



*Educación Física, Recreación y Deportes. -
Institución Educativa.....*

**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCION EDUCATIVA AGROPECUARIA DE URUMITA**

DOCENTE EN FORMACIÓN: JHON FREDY BATISTA ROJAS

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
MODALIDAD PRESENCIAL
PAMPLONA
2020-2**

DQS is member of:



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



*Educación Física, Recreación y Deportes. -
Institución Educativa.....*

**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCION EDUCATIVA DE URUMITA**

PRESENTADO POR: JHON FREDY BATISTA ROJAS

**PRESENTADO A:
Mag. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**

**TUTOR:
Mg. Diana Andrea Vera Rivera**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020-I**

DQS is member of:



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



ÍNDICE

Contenido

CAPITULO I	8
1. RESEÑA HISTORICA.....	8
2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	12
2.1 CARÁCTER	12
2.2 NIVELES QUE ATIENDE.....	12
2.3 JORNADAS.....	12
2.4 POBLACION	¡Error! Marcador no definido.
2.5 NUMERO DE DOCENTES	13
2.6 PERSONAL ADMINISTRATIVO	13
2.7 PLANTA FISICA	13
3. MARCO LEGAL	15
4. HORIZONTE INSTITUCIONA	15
4.1. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	15
4.2. MISION	¡Error! Marcador no definido.
4.3. VISIÓN	16
4.4. FILOSOFÍA	16
5. PERFIL.....	17
DE LOS DOCENTES	17
1. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	17
6.1 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	17
6.2 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES.....	18
6.3 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	20
6.4 LEY DEL MENOR.....	25
6.5 UNIFORMES.....	26
7 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA DIAGNOSTICO DE LA PLANTA FISICA (BASICA SECUNDARIA Y MEDIA)	28
7.1. INVENTARIO SALON DE DEPORTES.....	31
7.2. HORARIOS.....	31
8. MATRIZ DOFA	32
CAPITULO 2	33



*Educación Física, Recreación y Deportes. -
Institución Educativa.....*

TITULO DEL PROYECTO.....	33
1. INTRODUCCION	¡Error! Marcador no definido.
2. DESCRIPCION DEL PROBLEMA	36
2.1. DESCRIPCIÓN EMPÍRICA DE LA REALIDAD O DEL FENÓMENO A ESTUDIAR	38
2.2. CONTEXTO SOCIAL	40
2.2.1. CONTEXTO CULTURAL.....	41
2.3. DELIMITACION DEL PROBLEMA	41
2.4. PREGUNTAS QUE ORIENTAN LA INVESTIGACIÓN	42
3. FORMULACION DEL PROBLEMA	43
4. JUSTIFICACION	¡Error! Marcador no definido.
5. OBJETIVOS	46
5.1 OBJETIVO GENERAL.....	46
5.2OBJETIVO ESPECÍFICO	46
6 MARCO TEORICO.....	47
6.1 ESQUEMA CONCEPTUAL.....	47
6.2 DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	48
6.3 DEFINICIÓN DE SALUD EN EDUCACIÓN FÍSICA	49
2. POBLACIÓN	53
CAPITULO III	54
1. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	54
1.1 DISEÑO (CRONOGRAMA).....	54
1.2 EJECUCION METODOLOGICA	55
1.2.1 SESIÓN DE AERÓBICOS.....	56
1.2.1.1 ACTIVIDAD # 1.....	57
1.2.1.2 ACTIVIDAD # 2.....	57
1.2.1.3 ACTIVIDAD # 3.....	58
1.2.1.4 ACTIVIDAD # 4.....	59
1.2.2 CIRCUITO DE CARDIO	60
1.2.2.1 ACTIVIDAD # 1.....	60
1.2.2.2 ACTIVIDAD # 2.....	60
1.2.2.3 ACTIVIDAD # 3.....	61
1.2.2.4 ACTIVIDAD # 4.....	63
1.2.3 RUMBA TERAPIA Y SUS BENEFICIOS	64



*Educación Física, Recreación y Deportes. -
Institución Educativa.....*

1.2.3.1 ACTIVIDAD # 1.....	65
1.2.3.2 ACTIVIDAD # 2.....	68
1.2.3.3 ACTIVIDAD # 3.....	70
1.2.4 BAILE TRADICIONAL.....	73
1.2.4.1 ACTIVIDAD # 1.....	73
1.2.4.2 ACTIVIDAD # 2.....	74
1.2.4.3 ACTIVIDAD # 3.....	75
1.3 TIPO DE EVALUACION.....	76
1.3.1 CUALITATIVA.....	76
1.4 CONCLUSION.....	77
1.3 RECOMENDACIONES.....	78
CAPITULO IV.....	81
1. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	81
CAPITULO V.....	82
1. FORMATO DE EVALUACION.....	82
ANEXO.....	89



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 POBLACIÓN INSTITUCIONAL	12
TABLA 2 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	17
TABLA 3 SÍMBOLO.....	18
TABLA 4 UNIFORME	26
TABLA 5 PLANTA INSTITUCIONAL	28
TABLA 6 INVENTARIO.....	31
TABLA 7 HORARIO DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	31
TABLA 8 MATRIZ DOFA	32
TABLA 9 (POBLACION).....	53
10 DICEÑO-CRONOGRAMA	¡Error! Marcador no definido.
TABLA 11 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	81



ILUSTRACIÓN

ILUSTRACIÓN 1 FOTOGRAFÍA	8
ILUSTRACIÓN 2. DESCRIPCIÓN	38
ILUSTRACIÓN 3. ESQUEMA	47
ILUSTRACIÓN 4 CAPACITACIÓN	56
ILUSTRACIÓN 5 MARCHA	57
ILUSTRACIÓN 6 PASO DE LADO A LADO	58
ILUSTRACIÓN 7 CRUZAR PIERNAS	59
ILUSTRACIÓN 8 LEVANTAR LAS RODILLAS	59
ILUSTRACIÓN 9 SALTO CON EL LAZO	60
ILUSTRACIÓN 10 ESCALADOR	61
ILUSTRACIÓN 11 BURPEES	62
ILUSTRACIÓN 12 PLANCHA	63
ILUSTRACIÓN 13 PASO LATERAL	66
ILUSTRACIÓN 14 PASO CRUZADO	67
ILUSTRACIÓN 15 PASO MERENGUE BASICO	69
ILUSTRACIÓN 16 PASO MERENGUE VAIVÉN	69
ILUSTRACIÓN 17 PASO MERENGUE VAIVÉN EN REDONDO	70



CAPITULO I

ILUSTRACIÓN 1 FOTOGRAFÍA



1. RESEÑA HISTÓRICA

La institución educativa agropecuaria nació y se ha mantenido mediante el impulso de los pobladores del municipio de Urumita y foráneos entre los que sobre salen: Manuel María Barros Vaquero, José Lorenzo Zeledón, el sacerdote José María de Alfara, y otros prestantes de la comunidad que sirvieron como fundadores de la institución.



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

La institución educativa obtuvo vida jurídica el 26 de mayo de 1960 por medio del decreto 080, con el nombre de “escuela vocacional”. Es de anotar que solo un años después de creada la escuela se iniciaron labores escolares con un numero de 43 alumnos matriculados para prevocacional; careciendo de local para tal fin, la intendencia de la Guajira, alquilo al señor Jesús Martínez un local donde funcionaron salones de clases, dormitorios para alumnos, comedores, cocina y despensa debido a que este colegio en su inicio marchó como internado para estudiantes de la zona rural y profesores principalmente. Acondicionando parte del local de corregiduría para dormitorios de profesores y en el local donde hoy funciona el jardín infantil mi nuevo hogar para taller agrícola. Un año después, el primero de abril de 1961, toma posesión como primer rector el profesor Armando Acosta Medina, iniciando sus labores con un profesor de cultura general, un profesor de taller, un mayordomo y más tarde con el nombramiento de la mejoradora de hogar Eumelia Gómez, comenzando así una serie de renunciaciones y contrataciones en la parte administrativa y de docencia buscando una mejoría en el servicio educativo, encabezando esta cadena de dimisiones con la renuncia del primer rector Armando Medina en el mes de julio de 1962, quedando encargado el profesor José Alberto Vidal, hasta octubre del mismo año, cuando toma posesión como rector Fabio Bejarano Holguín, quien le correspondió la labor de hacer campaña para la construcción de la cede propia de la escuela, hasta lograr la inclusión en el presupuesto nacional de una partida para tal fin, que empezó el 15 de mayo de 1963, iniciando el trabajo de las edificaciones con una partida asignada por el MEN por un valor de \$ 120.000, la cual fue invertida en la elaboración de planos y en la construcción de parte de la obra.

Seguidamente en 1964 fue nombrado como rector el profesor José Alberto Vidal quien permaneció en el cargo hasta el 66. Durante la administración se tomó posesión de la planta física, se suspendió el prevocacional y se autorizó la apertura del grado tercero de la educación media se aprobó el

DQS is member of:



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



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

ciclo básico de la enseñanza agropecuaria y cambia la denominación de la escuela vocacional por escuela Agropecuaria. Después en 1966 es nombrado como rector Narciso Velázquez Romero, en este año se dio inicio al cuarto grado de educación media vocacional el título de “prácticos agropecuarios” con solo 21 estudiantes. Para el año de 1967 la escuela agropecuaria inicia sus actividades como escuela mixta, incrementando su número de personal femenino en el de 1968, debido a que un buen número de las estudiantes del colegio José María de Alfara decidieron matricularse e iniciar sus estudios en la escuela agropecuaria, originando la fusión de estas dos escuelas en el año de 1969, por orden directa de la secretaria departamental, en consecuencia, del bajo número de estudiantes inscritos en el colegio femenino.

En el año de 1971 es nombrado como rector Juan Jacobo Aragón, reemplazándolo luego Diógenes Parada Porra, quien después de un cese de actividades organizada por los alumnos es reemplazado por Efraín Guerrero el que ha de renunciar dejando encargado a Fernando Emiliano Ustate, y bajo este mandato y mediante el decreto 080 del 22 de enero de 1974 el colegio cambia su denominación de escuela Agropecuaria por instituto Agrícola.

