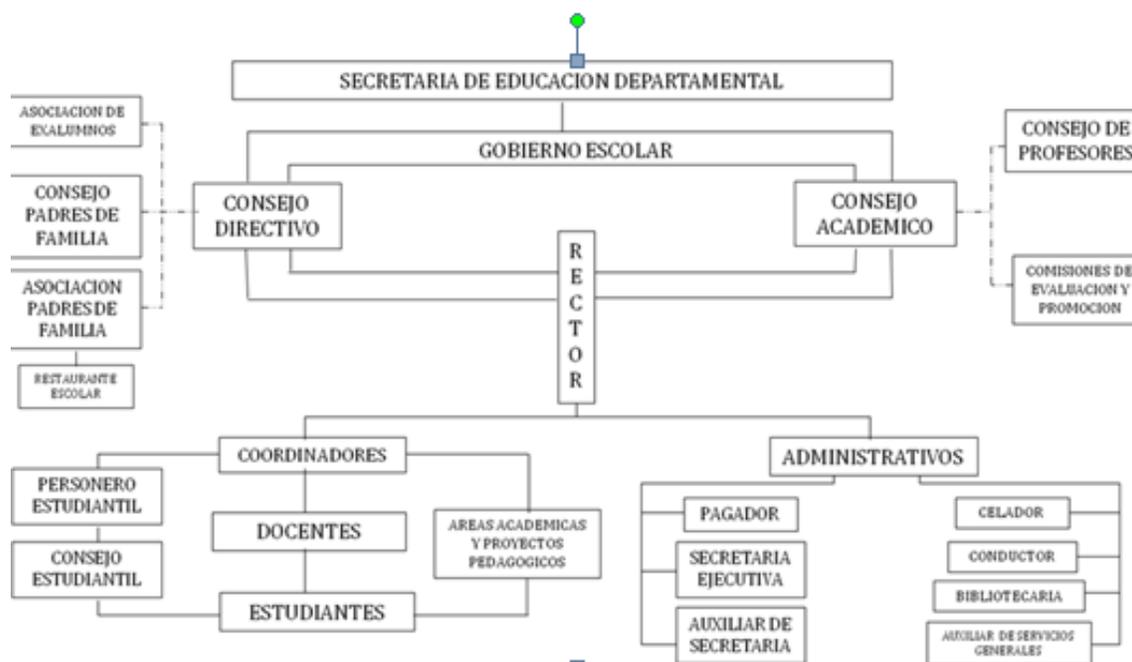


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTICIPACIÓN DEMOCRÁTICA

Los diferentes miembros del Gobierno escolar son el resultado sustancial de procesos sistemáticos de elección de la Comunidad Educativa, quienes logran conformar las diferentes instancias a través de la participación al interior de la Institución (alma de la Ley 115 de 1994), donde presentan sugerencias para la toma de decisiones de carácter financiero, administrativo y pedagógico. Dicha representación es la siguiente:

- ✓ Consejo Directivo.
- ✓ Equipo Dinamizador Institucional.
- ✓ Consejo Académico.
- ✓ Comité de Convivencia.
- ✓ Consejo de Padres.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ Asociación de Padres de Familia.
- ✓ Personero (a) estudiantil.
- ✓ Consejo estudiantil.
- ✓ Comité de Democracia.
- ✓ Comité Ambiental.
- ✓ Contralor estudiantil.

CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

CALENDARIO ECOLOGICO			
MES	DIA	FECHAS AMBIENTALES	ACONTECIMIENTO
Enero	26	Día nacional de educación ambiental	Mes del medio ambiente y de la convivencia
Febrero	2	Día mundial de los humedales	Mes de los humedales , control biológico y el respeto
	18	Día del control biológico	
Marzo	21	Día mundial de la meteorología	Mes del recurso del agua y la vida
	22	Día mundial del agua	
Abril	9	Día mundial de la salud	Mes de la tierra , la salud y la solidaridad
	22	Día mundial de la tierra	
	29	Día mundial del animal	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Mayo	17	Día mundial del reciclaje	Mes del reciclaje y el ahorro
Junio	5	Día mundial del medio ambiente	Mes de la no contaminación y la tolerancia
	7	Día mundial del aire puro	
	8	Día mundial del océano y del estudiante ecológico	
	12	Día de la descontaminación acústica	
	22	Día mundial del suelo y la tierra fértil	
Julio	11	Día mundial de la población	Mes de la población y la integridad
Agosto	13	Día de la ONGS	Mes del silencio y la comunicación
	29	Día contra el ruido	
Septiembre	11	Día de la biodiversidad	Mes de la ecología y la participación
	16	Día mundial por la preservación de la capa de ozono	
	27	Día de la conciencia ambiental	
Octubre	4	Día de las aves	Mes de los recursos naturales y la protección
	6	Día industrial del medio ambiente	
	7	Día del árbol	
	12	Día mundial del hábitat	
noviembre	17	Día mundial del ambientalista latinoamericano	Mes del ambientalista y la cooperación
Diciembre	10	Día mundial de los derechos humanos	Mes de la luz y de los derechos humanos
	29	Día mundial de la diversidad biológica	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SIMBOLOS INSTITUCIONALES

Lema: “Conocimiento, paz y progreso”

LA BANDERA



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ESCUDO



BUHO: SABIDURÍA

LIBRO ABIERTO: CONOCIMIENTO

ANTORCHA: LUZ

HIMNO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT CORO

Gloria al joven que busca en la vida,
La verdad con ahínco y valor.
Gloria al joven que emana sonrisa
Proyectando con ella el amor.

I

Sabio progreso que irradia
Es virtud de aquellos que lo dan
Estudiantes fijaos ya la meta
Y en conjunto sembramos la paz.

II

Es la ciencia la fuente que calma



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



De los sabios la sed de verdad
Esa fuente será nuestra guía
El camino es estudio veraz.

III

El deporte enaltece personas
Del trabajo fruto se obtendrá
Son símbolos de grandes proezas
Y con ellos el triunfo final.

IV

Es mi patria la que añoro tanto
Mi colegio un sendero será
Lucharemos al frente con ella
Con bandera fuerza y voluntad.

V

Con estudio obtendremos la gloria
Un futuro de prosperidad
La ignorancia será combatida
Y en remplazo una estrella vivaz.

VI

Entonces con fe y esperanza
Nuestro himno con gran lealtad
Estudiantes miras lo que esperas
Una raza a quien vais a enseñar.

AUTOR: Lic. PLUTARCO BETANCOUT.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MANUAL DE CONVIVENCIA

El Manual de Convivencia de la Institución Educativa Alejandro Humboldt se fundamenta en las disposiciones de la constitución política de Colombia, que en su reforma del 1991, cambia la democracia representativa por la democracia participativa, la Ley de Infancia y Adolescencia (Ley 1098), la Ley General de Educación, el Decreto 1860 de 1994, el Proyecto Educativo Institucional (P.E.I), la Ley 1620 y su Decreto reglamentario 1965, para el desarrollo integral de los educandos dentro de un marco de convivencia pacífica y crecimiento integral de la comunidad educativa.

OBJETIVO

Garantizar los procesos participativos y democráticos para el cumplimiento de las funciones, deberes, derechos y responsabilidades de todos los estamentos de la comunidad educativa.

CAPÍTULO PRIMERO

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES.

ARTÍCULO 1: LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT, entiende la educación como un proceso continuo de mejoramiento gradual de todas las dimensiones del ser humano, encaminadas a formar personas con valores, capacidades intelectuales y de producción que le permita integrarse en forma activa a la sociedad.

ARTÍCULO 2: El Manual de Convivencia, para nuestra comunidad educativa, es el código ético y moral fundamentado en el derecho a la educación como un DERECHO – DEBER.

Contiene normas que regulan nuestra convivencia y ha sido elaborado con la participación de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, es deber de ésta respetarlas y acatarlas; como CARTA DE NAVEGACION INSTITUCIONAL, es el HORIZONTE que guía nuestras acciones, en la construcción de un país más justo y comprometido con la realidad que estamos viviendo, en busca de la convivencia pacífica.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 3: OBJETIVOS GENERALES.

Lograr en el educando una formación integral que ayude a estructurar la opción correcta para que pueda continuar su proceso de superación personal y académica. Fomentar el interés hacia la comprensión de la realidad regional y nacional para consolidar los valores propios de la vida democrática tales como la solidaridad, tolerancia, justicia, participación y convivencia social.

ARTÍCULO 4: OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

Ofrecer un ambiente escolar adecuado que le permita el afianzamiento del conocimiento en los diferentes niveles, para que encuentre en él, la oportunidad de canalizar todas sus energías, proyectarse como persona y disfrutar de su vida colegial en pro de la superación personal y familiar.

Programar actividades que permitan abrir canales de participación, comunicación, solidaridad, tolerancia, justicia, convivencia social en vías de garantizar una convivencia democrática.

Brindar las mejores condiciones educativas en los aspectos curriculares, físicos, financieros, humanos, técnicos y pedagógicos de tal manera que le permita a los estudiantes un desarrollo integral armónico dentro de la institución.

Promover una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, la calidad de vida, el uso racional de los recursos naturales y la defensa del patrimonio cultural.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPÍTULO TERCERO

DERECHOS, DEBERES Y GARANTIAS DE LOS Y LAS ESTUDIANTES

ARTICULO 10: DERECHOS FUNDAMENTALES

La Institución Educativa Alejandro Humboldt, respeta los derechos consagrados en la Constitución Nacional, al igual que los otorgados por la misma institución educativa.

Matricularse en la institución si cumple los requisitos exigidos de acuerdo a la normatividad educativa vigente.

Ser reconocido, valorado, y respetado en su dignidad personal, recibiendo buen trato de los miembros de la comunidad educativa. (Constitución política de Colombia, derechos del niño, ley de infancia y adolescencia, ley 1098 del 2006).

Ser educados en un ambiente de integridad sin discriminaciones de ningún tipo; religioso, político, étnico u otro.

Expresar, discutir, examinar con toda libertad doctrinas, opiniones o conocimientos dentro del debido respeto a la opinión ajena mediante procedimiento de solicitudes y peticiones.

Presentar solicitudes respetuosas verbales o escritas, siguiendo el conducto regular ante las personas e instancias correspondientes a la Institución Educativa Alejandro Humboldt

Ser atendido oportuna y debidamente por parte del personal directivo, docente y administrativo en las diferentes dependencias, en los horarios y reglamentaciones establecidas.

Conocer los reportes que sobre su comportamiento allegue cualquier miembro de la comunidad educativa, para presentar las observaciones o los descargos respectivos.

Contar con espacios de libre expresión, pensamiento, opinión y su difusión con respeto y responsabilidad.

Solicitar el cumplimiento de los reglamentos de las diferentes dependencias.

Participar, elegir y ser elegido en los diferentes organismos que conforman el gobierno escolar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ARTÍCULO 11: DERECHOS ACADÉMICOS

Tener acceso a los diferentes servicios que la institución educativa ofrece para su formación integral.

Conocer el sistema de evaluación Institucional

Conocer los proyectos, programas, planes de estudio y planes de mejoramiento de cada área.

Solicitar que la institución cumpla con las actividades curriculares y extracurriculares ofrecidas.

Permitir la presentación de los trabajos, las consultas o evaluaciones que se hicieron en su ausencia siempre y cuando lo justifique debidamente a juicio de los docentes directivos del plantel, dentro de los cinco días hábiles siguientes a la misma.

Conocer las evaluaciones y calificaciones por parte de los docentes antes de ser registradas en las correspondientes planillas de final de periodo y final de año.

Ser evaluado, en los diferentes aspectos del proceso educativo establecidos por el M.E.N. y por el sistema de evaluación institucional en forma permanente recibir los correspondientes informes valorativos de su proceso de formación.

Desarrollar su espíritu de investigación valorando sus capacidades y habilidades individuales.

Solicitar explicaciones de manera respetuosa sobre dudas de los temas objeto de estudio teniendo en cuenta su ritmo de aprendizaje.

Exponer ante la comisión de evaluación y promoción las razones de su rendimiento académico, previa citación según el caso.

LOS ESTUDIANTES

DEBERES:

1. Conocer, acatar y cumplir estrictamente el manual de convivencia de la institución educativa.

2. Ser consciente y asumir la condición de primer responsable de su propia formación, de su dignidad, de su autodisciplina y su ejemplar comportamiento y actitud.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. Portar correctamente los uniformes o distintivos correspondientes bajo los estándares establecidos por los organismos institucionales.
 4. Respetar las opiniones o puntos de vista de los demás y permitir su libre expresión, teniendo en cuenta el respeto y las buenas costumbres.
 5. Tratar con respeto y cordialidad a Directivos, docentes, compañeros, administrativos y personal de servicios generales de la institución educativa.
 6. Fomentar actividades de ornato, aseo, conservación, mejoramiento y embellecimiento de la planta física y bienes materiales de la institución.
 7. Guardar compostura, respeto y civismo en los actos públicos, en actividades curriculares y extracurriculares.
 8. Informar a sus padres de familia y/o acudientes sobre citaciones o situaciones anómalas, cometidas por el u otros alumnos.
 9. Observar buen comportamiento dentro y fuera de la Institución, ajustándose a las buenas costumbres y la moral.
 10. Presentar oportunamente a Coordinación y al Director de Curso o Titular los permisos, incapacidades y las justificaciones de las ausencias; estas se deberán realizar dentro de los tres (3) días hábiles siguientes a la ausencia.
- PARÁGRAFO: Es responsabilidad del estudiante acudir a cada uno de los docentes para que nivele las actividades realizadas durante su ausencia, de no hacerlo irremediablemente perderá las evaluaciones y trabajos realizados en esas fechas.
11. Presentarse a la Institución, con el uniforme completo, usando el que corresponda de acuerdo con las actividades programadas.
 12. Cumplir con los horarios establecidos y asistir diaria y oportunamente a las clases y a las actividades curriculares y extra curriculares que programe la institución.
 13. Propender por la conservación de los recursos naturales.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



14. Hacer buen uso de las dependencias y de los implementos en cada una de las sedes de la Institución Educativa.

PARÁGRAFO: De comprobarse su participación en algún daño, los padres o acudientes serán subsidiariamente responsables de subsanar el daño.