En 1979 en reemplazo de Fernando Ustate fue nombrado Elvert José Freyle quien posteriormente fue trasladado a Fonseca, quedando encargado Mario Ángel de Luque quien por una junta de profesores consigue la autorización para extender los servicios educativos hasta 11º de educación media vocacional.

Luego fue encargado de la rectoría Jun José Cortes quien no contó con el apoyo de ningún de los estamentos educativos del instituto por lo que nombro en su reemplazo Alfredo Salas Peláez, el que fue reemplazado por Martin Castillo Pedroso nombrado este en propiedad. También en esta



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

administración durante el año de 1983 se adquirió la banda cívica y en 1984 se graduó la primera promoción de bachilleres agrícolas.

Por problemas en su gerencia y después de un cese de actividades organizados por los estudiantes y apoyados por padres de familia y algunos profesores fue retirado de su cargo el rector Martin Castillo quedando encargado de la rectoría Ángel Mercado Rúa quien posteriormente fue reemplazado en propiedad por Orlando Nieves Rojas, durante esta administración se consiguió la construcción, acondicionando y dotación para el aula de laboratorio, se dotaron dependencia del área técnica y académica, el mejoramiento de la planta física y construcción de nuevas aulas.

En 1996 y en cumplimiento de la ley general de educación celebros convenio con la escuela José María de Alfara, colegio Maranata, y jardín Urumita y las escuelas nuevas: Dudas Aguas Arriba, Tierra Nueva, La Esperanza, Las Colonia, El Piñal, Sierra Montaña y el Espejo, situadas estas en la zona rural. En este mismo año y gracias al convenio, el instituto gano mediante concurso realizado por el MEN, un incentivo de \$ 10.000.000 de pesos recurso que fueron utilizados en la educación de la sala de informática y de profesores, adquisición de material didáctico y para capacitación docente. En estos momentos la Institución Educativa Agropecuaria cuenta con 836 estudiantes de ambos sexos, con una selecta nómina de profesores, personal administrativo, operativo y de servicio generales.

DQS is member of:



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



2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA DE URUMITA

2.1 CARÁCTER

La Institución Educativa agropecuaria es de carácter público.

2.2 NIVELES QUE ATIENDE

El instituto agrícola que en la actualidad lleva por nombre Institución Educativa Agropecuaria, atiende a los niveles de preescolar, primaria, básica secundaria y media vocacional, todos en jornadas diurnas.

2.3 JORNADAS

Dentro de la institución educativa agropecuaria se maneja una jornada diurna donde los horarios de clase están repartidos según el nivel y el grado de los diferentes estudiantes. En los niveles de preescolar y primaria hay una jornada diurna en horas de la mañana que va desde las 7: 00 AM a 12:30 pm.

En los niveles de básica secundaria y media, la jornada es diurna, los días lunes y miércoles, la jornada se extiende de 6:30 AM a 12:30 PM, el día viernes de 6:30 AM a 12:25 PM, los días martes y jueves va de 6:30 AM a 11:35 AM y de 2:00 PM a 5:25PM, solo para los grados decimos y once.

2.4 POBLACIÓN

La población estudiantil de la Institución Educativa Agropecuaria está distribuida de la siguiente manera:

TABLA 1 POBLACIÓN INSTITUCIONAL

NIVEL	POBLACIÓN (# DE ALUMNOS)
Preescolar	97



Primaria	254
Básica secundaria	329
Media	151
Total	836

2.5 NUMERO DE DOCENTES

La institución cuenta con un número total de 39 docentes

- 5 en preescolar (todos con posgrado)
- 10 docentes en primaria (1 con posgrado, 5 profesionales pedagógico, 4 bachiller pedagógico)
- 24 docentes en básica y media (2 bachilleres pedagógicos, 14 profesionales pedagógico, 8 con postgrado)

2.6 PERSONAL ADMINISTRATIVO

El personal administrativo que laboran en esta institución está conformado por 18 empleados:

- 3 auxiliares técnicos
- 4 celadores
- 1 secretaria
- 1 digitador
- 2 auxiliares administrativo
- 1 auxiliar de campo
- 1 chofer
- 3 aseadores
- 1 técnico de laboratorio
- 1 enfermera

2.7 PLANTA FÍSICA

La Institución Educativa está conformada por tres sedes:

DQS is member of:



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



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

Sede # 1: Esta sede principal, consta de 16 aulas, de los cuales 8 tienen una medida de 42m c/u, 4 con una medida de 52.5m c/u, 3 salones de 30.1m c/u, más la sala de artística que se utiliza como salón de clases, logrando cumplir con las normas del MEN, que en consecuencia permite ofrecer unas adecuadas condiciones de iluminación y ventilación para los estudiantes y docentes que desempeñan en la institución.

En este bloque el sistema de sanitarios está constituido de tal manera que cubra en un alto porcentaje de servicio al estudiantado, en la actualidad se hallan, tres baños, dos para el servicio femenino, uno de estos cuenta con batería y un tanque con agua permanente, el otro baño solo cuenta con una batería sanitaria. Para el alumnado masculino existe un baño con tres baterías sanitarias y tres lavamanos, más un orinal de canal. Para el cuerpo docente y administrativo se encuentran a su servicio dos baños, uno para damas con batería sanitaria y un lavamanos; y el otro para caballeros, este con tres baterías y un lavamanos.

Esta sede cuenta con una cancha poli funcional en deficiente estado físico debido al constante uso. Un laboratorio de física y química, sala de informática, sala de nuevas tecnologías, sala de audiovisuales, sala femenina, sala de enfermería, sala de agroindustrias, aula máxima, taller, biblioteca, oficina de psicoorientación, sala de profesores (con dos baños internos), secretaria, rectoría, coordinación académica, coordinación de disciplina, pagaduría, oficina de la asociación futuros agricultores de Colombia, cocina, cooperativa escolar; todo estas estructuras en óptimas condiciones para su buen funcionamiento.

Además de lo anterior cuenta con una finca agropecuaria, compuesta por establos, galpones, conejeras, porquerizas, estanque piscícola, un iguanario, bancos de proteínas, estaciones meteorológicas, cuarto de herramientas, pozo profundo; los que la ubica como una institución más completa en materia de infraestructura a nivel departamental.



SEDE # 2

Antiguamente llamada la escuela catorce de junio; en esta sede funcionan los niveles de básica primaria con 8 salones de clase, con una superficie de 49m, para un promedio aproximado de 27 alumnos por aula, con amplias ventanas lo que permite la apropiada ventilación y el aprovechamiento máximo de la luz solar como factor de iluminación en las aulas, lo que indica una vez más que estos salones cuenta con un área acorde con las normas establecidas por el MEN; conjuntamente contiene una cancha poli funcional perfectamente iluminada, una sala de servicios generales y una amplia área para el desarrollo sicomotriz de los niños.

SEDE # 3

Aquí se encuentra al Jardín Infantil Urumita hoy anexo a la Institución Educativa Agropecuaria en un conjunto de 6 aulas en perfectas condiciones de ventilación e iluminación; una decoración apropiada y muy bien desarrollada estéticamente para los niveles que esta sede acoge, cada una con baño interno, y armarios. Cabe mencionar también que esta escuela se encuentra en los predios de la sede principal.

3. MARCO LEGAL

La institución cuenta con: Registro de inscripción ante el DANE N° 144855000387 aprobado mediante Decreto 259 del 5 de noviembre de 2002 Nivel educativo: preescolar, primaria, básica secundaria y media con articulación SENA y educación para adultos decreto 3011 de 1997

4. HORIZONTE INSTITUCIONAL

4.1. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

La comunidad educativa será una organización inacabada de personas; libre, autónoma y democrática; formada por los estudiantes, padres de familia o



acudientes de los estudiantes, educadores, egresados, directivos docentes, administrativos, administradores escolares y representantes de la comunidad local; quienes según su competencia participarán de una manera organizada, activa y solidaria en el diseño, ejecución y evaluación del Proyecto Educativo Institucional (P.E.I.)

4.2. MISIÓN

La Institución educativa Técnica de Urumita la guajira busca formar ciudadanos y Ciudadanas tolerantes, autónomas reflexivas, críticas, creativas y emprendedoras para la construcción de tejido social en equidad e inclusión, académicos-científicos tecnológicos en los ambientes local y global, convirtiéndolos en bachilleres agropecuarios capaces de presentar alternativa de solución a los problemas cotidianos y aquellos relacionados con la producción alimentaria y ambiental.

4.3. VISIÓN

La institución educativa técnica agropecuaria de Urumita (la guajira) busca construirse como una organización inteligente, prestadora de servicios educativos competente y competitiva, en los sectores: agropecuario, agroindustrial y ambiental en los contextos local y global.

4.4. FILOSOFÍA

La Institución Educativa Técnica Agropecuaria de Urumita, tiene como filosofía los estándares generales y laborales, para contribuir al desarrollo equilibrado del individuo y la sociedad sobre la base del amor, responsabilidad,



obediencia, equidad y respeto por la vida y los derechos del hombre, dentro de los principios éticos, morales y religiosos; capaces de decidir y actuar de acuerdo con una concepción integral de su dignidad; fundada principalmente en la participación democrática.

LEMA: Educación, trabajo, progreso.

5. PERFIL

DE LOS DOCENTES:

serán personas profesionales con perfiles en el área, practicantes de la fe, éticos, respetuosos de las diferencias y de las normas, equilibrados, justos, objetivos, activos, creativos, investigadores, innovadores de realidades, responsables y puntuales, con sentido de pertenencia, que forme con ejemplo, que reconozca los cambios biosíquicos de sus estudiantes, que sepa transmitir valores y orientar con el amor, facilitador de aprendizajes y de la democracia, líder en su grupo y en el equipo institucional.

1. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

En el interior de la institución se encuentra constituida la asociación de padres de familia, la asociación de futuros agricultores de Colombia, consejo directivo, consejo académico,

6.1 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

TABLA 2 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLES
-------	-----------	--------------

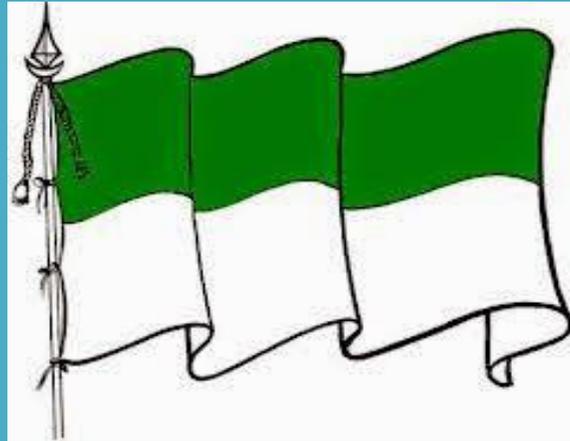


DIA	MES		
8	Marzo	Día de la mujer	IEA
23	Abril	Día de la lengua	IEA
25	Abril	Día del niño	IEA
26	Abril	Día de la secretaria	IEA
10	Mayo	Día de la madre	IEA
15	Mayo	Día del maestro	IEA
21	Junio	Día del padre	IEA
20	Julio	Día de la independencia	IEA
7	Agosto	Día de la batalla de Boyacá	IEA
			IEA
12	Octubre	Día de la raza	IEA
27	Noviembre	Clausura del año escolar	IEA

6.2 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

TABLA 3 SÍMBOLO

LA BANDERA



EL ESCUDO



La bandera: El verde representa: La riqueza y diversidad agropecuaria y ecológica de nuestra región.



Blanco representa: la convivencia pacífica.

6.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

6.1.1 DEBERES ACADÉMICOS DE LOS ESTUDIANTES

1. El primer deber de todos los líderes, consejeros y representantes de los estudiantes, es respetar sus derechos y no abusar de ellos, porque para exigir hay que cumplir y para recibir hay que dar.
2. Asistir puntualmente a todas las clases y actividades programadas en el planten.
3. Adquirir los libros, elementos y útiles escolares necesarios para el logro de los objetivos institucionales educativos autorizados por la institución.
4. Cumplir con las tareas, lecciones y trabajos señalados por los profesores, dentro de los términos establecidos en el calendario académico.
5. Dedicar todos los esfuerzos y consagración para el logro adecuado de los estándares académicos en competencias, que proponen las diferentes programaciones curriculares, y que cada profesor debe dar a conocer a sus alumnos al iniciar cada periodo.
6. Presentar en las fechas programadas las evaluaciones, periodo de nivelación o finales.
7. Promover la organización y operación de los medios de comunicación masiva, para expresar libremente sus pensamientos.
8. Solicitar a las autoridades y consejo institucionales el apoyo y colaboración para mejorar la calidad en servicio educativo, servicio de bienestar, salud y alimentación.
9. Apoyar las campañas para mejorar o ampliar las ayudas didácticas.
10. Asistir con responsabilidad y obligatoriedad a los cursos preparatorios para las pruebas saber programada por la institución.
11. Recibir del profesor las calificaciones realmente obtenidas.



12. Brindar una buena calificación a los estudiantes que se destaquen por su solidaridad, respeto y tolerancia.
13. Brindar una convivencia fuera de la institución al curso con mejor promedio por periodo.

6.1.2 Artículo 8: DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA.

1. Responsabilizarse de la formación y educación de sus hijos en concordancia con los lineamientos establecidos por la constitución política y la ley.
2. Orientar y supervisar la realización de las obligaciones escolares, el seguimiento del rendimiento escolar y disciplinario de los hijos.
3. Asistir a las entregas oficiales de informe, reuniones y asambleas programadas por la institución.
4. Dialogar frecuentemente con sus hijos para reforzar la labor de la institución en formación y fortalecimientos en valores para el desarrollo afectivo.
5. En las instalaciones del plantel y durante el tiempo de permanencia no fumar.
6. Justificar personalmente, ante quien corresponda, los retardos forzosos o inasistencia de los hijos al plantel.
7. Proporcionar y apoyar a los hijos o acudidos los útiles, uniformes, tiempo y económicamente para asistir y responder por las prácticas de las pruebas saber antes la institución, directivos y docentes.
8. Participar en los diferentes órganos institucionales y apoyar el trabajo de formación.
9. Brindar amor, atención y comprensión a los hijos en los momentos de dificultades en cada etapa de su desarrollo.
10. Dar un trato lleno de valores a sus hijos.
11. Velar por un desarrollo armónico e integral de sus hijos.
12. Cubrir en forma oportuna las necesidades afectivas, económicas y sociales de sus hijos.



13. Acudir al llamado de la institución en forma oportuna en cumplimiento de lo dispuesto por la ley 1620/13

6.1.3 Artículo 9: DEBERES DE LOS DOCENTES.

Dependen jerárquicamente del rector y funcionalmente de los coordinadores.

Sus funciones son:

1. Participar en la elaboración del planeamiento y programación de las actividades del área respectivas.
2. Programar, organizar y ejecutar las actividades curriculares de su área y/o asignatura, de acuerdo con el plan curricular institucional, lineamientos y estándares curriculares vigentes.
3. Participar en la programación y realización de las actividades de refuerzo y recuperación, acorde con las orientaciones establecidas por el consejo académico.
4. Presentar oportunamente informes del rendimiento académico de los estudiantes a su cargo, al coordinador académico, consejo académico y/o comisiones de evaluación y promoción, al término de cada uno de los periodos.
5. Participar en la administración de los estudiantes, de acuerdo con lo establecido en el Manual de Convivencia.
6. Ejercer la dirección de grupo cuando le sea asignada.
7. Cumplir la jornada laboral y la asignación académicas de acuerdo con las normas vigentes.
8. Cumplir los turnos de disciplinas que le sean asignados.
9. Participar en los actos de comunidad y asistir a las reuniones convocadas por las directivas del plantel.
10. Atender a los padres y madres de familias y acudientes, de acuerdo con el horario establecidos por el plantel.
11. Responder el uso adecuado, mantenimiento y seguridad de los equipos y materiales confiados a su manejo.



12. Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza de su cargo.
13. Conocer, aplicar, cumplir y hacer seguimiento a los acuerdos consignados en el PEI, Manual de Convivencia y sistema educativo.

6.1.4 Artículo 12: DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. Desarrollar su propia personalidad, siempre que con esto no se vulnere los derechos de otros miembros de la comunidad educativa y el Manual de Convivencia.
2. Informar y ser informado con veracidad y objetividad.
3. No ser discriminado por razón alguna.
4. Ser capacitado académicamente y obtener instrucciones científicas y técnicas.
5. Elegir y ser elegido para todo órgano escolar.
6. Expresar con respeto y dignidad sus criterios, aun si estos contradicen los otros.
7. Seguir alternativas metodológicas en el desarrollo de las áreas, asignaturas u otras para el mejoramiento de la institución.
8. Organizar grupos de trabajos para desarrollar actividades extracurriculares.
9. Tener periodo de descansos y gozar de todos los beneficios de bienestar escolar.
10. Participar en eventos deportivos, culturales, académicos y otros que organice el colegio en las cuales este participa.
11. Usar los textos de la biblioteca o el material didáctico de acuerdo a las normas establecidas para ellos.
12. Derecho a la defensa y al debido proceso para todo caso.



13. Conocer el concepto de sus docentes sobre su rendimiento, en cualquier momento y antes de entregarla información a coordinación y a sus padres.

6.1.5 Artículo 13: DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

1. Ser atendido oportunamente en horarios establecidos por la rectoría, la coordinación, la orientación, el personal docente, administrativos y de servicios generales.
2. Proponer iniciativas y sugerencias que estén de acuerdo con las normas vigentes y contribuyan al mejor funcionamiento del plantel.
3. Hacer reclamos justos y respetuosos, dentro del horario fijado por las normas legales e institucionales.
4. Conocer oportunamente las investigaciones y sanciones que afecten a los alumnos, acudido o hijos.
5. Recibir la colaboración eficiente y a tiempo de los diversos estamentos del plantel en los aspectos educativos y formativos.
6. Participar en la junta o consejo, comité de padres o tutores y asistir a todas las actividades programadas por la institución.
7. A ser elegidos y participar en los órganos del gobierno escolar que especifican las normas vigentes y asistir a todas las actividades programadas por la institución.

6.1.6 DERECHOS DE LOS DOCENTES

1. Recibir trato respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.
2. Al libre ejercicio de la profesión, de acuerdo con lo consagrado en el artículo 25 de constitución política del 1991 y con la ley laboral vigente.
3. Elegir y ser elegido en igualdad de condiciones para el consejo directivo de la institución en asamblea de docentes.
4. Elegir y ser elegido para el consejo académico, en representación de su área académica, de acuerdo con el procedimiento que para ello definan quienes la integran.



5. Participar en los cursos de mejoramiento, actualización y profesionalización que organice la institución y el ente territorial.
6. Todos los consagrados como fundamentales por la constitución política del 1991.
7. Gozar de bienestar social.

6.4 LEY DEL MENOR

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

Artículo 7°. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.

Artículo 26. Derecho al debido proceso. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a que se les apliquen las garantías del debido proceso en todas las actuaciones administrativas y judiciales en que se encuentren involucrados. En toda actuación administrativa, judicial o de cualquier otra naturaleza en que estén involucrados, los niños, las niñas y los adolescentes, tendrán derecho a ser escuchados y sus opiniones deberán ser tenidas en cuenta.