15. Decir solamente la verdad en los descargos o llamadas ante los comités, docentes o directivos.

16. Cumplir oportunamente con las obligaciones escolares (clases, tareas, trabajos de investigación, talleres, lecturas, evaluaciones, servicio obras sociales, etc.) manteniendo el orden y la calidad de dichas obligaciones.

17. Asistir a clases o cursos extras acordados y hacerse presente a la totalidad de actividades de refuerzo programadas por la Institución.

18. El estudiante debe respetar la libertad de culto de sus compañeros.

19. No utilizar el celular o elementos electrónicos como iPod, mp3, mp4, cámaras fotográficas, juegos de video, artículos eléctricos o electrónicos, etc., en horas de clase.

PARÁGRAFO: Dicho artefacto podrá ser confiscado máximo hasta el fin de año, siempre con carácter devolutivo y pedagógico, salvo que sea una emergencia justificada y comprobada, para lo cual puede hacer sus llamadas desde la coordinación.

20. De ninguna manera participar y/o inducir o constreñir a sus compañeros en torno a faltas o infracciones de ley dentro de las tipologías I, II y III.

21. Enaltecer los símbolos patrios y del colegio, entonando los himnos en actos comunitarios con la postura correcta demostrando respeto.

22. Cumplir con los requisitos de evaluación y promoción establecidos por la ley en el decreto 1290 y el Proyecto Educativo Institucional dentro de la planificación y objetivos de la institución.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



23. Cuidar y responsabilizarse de sus pertenencias y hacer buen uso de los recursos del colegio.
24. Abstenerse de manipular cualquier tipo de material pornográfico o utilizar el servicio de Internet del colegio para entrar a páginas no permitidas.
25. No interrumpir ni perturbar las clases o el estudio, con desordenes, gritos o demás acciones que dañen la buena convivencia.
26. Respetar los bienes ajenos, de ser sorprendido en sustracción de estos elementos se seguirá el protocolo establecido para tal fin.
30. Abstenerse de cometer cualquier tipo de fraude, engaño, maniobra inescrupulosa o suplantación en actividades académicas y/o disciplinarias, No falsificar firmas en documentos, permisos, citas, comunicaciones de padres de familia, circulares, etc.
32. Conocer y cumplir los protocolos de ingreso y permanencia de biblioteca, laboratorios, aulas de sistemas, zonas de cafetería y aulas normales.
33. Portar diariamente el carné y seguro estudiantil dando buen uso y manteniéndolos en perfecto estado.
34. El estudiante tiene como compromiso abstenerse de entrar a la sala de profesores. Salvo que sea invitado y autorizado o en compañía del docente correspondiente.
35. Presentar justificación oportuna y por escrito firmada por el acudiente a las actividades curriculares y extra curriculares del plantel.
36. No salir del aula y/o recintos institucionales sin permiso del docente responsable de las mismas.
37. Entregar oportunamente las citas que la institución envía a los padres o acudientes.
38. Evitar protagonizar, participar, inducir, coaccionar o promover modas o acciones impropias y lesivas, tales como los cortes y mutilaciones en la piel, estados



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



psicológicos depresivos, pseudosuicidas, o que vulneren el derecho a la vida directa o indirectamente.

39. Conductos Regulares y Debido proceso El conducto es el medio empleado para transmitir ordenes, disposiciones, consignas, solicitudes, informes, reclamaciones, etc. escritas o verbales de conformidad con la jerarquía del plantel.

39.1. La primera persona que atiende a los padres de familia, para reclamos o sugerencias es el docente del grupo o titular, al cual pertenece el alumno.

39.2. En segunda instancia el coordinador es quien se apersonará de la situación planteada por el padre de familia y/o acudiente y quien dará solución.

PARÁGRAFO: En cumplimiento a la protección y cuidado respecto a las alumnas embarazadas, éstas solo podrán continuar asistiendo a sus labores académicas en la Institución, hasta el sexto mes de gestación como medida de protección, toda vez que prevalece el derecho a la vida de la madre y del no nacido por encima del derecho a la educación, sin embargo NO pierden el cupo y pueden aprobar su año mediante una educación NO presencial, y entregar trabajos y evaluaciones cuando se les programe o continuar el siguiente año a discreción de la misma estudiante.

40. Los demás que les señalen la Constitución y la Ley.

DERECHOS:

1. A obtener, al iniciar el año escolar, la información total y clara sobre las normas pedagógicas, de convivencia y académicas que promueven el presente Manual.

2. A ser respetado en su integridad y dignidad personal, a ser valorado, escuchado, orientado y protegido como persona.

3. Derecho a explorar, avanzar y dar a conocer su libre desarrollo de la personalidad, sin que con ello le afecte de manera negativa o a los demás estudiantes.

4. El estudiante tiene derecho a No ser discriminado por limitaciones físicas, raza, identidad de género o religión.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. A ser protegido contra los grupos urbanos, subculturas, modas y tribus Urbanas que promuevan cualquier atentado contra la integridad, la vida, la moral y la dignidad.
6. Derecho en toda instancia, a seguir el Conducto Regular y protocolos establecidos para la solución de cualquier conflicto o dificultad de orden académico, disciplinario o administrativo.
7. A conocer oportunamente los objetivos, la metodología y el sistema evaluativo de cada asignatura.
8. A ser evaluado cualitativo y permanentemente según sus intereses, capacidades, esfuerzos dedicación en el logro de los objetivos, competencias.
9. A conocer los resultados de sus evaluaciones oportunamente a más tardar 8 días hábiles después de aplicada la prueba.
10. Derecho a solicitar con respeto, explicación cuando no esté de acuerdo con los resultados obtenidos en la evaluación en un lapso no mayor de 5 días hábiles después de haberlos conocido.
11. A presentar evaluaciones, talleres, trabajos y otros extemporáneamente, durante los cinco días hábiles siguientes a su ausencia presentando únicamente excusa médica
12. A conocer oportunamente sus evaluaciones a través del período académico, antes de ser pasadas a las planillas y entregadas a la respectiva Coordinación.
13. A participar activamente en el proceso enseñanza-aprendizaje y solicitar de manera respetuosa, aclaraciones, refuerzos y seguimiento.
14. A elegir y ser elegido en las elecciones del gobierno Escolar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INVENTARIO DE LA INFRAESTRUCTURA

La Institución Educativa Alejandro Humboldt cuenta con:

- ✓ 36 salones
- ✓ Laboratorios 1 física y 1 química.
- ✓ 3 cooperativas.
- ✓ Rectoría
- ✓ Secretaria
- ✓ Pagaduría
- ✓ Sala de profesores.
- ✓ Biblioteca
- ✓ Coordinación
- ✓ Salón de deportes
- ✓ Orientador
- ✓ 2 canchas de fútbol sala
- ✓ 1 cancha de basquetbol
- ✓ Polideportivo nuevo

SALON DE DEPORTES

INVENTARIO SEDE CENTRAL COLEGIO ALEJANDRO HUMBOLDT			
MATERIAL	CANTIDAD		TOTAL
FUTBOL	8 #4	23 #5	31
BALONCESTO	17 #5	12 #7	29
VOLEIBOL	8		8
FUTSALON	21	6 en estado optimo	21
PLATILLOS	26		26
CONOS	15		15
CUERDAS	36		36
BALA	6		6
DISCOS	2 hombres	1 mujeres	3
DECAMETROS	2 de 20 mts	1 de 50 mts	3
DOMOS	4 pasta	6 de madera	10
JABALINAS	8		8



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



EQUIPO SONIDO	DE	1		1
AJEDREZ		3		3
PARQUES		3		3
PETOS		12		12
COLCHONETAS		15		15
BALONES MEDICINALES		29		29
TRAMPOLIN		1		1
PELOTA LETRAS	DE	13 GRANDES	13 PEQUEÑOS	26
CANTIDAD TOTAL				286 elementos.

HORARIOS

El inicio de clases de lunes a viernes es el siguiente:

Preescolar: Ingreso 7: 00 a.m. Salida: 12:00 p.m.

Básica Primaria: Ingreso 7: 00 a.m. Salida: 01:00 p.m.

Secundaria: Ingreso 6: 45 a.m. Salida: 12:45 p.m.

Nocturna: Ingreso 6: 00 p.m. Salida: 10:00 p.m.

MATRIZ DOFA

INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de ventilación en las aulas de clase debido a las altas temperaturas durante la jornada escolar ✓ Falta de recursos para implementos deportivos para la sala de deportes ya que presentan un mal estado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Crecer en cuanto a la infraestructura ya que se cuenta con un gran espacio territorial para la construcción de diferentes bloques, escenarios siendo así más oportunidades para estudiantes. ✓ Reconocimientos por parte del ministerio de educación por la excelente prestación del servicio educativo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<ul style="list-style-type: none"> ✓ Falta de escenarios bajo techo para la realización de los diferentes eventos culturales. ✓ Falta de apoyo por parte del estado para la realización del festival nacional de la institución. ✓ Falta de laboratorios adecuados para la realización de las prácticas de las materias (física, química, alimentos, etc.) ✓ Carencia de conectividad permanente a internet. ✓ Falta de equipos de computación para la práctica de informática. ✓ Insuficiencia de medios tecnológicos para la utilidad de los docentes dentro de la institución. ✓ Falta de capacitación de docentes y directivos en las tics. ✓ Falta de techado para los escenarios deportivos. ✓ Cupos limitados por la planta de docentes 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gran cobertura para la población en escolaridad ✓ Ofrecer un ambiente sano limpio de contaminaciones dentro y fuera de la institución ✓ Docentes y directivos en acuerdo con la buena adecuación de la institución. ✓ Buscar recursos para las diferentes áreas y eventos culturales de la institución. ✓ Aprovechamiento de las horas libres para capacitar a los estudiantes de la situación actual. ✓ Apoyo por parte de la gobernación y secretaria de educación para financiar programas de capacitación a los docentes y administrativos de la institución ✓ Apoyo a los programas del ministerio nacional para los estudiantes de la institución Educativa Alejandro Humboldt
FORTALEZAS	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gran compromiso de los docentes con el plan educativo institucional ✓ Institución comprometida con el medio ambiente y desarrollo ecológico ✓ Personal docente calificado y especializado en cada área correspondiente ✓ Única institución en el área urbana del municipio de Fortul ✓ Se cuenta con un gran espacio en las aulas de aprendizaje ✓ Se cuenta con transporte escolar para estudiantes de difícil acceso ✓ Institución educativa Alejandro Humboldt cuenta con convenio con el SENA 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fallas eléctricas en la institución. ✓ Inconvenientes por parte del padre de familia en el proceso de las matriculas por falta de recursos ✓ Irregularidad en las labores académicas debido a los paros armados, paros de docentes, paros de comerciantes, paros de transportadores de la región ✓ Estudiantes expuestos a situaciones que atenten contra su vida (accidentes, robos, emboscadas de los grupos al margen de la ley) ✓ Deterioro del espacio territorial no construido



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">✓ También cuenta con convenio con Milton Ochoa para los retos saber✓ Se destaca por su desempeño en los juegos supérate intercolegiados a nivel departamental, regional y nacional.✓ El padre de familia posee una participación en la institución por medio de la asociación de padres de familia | <ul style="list-style-type: none">✓ Limitación en la contratación del transporte escolar✓ Estudiantes con poca educación en sus hogares✓ Bullying dentro y fuera de la institución educativa✓ |
|--|--|



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 2020-1

1.TITULO DE LA PROPUESTA

Elaboración de implementos deportivos metodológicos y pedagógicos para la enseñanza de la educación física en tiempos de COVID 19 en la Institución Educativa Alejandro Humboldt en los grados novenos (9), decimos (10) y onces (11)

2.OBJETIVO GENERAL

Diseñar implementos deportivos pedagógicos para la enseñanza de la educación física en tiempos de pandemia en la Institución Educativa Alejandro Humboldt en los grados 9, 10 y 11.

3.OBJETIVO ESPECIFICO

- Plantear y comunicar al supervisor acerca de la propuesta pedagógica a desarrollar en los grados 9, 10 y 11 de la institución educativa Alejandro Humboldt.
- Explicar a los estudiantes como se deben elaborar los diferentes implementos pedagógicos para la realización de las clases de educación física.
- Orientar a los estudiantes la forma correcta de ejecutar estos implementos antes y durante la sesión de clase.
- Analizar la técnica de agarre de cada implemento a utilizar en el deporte correspondiente.
- Motivar al estudiante a practicar con los implementos metodológicos en casa y relacionarlos con la comunidad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la Institución Educativa Alejandro Humboldt se observó en el material de estudio del área de educación física que en este caso son los implementos deportivos, con los cuales los estudiantes realizan sus sesiones de clases, este material presenta en un mal estado y en deterioro ya que desde años atrás no han llegado recursos para el salón de deportes, también la cantidad necesaria de implementos para un promedio de 38 estudiantes no existe más allá de las clases de educación física en el colegio Alejandro Humboldt no son completas, varios estudiantes deben esperar que sus compañeros terminen de ejecutar para seguir y como consecuencia viene la distracción y el diálogo de otros temas aparte del tema que se está ejecutando, por tanto este material y dichos implementos no están en aptos para el buen uso y para desarrollar una correcta sesión de clase.

PROBLEMA

¿De qué manera la propuesta elaboración de implementos deportivos metodológicos y pedagógicos pueden fortalecer las sesiones de clase de educación física en los estudiantes de la Institución Educativa Alejandro Humboldt

5. JUSTIFICACIÓN

El motivo por el cual me base a investigar fue en el estado actual de los implementos deportivos con los cuales los estudiantes están realizando sus clases de educación física, dicho material no se encuentra apto para la realización de las clases ya que durante una sesión de clase el estudiante puede presentar desinterés ya que el material además de ser defectuoso no está completo, debido a esto me propuse a incluir la elaboración de implementos metodológicos con materiales reciclables y materiales que se puedan conseguir fácilmente en cualquier parte, para así facilitar una mejor enseñanza en los diferentes temas a tratar durante las sesiones de clase.