6.5 UNIFORMES.

TABLA 4 UNIFORME

DIARIO



EDUCACIÓN FÍSICA



6.5.1 UNIFORME DE DIARIO FEMENINO:

Está conformado por: un yomper cruzado delante en el corpiño, de lino a cuadros de color azul turquí, blanco y rayitas mínimas rojas con pliegue anchos en la parte frontal y otro en la parte posterior y en los lados 3 pliegues angostos tanto frontales como posteriores, el largo es debajo de la rodilla. La camisa es manga corta blanca con cuello camisero con el escudo



de la institución en la manga izquierda, medias blancas, brasier o porta blusa y usar licras de color oscuro. Los zapatos de cuero con cordones o colegiales de color negro, los cuales deben mantenerse limpios y lustrados.

6.5.2 UNIFORME DE DIARIO MASCULINO:

Está conformado de pantalón de gabardina azul turquí, bota recta entubado, correa o fajón negro, camisa blanca manga corta, con el escudo en el bolsillo izquierdo, camisilla blanca, zapatos de cuero con cordones o colegiales de color negro. Estos deben permanecer limpios y lustrado, medias son color azul turquí largo.

6.5.3 UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA O DEPORTE:

Uniforme de educación física para los estudiantes es una sudadera verde con el nombre de la institución del lado derecho, la bota es recta no entubada, el ancho depende de la talla del estudiante, camiseta blanca con escote en v de color verde, mangas con puños y con el escudo del lado izquierdo, una pantaloneta blanca, medias verdes deportiva con líneas delgadas blancas y tenis blancos.



7 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA DIAGNOSTICO DE LA PLANTA FÍSICA (BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA)

PLANTA INSTITUCIONAL:

TABLA 5 PLANTA INSTITUCIONAL

RECTORÍA



COORDINACIÓN





SALA DE PROFESORES



SECRETARIA Y PAGADURÍA



CAFETERIA



BAÑOS



PATIO CENTRAL



SALÓN DE DEPORTES





7.1. INVENTARIO SALÓN DE DEPORTES

TABLA 6 INVENTARIO

NOMBRE	CANTIDAD
No tiene implementos deportivos	0

7.2. HORARIOS

Tengo a cargo dos grados que son 6° 1 y 6° 2

HORARIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES 2020

TABLA 7 HORARIO DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		10:30am A 12:30 pm	10:30 am a 12:30 pm		



8. MATRIZ DOFA

TABLA 8 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES <ul style="list-style-type: none">• Los docentes y los estudiantes no cuentan con espacio deportivo apropiado para desarrollar la clase de educación física.• No cuentan con materiales deportivos para realizar su clase.• Tienen profesores de otras áreas dictando la asignatura de educación física• Inconvenientes para llegarles a los estudiantes	OPORTUNIDADES <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar estrategias metodológicas que lleven a mejorar la interacción con los alumnos
FORTALEZA <ul style="list-style-type: none">• Cuenta con una buena planta física• Cuenta con un personal docente de acta calidad• Tienen herramientas pedagógicas para llegarles a los alumnos• Ganas y desempeño de los estudiantes y profesores	AMENAZAS <ul style="list-style-type: none">• No tener como llegarles a los estudiantes para el desarrollo de las guias pedagógicas• Deserción escolar



CAPITULO 2

TITULO DEL PROYECTO

“ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE QUE FOMENTEN LA PRACTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LA INSTITUCIÓN AGROPECUARIA DE URUMITA EN TIEMPOS DE PANDEMIA”



1. INTRODUCCIÓN

La metodología para el aprovechamiento del tiempo libre que fomenten la práctica de actividades físicas y estilos de vida saludable durante la pandemia, en la educación existen dos estrategias que básicamente están en marcada en la prevención de enfermedades y promoción de la salud que se le brinda a los niño o niña, estos métodos o estrategias son determinados para cada uno de los factores de riesgo y factores que protegen el bienestar ya sea en su estimulación y desarrollo desde el nivel físico. La salud se crea a través de una buena alimentación, realización de actividad física, y el buen aprovechamiento del tiempo libre etc.

Con todo esto podemos decir que una buena salud depende de los cuidados de uno mismo la capacidad de tomar buenas decisiones y controlar nuestra propia vida, una mala alimentación puede causar enfermedades tales como hipertensión, diabetes, enfermedades renales y llegar hasta un grave estado de obesidad, por esta razón es muy conveniente la realización de actividad física. Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida, una alimentación balanceada y un entorno y espacio saludable siendo así como la forma de no caer en intervenciones en el transcurrir de la vida; los métodos de vida saludables se deben implantar en el hogar, en las escuelas y en la sociedad.

Por esta razón la práctica de ejercicio físico es fundamental para la activación del sistema circulatorio mejorando la circulación de la sangre, reduciendo la tensión arterial y la elevación del colesterol, cuando mantenemos nuestro cuerpo en movimiento aumenta la flexibilidad y disminuye la rigidez que sufre



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

el cuerpo humano a través de los tiempos, los niños que practican actividades físicas tienen menor probabilidad de desarrollar problemas durante su crecimiento, Pero además de lo anterior, hay muchas pruebas científicas que demuestran los beneficios de una actividad física regular, entre los cuales podemos destacar: mejora el estado de ánimo y reduce el estrés, aumenta el grado de energía, ayuda a mantener un peso adecuado, mejora la capacidad de realizar actividad en la vida diaria, reduce la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca o si la tiene de tener complicaciones.

Al ejercer acciones en nuestro cuerpo obtenemos fundamentos positivos que incitan a la práctica ya sea como bailar, caminar, nadar, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos de nuestro cuerpo exige gasto de energía, como en el ambiente escolar en los espacios físicos y de recreación. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio".

Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física que combatan cualquier dificultad que le toque afrontar a nuestro organismo. Por la anterior problemática, nace la idea de generar y cambiar estos hábitos de vida en un grupo de niños de la institución educativa agrícola de Urumita, creando impacto desde edades tempranas en conjunto con sus profesores de aula quienes son los que acompañan y complementan dentro de su proceso de formación, enseñando los beneficios de llevar unos buenos hábitos de vida saludable.



2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la institución educativa agrícola de Urumita en el grado sexto enfrenta a una problemática en sus estudiantes. Los niños son muy importantes en todo el mundo, por esto ellos deberían ser los primeros en adoptar buenos hábitos saludables para llevar una vida más sana y cuando sean adolescentes y/o adultos no tengan problema alguno o muy poco al llevar una vida plena. Me siento un poco preocupado por lo que he notado un gran índice de estudiantes que se encuentran con problemas de sobrepeso y un poco flojos a la hora de realizar las actividades físicas. Para nadie es un secreto el daño que sufre nuestro cuerpo por no llevar un buen estilo de vida saludable y cada una de las complicaciones que pueda tener nuestra salud en estos tiempos de pandemia, existe la necesidad urgente de implementar en forma continua actividades de educación en alimentación saludable y actividad física, en las escuelas hay tantas cosas a la venta que al consumirlas dañan el sistema inmune de la personas y más a los niños, en muchas circunstancias los padres cometemos un error al satisfacer las necesidades, abscedemos a sus caprichos no sabiendo que les causamos un grave daño. En ocasiones, hemos dejado a nuestros niños la decisión de su alimentación, por lo menos en horas de escuela, al permitirles gastar cierto dinero dentro y fuera de las instalaciones, consumiendo productos que no aportan ningún valor alimenticio lo que los conlleva a un deterioro en su salud.

Cuando no asociamos la actividad física de una forma regular en nuestra vida nos mantenemos inactivos y contribuimos al riesgo de atraer enfermedades crónicas muchas veces los asociamos a la genética, pero a lo que actualmente se confiere a lo genético no debe restarle atención a la influencia de los factores ambientales en el riesgo de sufrir enfermedades y accidentes durante la infancia y la adolescencia donde se encuentran muchos casos de niños sufriendo de obesidad, y fácil para contraer virus, Un estudio que ha sido publicado en The Lancet determina que la obesidad agrava el pronóstico de coronavirus en personas jóvenes que contraen el Covid-19. Si la persona



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

presenta sobrepeso la enfermedad le puede afectar tan negativamente como a una persona de alta edad de unos 60 o 70 años, por esta razón he querido mostrarle a los estudiantes que un mal hábito no es conveniente para la salud, cuando suministramos a nuestros hijos una mala conducta desde pequeños estos factores pueden influir negativamente en la vida de ellos y podríamos dañar su adolescencia, según la ponente, el estilo de vida familiar, la influencia del grupo de amigos, la televisión y la música. "El niño tiende a imitar lo que ve a su alrededor, adquiriendo hábitos que pueden afectar a su salud a corto y largo plazo". En cuanto a la influencia del grupo de amigos, se ha indicado que también es muy importante, ya que "éstos van a marcar sus preferencias hacia un determinado tipo de música, una forma de vestir y su actitud de aceptación o rechazo por medio de las influencias negativas.

Por esta razón surge mi proyecto de grado para implantar la actividad física como un estilo de vida saludable donde se concientice a la comunidad estudiantil agroindustrial de Urumita del riesgo que llevamos cuando no se implantan las buenas responsabilidades que debemos tener con nuestro organismo, la Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de actividad física moderada durante un mínimo de 30 minutos al día, recomendación que cumple menos del 40% de la población mundial. Dicha recomendación está soportada por los múltiples beneficios asociados a la actividad física regular en múltiples funciones de nuestro cuerpo, es cierto que en estos momentos no se puede realizar ejercicio a cancha abierta, pero si de una forma virtual donde cada quien desde sus casas en píese las rutinas cada día, Sin embargo, en un momento como este es muy importante que las personas de cualquier edad y capacidad física se mantengan lo más activas posible. La estrategia de este proyecto pretende ayudarles a conseguirlo y, al mismo tiempo, pasar un rato agradable, he tenido en cuenta los siguientes puntos para implantarla en mis estudiantes de grado 6° la cual se enfoca en que.



- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- Al menos 3 días por semana, esto debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante más de 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

2.1. DESCRIPCIÓN EMPÍRICA DE LA REALIDAD O DEL FENÓMENO A ESTUDIAR

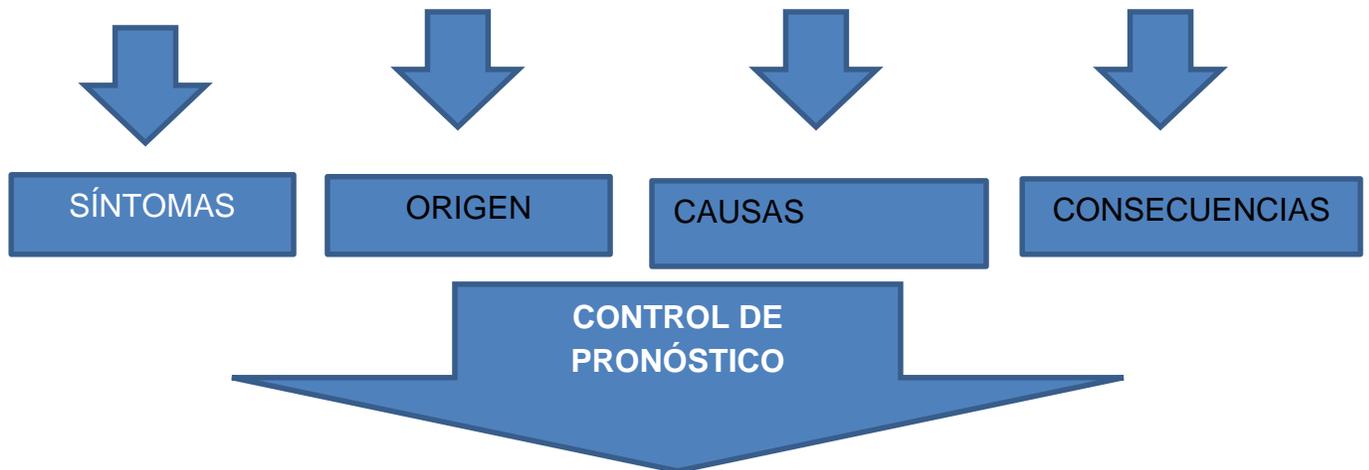
ILUSTRACIÓN 2. DESCRIPCIÓN

MALOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN QUE INFLUYEN EN EL ESTADO FÍSICO DEL ESTUDIANTE

SITUACIÓN ACTUAL	POSIBLES ORIGEN	CAUSAS	PRONOSTICO CONSECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Un 15% de los estudiantes de grado sexto presentan una masa corporal muy elevada. 	<ul style="list-style-type: none"> • comienza en el núcleo familiar, donde este influye, en gran medida, a que niños, niñas y adolescentes adquieran 	<ul style="list-style-type: none"> • El primer régimen alimenticio inculcado desde en el hogar. • En la escuela por la compra irregular de merienda a la hora del recreo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Niños con sobrepeso • Desorden alimenticio • Mala relaciones interpersonales • Dificultad para asumir aprendizajes



- | | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Compra de golosinas no actas para su desarrollo. • Mucha pesadez a la hora de realizar ejercicio | <p>conciencia de una buena alimentación para obtener buen estado mental y físico</p> | <ul style="list-style-type: none"> • En la sociedad influye las amistades, redes sociales y medios de comunicación masiva en la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias | <ul style="list-style-type: none"> • Estado físico del niño en deterioro • Poca agilidad |
|---|--|--|--|



- **ENCUESTA**
- **ENTREVISTA**
- **SEMINARIOS**
- **FORMAR GRUPOS DE TRABAJO**
- **FOMENTAR ESPACIOS DEPORTIVOS, RECREATIVOS Y CULTURALES**
- **CREACIÓN DE CARTELERAS ALUSIVAS A LA IMPORTANCIA DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS**
- **CREACIÓN DE UN RINCÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGRÍCOLA DE URUMITA**



- **CHARLAS CON LOS ESTUDIANTE ACERCA DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**
- **CREAR UN ESPACIO ACTIVOS FÍSICOS DONDE TODO LOS NIÑOS PARTICIPEN**
- **RUTINAS DE EJERCICIO VIRTUALES**

2.2. CONTEXTO SOCIAL

Un 50% de la sociedad de Urumita lleva un estilo de vida saludable esto quiere decir que el otro 50 % se encuentra en riesgo por la desinformación que tiene la comunidad sobre esta temática estamos en la necesidad y la oportunidad de diseñar y realizar programas que involucren a la comunidad en estas actividades. Las escuelas son el primer sitio donde se socializa el niño o la niña, es el sitio en el que se va a dar cuenta que, además de su familia, hay otra gente en el mundo, es el sitio en el que empieza a convivir, donde experimenta y aprende que algo sucede de forma diferente en cuanto a toda la realidad que les rodea es por esto que existen cuatro razones donde podemos involucrar los agentes principales que influyen en una sociedad.

Familia: Es la institución más importante. Acompañan a los hijos, les ayudan económicamente y actúan como modelos.

Escuela: Son medios importantes para promover los hábitos de vida saludables a través de actividades físicas, donde el alumnado puede adquirir el aprendizaje y desarrollo de habilidades físicas.

Amigos: Gran importancia durante la adolescencia. Se produce el desarrollo de valores compartidos y se establecen hábitos saludables o conductas de riesgo.



Medios de comunicación: prensa, radio, televisión, etc.

Es importante mantener un estilo de vida saludable en los niños, adolescentes y jóvenes. Las experiencias de bienestar en estos se relacionan con la adopción de conductas de vida saludables.

2.2.1. CONTEXTO CULTURAL

Urumita es un pueblo rodeado de mucha cultura donde la música es nuestro folclor y a la vez es el punto clave para realizar actividades físicas por medio del baile y actividades folclóricas que influyen en el bienestar físico, mental, social, emocional y espiritual por esta razón me atrevo a decir que la cultura es lo que le da forma y envuelve a esta sociedad.

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El tema de esta investigación se delimita en el proceso estratégico para la creación de hábitos de vida saludable y la práctica de actividades físicas durante la pandemia en la institución educativa agrícola de Urumita donde los estudiantes se encuentran presentado una problemática de mal hábito e inestabilidad física, esta propuesta se relaciona de forma directa con las necesidades que tienen los niños de ejercitar su cuerpo para disminuir el sedentarismo el cual es un factor de riesgo perjudicial para su salud. Con base en todo lo anterior, el objetivo fundamental de este proyecto es caracterizar los estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de esta institución, puesto que esto permitirá el establecimiento de un diagnóstico específico en las variables antes mencionadas, así mismo, este diagnóstico será la base para el diseño de esta metodología para la prevención de la enfermedad en la población infantil y adolescencia, los cuáles verán reflejados sus beneficios en la etapa adulta y adulto mayor.



2.4. PREGUNTAS QUE ORIENTAN LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo identificar las posibles causas que impiden llevar un estilo de vida saludable?

¿Cómo implementar estrategias para que los estudiantes adquirieran más conocimiento en cuanto a los hábitos de vida saludable?

¿En qué espacios de las clases se puede implementar actividad física como tema principal para un buen acondicionamiento físico?

¿Cómo Implementar la propuesta didáctica encaminada a incentivar los hábitos de Vida SALUDABLE en los niños del grado 6° de la institución educativa agrícola de Urumita Jornada de la Mañana?



3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo implementar estrategias metodológicas para el aprovechamiento del tiempo libre, que fomenten la práctica de actividades físicas y estilos de vida saludable?



4. JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza con el fin de crear estrategias metodológicas para el aprovechamiento del tiempo libre, fomenten la práctica de actividades físicas y estilos de vida saludable en medio de pandemia. Este enfoque será de gran importancia, ya que con esta temática creada para la implementación de hábitos se pueda desarrollar proyectos integrado por cada uno de los factores que hacen referencia al estilo de vida saludables y a cada una de las dimensiones que se pueden adoptar en el niño@.

En las instituciones educativas existe una herramienta muy importante que se puede aplicar a estos espacios ya sea en la hora de la clase educación física o en el recreo favoreciendo al niño en la independencia pero en estos tiempos de pandemia se pueden realizar en la virtualidad donde se integren tanto los niños como sus padres a realizar estas prácticas mostrando así la autonomía, la responsabilidad, el autocontrol, la cooperación, la concentración, en la hora de crear su propio hábito de vida saludable, cuando se trabaja en equipo desde el punto de vista físico y psicológico nos damos cuenta que Educar con hábitos de vida saludable desde la infancia no es solo cosa de padres y madres. También es importante desde los colegios e institutos en la forma de concienciar sobre lo importante que es mantener una alimentación sana y equilibrada todos los días y la influencia que tiene el ejercicio físico sobre esta. Tener una hora o dos de clase de gimnasia a la semana no es suficiente para conseguir que los estudiantes tengan **hábitos de vida saludables**. Pero es iniciativa para que el profesorado fomente e inculque a los niños y niñas lo bueno y divertido que es hacer ejercicio.

Y es que el ejercicio no tiene por qué ser necesariamente practicar un deporte. Jugar en el recreo o después de clase, saltar a la comba, bailar, correr, pasear. Cualquier actividad en la que se muevan es buena para su desarrollo físico y mental.



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

Podemos decir entonces que estos tipos de proyectos en la educación son acciones permanentes que se realizan mediante la investigación la cual busca soluciones a los problemas planteados en el ámbito educativo. De esta manera la Innovación lleva implícitos dos retos fundamentales: La creación de nuevas metodologías para implementar la actividad física como la técnica para que los estudiantes de grado 6° de la institución educativa agroindustrial de Urumita tengan un gran proceso tanto en lo saludable y educativo en su desarrollo intelectual.

DQS is member of:



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



5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Implementar estrategias y generar hábitos saludables a través de la práctica de actividades físicas para mejorar el estado físico a los estudiantes de la institución educativa agrícola de Urumita del grado sexto durante la pandemia.