La motivación de los estudiantes es de gran importancia y es un aspecto clave al momento de ejecutar una sesión de clase, por tal razón al orientar al estudiante a reciclar o a reutilizar material que nos sirva para la construcción de estos implementos deportivos es lo que hace de una clase un momento ameno y en



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



equipo además que estos materiales los vamos a conseguir sin ningún costo y entre todos contribuyéremos a la creación de nuestro propio material.

6. POBLACION

GRADOS	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
901	20 niñas	18 niños	38 estudiantes
902	25 niñas	11 niños	36 estudiantes
903	25 niñas	13 niños	38 estudiantes
904	20 niñas	17 niños	37 estudiantes
905	18 niñas	18 niños	36 estudiantes
906	24 niñas	11 niños	35 estudiantes
1001	23 niñas	14 niños	37 estudiantes
1002	19 niñas	20 niños	39 estudiantes
1003	10 niñas	27 niños	37 estudiantes
1004	23 niñas	16 niños	39 estudiantes
1101	24 niñas	12 niños	36 estudiantes
1102	21 niñas	16 niños	37 estudiantes
1103	21 niñas	14 niños	35 estudiantes
1104	19 niñas	15 niños	35 estudiantes

7. MARCO TEORICOS

Como soporte de trabajo en la investigación que se lleva acabo , existen diferentes puntos de vista de autores que hablan sobre la importancia de los implementos pedagógicos, según el autor **Arráez**(Citado por(Blandez)Blández, 1995),quien sostiene una serie de razones para la inclusión de materiales reutilizables y reciclables en el currículum de Educación Física, empleados en diferentes actividades y juegos en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones ya que permiten fácilmente la improvisación de las mismas.

Estos materiales son de gran facilidad para el estudiante pues lo acerca a una acción real de juego. El autor **Ruiz** (1991), estos materiales posibilitan algo importantísimo en todo aprendizaje como es que los estudiantes pasen pronto a situaciones reales de juego, en las que además de construir material, se divierten mediante su creatividad.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Según **Emá Uribe**, psicopedagoga y educadora de párvulos plantea que lo ideal es que el material utilizado para la Enseñanza-Aprendizaje sea un material durable, de calidad, legible para los niños. "A los niños les llama la atención los colores y las formas". Emá sitúa la importancia del recurso didáctico tecnológico en que el niño aprende primero por lo concreto y después por la abstracción: "Cuando un niño tiene dificultades de aprendizaje y trata de enseñarle usando la abstracción aprende menos que si toca y mira las cosas"

Aguilar Vera, Abraham (2000), Citado en **Flores Barón & Flores Espinoza** (2014), "Los medios y materiales educativos responden a la necesidad de construir con el proceso de la enseñanza; los seleccionan, elaboran, sistematizan y los utilizan en forma exclusiva los educadores y/o pedagogos al momento de realizar su trabajo profesional"



SC-CER96940



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

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



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA

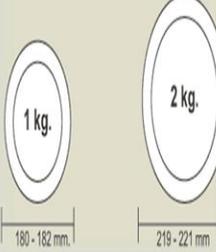
ACTIVIDAD	SEMANA 1 (14 de sept-18 de sept)	SEMANA 2 (28 de sep-2 de oct)	SEMANA3 (12 de oct-16 de oct)	SEMANA 4 (26 de oct-30 de oct)	SEMANA 5 (9 de nov-13 de nov)
Lanzamiento de disco, discos hechos de platos de icopor.	Concepto, reglamento, Diseño y elaboración del elemento y ejecución del lanzamiento de disco.				
Lanzamiento de jabalina, jabalinas cortadas de palos de madera.		Concepto, reglamento, diseño y elaboración del elemento y ejecución del lanzamiento de la jabalina.			
Conos metodológicos hechos con botellas de gaseosa plástica.			Concepto, clases de conos, diseño y elaboración y ejecución del elemento.		



Raquetas de tenis de mesa de cartón.				Concepto, reglamento, diseño y elaboración y ejecución de la técnica .	
Balones de balonmano con papel de cuaderno.					Concepto, reglamento, diseño y elaboración y ejecución del elemento.

3.2 EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES. SEMANA 1 (14 DE SEPT-18 DE SEPT)

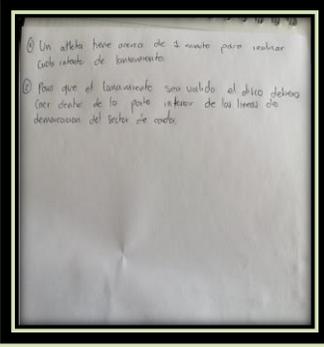
ACTIVIDAD 1(Concepto del elemento para el lanzamiento de disco en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: dar a conocer a los estudiantes el concepto del lanzamiento de disco en atletismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> El lanzamiento de disco es una prueba de atletismo, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de sección circular. El disco se lanza desde un círculo de 2.50 m de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 35° 32'. Es un círculo de madera rodeado por metal; para los hombres tiene un diámetro de 22 cm y un peso de 2 kg, mientras que para las mujeres mide 18 cm y pesa 1 kg.1 Se debe lanzar con una sola mano. La zona de lanzamiento no es la misma que la del lanzamiento de peso, 2.50 m en disco, 2.15 m para peso y martillo. La prueba forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos desde 1896 y el Campeonato Mundial de Atletismo desde 1983. <p>Evaluación de la actividad: leer detenidamente la guía pedagógica enviada en la parte de conceptualización , si tienen alguna duda responderla en la parte de atrás de la guía.</p>	  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="857 1465 1105 1759"> <p>PRUEBA FEMENINA</p>  </div> <div data-bbox="1105 1465 1354 1759"> <p>PRUEBA MASCULINA</p>  </div> </div> <div data-bbox="1154 1472 1490 1816"> <p>GUÍA DE APRENDIZAJE SOBRE EL LANZAMIENTO DE DISCO EN LOS GRADOS 9, 10 Y 11 DEL COLEGIO ALEJANDRO HUMBOLDT</p> <p>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: _____</p> <p>DURACIÓN: _____</p> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA AL LANCERO HUMBOLDT</p> <p>TÍTULO METODOLÓGICO DEL LANZAMIENTO DE DISCO</p> <p>OBJETIVO: Dar a conocer al estudiante la metodología del lanzamiento de disco mediante la guía de conceptualización.</p> <p>CONCEPTO</p> <p>El lanzamiento de disco es una prueba de atletismo, donde el objetivo es lanzar un objeto pesado de sección circular. El disco se lanza desde un círculo de 2.50 m de diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 35° 32'. Es un círculo de madera rodeado por metal; para los hombres tiene un diámetro de 22 cm y un peso de 2 kg, mientras que para las mujeres mide 18 cm y pesa 1 kg. Se debe lanzar con una sola mano. La zona de lanzamiento no es la misma que la del lanzamiento de peso, 2.50 m en disco, 2.15 m para peso y martillo.</p> <p>La prueba forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos desde 1896 y el Campeonato Mundial de Atletismo desde 1983.</p> <p>RESEALMENTACION</p> <ul style="list-style-type: none"> El atleta debe estar en posición de lanzamiento. Puede sujetar el disco con la palma de la mano o con los dedos. Debe adelantarse al círculo que lo rodea cuando comienza a girar el disco. El atleta debe estar en posición de lanzamiento. Puede sujetar el disco con la palma de la mano o con los dedos. Debe adelantarse al círculo que lo rodea cuando comienza a girar el disco. El atleta debe estar en posición de lanzamiento. Puede sujetar el disco con la palma de la mano o con los dedos. Debe adelantarse al círculo que lo rodea cuando comienza a girar el disco. El atleta debe estar en posición de lanzamiento. Puede sujetar el disco con la palma de la mano o con los dedos. Debe adelantarse al círculo que lo rodea cuando comienza a girar el disco. El atleta debe estar en posición de lanzamiento. Puede sujetar el disco con la palma de la mano o con los dedos. Debe adelantarse al círculo que lo rodea cuando comienza a girar el disco. </div>

ACTIVIDAD 2(Reglamento del elemento para el lanzamiento de disco en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Establecer el reglamento por el cual los estudiantes se van a regir para el uso adecuado del elemento durante la práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> El atleta debe iniciar su actuación desde una posición estática. Puede sujetar el disco como referencia para tomar vuelo. Deberá abandonar el círculo por la mitad trasera una vez que el disco haya caído al suelo. Para que sea válido el lanzamiento el disco deberá caer dentro de la parte interior de las líneas de demarcación del sector de caída. El lanzamiento se mide desde la marca más cercana efectuada por el disco hasta el borde interior de la circunferencia del círculo. El atleta no puede introducir nada al círculo. Para realizar cada intento el atleta tiene un minuto, normalmente cada atleta realiza tres intentos y los ocho atletas con mejor marca válida, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca posible. Motivos de lanzamiento nulo: <ul style="list-style-type: none"> Tocar con cualquier parte del cuerpo la parte superior del borde metálico del círculo o bien fuera de este. Salir por la parte delantera del círculo. Salir del círculo antes de que se produzca la caída del artefacto. Lanzar el artefacto fuera del sector. Retraso en la ejecución del lanzamiento. <p>Evaluación de la actividad: responder una serie de preguntas establecidas en la guía acerca de las reglas del lanzamiento de disco.</p>	

ACTIVIDAD 3 (Diseño y elaboración del elemento para el lanzamiento de disco en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Diseña e elabora el elemento metodológico mediante materiales reciclables para la enseñanza del lanzamiento de disco en atletismo.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Platos de icopor ○ Cinta negra ○ Arena ○ Embudo ○ Tijeras o bisturí ○ Cinta transparente <p>PASOS</p> <p>PASO 1: con el bisturí o la tijera, perforar el plato de icopor de tal manera que quede un agujero para rellenarlo de arena.</p> <p>PASO 2: con la cinta negra juntar ambos platos de icopor y colocarle la cinta por el orillo para sellarlos y que así no se salga el material o peso que en este caso es la arena.</p> <p>PASO 3: con el embudo incorporar la arena adentro de los platos.</p> <p>PASO 4: sellar con cinta negra el agujero del plato.</p> <p>PASO 5: forrar todo el disco con cinta transparente, este ayudara a que se mantenga con mayor durabilidad.</p> <p>Evaluación de la actividad: realizar el elemento con materiales correspondientes .</p>	   <p>① Un atleta tiene cinco de 5 minutos para realizar este método de lanzamiento.</p> <p>② Para que al lanzamiento sea válido el disco debes dar vuelta de la parte interior de los platos de demarcación del disco de modo.</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 4 (Ejecución del elemento mediante un video metodológico)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Ejecuta el lanzamiento del disco metodológico siguiendo los pasos correspondientes.</p> <p>PASOS PARA LA EJECUCION</p> <p>PASO 1 AGARRE Llevamos el elemento metodológico a nuestra mano más hábil y lo tomamos con los dedos de nuestra mano ejerciéndole presión con nuestra muñeca.</p> <p>PASO 2 BALANCEO Balancear el elemento de derecha a izquierda en 6 ocasiones para llevar una mejor seguridad y preparar el lanzamiento.</p> <p>PASO 3 GIRO Girar a mano izquierda si el elemento está en mano derecha, llevando el pie derecho a 180 grados y posteriormente el pie izquierdo a 180 grados.</p> <p>PASO 4 LANZAMIENTO Preparar el lanzamiento acumulando los pasos anteriores y ejecutarlo de tal manera que la secuencia de la técnica se pueda evidenciar claramente.</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: realizar un video metodológico de la ejecución del lanzamiento del disco pedagógico.</p>	<p>Evidencias de los estudiantes realizando la ejecución del lanzamiento de disco.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=jY8DcutGZ2w ➤ https://www.youtube.com/watch?v=nskyna2oGAg <p>Evidencia del maestro en formación del video de apoyo para los estudiantes de 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=s9dP1ioJGak



SC-CER96940



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

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

SEMANA 2 (28 DE SEPT- 2 DE OCT DEL 2020)

ACTIVIDAD 5 (Concepto del elemento para el lanzamiento de jabalina en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Establecer la conceptualización del lanzamiento de jabalina a los estudiantes mediante una guía pedagógica.</p> <ul style="list-style-type: none"> El lanzamiento de jabalina es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, hombres y mujeres arrojan una jabalina, que suele estar fabricada en acero, tras el límite que marca una línea curva, al final de una pista de lanzamiento, hacia un área marcada, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible. El lanzamiento de jabalina forma parte del programa de atletismo de los Juegos Olímpicos de la era moderna desde 1908. <p>Algo de historia.</p> <p>El lanzamiento de jabalina ya era para los griegos en el siglo V a. C. una de las competiciones deportivas más importantes. Sus principales atletas procedían de los Peltastas, una infantería ligera especializada en escaramuzas que portaba un escudo de mimbre y varias jabalinas.</p> <p>Con los romanos el lanzamiento de jabalina se fue extendiendo por otros países del Mediterráneo y desde allí se expandió por todo el planeta.</p> <p>Evaluación de la actividad : responder las preguntas acerca del concepto e historia del lanzamiento de jabalina establecidas en la guía.</p>	<p>Longitud: Hombres: 260-270 m Mujeres: 220-230 m</p> <p>Peso: Hombres: 800 kg Mujeres: 600 kg</p>

ACTIVIDAD 6 (Reglamento del elemento para el lanzamiento de jabalina en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: analiza cada una de las reglas sobre el lanzamiento de jabalina mediante la guía pedagógica obteniendo mayor conocimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lanza desde un pasillo de un largo de 30 metros, acabado en un arco de 38 metros de radio. • El sector de caída estará marcado con dos líneas blancas de 45 cm de anchura, de tal modo que si los bordes internos de las líneas se prolongasen deberían pasar por las cuatro intersecciones de los bordes interiores del arco y las líneas paralelas que delimitan el pasillo de impulso y que se cruzan en el punto central del círculo del cual el arco forma parte. El sector tendrá así 29° aproximadamente. • Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. • Normalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca. • La jabalina se debe agarrar por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados. <p>Evaluación de la actividad: dibujar una jabalina con sus medidas correspondientes en sus cuadernos de apuntes y enviar una foto del ejercicio.</p>	<p>GUÍA DE APRENDIZAJE SOBRE EL LANZAMIENTO DE JABALINA EN LOS GRADOS 9, 10 Y 11 DEL COLEGIO ALEJANDRO HUMBOLDT</p> <p>OBJETIVO: Conocer el lanzamiento de jabalina.</p> <p>COMPETENCIAS: Conocer el lanzamiento de jabalina.</p> <p>CONTENIDOS: El lanzamiento de jabalina es un deporte de precisión que requiere una gran habilidad y fuerza. El lanzamiento de jabalina se realiza desde un pasillo de 30 metros de largo y un arco de 38 metros de radio. El sector de caída está marcado con dos líneas blancas de 45 cm de anchura. El sector tendrá así 29° aproximadamente. Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca. La jabalina se debe agarrar por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados.</p> <p>REGlamento del lanzamiento de jabalina.</p> <p>1. El lanzamiento de jabalina se realiza desde un pasillo de 30 metros de largo y un arco de 38 metros de radio. El sector de caída está marcado con dos líneas blancas de 45 cm de anchura. El sector tendrá así 29° aproximadamente. Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca. La jabalina se debe agarrar por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados.</p> <p>ESTRUCURA DE LA JABALINA CON SUS MEDIDAS CORRESPONDIENTES:</p> <p>El eje de la jabalina debe tener un diámetro de 2,50 cm y un peso de 800 g. El eje debe tener un diámetro de 2,00 cm y un peso de 200 g. El eje debe tener un diámetro de 1,50 cm y un peso de 100 g.</p> <p>PRÁCTICA:</p> <p>1. El lanzamiento de jabalina se realiza desde un pasillo de 30 metros de largo y un arco de 38 metros de radio. El sector de caída está marcado con dos líneas blancas de 45 cm de anchura. El sector tendrá así 29° aproximadamente. Para realizar cada intento, el atleta tiene un minuto. Normalmente, cada atleta realiza tres intentos, y los ocho atletas con mejor marca válida, o todos si son ocho o menos, realizan otros tres intentos en orden inverso a su mejor marca. La jabalina se debe agarrar por la encordadura (al menos la mano del atleta debe tocarla), y lanzarse por encima del hombro o del brazo de lanzar; no se permite lanzarla en rotación ni puede el atleta dar la espalda al sector de caída antes de soltar la jabalina; los estilos no clásicos no están autorizados.</p>

ACTIVIDAD 7 (Diseño y elaboración del elemento para el lanzamiento de jabalina en atletismo en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: ser creativos al momento de simular una jabalina con material reciclable del medio ambiente.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Palos de madera o palos de escoba • Macheta • Pintura • Lazo delgadito <p>PASOS</p> <p>PASO 1: conseguir el material base para la construcción de la jabalina, que en este caso podría ser palos de madera que se pueden conseguir en las fincas o palos de escoba, pero saldría rentante comprar entonces la sugerencia es buscar y cortar palos de madera de 2 metros más o menos.</p> <p>PASO 2: limpiar el elemento y quitarle todos los defectos que posea y que puedan ser peligrosos al momento de manipularlo, así dejarlo listo para pintarlo.</p> <p>PASO 3: pintar el elemento con los colores de la bandera de la institución.</p> <p>PASO 4: colocarle el lazo para la empuñadura.</p> <p>Evaluación de la actividad: elaborar el elemento totalmente pintado y listo, tomarle una foto y enviarla.</p>	 

ACTIVIDAD 8 (Ejecución del lanzamiento de jabalina mediante un video metodológico)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: ejecuta el lanzamiento con el elemento pedagógico lo más correcto posible.</p> <p>PASOS PARA LA EJECUCION</p> <p>PASO 1 AGARRE Se debe agarrar el elemento de la parte de la empuñadura está hecha con lazo delgadito, con el objetivo de que al momento de impulsarnos y lanzar no se deslice de nuestra mano.</p> <p>PASO 2 APROXIMACION Ya con la jabalina en nuestra mano vamos a aproximarnos para tomar el impulso necesario para el lanzamiento, luego dar 3 pasos para tomar el impulso.</p> <p>PASO 3 IMPULSO Tomar el impulso necesario para el lanzamiento, que tanta carrera y espacio necesitamos para lanzar, calcular y preparar el lanzamiento.</p> <p>PASO 4 LANZAMIENTO Lanzar el elemento con bastante fuerza lo más lejos posible para tomar mayor puntuación.</p> <p>PASO 5 RECOBRO Reobrar la velocidad y no pasarse de la línea, de lo contrario el lanzamiento será nulo.</p> <p>Evaluación de la actividad: realizar un video metodológico del lanzamiento de jabalina.</p>	<p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=We_V6m37Kxg</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=y0Dk7pzjQls</p> 

SEMANA 3 (12 DE OCT- 16 DE OCT DEL 2020)

ACTIVIDAD 9 (Concepto del elemento para la utilización en actividades deportivas en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: definir en que se basa un cono metodológico hecho en material reciclable para la práctica de actividades deportivas.</p> <p>Los conos deportivos son especialmente usados por personas capacitadas en la educación física, además de la recreación. Estos conos sirven para la realización de las actividades generalmente para todo tipo deporte y para realizar actividades en cualquier tipo de terreno ya que son hechos con una base que le da gran estabilidad y no deja que se entierren con facilidad.</p> <p>Además de eso existen diferentes tipos de conos como también los llamados platillos, estos pues en su forma triangular es un poco más baja y no tan altos como el cono común.</p> <p>Las medidas de los conos son las siguientes: 50 cm, 34 cm, 28 cm, 17 cm, 5 cm El material es plástico flexible con memoria molecular. El peso mayor es de 330 gr que es el cono de 50 cm</p> <p>Evaluación de la actividad: responder las preguntas de la guía pedagógica acerca del cono deportivo.</p>	

ACTIVIDAD 10 (Clases o tipos de conos que podemos utilizar para la realización de las actividades deportivas en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: dar a conocer los diferentes tipos de conos que existen para la realización de actividades deportivas.</p> <p>la gran diversidad de distintos tipos de conos existentes para el uso en las sesiones es un aspecto fundamental a tener en cuenta. De todos es sabido que los grandes catálogos comerciales para la Educación Física escolar y el entrenamiento deportivo ofrecen una amplia variedad de distintos tipos de conos. Atendiendo a la clasificación que realiza José María Cañizares (1993), prácticamente en todos los almacenes de los centros educativos escolares podemos encontrar conos de distintas alturas, composiciones, texturas y colores. Este autor destaca los siguientes tipos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cono balizador de carreteras o normales: es el que hoy en día está más extendido. Presenta una forma alargada con una base amplia que le permite tener una gran estabilidad y soportar ráfagas de viento sin desplazarse. • Conos con hendiduras: este es el tipo de conos presenta una serie de hendiduras que nos permite colocar aros, pero también tiene una serie de agujeros que nos permite introducir picas a distintas alturas. También son llamados conos de psicomotricidad. • Baby-conos: los cuales tienen veintitrés centímetros de altura y ciento veinticinco gramos de peso. Son ideales para el uso en pabellones, puesto que el viento puede desplazarlos durante el desarrollo de las sesiones. Asimismo, se les conoce por su gran uso en Educación Infantil a la hora de trabajar la percepción espacial con el alumnado. <p>Evaluación de la actividad: realizar un cuadro de diferencias de las clases de conos que existen. tomar foto y enviar.</p>	

ACTIVIDAD 11 (Diseño y elaboración del elemento para la realización de actividades deportivas y lúdico-recreativas en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Diseñar y elaborar conos metodológicos mediante el uso de botellas plásticas para la realización de actividades deportivas.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botellas plásticas • Tijeras • Silicona líquida • Vinilos o temperas • Arena <p>PASOS</p> <p>PASO 1 Como primer paso vamos a conseguir botellas plásticas de gaseosa, preferiblemente que sean 1.5 lts.</p> <p>PASO 2 en este paso vamos a realizar un corte por todo el cuello de la botella, es decir por donde traen la publicidad o cinta plástica, ese espacio lo vamos a quitar, cortándolo con unas tijeras o cuchillo si es necesario.</p> <p>PASO 3 Aquí vamos a realizar la sección de pintura, con un pincel vamos a pintar por la parte de adentro las dos partes de la botella.</p> <p>PASO 4 Aquí vamos a anexar la arena dentro del recipiente y sellarlo con silicona o pegante fuerte.</p> <p>Evaluación de la actividad: construir el elemento y enviar una foto con los materiales y el cono metodológico ya hecho.</p>	  



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 12 (Ejecución del elemento mediante actividades deportivas y lúdico recreativas en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Aplica el elemento a través de actividades lúdico- recreativas en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt.</p> <p>En este caso los estudiantes deberán inventarse una actividad donde puedan utilizar el cono metodológico que construyeron en sus casas.</p> <p>Evaluación de la actividad: Realizar una actividad, ya sea circuito, delineamiento, base, etc. donde utilicen los conos metodológicos que hicieron en sus casas, enviar foto o video el circuito o juego a realizar.</p>	 <p>https://www.youtube.com/watch?v=5BO_i0cXQA4</p>



SC-CER96940

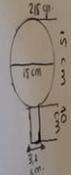


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

SEMANA 4 (26 DE OCT- 30 DE OCT)

ACTIVIDAD 13 (Concepto del elemento para la enseñanza del tenis de mesa en los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: definir la conceptualización del tenis de mesa mediante una guía pedagógica.</p> <p>El tenis de mesa, también conocido como ping-pong, es un deporte que se juega con una pelota pequeña y paletas. Los partidos pueden ser individuales o de dobles. Se practica sobre una mesa rectangular dividida en su mitad por una red. Se juega entre dos.</p> <p>El objetivo del juego es conseguir que el contrario no devuelva el golpe después del primer bote de la pelota sobre su lado de la mesa.</p> <p>Una jugada es el período durante el cual está en juego la pelota.</p> <p>La pelota está en juego desde el último momento en que permanece inmóvil en la palma de la mano libre antes de ser puesta en servicio intencionadamente hasta que la jugada se decide cómo tanto o anulación.</p> <p>Una anulación es una jugada cuyo resultado no es anotado. Un tanto es una jugada cuyo resultado es anotado.</p> <p>Un jugador obstruye la pelota si él, o cualquier cosa que vista o lleve, la toca en juego cuando está por encima de la superficie de juego o se está dirigiendo hacia ésta y no ha sobrepasado su línea de fondo, no habiendo tocado su campo desde la última vez que fue golpeada por su oponente.</p> <p>El servidor es el jugador que ha de golpear en primer lugar la pelota en una jugada. El receptor es el jugador que ha de golpear en segundo lugar la pelota en una jugada</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: responder al costado de la guía las preguntas acerca del concepto del tenis de mesa. Enviar evidencia.</p>	     <div data-bbox="1203 1146 1474 1726"> <p>OBJETIVO Y ELABORACION DE UNA PAQUETA DE TENS DE MESA CON MATERIAL RECICLADO</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de cartón • Tijeras • Hojas A4 • Cables o alfileres <p>PAQUETA</p> <p>PAQUETA 1</p> <p>Construye una caja de cartón y a través de la facilidad de conseguir cartón para recibir envíos, adhiérense a una caja de cartón que sea un modelo.</p> <p>PAQUETA 2</p> <p>Con los datos correctos al nivel de la respuesta elaborada las medidas con proporciones. Tienen un cuadro que debe ser un modelo para luego pegarla y así quedar como una evidencia la respuesta de cartón.</p> <p>PAQUETA 3</p> <p>Responde las diez preguntas propuestas a pagar los diez pesos, ya sea por cada una o con algunas preguntas, de tal manera que con ellas puedas que se que en su mundo se debe pagar.</p>  <p>ACTIVIDAD:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Construye una caja de cartón que sea un modelo para luego pegarla y así quedar como una evidencia la respuesta de cartón. 2. Construye una caja de cartón que sea un modelo para luego pegarla y así quedar como una evidencia la respuesta de cartón. 3. Construye una caja de cartón que sea un modelo para luego pegarla y así quedar como una evidencia la respuesta de cartón. 4. Construye una caja de cartón que sea un modelo para luego pegarla y así quedar como una evidencia la respuesta de cartón. <p>CONTACTO:</p> <p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA - COLOMBIA</p> </div>

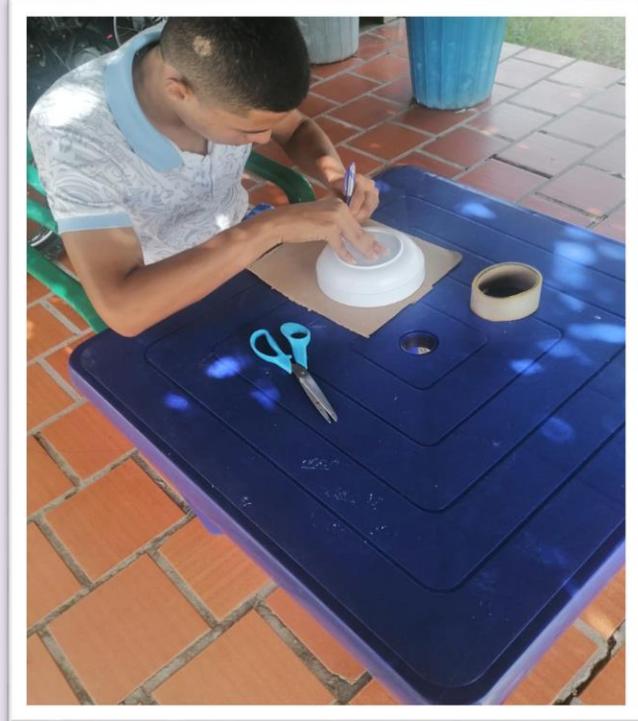
ACTIVIDAD 14 (Reglamento del elemento para la enseñanza del tenis de mesa en los estudiantes de 9,10 y 11 grado del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Dar a conocer las diferentes reglas del deporte de tenis de mesa por medio de la guía metodológica establecida a los estudiantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La mesa: Las medidas reglamentarias de la mesa son: □ Longitud: 2,74 m □ Ancho: 152,5 cm □ Altura: 0,76 m □ Altura de la red: 15,25 cm □ Grosor de la mesa: 22 mm (como mínimo para competiciones oficiales de la ITTF) □ puede ser cualquier tipo de madera preferiblemente MDF (Medium Density Fiberboard) La superficie de juego será de color oscuro (generalmente azul), uniforme y mate, con una línea de 2 cm de anchura que circunda todo el borde de la mesa. La línea central o divisoria mide 3 mm de ancho. • La pelota: Pelotas de 38 mm y de 40 mm. La pelota es esférica y tiene un diámetro de 40 mm, y un peso de 2,7 g. Será de celuloide o de un material plástico similar, blanca, amarilla o naranja. • La raqueta: Una raqueta de tenis de mesa. Para golpear la pelota se emplea una raqueta, que puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, compuesta por una madera y dos gomas. Cada lado de la raqueta (paleta) debe ser cubierto por un color diferente (roja y negra). • El partido: Los partidos pueden ser individuales o dobles. Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la pelota, dé en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se tendrá que repetir el saque tantas veces como sea necesario. Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo excepto la raqueta, será punto para el contrario. • Duración del juego: El juego o set acaba cuando uno de los dos jugadores llegue a 11 o 7 puntos ganando por diferencia de uno o de dos puntos de diferencia. En caso de que 	

queden empatados a 10, se seguirán jugando puntos sucesivos en los que cada jugador hará un saque por turno hasta que uno de los dos gane por diferencia de dos. Los partidos son disputados a 3, 5 ó 7 sets dependiendo de la competición.