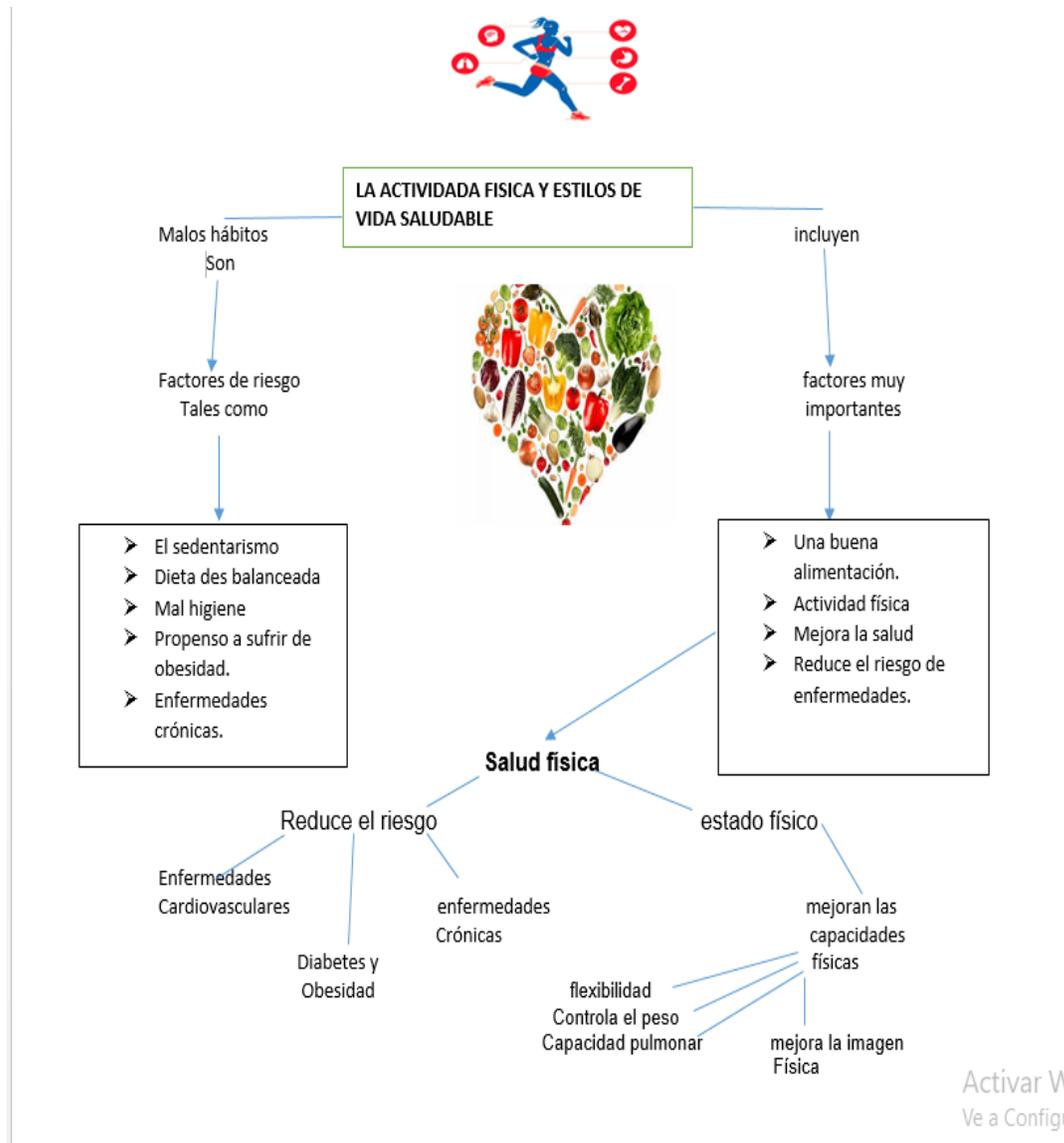
5.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Crear un diagnóstico para identificar la situación que viven los estudiantes en cuanto a los hábitos de vida saludable.
- Elaboración de programas para la promoción de hábitos de estilos de vida saludables para los estudiantes de la institución agrícola de Urumita
- Identificar las oportunidades del área de educación física la contribución en la promoción de Estilos de Vida Saludable

6 MARCO TEÓRICO

6.1 ESQUEMA CONCEPTUAL

ILUSTRACIÓN 3. ESQUEMA



El soporte teórico que abarca las tendencias de los estilos de vidas saludables y la actividad física en la Educación, contribuye en el proceso de elaboración de los objetivos propuestos como la evidencia de ejecución y alcance que la



propuesta pueda lograr desde cada una de las estrategias metodológicas utilizadas.

La filosofía educativa indica que las instituciones deben promover el doble estos procesos y permitir al educando construir una identidad personal en el marco de un contexto social y cultural determinado, esta reflexión sustenta la complejidad para definir un estilo de vida saludable desde la complejidad que existe en medio de la pandemia.

6.2 DEFINICIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- mejora la salud ósea y funcional.
- es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con



un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

6.3 DEFINICIÓN DE SALUD EN EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física siempre ha estado ligado al término de salud. El propio Platón o Aristóteles ya identificaban la actividad en la Grecia clásica como un factor indispensable para alcanzar la salud. Si bien es cierto, hoy en día nos encontramos con una realidad un tanto preocupante en cuanto a salud se refiere.

Los jóvenes de ahora están cambiando los hábitos encaminándose hacia conductas sedentarias y poco saludables, las cuales, en un futuro próximo pueden incrementar de forma alarmante las enfermedades provocadas por estos nuevos hábitos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define este término como un estado completo de bienestar mental, físico y social, incidiendo en la ausencia de enfermedad.

Entre los aspectos físicos, autores como Rojo-González (2003) defiende que ayuda a controlar la glucosa, disminuye el riesgo de mortalidad, mejora la capacidad de utilización de ácidos grasos... En MundoEntrenamiento.com ya hemos abordado en múltiples ocasiones los múltiples efectos beneficiosos que el ejercicio nos aporta en la salud.



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

La obesidad en edades tempranas es ya una realidad social y sin duda este es uno de los problemas más importantes que se encuentra presente en la sociedad actual. Podemos afirmar según algunos estudios, que los niveles de grasa en niños y adolescentes se están incrementando notablemente.

Desde el ámbito educativo, podemos afirmar que en las etapas tempranas (Educación Primaria y Secundaria) es fundamental trabajar contenidos relacionados con la salud y con ello inculcar hábitos que contribuyan a acercarnos lo máximo a un estilo de vida activo y saludable, como modo para que la sociedad futura reduzca los problemas de salud que se dan en la actualidad.

El docente de Educación Física, junto al resto de la comunidad educativa, deben trabajar de la mano para que estos aspectos se afiancen y creen un aprendizaje significativo que sirva al alumno para aplicar a lo largo de su vida futura. Dentro del área, debemos fomentar siempre la actividad y hacer reflexionar a los alumnos/as sobre el papel que tiene el ejercicio sobre la consecución de hábitos de vida saludable sobre la población en general y los jóvenes en particular.

El sistema educativo presenta un ámbito ideal para abordar estas situaciones. Sin embargo, el área de Educación Física se ve limitada a escasas e insuficientes horas de trabajo semanal. Debemos de defender y reconocer la importancia de la materia y de este modo conseguir un incremento de horas semanales (5, 6).

Los beneficios de la Educación Física inciden como ya hemos visto, en todos los aspectos de la salud: física, mental, social y afectiva, lo que nos hace llevar una mejor calidad de vida.

Un gran número de expertos defienden **que** la alimentación y la reducción de la actividad física suponen la base del problema de la obesidad en edades



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

tempranas. Con el incremento de horas de esta materia, lograríamos potenciar las horas de trabajo y concienciar en mayor calado a los jóvenes, para que establezcan unos hábitos saludables sólidos.

No debemos de olvidar que el ámbito familiar debe apoyar la práctica físico-deportiva y evitar la sobreprotección que, en muchos casos, perjudica al joven, volviéndolo más sedentario y menos preparado para la integración futura en la sociedad.

Siguiendo a autores como Navarro la actividad física se recomienda cada vez más a menudo como tratamiento. Sin duda creo que debemos de cambiar esta concepción y recomendar el ejercicio como medio para prevenir y atacar ya desde edades tempranas el problema.

Sentando las bases de un estilo de vida saludable desde los más pequeños y posteriormente, consolidarlos mediante políticas sociales y fomento de los servicios públicos deportivos, trabajando de forma conjunta desde las entidades educativas y desde la propia familia.

La inversión pública en la formación de profesionales del sector_(graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) debe dirigirse a la ocupación de los puestos de trabajo para los que han sido formados y no en otras personas no cualificadas para ello. Todo ello crea intrusismo y sobre todo, afecta a la calidad del servicio que deben recibir los ciudadanos.

Los estilos de vida saludable son una estrategia global, que hace parte de una tendencia moderna de salud, básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo.



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales.

En algunos aspectos la gripe pandémica se parece a la estacional, pero en otros puede ser muy diferente. Por ejemplo, ambas pueden afectar a todos los grupos de edad y en la mayoría de los casos causan una afección que cede espontáneamente y va seguida de una recuperación completa sin tratamiento. Sin embargo, por lo general la mortalidad relacionada con la gripe estacional afecta sobre todo a los ancianos mientras que otros casos graves aquejan a personas que padecen una serie de enfermedades y trastornos subyacentes. Por el contrario, los casos más graves o mortales de gripe pandémica se han observado en personas más jóvenes, tanto si estaban previamente sanas como si padecían enfermedades crónicas, y esta gripe ha causado muchos más casos de neumonía vírica de lo que suele ocurrir con la gripe estacional.



Tanto en el caso de la gripe estacional como de la pandémica el número de personas que enferman gravemente puede variar. Aun así, la gravedad tiende a ser más frecuente en esta última, debido en parte al número mucho mayor de personas que carecen de inmunidad frente al nuevo virus. Cuando se infecta una gran parte de la población, aun si es pequeño el porcentaje de los que padecen la enfermedad grave, el número total de casos graves puede ser muy elevado. Tanto la gripe estacional como la pandémica alcanzan el punto máximo de actividad en la temporada gripal acostumbrada en una zona particular.

2. POBLACIÓN

La institución agrícola de Urumita cuenta con 60 estudiantes en los grados 6°01 y 6°02 con unas edades de 10 a 12 años de edad como se ve reflejado en la siguiente tabla.

RELACIÓN NUMERO DE ESTUDIANTES				
GRADO 6°	GÉNEROS		EIDADES	TOTAL
	FEMENINO	MASCULINOS		
GRUPO 01	16	16	DE 10 A 12 AÑOS	32
GRUPO 02	13	15		28
TOTAL	29	31		60

TABLA 9 (POBLACIÓN)



CAPITULO III

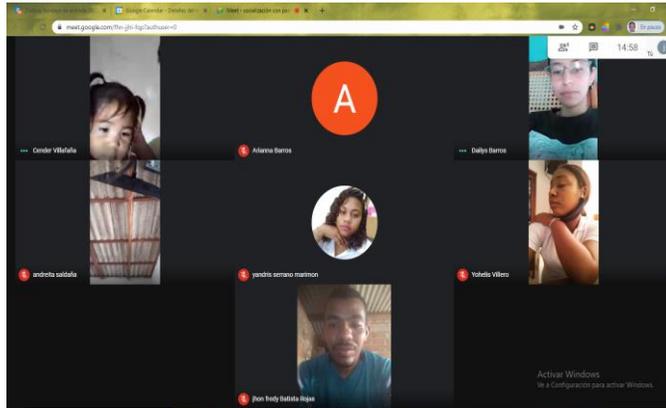
1. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

1.1 DISEÑO (CRONOGRAMA).

TABLA 10 DISEÑO-CRONOGRAMA

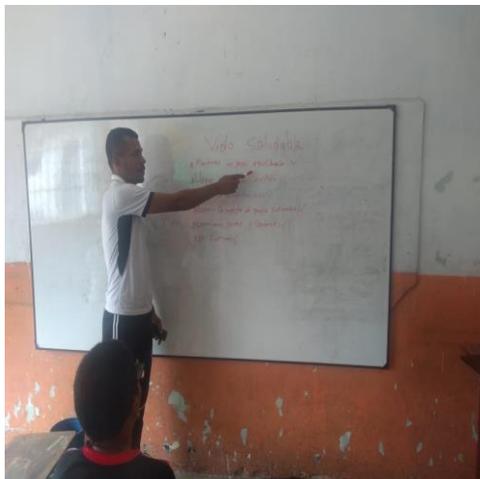
Fecha	Semanas por meses												
	Septiembre				Octubre				Noviembre				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Socialización con los padres de familias			■										
Charla sobre vida saludable con niños				■									
Sesión de aeróbicos					■								
Circuito cardiaco							■						
Rumba Terapia									■				

SOCIALIZACIÓN CON LOS PADRES DE FAMILIA DE FORMA VIRTUAL.



CHARLA SOBRE VIDA SALUDABLE CON LOS NIÑOS

ILUSTRACIÓN 4 CAPACITACIÓN



1.2.1 SESIÓN DE AERÓBICOS

Las clases de aeróbic se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. El instructor va enseñando pasos o ejercicios rápidos que, al son de la música de aeróbic, resultan muy entretenidos. Pero hay una

serie de pasos básicos de aeróbic que no suelen faltar en ninguna clase.
¡Prepara tu coordinación y tu habilidad para bailarlos!

Esta actividad se divide en 4 actividades.

1.2.1.1 ACTIVIDAD # 1

Marcha: Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utiliza para:

1. Hacer una pausa entre un movimiento y otro.
2. Aprovechar y explicar la coreografía sin parar el ritmo de la clase.
3. Bajar pulsaciones.

ILUSTRACIÓN 5 MARCHA



1.2.1.2 ACTIVIDAD # 2

Paso de lado a lado: De pie erguido, se separa una pierna hacia un lado y luego se junta con la otra. Es un paso lateral que se aprovecha para:

1. Hacer de intervalo entre dos pasos diferentes.
2. Disminuir el ritmo cardíaco de la sesión

ILUSTRACIÓN 6 PASO DE LADO A LADO



1.2.1.3 ACTIVIDAD # 3

Cruzar las piernas: También se le llama paso cruzado. Es un movimiento que se hace en cuatro tiempos:

1. Abrir una pierna a un lado.
2. La otra pierna se cruza por detrás (o por delante, es otra variante de este paso de aeróbic).
3. Se vuelve a separar la pierna (con lo que las dos vuelven a separarse).
4. Se juntan las piernas de nuevo.

ILUSTRACIÓN 7 CRUZAR PIERNAS



1.2.1.4 ACTIVIDAD # 4

Levantar la rodilla: El paso es muy similar a la marcha, pero, además, levantamos una rodilla. Normalmente, se alternan las rodillas.

1. Se puede caminar y levantar la rodilla

ILUSTRACIÓN 8 LEVANTAR LAS RODILLAS



1.2.2 CIRCUITO DE CARDIO

1.2.2.1 ACTIVIDAD # 1

Salto con lazo

Un ejercicio simple con múltiples beneficios. Solo se necesita un poco de cuerda, aprender la técnica y mejorar tiempos. Es una de las actividades que genera mayor gasto calórico, aun por encima del 'running'. Además, tiene la ventaja de que puede hacerse en cualquier lugar, ya sea al aire libre o en un espacio cerrado, y prácticamente no tiene contraindicaciones.

ILUSTRACIÓN 9 SALTO CON EL LAZO



1.2.2.2 ACTIVIDAD # 2

Escalador

El escalador es un ejercicio con el que quemar muchas calorías en casa. Su movimiento hace que se trabaje la resistencia, pero el estar con brazo y abdomen contraídos para no caernos, también hace que se solicite la fuerza, siendo por tanto un ejercicio muy completo.

¿Cómo se hace el ejercicio escalador?

El ejercicio comienza en posición de plancha con puntas de los pies y palmas de la mano en el suelo como único apoyo.

El cuerpo debe estar alineado de pies a cabeza, para lo cual es importante no quebrar la cintura y mantener contraído el abdomen durante todo el ejercicio.

Asimismo, es importante tener en cuenta que la rodilla izquierda debe dirigirse al codo izquierdo y justo cuando regresamos la pierna a la posición inicial realizamos el movimiento con la rodilla derecha que debe dirigirse hacia el codo derecho. Así, de forma alternada se lleva a cabo este ejercicio.

ILUSTRACIÓN 10 ESCALADOR



1.2.2.3 ACTIVIDAD # 3

BURPEES

El **burpees** es un ejercicio que mide la resistencia anaeróbica. Se realiza en varios movimientos (nace de la unión de las flexiones de pecho, las

sentadillas y los saltos verticales) y con él se trabaja el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos y las piernas.

¿Cómo se hace el ejercicio burpees?

Para realizar el ejercicio de burpees se parte de una posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida.

Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho (también conocida como flexión de codos). Aquí debe mantenerse la espalda recta y tocar el suelo con el pecho.

A continuación, se recogen las piernas para volver a la posición inicial. El movimiento debe ser fluido, por lo que es importante trabajar la coordinación.

Por último, desde la posición inicial se levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos. Se puede dar una palmada por encima de la cabeza. Recuerda que es importante amortiguar la caída y aterrizar de la manera más suave posible. Después vuelve a la posición de cuclillas para repetir el ejercicio.

ILUSTRACIÓN 11 BURPEES



1.2.2.4 ACTIVIDAD # 4

Plancha

La plancha es un ejercicio muy completo, pues mantiene todo nuestro cuerpo en tensión, con una contracción isométrica, y se fortalecen a la vez muchos músculos: los abdominales, claro, pero también los glúteos, las piernas, la espalda y el pecho. O lo amas o lo odias, pero este ejercicio fortalecerá tu núcleo.

¿Cómo se hace el ejercicio de la plancha?

La postura básica e inicial es aquella en la que se apoyan los codos y los antebrazos en el suelo, quedando los codos alineados con los hombros y los brazos en línea recta. Las piernas deben quedar igualmente extendidas y el apoyo debe efectuarse sobre las punteras.

ILUSTRACIÓN 12 PLANCHA





Rumba terapia

La rumba terapia es una nueva alternativa de moverse, hacer deporte y sudar, quemando calorías de una forma divertida y a bajo costo. Es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los dos últimos años, como un auge del deporte y quema de calorías.

1.2.3 RUMBA TERAPIA Y SUS BENEFICIOS

Existe una nueva tendencia en ejercicios para quienes buscan reducir medidas, tonificar los músculos y bailar. Se llama rumba terapia.

La rutina consiste en bailar durante 45 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.

"Comenzamos con una rutina fácil para estirar y relajar los músculos por 10 minutos. Después, a bailar"

Otro de los beneficios es que mejora el estado físico y la circulación sanguínea a través de movimientos de bajo impacto, ideales para quienes están acostumbrados a hacer ejercicio.

Ritmos musicales de la rumba terapia

Salsa

Merengue

Bachata

Champeta



1.2.3.1 ACTIVIDAD # 1

Se le enseña al niño el ritmo y los pasos básicos de la salsa

Salsa

Que es la salsa: La salsa es uno de los bailes sociales latinos más populares. Se baila al ritmo de la música que lleva el mismo nombre. Es un baile de pareja, pero también se puede bailar en solo. Fue creada por puertorriqueños, cubanos y otros hispanoamericanos. Sus pasos tienen influencias africanas y europeas.

Pasos básicos

- El paso lateral
- El paso cruzado
- Marcha

Paso lateral

El paso lateral, también conocido como paso de rumba o paso de guaguancó, es uno de los pasos básicos de salsa más fáciles de aprender para los principiantes. En vez de dar pasos hacia atrás y hacia adelante, este paso se mueve solamente hacia al lado.

En el paso lateral el líder y la persona que sigue en la pareja hacen exactamente los mismos pasos. Dan un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo en el primer tiempo. Hacen un paso en sitio con el pie derecho y luego devuelven el pie izquierdo a su posición original.