- **El servicio:** comenzará con la pelota descansando libremente sobre la palma abierta e inmóvil de la mano libre del servidor. □ Después, el servidor lanzará la pelota hacia arriba lo más verticalmente posible, sin imprimirle efecto, de manera que se eleve al menos 16 cm tras salir de la palma de la mano libre y luego caiga sin tocar nada antes de ser golpeada. □ Cuando la pelota está descendiendo, el servidor la golpeará de forma que toque primero su campo y después de pasar por encima o alrededor del conjunto de la red, toque directamente el campo del receptor; en dobles, la pelota tocará sucesivamente el medio campo derecho del servidor y del receptor.

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: leer detenidamente sobre el reglamento y conversar con los familiares.



ACTIVIDAD 15 (Diseño y elaboración del elemento para la enseñanza del tenis de mesa en los estudiantes de 9,10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: diseñar y elaborar raquetas de tenis de mesa hechas en cartón para el aprendizaje metodológico en los estudiantes.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cajas de cartón • Tijeras • Sharpie o lapicero • Colbon o silicona <p>PASOS</p> <p>PASO 1 Conseguir una caja de cartón o si tienen la facilidad de comprar cartón paja mucho mejor, seleccionar una caja de cartón que este en buen estado.</p> <p>PASO 2 Con las tijeras cortar el molde de la raqueta colocándole las medidas correspondientes. Tener en cuenta que deben ser 2 moldes para luego pegarlos y así quedar con mayor resistencia la raqueta de cartón.</p> <p>PASO 3 Teniendo las dos caras procedemos a pegar las dos caras, ya sea con colbon o con silicona líquida, de tal manera que ejerzamos presión para que no suceda un despegue.</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: realizar la elaboración de la raqueta metodológica y enviar las respectivas evidencias.</p>	   



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 16 (Ejecución del elemento para la enseñanza del tenis de mesa en los estudiantes de 9, 10 y 11 grado del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: desarrollar ejercicios de tenis de mesa mediante la raqueta hecha a cartón.</p> <p>Ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none">• Dominio de la raqueta con la pelota de pin pom.• Dominar ambas manos con la raqueta• Realizar dominio contra la pared o algo que le haga rebotar. <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: realizar un video que contenga alguno de los 3 ejercicios mencionados anteriormente.</p>	 <p>❖ https://www.youtube.com/watch?v=YOVIslE_9fo</p>



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 5 (9 DE NOV-13 DE NOV DEL 2020)

ACTIVIDAD 17 (concepto del elemento para la enseñanza del balonmano en los estudiantes de 9, 10 y 11 grado del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: dar a conocer el concepto del deporte de balonmano para la enseñanza del mismo en la institución.</p> <p>El balonmano o handball (ambos términos, incluido el calco, procedentes del alemán handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de 7 jugadores (6 jugadores y 1 portero), pudiendo el equipo contar con otros 7 jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo y el objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo valiéndose fundamentalmente de las manos para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de 30 minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: Responder las preguntas de la guía y enviar foto de las respuestas.</p>	  



ACTIVIDAD 18 (reglamento del elemento para la enseñanza del balonmano en los estudiantes de 9, 10 y 11 grado del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: Definir la reglamentación del balonmano para obtener mayor conocimiento por parte de los estudiantes.</p> <p>Terreno de juego: Mide 40 metros de largo y 20 de ancho. En el siguiente dibujo podéis observar cada una de las medidas y nombres de las partes del campo.</p> <p>Porterías: El hueco interior (por donde se debe introducir el balón para marcar gol) mide dos metros de alto y tres de ancho.</p> <p>El balón: Es el único material que hace falta para jugar al balonmano. Es de cuero o de material sintético. Para la categoría sénior (adultos) posee las siguientes medidas:</p> <ul style="list-style-type: none">– Hombres: un peso comprendido entre 425 y 475 gramos, y una circunferencia comprendida entre 58 y 60 centímetros.– Mujeres: un peso comprendido entre 325 y 400 gramos, y una circunferencia comprendida entre 54 y 56 centímetros. <p>Duración del partido: Dos partes de 30 minutos, con 10 minutos de descanso entre las mismas. Al reiniciar el partido los equipos cambian su lado del campo, de modo que ahora atacan la portería que antes defendían y viceversa.</p> <p>Jugadores: Cada equipo está formado por doce jugadores: siete en el campo (uno de ellos portero) y cinco suplentes en el banquillo. Los jugadores tienen posiciones específicas de ataque y defensa.</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: investigar acerca de cuáles son las sanciones técnicas que se pueden dar durante un juego en balonmano. Escribirlas a modo de resumen.</p>	<p>El balonmano es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos, cada uno con un número de jugadores. Cada jugador puede mover la pelota tocando el cuerpo o con las manos intercambiándose en cualquier momento. En sus competiciones se juega en un campo rectangular en una pista a cada lado del campo y el objetivo del juego es introducir la pelota a través del campo balonmano fundamentalmente de las manos para introducir la pelota de la meta.</p>



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 19 (diseño y elaboración del elemento para la enseñanza del balonmano en los estudiantes de 9, 10 y 11 grado del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: crea balones metodológicos del deporte del balonmano para la enseñanza del mismo en los estudiantes del colegio Alejandro Humboldt.</p> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papel usado o hojas de cuaderno • Cinta trasparente <p>PASOS</p> <p>PASO 1 Reciclar el papel con el cual vamos a construir el balón de balonmano</p> <p>PASO 2 Cortar el papel simulando un cuadrado de 30 cm x 30 cm.</p> <p>PASO 3 Empezar a envolver las capas de papel en forma de circulo para ir dándole la forma a la pelota.</p> <p>PASO 4 Finalmente, cuando tengamos ya la pelota del tamaño promedio, envolver cinta trasparente para darle firmeza y dureza para una mayor durabilidad.</p> <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: construir el elemento y enviar las evidencias de la pelota ya hecha.</p>	



ACTIVIDAD 20 (ejecución del elemento para la enseñanza de las diferentes técnicas en el deporte del balonmano en los estudiantes de los grados 9,10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>OBJETIVO: realiza y practica el pase clásico frontal mediante el balón metodológico de balonmano.</p> <p>EJERCICIOS</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la ayuda del núcleo familiar practicar el pase clásico frontal• Practica el pase clásico frontal contra la pared de su casa• Realiza y corrige la postura correcta para la ejecución del pase <p>EVALUACION DE LA ACTIVIDAD: realizar un video metodológico con la ayuda de un integrante de la familia o un estudiante compañero de colegio, donde se evidencia la técnica correcta del pase clásico frontal en balonmano, enviar el video .</p>	<p>❖ https://www.youtube.com/watch?v=rb9IK5-dr9U</p> 



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVENTO
5 de sept 2020	Elaboración de guías pedagógicas	<p>Entrega de guías mes de septiembre a los estudiantes de los grados 9 , 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>GUIA DE APRENDIZAJE SOBRE EL DEPORTE DEL BALONCESTO (GRADOS 10)</p> <p>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: _____</p> <p>GRADO: _____</p> <p>DURACION: 8 DIAS</p> <p>INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT</p> <p>TEMA: INICIACION AL DRIBLING</p> <p>OBJETIVO: Dar a conocer los fundamentos básicos del dribling para el fortalecimiento de las capacidades coordinativas del niño.</p> <p>¿QUE ES EL DRIBLING?</p> <p>El bote es uno de los fundamentos ofensivos más importantes del baloncesto, toda vez que es el único medio que tiene el jugador de desplazarse con el balón por el campo.</p> <p>Por este motivo es primordial que los jugadores dominen a la perfección todos los secretos del bote, que sean capaces de desenvolverse en la pista sin tener que preocuparse por él, pudiendo así desarrollar sin impedimentos las demás facetas del juego. Debemos conseguir que sea un gesto absolutamente natural.</p> <p>ASPECTOS TECNICOS MAS IMPORTANTES...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego. ➤ Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades. ➤ Es preciso no abusar de él, no botar por «vicios», por muy bien que se domine. Por tanto, debe quedar muy claro desde el principio para qué sirve el bote: </div> 



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



GUIA DE APRENDIZAJE SOBRE EL DEPORTE DE FUTBOL DE SALON (GRADOS 9)

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

GRADO: _____

DURACION: 8 días

INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT

TEMA: ORIGEN, HISTORIA Y EVOLUCION DEL FUTBOL DE SALON

OBJETIVO: Identificar la evolución del fútbol de salón a nivel mundial, nacional y departamental como deporte asociado.

EL FUTBOL DE SALON

El fútbol de salón, fútbol sala o futsal es una adaptación o variación del fútbol, que combina elementos de otros deportes (como el balonmano y el baloncesto). Existen varias versiones de esta disciplina, como el fútbol cinco, el showbol o el indoor soccer.

Los jugadores de cada equipo cada uno tiene su función, al igual que ocurre en cualquier otro deporte, y por eso tienen su nombre concreto. Más exactamente estas podemos decir que son las posiciones habituales:

- **Portero.** Al igual que en el fútbol, se trata del jugador que se encuentra bajo la portería y que tiene como misión evitar que los lanzamientos del balón del jugador rival se conviertan en gol.
- **Pivote.** Una actitud y actividad meramente defensiva es la que define a este participante que debe marcar de la manera más correcta a su rival y que debe impedir que aquel pase hacia la portería, es decir, debe cerrar espacios.
- **Libero.** Cubrir a sus compañeros, marcar al pivote rival y evitar los remates son básicamente las funciones que tiene encomendadas.
- **Lateral.** Cerrar los espacios y anticiparse a cualquier balón son en concreto las principales tareas que debe realizar aquel.

Además de todo lo anterior, tendríamos que señalar que otros de los pilares fundamentales de cualquier partido de fútbol de salón, y que pueden hacer que venza uno u otro equipo, son los saques, las técnicas de cobertura o las jugadas defensivas, así como el contragolpe.



SC-CER96940



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

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

		<p>GUIA DE APRENDIZAJE SOBRE EL DEPORTE DEL VOLEIBOL (GRADOS ONCES)</p> <p>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: _____</p> <p>GRADO: _____</p> <p>DURACION: 8 días.</p> <p>INSTITUCION EDUCATIVA ALEJANDRO HUMBOLDT</p> <p>TEMA: TECNICA DE ANTEBRAZOS (FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL)</p> <p>OBJETIVO: Proporcionar conocimientos básicos para la fundamentación de la técnica de antebrazo en voleibol.</p> <p>El toque de antebrazos en una técnica crítica en voleibol que debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.</p> <p>Diferentes fases durante la técnica de antebrazos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Antes del golpeo: <p>Desplazamientos previos al golpeo: Antes de realizar la acción técnica en si es muy importante que los jugadores se sitúen en una posición correcta previa al golpeo como bien indicábamos en nuestro post sobre los desplazamientos en defensa (Posiciones iniciales en el voleibol 2). El jugador tiene que aprender a visualizar el vuelo del balón y prever la caída del mismo, desplazarse al lugar correcto y ajustar su posición antes del contacto.</p>  <ul style="list-style-type: none"> ❖ Posición previa al contacto: <p>La posición inicial antes del contacto mediante la técnica de antebrazos, como ya hablamos en otro post sobre la defensa y el tiempo de reacción (Posiciones iniciales en el voleibol 1), debe ser baja para conseguir estabilidad en el golpeo y un mayor tiempo de ajuste en el contacto con el balón. Realizando una semitensión <i>semitensión</i> de las rodillas, los pies se posicionan separados y con las puntas hacia adelante de forma que uno de ellos esté ligeramente más adelantado con respecto al otro. Esto nos proporciona un mayor equilibrio a la hora de inclinar el cuerpo hacia adelante durante el contacto con el balón.</p>
<p>9 de octubre del 2020</p>	<p>Elaboración de guías pedagógicas</p>	<p>Entrega de guías del mes de octubre a los estudiantes de los grados 9, 10 y 11 del colegio Alejandro Humboldt</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COLEGIO: Institución Educativa Alejandro Humboldt				
SUPERVISOR: Victor Manuel Rey	Periodo: 3	Area: Educación física	Grado: 11	Fecha: 9/10/2020
MAESTRO EN FORMACION: Harrison Guevara Ariza				
Pregunta Orientadora – situación problema conceptual: ¿Cómo desarrollar correctamente la técnica de saque en voleibol?				
NIVEL DE DESEMPEÑO:				
<ul style="list-style-type: none"> > Desarrollo ejercicios metodológicos que me ayuden a mejorar la técnica de saque en el deporte del voleibol > Adquiero conocimientos que conlleven a la buena postura durante la realización del saque. > Practico los diferentes tipos de saque que se pueden llegar a utilizar durante un juego. 				
CONTENIDO:				
FICHA DE SEGUIMIENTO				
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:				
GRADO:				
SEMANA: 3		TRANSVERSALIDAD: Guía de aprendizaje		
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O DINÁMICAS DE LA CLASE:				
MOTIVACION: Saludo de bienvenida, llamado a lista y revisión del uniforme de educación física Dinámica de un juego pre deportivo (pasa la pelota) entrada en calor.				
CONCEPTUALIZACION: Con respecto a la pregunta orientadora, se les proporcionará información útil sobre los diferentes tipos de saque.				
El saque o servicio pone el balón en juego y no tiene mayor objetivo que el de dificultar la realización del ataque rival o en caso más concretos, llegar a conseguir un punto directo. Cada punto se inicia de esta forma, con un saque desde la línea de fondo, que es la más alejada a la red.				
Saque de abajo voleibol. Saque de seguridad.				
<ul style="list-style-type: none"> • Se usa sobre todo en niveles más principiantes o amateurs. • No requiere la técnica de los otros saques, sobre todo de los que son por arriba. • En cuanto a la forma adecuada de hacerlo, pondremos el pie del lado contrario al brazo con el que vamos a golpear ligeramente adelantado. • Si somos diestros, vamos a golpear con la derecha por lo que adelantaremos un poco el pie izquierdo. • Siguiendo con el ejemplo, cogerías la pelota con la mano izquierda y golpearías con la derecha. 				
Aprovecha el movimiento del cuerpo de atrás hacia adelante para imprimirle velocidad a la pelota.				
Saque de tenis o por arriba en voleibol.				
<ul style="list-style-type: none"> • Este es el saque más común a un nivel medio-avanzado. • como su nombre indica, se realiza por encima del hombro o de la cabeza, es decir, por arriba. • El jugador deberá colocarse de frente a la red, con el pie no dominante más adelantado y ambos pies a la altura de los hombros. • El balón normalmente es sujetado solo por un solo brazo, que estará extendido y sostendrá el balón en la mano no dominante. • Se lanza la pelota más de un metro hacia arriba y hacia la mano que va a golpear. • El brazo con el que se va a golpear deberá estar semiflexionado. 				



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



teniendo en cuenta el concepto clave y los diferentes pasos de cómo realizar los saques en voleibol, los estudiantes deberán iniciar con la postura básica y el golpeo básico de manera que vayan teniendo un dominio con el balón.
Luego realizarán una serie de ejercicios metodológicos para entrar en confianza con el balón y así tener más seguridad al momento de realizar la ejecución del saque.

DESARROLLO:

- Se le da a conocer al estudiante los diferentes pasos del saque por arriba y por abajo en voleibol mediante un documento y videos tutoriales.
- Por parejas con un balón practicarán los saques hasta conseguir un dominio claro y ya tener el saque aprendido
- El estudiante deberá realizar 5 ejercicios metodológicos para el saque por arriba y por abajo, para un total de 10 saques que serán plasmados mediante un video.
- Dicho video será enviado por medio de YouTube o algún medio tecnológico para la respectiva visualización de la técnica

OBSERVACIONES:

- Realizar el envío del respectivo video en la fecha establecida para su calificación.
- El estudiante deberá presentar el video en ropa adecuada, deportiva.
- Mantener hidratación durante la práctica de los ejercicios metodológicos.
- Realizar el video en un espacio amplio



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>COLEGIO: Institución Educativa Alejandro Humboldt</p> <table border="1"> <tr> <td>Supervisor: Víctor Manuel Rey Maestro en Formación: Luigui Harrinson Guevara Ariza</td> <td>Periodo: 3</td> <td>Área: Educación física</td> <td>Grado: Dedimos</td> <td>Fecha: 9/10/2020</td> </tr> </table> <p>Pregunta Orientadora – situación problema conceptual: En qué posición se debe dar un pase en baloncesto?</p> <p>NIVEL DE DESEMPEÑO:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Realizo movimientos que me permitan mejorar la motricidad fina y gruesa al momento de dar un pase en baloncesto > Mejoro mis capacidades condicionales mediante ejercicios metodológicos. <p>CONTENIDO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipos de pase en baloncesto • Ejercicios metodológicos para la mejora del pase <p>SEMANA: 4 TRANSVERSALIDAD: Guía de aprendizaje clase virtual</p> <p>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O DINÁMICAS DE LA CLASE:</p> <p>MOTIVACION: Saludo de bienvenida, llamado a lista y respectiva revisión del uniforme de educación física INICIACION: darle a conocer al estudiante todo el concepto del pase y sus tipos de pase mediante un documentó que leerán detenidamente, los pases en baloncesto sólo pueden realizarse con la mano. El jugador puede decidir impulsar el balón con una mano o con las dos, según su comodidad.</p> <p>El pase más frecuente se realiza con ambas manos, partiendo desde el pecho para que el compañero reciba la pelota a una altura similar. Este se denomina pase de pecho y se considera la base del resto; consiste en tomar el balón con ambas manos a la altura del pecho, separar los codos del cuerpo ligeramente y ubicar los dedos pulgares apuntándose mutuamente, para finalmente arrojar la pelota dando un paso hacia adelante y orientando el balón con todo el cuerpo.</p> <p>Veamos a continuación algunos los diferentes tipos de pase en baloncesto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pase de pique: también denominado en picado, consiste en hacer que el balón rebote en el suelo antes de llegar al otro jugador, volviendo menos probable que lo corten y más sencilla su recepción; • pase hacia arriba: tiene el objetivo de aprovechar la estatura de un jugador muy alto, buscando que los adversarios más bajos que él no puedan cortar el pase con facilidad. • alley oop: se realiza cuando un jugador envía el balón muy cerca del aro con la intención de que un compañero salte y, antes de caer, marque un doble. A diferencia de otros, este tipo de pase requiere de una gran coordinación de ambos jugadores, además de perder efectividad si no se logra el tanto. • pase gol: cuando el pase se traduce en una anotación sencilla, se califica como asistencia o pase-gol. El jugador que anota los puntos logra hacerlo gracias a quien lo asiste, es decir, al compañero que le envía el pase. • pase de espalda: tal como sugiere su nombre, se efectúa por la parte trasera del cuerpo. Básicamente, se debe tomar el balón con la mano del lado contrario a la ubicación del otro jugador e impulsarlo velozmente por detrás de la espalda. • pase de béisbol: es normal que se use para comenzar una estrategia de contraataque. Para llevarlo a cabo es necesario sujetar el balón por sobre el hombro con ambas manos y luego lanzarlo extendiendo el brazo y dándole un golpe con la muñeca para finalizar; • pase por encima de la cabeza: similar al pase de pecho, pero desde un punto más elevado. También se debe dar un paso hacia adelante en el momento de su ejecución. <p>Estos son los diferentes tipos de pases expuestos anteriormente, luego vendrán los ejercicios para repasar cada uno de los pases en baloncesto.</p>		Supervisor: Víctor Manuel Rey Maestro en Formación: Luigui Harrinson Guevara Ariza	Periodo: 3	Área: Educación física	Grado: Dedimos	Fecha: 9/10/2020
Supervisor: Víctor Manuel Rey Maestro en Formación: Luigui Harrinson Guevara Ariza	Periodo: 3	Área: Educación física	Grado: Dedimos	Fecha: 9/10/2020		



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESARROLLO:

A continuación, se iniciará por ambientar al estudiante con el balón mediante repaso del dribling. Luego realizaremos los diferentes ejercicios de cada pase.

- En el pase de pecho con la ayuda de otra persona tomaremos el balón y lo pasaremos al compañero, teniendo en cuenta que el balón debe partir desde el pecho, las manos ligeramente colocadas con seguridad y buen agarre del balón, cuando parta el balón las manos y brazos deben quedar totalmente estirados hacia adelante. Repetir este ejercicio hasta tener un dominio claro.
- En el pase de pique en los mismos grupos de 2 o si están en casa con la ayuda de un familiar, vamos a pasar el balón dando un breve pique de la pelota contra el suelo y llegando hacia la otra persona, cabe destacar que el balón parte un poco más abajo del pecho y con fuerza para que tenga un rebote alto. Este ejercicio lo haremos iendo lateralmente hasta el final de la cancha o del espacio donde se encuentren.
- El pase hacia arriba lo vamos a realizar cada uno con una pelota y tirando el balón para tener como el dominio y acostumbrarse a ese pase ya que puede ser vital y de gran ventaja en un juego, en este caso utilizaremos la pared para practicar este pase.
- En el pase de espalda lo haremos con una pelota y pasar el balón en forma de círculo por nuestro tronco, haciéndolo pasar por la espalda, repetir esta acción varias veces, luego agarrar el balón pasarlo por la espalda tratando de que llegue al otro compañero.
- El pase de béisbol lo realizaremos con una mano por encima de nuestro hombro como si fuéramos a lanzar un objeto por encima, y lo vamos a lanzar tratando de llegar a una distancia lejana, a cada estudiante con un balón para luego por parejas practicar el pase de béisbol hasta conseguir un dominio y ser precisos.
- El pase por encima de la cabeza es algo similar al que hacemos de saque de banda en el fútbol, solo que acá es con un balón más pesado y grande, este lo vamos a hacer de pie estáticamente y lanzarlo más lejos posible por encima de la cabeza.

OBSERVACIONES:

Teniendo en cuenta los tipos de pases en baloncesto realizar un video no muy largo, explicando la técnica o como se ejecuta cada pase en baloncesto. Este video lo pueden realizar con cualquier pelota, con lo que tengan a la mano pero que sea redondo. Lo deben realizar en ropa deportiva y un espacio adecuado con claridad para una mejor observación. Enviar el video mediante YouTube, WhatsApp o cualquier otro medio.



SC-CER96940



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

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



		<table border="1"> <tr> <td colspan="5">Colegio: Institución Educativa Alejandro Humboldt</td> </tr> <tr> <td>Supervisor: Víctor Manuel Ray</td> <td>Periodo: 3</td> <td>Área: Educación Física</td> <td>Grado: Novenos</td> <td>Fecha: 9 /10 /2020</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Maestro en formación: Harrison Guarava Ariza</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Pregunta Orientadora – situación problema conceptual: ¿Conoce correctamente como se debe pasar el balón en fútbol de salón?</td> </tr> <tr> <td colspan="5">NIVEL DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none"> • Conoce los tipos pases que se pueden realizar durante un partido de fútbol de salón • Fortalece la zona interior y exterior del pie para pasar el balón correctamente. </td> </tr> <tr> <td colspan="5">CONTENIDO: TIPOS DE PASE EN FUTBOL DE SALÓN</td> </tr> <tr> <td colspan="5">SEMANA: 4</td> </tr> <tr> <td colspan="5">TRANSVERSALIDAD: GUÍA DE APRENDIZAJE</td> </tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O DINÁMICAS DE LA CLASE:</td> </tr> <tr> <td> <p>MOTIVACIÓN: Queridos estudiantes les envío un cordial saludo y espero se encuentre de la mejor manera física y salud mente para afrontar esta guía con la mejor disposición posible</p> <p>INICIACIÓN: Como estudiante debe leer el contenido de la guía que en este caso manejará el tema de EL PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN, lo cual deberán desarrollar la lectura, realizar la vista de los videos metodológicos y por consiguiente desarrollar las actividades correspondientes.</p> <p>DESARROLLO: TIPOS DE PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN Hablando de qué es el fútbol sala y todas las técnicas y habilidades en cada jugador el pase sería la acción de dirigir el balón directamente a los pies de otro jugador del mismo equipo. Para este movimiento serán necesarias habilidades de precisión y dirección evitando cualquier obstáculo que puede resultar la presencia de un jugador opuesto.</p> <p>Los pases de acuerdo a su intensidad y la fuerza que se aplica al momento de patear el balón pueden resultar ser cortos, medios o largos.</p> <p>El jugador al momento de patear el balón para dirigir el pase debe pensar en la distancia que quiere obtener, a la dirección en la que va dirigida el balón y la fuerza que debe aplicar en función a esto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASE CON EL INTERIOR: en este tipo de pase se utiliza zona interna del pie para contactar con la pelota, estos pases pueden ser cortos, medios y largos, cabe destacar que con esta zona del pie es la más utilizada por el jugador de fútbol sala ya que con esta zona tenemos mayor control y seguridad de la pelota, es utilizado este tipo de pase para realizar rotaciones en cancha, un pase corto, un pase profundo. • PASES CON EL EXTERIOR: se utiliza la zona exterior del pie para tener un contacto con el balón, estos pases son de poca precisión, pero se usa con frecuencia en el fútbol de salón, son pases que los podemos utilizar para contragolpes o jugadas decisivas. • PASE CON EL EMPUNE: este tipo de pase sirve para efectuar un pase de media o larga distancia, ya que con el empuñe la podemos imprimir mayor velocidad al balón o pelota. <p>A continuación, podrá visualizar los siguientes links de videos metodológicos acerca del pase en el fútbol de salón.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9b6rG0Tbc https://www.youtube.com/watch?v=829a9b3ls https://www.youtube.com/watch?v=IntmC1VwU8</p> <p>ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REALIZAR UN VIDEO DONDE EXPLIQUE LOS 3 TIPOS DE PASE, DEBE INCLUIR EXPLICACION TEORICA Y EXPLICACION CON LA PELOTA • REALIZAR UN VIDEO RECEPCIONANDO CON LA PLATA DEL PIE Y PASANDO CON LOS 3 TIPOS DE PASE • REALIZAR UN VIDEO CONDUCIENDO CON LOS 3 BORDES . <p>OBSERVACIONES: Cada video no debe superar el minuto de duración. Realizar los videos en un escenario deportivo, open lugar de cemento , pero en condiciones aptas para visualizar la técnica. Realizar los ejercicios con ropa deportiva y con la ayuda de los integrantes de la casa utilizando cualquier balón o pelota que tengan a la mano.</p> </td> </tr> </table>	Colegio: Institución Educativa Alejandro Humboldt					Supervisor: Víctor Manuel Ray	Periodo: 3	Área: Educación Física	Grado: Novenos	Fecha: 9 /10 /2020	Maestro en formación: Harrison Guarava Ariza					Pregunta Orientadora – situación problema conceptual: ¿Conoce correctamente como se debe pasar el balón en fútbol de salón?					NIVEL DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none"> • Conoce los tipos pases que se pueden realizar durante un partido de fútbol de salón • Fortalece la zona interior y exterior del pie para pasar el balón correctamente. 					CONTENIDO: TIPOS DE PASE EN FUTBOL DE SALÓN					SEMANA: 4					TRANSVERSALIDAD: GUÍA DE APRENDIZAJE					DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O DINÁMICAS DE LA CLASE:	<p>MOTIVACIÓN: Queridos estudiantes les envío un cordial saludo y espero se encuentre de la mejor manera física y salud mente para afrontar esta guía con la mejor disposición posible</p> <p>INICIACIÓN: Como estudiante debe leer el contenido de la guía que en este caso manejará el tema de EL PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN, lo cual deberán desarrollar la lectura, realizar la vista de los videos metodológicos y por consiguiente desarrollar las actividades correspondientes.</p> <p>DESARROLLO: TIPOS DE PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN Hablando de qué es el fútbol sala y todas las técnicas y habilidades en cada jugador el pase sería la acción de dirigir el balón directamente a los pies de otro jugador del mismo equipo. Para este movimiento serán necesarias habilidades de precisión y dirección evitando cualquier obstáculo que puede resultar la presencia de un jugador opuesto.</p> <p>Los pases de acuerdo a su intensidad y la fuerza que se aplica al momento de patear el balón pueden resultar ser cortos, medios o largos.</p> <p>El jugador al momento de patear el balón para dirigir el pase debe pensar en la distancia que quiere obtener, a la dirección en la que va dirigida el balón y la fuerza que debe aplicar en función a esto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASE CON EL INTERIOR: en este tipo de pase se utiliza zona interna del pie para contactar con la pelota, estos pases pueden ser cortos, medios y largos, cabe destacar que con esta zona del pie es la más utilizada por el jugador de fútbol sala ya que con esta zona tenemos mayor control y seguridad de la pelota, es utilizado este tipo de pase para realizar rotaciones en cancha, un pase corto, un pase profundo. • PASES CON EL EXTERIOR: se utiliza la zona exterior del pie para tener un contacto con el balón, estos pases son de poca precisión, pero se usa con frecuencia en el fútbol de salón, son pases que los podemos utilizar para contragolpes o jugadas decisivas. • PASE CON EL EMPUNE: este tipo de pase sirve para efectuar un pase de media o larga distancia, ya que con el empuñe la podemos imprimir mayor velocidad al balón o pelota. <p>A continuación, podrá visualizar los siguientes links de videos metodológicos acerca del pase en el fútbol de salón.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9b6rG0Tbc https://www.youtube.com/watch?v=829a9b3ls https://www.youtube.com/watch?v=IntmC1VwU8</p> <p>ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REALIZAR UN VIDEO DONDE EXPLIQUE LOS 3 TIPOS DE PASE, DEBE INCLUIR EXPLICACION TEORICA Y EXPLICACION CON LA PELOTA • REALIZAR UN VIDEO RECEPCIONANDO CON LA PLATA DEL PIE Y PASANDO CON LOS 3 TIPOS DE PASE • REALIZAR UN VIDEO CONDUCIENDO CON LOS 3 BORDES . <p>OBSERVACIONES: Cada video no debe superar el minuto de duración. Realizar los videos en un escenario deportivo, open lugar de cemento , pero en condiciones aptas para visualizar la técnica. Realizar los ejercicios con ropa deportiva y con la ayuda de los integrantes de la casa utilizando cualquier balón o pelota que tengan a la mano.</p>
Colegio: Institución Educativa Alejandro Humboldt																																												
Supervisor: Víctor Manuel Ray	Periodo: 3	Área: Educación Física	Grado: Novenos	Fecha: 9 /10 /2020																																								
Maestro en formación: Harrison Guarava Ariza																																												
Pregunta Orientadora – situación problema conceptual: ¿Conoce correctamente como se debe pasar el balón en fútbol de salón?																																												
NIVEL DE DESEMPEÑO: <ul style="list-style-type: none"> • Conoce los tipos pases que se pueden realizar durante un partido de fútbol de salón • Fortalece la zona interior y exterior del pie para pasar el balón correctamente. 																																												
CONTENIDO: TIPOS DE PASE EN FUTBOL DE SALÓN																																												
SEMANA: 4																																												
TRANSVERSALIDAD: GUÍA DE APRENDIZAJE																																												
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES O DINÁMICAS DE LA CLASE:																																												
<p>MOTIVACIÓN: Queridos estudiantes les envío un cordial saludo y espero se encuentre de la mejor manera física y salud mente para afrontar esta guía con la mejor disposición posible</p> <p>INICIACIÓN: Como estudiante debe leer el contenido de la guía que en este caso manejará el tema de EL PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN, lo cual deberán desarrollar la lectura, realizar la vista de los videos metodológicos y por consiguiente desarrollar las actividades correspondientes.</p> <p>DESARROLLO: TIPOS DE PASE EN EL FUTBOL DE SALÓN Hablando de qué es el fútbol sala y todas las técnicas y habilidades en cada jugador el pase sería la acción de dirigir el balón directamente a los pies de otro jugador del mismo equipo. Para este movimiento serán necesarias habilidades de precisión y dirección evitando cualquier obstáculo que puede resultar la presencia de un jugador opuesto.</p> <p>Los pases de acuerdo a su intensidad y la fuerza que se aplica al momento de patear el balón pueden resultar ser cortos, medios o largos.</p> <p>El jugador al momento de patear el balón para dirigir el pase debe pensar en la distancia que quiere obtener, a la dirección en la que va dirigida el balón y la fuerza que debe aplicar en función a esto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • PASE CON EL INTERIOR: en este tipo de pase se utiliza zona interna del pie para contactar con la pelota, estos pases pueden ser cortos, medios y largos, cabe destacar que con esta zona del pie es la más utilizada por el jugador de fútbol sala ya que con esta zona tenemos mayor control y seguridad de la pelota, es utilizado este tipo de pase para realizar rotaciones en cancha, un pase corto, un pase profundo. • PASES CON EL EXTERIOR: se utiliza la zona exterior del pie para tener un contacto con el balón, estos pases son de poca precisión, pero se usa con frecuencia en el fútbol de salón, son pases que los podemos utilizar para contragolpes o jugadas decisivas. • PASE CON EL EMPUNE: este tipo de pase sirve para efectuar un pase de media o larga distancia, ya que con el empuñe la podemos imprimir mayor velocidad al balón o pelota. <p>A continuación, podrá visualizar los siguientes links de videos metodológicos acerca del pase en el fútbol de salón.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=9b6rG0Tbc https://www.youtube.com/watch?v=829a9b3ls https://www.youtube.com/watch?v=IntmC1VwU8</p> <p>ACTIVIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> • REALIZAR UN VIDEO DONDE EXPLIQUE LOS 3 TIPOS DE PASE, DEBE INCLUIR EXPLICACION TEORICA Y EXPLICACION CON LA PELOTA • REALIZAR UN VIDEO RECEPCIONANDO CON LA PLATA DEL PIE Y PASANDO CON LOS 3 TIPOS DE PASE • REALIZAR UN VIDEO CONDUCIENDO CON LOS 3 BORDES . <p>OBSERVACIONES: Cada video no debe superar el minuto de duración. Realizar los videos en un escenario deportivo, open lugar de cemento , pero en condiciones aptas para visualizar la técnica. Realizar los ejercicios con ropa deportiva y con la ayuda de los integrantes de la casa utilizando cualquier balón o pelota que tengan a la mano.</p>																																												
2 de nov del 2020	Creación de guías pedagógicas	Entrega de guías pedagógicas para el mes de noviembre en los estudiantes de los grados 9 y 10 del colegio Alejandro Humboldt																																										



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ÁREAS DE DESEMPEÑO: PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS Y EDUCACIÓN FÍSICA, GRADO: NOVENO
GUIA PEDAGOGICA NOVIEMBRE 2020

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN EL DEPORTE



El agua al igual que el resto de nutrientes es sin duda es un elemento vital para el cuerpo humano, más aún si practicamos algún tipo de actividad física como correr, ciclismo, caminatas, montañismo, etc., pues solo basta decir, que una pérdida del 20% de su contenido en el organismo, puede producir la muerte.

La hidratación en el deporte es un tema que abarca muchas vertientes, pues existen factores que influyen directamente en las cantidades a ingerir como el tipo y duración de la actividad física, las características del ambiente y las cualidades propias de cada individuo

¿Cómo lograr una adecuada hidratación?

Para hidratarse apropiadamente es necesario conocer cuánto sudamos y para esto se puede hacer un cálculo de la pérdida de líquido durante la actividad física. El sudor siempre estará relacionado directamente con la intensidad y duración del ejercicio, pero también hay que considerar otras variables como la temperatura y humedad del ambiente, la altura de tal forma que la forma más efectiva de medir la sudoración es a través de una prueba de sudoración.

La deshidratación en individuos que practican deporte, desemboca en efectos secundarios que repercuten en la baja de su rendimiento y por ende en la dificultad de alcanzar los objetivos planteados; pues el aumento de la temperatura corporal provocado por ésta, aumenta la utilización de la glucosa por parte del músculo y favorece una menor captación de ácidos grasos libres y una mayor liberación de adrenalina que estimula la glucogénesis.

Muchos deportistas saben que mantenerse hidratados es una de las claves para el éxito, especialmente en eventos de larga duración. Con un dos a tres por ciento de pérdida de peso por transpiración se puede perder hasta un 20% del rendimiento deportivo, es por esto que de primordial importancia mantenemos hidratados durante la actividad física.

¿Agua o bebidas isotónicas?

Es claro que la hidratación es un aspecto fundamental a tener en cuando practicamos algún deporte o realizamos actividad física con regularidad. Pero, ¿es suficiente beber agua para reponer las pérdidas de líquido en nuestro organismo? En los últimos años hemos visto como las bebidas isotónicas o rehidratantes cada vez son más comunes entre los deportistas. ¿Qué beneficios nos brindan estas bebidas?

Cuando hacemos deporte y sudamos estamos perdiendo, además de agua, sales minerales (sodio, potasio, cloro, magnesio, zinc...) necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ello no siempre es suficiente con beber agua, y en algunos casos es preciso reponer esas sales minerales que has perdido con el esfuerzo.

¿Cuándo consumir bebidas isotónicas?

Si realizamos una actividad de alta intensidad y/o de larga duración con sudoración excesiva debido a la elevada intensidad del esfuerzo, pues será conveniente la utilización de bebidas isotónicas para prevenir una descompensación, contribuyendo de esta manera a una mejora del rendimiento físico y por ende del desempeño deportivo.

Es recomendable utilizar estos productos únicamente cuando sean necesarios y en cantidades adecuadas, ya que no se trata de un líquido que podamos ingerir a diario y en cada momento o comida del día, salvo casos excepcionales como puede ser un deportista de alto nivel.

Como preparar una bebida isotónica casera

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón

Mezclar todo, y listo.

ACTIVIDAD

- Reúne todos los ingredientes para preparar una bebida isotónica casera o comúnmente conocida como suero casero, tómale una foto.
- Realizar un video del paso a paso de como se prepara una bebida isotónica, es decir, un video corto donde se pueda evidenciar cuando agregamos cada ingrediente a la mezcla.
- Envía el video al docente.

DOCENTES:

DORIS SOFIA PEÑA C. contacto dosopeco024@hotmail.com 3132945732

VICTOR MANUEL REY V. contacto manzanita0119@hotmail.com 3102083203

MAESTRO EN FORMACION:

LUIGUI HARRINSON GUEVARA A. contacto lujui.guevara@unipamplona.edu.co 3102330104



SC-CER96940



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

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

AREAS DE DESEMPEÑO: PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS Y EDUCACION FISICA. GRADO: DECIMO
 GUÍA PEDAGOGICA NOVIEMBRE 2020

ALIMENTACION Y NUTRICION DEL DEPORTISTA

La alimentación es la manera de proporcionar al organismo las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida. Es un proceso voluntario y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. A partir de este momento empieza la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias que contienen los alimentos ingeridos.

Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.

Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.



Es una forma de clasificar los diferentes alimentos según su composición mayoritaria, que determina su función principal.

No existen los alimentos completos que contengan todos los nutrientes y en la cantidad óptima requerida por el cuerpo humano. En general, aunque un alimento pueda suministrar diferentes nutrientes, siempre tendrá alguno en mayor cuantía, que será el que establezca su lugar en la rueda. Si en una dieta o menú diario

entran a formar parte por lo menos uno o dos alimentos de cada grupo de esta rueda, y en la cantidad suficiente, el resultado será una alimentación correcta.

Existen siete grupos de alimentos en la rueda, a los que se les asigna un color diferente, según su función principal:

- Alimentos plásticos o formadores de tejidos donde predominan las proteínas (**color rojo**).
 - GRUPO I: leche y derivados (yogur, queso...).
 - GRUPO II: carnes, pescados y huevos.

- Alimentos mixtos: energéticos, plásticos y reguladores (**color naranja**).

- GRUPO III: legumbres, frutos secos y patatas.

Son alimentos principalmente energéticos porque aportan calorías, pero también son plásticos (porque contienen proteínas vegetales) y reguladores (por sus vitaminas y minerales). En ellos



predominan los hidratos de carbono y proporcionan cantidades importantes de fibra, necesaria para regular el tránsito intestinal.

- ✦ Alimentos reguladores donde predominan las vitaminas y los minerales (color verde).
 - GRUPO IV: verduras y hortalizas.
 - GRUPO V: frutas.

Intervienen en los mecanismos de absorción y utilización de otras sustancias nutritivas. También aportan fibra alimentaria.

- ✦ Alimentos energéticos (color amarillo).
 - GRUPO VI: cereales (pan, pasta, maíz, harina, etc.), miel, azúcar y dulces. En ellos destacan los hidratos de carbono.
 - GRUPO VII: mantecas y aceites. Alimentos energéticos. En ellos predominan los lípidos o grasas.

Una dieta monótona, basada en muy pocos alimentos o pertenecientes todos a un mismo grupo conduce a un déficit de uno o más nutrientes.

ACTIVIDAD

- Con materiales reciclables, reutilizables, con el material que tengan en sus casas, ya sea cartón, icopor, tela, vasos, marcadores, pintura, vamos a realizar en un pedazo de cartón en círculo si no pues en cuadro como quieran, hacer una rueda de alimentos y clasificar algunos de los alimentos de cada grupo mencionado anteriormente, cuando lo tengan hecho envíen una foto al docente.
- **Ejemplo:** con un pedazo de cartón será la base donde dibujare o plasmare los alimentos, estos alimentos los pueden dibujar, o si tienen la posibilidad de recortar y pegar las imágenes de cada alimento, pero pues si no lo pueden dibujar con marcador, colorearlo o con pintura, según sea su creatividad...las pueden realizar así.



DOCENTES:

DORIS SOFIA PEÑA C. contacto dosopeco024@hotmail.com 3132945732

VICTOR MANUEL REY V. contacto manzanita0119@hotmail.com 3102083203

MAESTRO EN FORMACIÓN:

LUIGUI HARRINSON GUEVARA A. contacto luiqui.guevara@unipamplona.edu.co 3102330104



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ÁREAS DE DESEMPEÑO: PROCESAMIENTO DE ALIMENTOS Y EDUCACIÓN FÍSICA.

GRADO: UNDECIMO GUIA PEDAGOGICA NOVIEMBRE 2020

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL SOBREPESO Y OBESIDAD

Normalmente cuando hablamos de salud no podemos desvincular muchos factores entre sí, por eso la defensa de la vida sana es el principal objetivo a seguir en promoción de la salud, en nuestro caso en concreto, el dúo actividad física-alimentación es inseparable, y no podemos entender una adecuada prescripción de uno de ellos sin el otro.

Pautas para iniciar la actividad física en el sobrepeso

- **Cambio de chip:** Decidir iniciarse en el deporte para combatir la obesidad debe incluir no sólo el aumento de la actividad física, también una reducción en el sedentarismo, debemos evaluar y plantearnos el tiempo que pasamos con actividades menos activas, como son el ordenador, televisión y videojuegos
- **La actividad física como rutina:** Debemos incluirla como una tarea más del día que hacemos por salud, al igual que lavamos los dientes y ducharnos, sabemos que son necesarios para nuestra salud, el deporte debe ser entendido de forma similar. Inculquemos la actividad física en el día a día, no como algo esporádico del fin de semana que sea completamente incoherente con nuestras posibilidades.
- **Combinar con alimentación:** La prescripción del ejercicio tiene que combinarse con la de una adecuada alimentación, no basta con reordenar sus hábitos de actividad, la decisión de llevar una vida sana afecta a varias parcelas y si intervenimos en todas ellas a la vez los resultados serán mejores.

El peso importa, pero la grasa más.

Actualmente el deporte como tratamiento y prevención de enfermedades, especialmente las relacionadas con el sedentarismo, se basa en el aumento del gasto energético de la persona. Los datos suelen apuntar a que el deporte consigue una reducción de la cantidad de grasa del cuerpo, sin influir tanto directamente en el peso como tal. Aunque esto a priori pueda parecer insuficiente es más que positivo, ya que el parámetro que interesa reducir para el estado de salud es la masa grasa, la cual está relacionada con las enfermedades cardiovasculares que queremos evitar.

Al realizar actividad física incrementamos nuestra síntesis de músculo, por lo que no sólo "quemamos" nuestras reservas, sino que creamos nuevo tejido que el día de mañana consumirá más energía. De ahí que no debamos entender como único parámetro en el seguimiento nutricional el peso, siendo mucho más adecuado valorar la composición corporal con las múltiples posibilidades que hay.

La obesidad puede definirse como la acumulación de grasa en los tejidos, fenómeno que suele ir acompañado de un aumento del peso corporal. Una de sus principales causas es el estilo de vida de las personas (hábitos alimenticios, sedentarismo, etc.).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



		<p>¿Cómo medimos la obesidad?</p> <p>Con el fin de estimar la proporción de grasa corporal se han empleado diversas índices que relacionan el peso y la talla. El más conocido de ellos es el Índice de Masa Corporal (IMC), que se define mediante la siguiente fórmula:</p> <p>IMC: $\text{Peso (Kg.)} \div \text{Talla}^2 \text{ (m)}$</p> <p>El resultado obtenido de la siguiente fórmula se compara dentro de unos valores, que se presentan en la siguiente tabla:</p> <table border="1" data-bbox="706 590 1182 932"> <thead> <tr> <th>clase</th> <th>IMC (kg/m²)</th> <th>Riesgo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Peso insuficiente</td> <td>< 18,5</td> <td>Bajo</td> </tr> <tr> <td>Normal</td> <td>18,5 – 24,9</td> <td>Medio</td> </tr> <tr> <td>Sobrepeso</td> <td>≥ 25,0</td> <td>Moderado</td> </tr> <tr> <td>Preobesidad</td> <td>25,0 – 29,9</td> <td>Mayor</td> </tr> <tr> <td>Obesidad I</td> <td>30,0 – 34,9</td> <td>Importante</td> </tr> <tr> <td>Obesidad II</td> <td>35,0 – 39,9</td> <td>Grave</td> </tr> <tr> <td>Obesidad III</td> <td>≥ 40,0</td> <td>Muy grave</td> </tr> </tbody> </table> <p>ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> De acuerdo con la fórmula dada sobre la obesidad, en casa y con su núcleo familiar residente en su casa, le van a realizar este test a cada uno de los integrantes con el fin de verificar en qué estado se encuentran dentro de la tabla de la obesidad, realizar una tabla en su cuaderno de apuntes con los resultados y enviar una foto al docente. <p>DOCENTES:</p> <p>DORIS SOFIA PEÑA C. contacto dosopeco024@hotmail.com 3132945732</p> <p>VICTOR MANUEL REY V. contacto manzanita0119@hotmail.com 3102083203</p> <p>MAESTRO EN FORMACION:</p> <p>LUIGUI HARRINSON GUEVARA A. contacto luisgui.guevara@unipamplona.edu.co 3102330104</p>	clase	IMC (kg/m ²)	Riesgo	Peso insuficiente	< 18,5	Bajo	Normal	18,5 – 24,9	Medio	Sobrepeso	≥ 25,0	Moderado	Preobesidad	25,0 – 29,9	Mayor	Obesidad I	30,0 – 34,9	Importante	Obesidad II	35,0 – 39,9	Grave	Obesidad III	≥ 40,0	Muy grave
clase	IMC (kg/m ²)	Riesgo																								
Peso insuficiente	< 18,5	Bajo																								
Normal	18,5 – 24,9	Medio																								
Sobrepeso	≥ 25,0	Moderado																								
Preobesidad	25,0 – 29,9	Mayor																								
Obesidad I	30,0 – 34,9	Importante																								
Obesidad II	35,0 – 39,9	Grave																								
Obesidad III	≥ 40,0	Muy grave																								
<p>16 de nov del 2020</p>	<p>Incentivar a los estudiantes del grado 9 mediante los juegos tradicionales</p>	<p>Realización de un video practico donde el estudiante realice al menos la ejecución de algún juego tradicional</p> <p>📌 https://www.youtube.com/watch?v=BaSLMdODQWE</p> <p>📌</p>																								
<p>17 de nov del 2020</p>	<p>Torneo de canicas entre estudiantes del colegio Humboldt y tierra seca del municipio de fortul.</p>	<p>Realización de un mini torneo de metras donde se escogió a un representante del colegio Alejandro Humboldt y un representante del colegio tierra seca, el cual consistió en jugar 3 chicos, el que ganara 2 de 3 se coronaba campeón.</p> <p>📌 https://www.youtube.com/watch?v=UnqjnnKTT2k</p>																								



SC-CER96940



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

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



CAPITULO V

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Juqui Harrison Guevara Ariza
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Alejandro Humboldt Forful
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Victor Manuel Rey

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. B
- 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. B
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. B

2. De la Universidad

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



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La practica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS:

Como una recomendación en general, sugiero mas disponibilidad virtual por parte de los estudiantes en sus áreas espesualmente, en el fisico, ya que tuve muy poca conocimiento con ellos y no fue vital llegar a cabo los clases sino a travez de Guad.

FIRMA DEL ALUMNO - MAESTRO: Jairgi Harrison Guerra Ariza

FECHA: 03-dic-2020



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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
 B
- Cumple y respeta los conductos regulares
 E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
 B
- 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
 B
- 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
 B
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
 B



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- 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

B

- Es líder en desarrollo del trabajo de su área

E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

B

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Victor Manuel Rey
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Luis Quiñones Guevara Anza
FECHA: 03 - dic - 2020



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO Luigi Harrinson Guevara Anza
SUPERVISOR Victor Manuel Rey
INSTITUCIÓN: Educativa Alejandro Humboldt - Fortul
FECHA: 03 - de - 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MÁXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	4
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Densifica 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	2
9 Refuerza a sus alumnos	3	2
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	2
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	2
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	44

OBSERVACIONES: Se esfuerza por cumplir con las actividades planificadas teniendo en cuenta el componente tecnológico y físico así como el contexto social.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO Juigüi Harrison Guevara Ariza
SUPERVISOR Victor Manuel Rey
INSTITUCIÓN I.C. Alejandro Humboldt
GRADO 9^o, 10^o y 11^o FECHA 03 - de - 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Demostro gran interés por buscar y adquirir cada uno de los documentos exigidos como son: P.E.I., Inventario, Planes de área entre otros.	30%	5.0	15%
2 Docente y Evaluativa	La planificación de sus clases y guías de trabajo estructuradas acorde a las necesidades del momento (pandemia). Los tiempos de entrega y su contenido estuvieron acordes.	50%	5.0	15%
3 Actividades extracurriculares	En sentido de pertenencia con la institución y con su labor docente se vio reflejado en: cada actividad realizada pese a las condiciones actuales dadas por el aislamiento social y restringido de movimiento.	20%	5.0	10%
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	50%

Supervisor: Victor Manuel Rey V.

Alumno - Maestro Juigüi Harrison Guevara Ariza



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Juigüi Harrison Guevara Ariza
SUPERVISOR: Victor Manuel Rey
INSTITUCIÓN: Educativa Alejandro Humboldt Fortul
CURSO: 9°, 10° y 11 FECHA: 03 - dic - 2020

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	150%
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	250%
III. EXTRA CURRICULAR	20%	5.0	100%
NOTA DEFINITIVA			5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:

El Alumno - Maestro Juigüi Harrison Guevara Ariza durante su práctica profesional en la I. G. Alejandro Humboldt demostró ser eficiente en la planeación de actividades usando y colocando a disposición del estudiante el uso de las "TICS", para el desarrollo de guías en momentos de distanciamiento social.

ALUMNO - MAESTRO: Juigüi Harrison Guevara Ariza
SUPERVISOR: Victor Manuel Rey V



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

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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Al momento de ejecutar la practica integral se logró determinar el gran compromiso de los estudiantes con la elaboración de los implementos deportivos metodológicos para la enseñanza de la educación física en la institución educativa Alejandro Humboldt.
- Para que los estudiantes se esmeren y se esfuercen por realizar los ejercicios se les debe brindar el apoyo constante, la flexibilidad y la facilidad para un mejor aprendizaje.
- Durante el desarrollo de la propuesta obtuve buena participación por elaborar aquellos implementos que le serán útil para desarrollar cualquier ejercicio en clases de educación física.
- La metodología implementada virtualmente se llevó a cabo con guias pedagógicas mensualmente donde el estudiante debía desarrollar una serie de ejercicios y actividades para la enseñanza de diferentes deportes durante la ejecución de la practica integral.
- Tuve una gran expectativa descrita en la experiencia obtenida trabajando virtualmente en el colegio ya que es una opción para la enseñanza de la educación física y que por la pandemia se realizo de esta manera obteniendo un gran potencial de los estudiantes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

- <https://iealejandrohumboldt2020.blogspot.com/2020/03/blog-post.html>
- <https://www.efdeportes.com/efd124/construccion-de-material-alternativo-en-educacion-fisica.htm>
- <https://didacticosamancay.cl/2020/07/29/la-importancia-del-material-didactico/>
- <https://elksport.com/blog/lanzamiento-jabalina/>
- <https://www.base.net/movimientobase/el-lanzamiento-de-disco-en-pocas-palabras/>
- https://www.bmargentina.com/Conos_Deportivos/index.htm#:~:text=conos%20deportivos&text=Es%20ideal%20para%20deportes%2C%20tiene,pegar%20vinilo%20autoadhesivo%20a%2090%C2%BA.
- <https://es.slideshare.net/olikanto/concepto-del-tenis-de-mesa#:~:text=CONCEPTO%20DEL%20TENIS%20DE%20MESA%20EI%20tenis%20de%20mesa%2C%20tambi%C3%A9n,una%20pelota%20peque%C3%B1a%20y%20paletas.&text=El%20objetivo%20del%20juego%20es,su%20lado%20de%20la%20mesa..>
- <http://blogbalonmanoupn.blogspot.com/p/concepto-de-balonmano.html>



SC-CER96940



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

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