Para dar el paso hacia la derecha, se repite la misma secuencia hacia la derecha. Este paso lateral es excelente para hacer transiciones en el baile entre un paso básico y uno más avanzado.

ILUSTRACIÓN 13 PASO LATERAL



El pasó cruzado

El paso cruzado es uno de los pasos más divertidos de la salsa. Existen muchas variaciones de este paso. En el paso cruzado básico das un paso con el pie derecho por el frente del pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo das un paso lateral con el pie izquierdo y en el tercer tiempo colocas tu pie derecho al lado del pie izquierdo. En esta guía explico cómo hacer el paso cruzado paso a paso.

ILUSTRACIÓN 14 PASO CRUZADO



Marcha

El paso de marcha se mueve hacia adelante de una manera gradual. Este paso parece al paso básico de salsa, pero con una pequeña diferencia. El paso de marcha no retrocede en el segundo tiempo. En el paso de marcha se hace un paso hacia adelante con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo también se da un paso hacia adelante con el pie derecho y en el tercer tiempo se retrocede con el pie izquierdo.

Cuando cambias de pie no se cambia de dirección como se hace en otros pasos básicos de salsa. En vez, se dan pasos hacia adelante con el pie derecho en el primer tiempo y con el pie izquierdo en el segundo tiempo. Y en el tercer tiempo se retrocede un poco con el pie derecho.

- Empezando con el pie izquierdo y alternando los pies: Adelante- Adelante-Atrás- Pausa
- Empezando con el pie derecho y alternando los pies: Adelante- Adelante-Atrás- Pausa

El paso de marcha no lo pueden hacer las dos personas en la pareja al mismo tiempo. Cuando el líder hace el paso de marcha su pareja tiene que hacer el paso hacia atrás. El paso hacia atrás es una secuencia similar a la del paso de marcha, pero hacia atrás.



- Empezando con el pie izquierdo y alternando los pies: Atrás-Atrás-Adelante-Pausa
- Empezando con el pie derecho y alternando los pies: Atrás-Atrás-Adelante-Pausa

1.2.3.2 ACTIVIDAD # 2

Se le enseña al niño que es el merengue y los pasos básicos del merengue

Merengue

Qué es el merengue: El merengue es el baile nacional de la República Dominicana. El merengue echó sus raíces en el campo en el siglo XIX, pero ahora su popularidad ha extendido al través de las clases sociales. Durante toda su historia, era un método para expresar opiniones sociales y políticas.

Pasos básicos del merengue

Paso merengue básico

Paso merengue vaivén

Paso merengue vaivén en redondo

Paso Merengue Básico

Camina en el lugar, cambiando el peso de la cadera de una pierna a la otra. Para que el movimiento izquierda-derecha sea más natural relaja el cuerpo, las rodillas y caderas. Con los brazos acompaña el movimiento de las caderas, deja que los hombros hagan círculos pequeños acompañando el ritmo.

ILUSTRACIÓN 15 PASO MERENGUE BÁSICO



Paso merengue vaivén

La pierna derecha en el lugar y lleva la pierna izquierda delante y detrás, dejando que las caderas se balanceen un poco.

ILUSTRACIÓN 16 PASO MERENGUE VAIVÉN



Paso Merengue Vaivén En Redondo

Haz el paso vaivén en redondo girando alrededor. Cuando llevas el pie izquierdo delante gira a la vez un cuarto. Con cuatro movimientos se completa el giro.

ILUSTRACIÓN 17 PASO MERENGUE VAIVÉN EN REDONDO



1.2.3.3 ACTIVIDAD # 3

Se le enseña al niño sobre bachata y los pasos básicos

Que es bachata: La bachata es un géneroailable que tiene sus orígenes en la República Dominicana. En sus comienzos se la denomina “bolero de guitarra”, pues es considerada un género derivado del bolero rítmico con una mezcla del son cubano y el merengue. Admite figuras de otros bailes latinos, adaptados al ritmo de bachata.

Pasos básicos de la bachata

El básico de bachata

Hacia adelante y hacia atrás

Una vuelta básica

El básico de bachata

Como decimos, el ritmo bachatero se compone de cuatro pulsaciones: 1, 2, 3, 4. Con cada pulsación, para el básico, los pies se moverían de la siguiente forma:



Educación Física, Recreación y Deportes. - Institución Educativa.....

Si eres mujer, da un paso lateral con el pie derecho. Si eres hombre, lo mismo, pero con el izquierdo.

Da otro paso lateral, esta vez con el pie izquierdo, hasta que estén casi juntos. Para los hombres lo mismo, con el pie contrario.

En la tercera pulsación, mueve de nuevo el pie derecho hacia el lateral. Ya sabes lo que toca si eres un hombre.

Por último, en el cuatro «se pica». Es decir, se juntan los pies de nuevo, pero debes mantener el pie que acabas de mover un poco elevado y acompañarlo de un pequeño golpe de cadera.

Con esto, ya tienes el paso básico para bailar bachata y, lo más importante, ya conoces el esquema básico que nos servirá para comprender el resto de



Hacia adelante y hacia atrás

Lo más importante del básico del que hablamos en el punto anterior es que no permite integrar conceptos, como el ritmo y los «picos» que, cuando estamos aprendiendo a bailar, integraremos en todos los pasos. Por eso, nuestra segunda propuesta es otro básico, muy similar. Es exactamente igual

que el paso anterior, pero en vez de dar los pasos hacia los laterales, debes caminar, como su nombre indica, en línea hacia adelante o hacia atrás. En pareja, ambos se combinan: Si el hombre va hacia delante, la mujer irá hacia atrás, y viceversa.



Una vuelta básica

Como sabemos que lo que más suele llamar la atención al bailar son los giros, queremos que el último de nuestros pasos básicos para bailar bachata sea una vuelta sencilla. En este caso, será la mujer quien gire, siguiendo el esquema de «pulsos» que ya os hemos enseñado. El hombre puede seguirla haciendo un básico:

Empezamos de la misma forma: La mujer da un paso lateral hacia la derecha.

Al continuar con el pie izquierdo, lo hacemos girando el cuerpo hacia la derecha. En este punto estaremos de espaldas a nuestra pareja.

De nuevo con el pie derecho, continuamos girando en la misma dirección.

Una vez frente a nuestra pareja, tocamos el suelo con la punta del pie.



1.2.4 BAILE TRADICIONAL

Se le enseñara al niño un baile tradicional en este caso la cumbia y sus pasos básicos

Que es la cumbia: La cumbia es un ritmo musical y baile folclórico tradicional de Colombia. Posee contenidos de tres vertientes culturales, principalmente indígena y negra africana y, en menor medida, blanca, siendo fruto del largo e intenso mestizaje entre estas culturas durante la Conquista y la Colonia.

Pasos básicos de la cumbia

El paso básico de la cumbia

El pasó lateral de la cumbia

El paso campana cruzado

1.2.4.1 ACTIVIDAD # 1

El paso básico de la cumbia

El paso básico de la cumbia en casi todos los estilos de cumbia es un paso hacia atrás. Este paso se ejecuta dando un paso hacia atrás en el primer tiempo y un paso en sitio en el segundo tiempo. En el tercer tiempo se

devuelve el primer paso al lugar de inicio. En el cuarto tiempo se hace una pausa mientras se transfiere el peso del cuerpo de un lado al otro. En esta guía explico el paso básico de la cumbia de una manera detallada.



1.2.4.2 ACTIVIDAD # 2

El pasó lateral de la cumbia

El paso lateral de la cumbia es un paso básico de baile que se usa en muchos bailes latinos. Es realmente una versión del típico paso de baile llamado Chassé. Este paso se ejecuta dando un paso hacia la izquierda o derecha con un pie y arrastrando el otro pie hacia la misma dirección. Se repite esa secuencia hacia la misma dirección y luego se hace la doble secuencia hacia la dirección contraria.



1.2.4.3 ACTIVIDAD # 3

El paso campana cruzado

El paso campana cruzado es una versión cruzada del paso lateral. En este paso se da un paso hacia la izquierda con el pie izquierdo en el primer tiempo. En el segundo tiempo se ejecuta un paso cruzado con el pie derecho hacia la izquierda, pasando por el frente del pie izquierdo. En el tercer tiempo se hace otro paso hacia la izquierda con el pie izquierdo. En el cuarto tiempo se arrastra el pie derecho hacia la izquierda, de manera que quede justo al lado del pie izquierdo. Esta misma secuencia se repite hacia la dirección opuesta.



1.3 TIPO DE EVALUACIÓN

1.3.1 CUALITATIVA

La siguiente investigación es de carácter cualitativo ya que se basó en el análisis de la situación en que se encuentran los estudiantes de la Institución Educativa Agropecuaria De Urumita con respecto a la actividad física y los estilos de vida saludable. Este enfoque cualitativo nos facilita la exploración e indagación sobre la necesidad de apoyar a estos estudiantes en cómo mantener un buen estado físico activo durante este es te proceso de formación. Además, se van capturando cada uno de los aspectos y comportamientos individuales que presenta en el estudiante mediante esta experiencia metodológica para el buen funcionamiento del cuerpo humana en su totalidad, teniendo encuenta los procesos de investigación que se tuvieron a la hora de implementar este proceso como la recolección de datos a través de las entrevistas realizadas tanto a docentes, padres de familias y estudiantes. La implementación de estas estrategias ha sido muy importante porque se ha reflejado una gran influencia en los estudiantes mediante la realización de actividades físicas de una manera regular para Tener una rutina



de hábitos saludables y permitir que se mantengan activos a la hora de realizar actividades sin que se refleje en ellos cansancio.

1.4 CONCLUSION

Con esta metodología se logró detectar la problemática de la población estudiantil y el déficit en el nivel físico lo cual me ayudo a analizar el comportamiento de los estudiantes en cuanto al nivel del estado físico y su desempeño para realizar las actividades, se logró implementar estrategias para desarrollar la propuesta a través de la observación directa e indirecta que se generó al momento de haber realizado el diagnostico de orientación para la implementación de hábitos de vida saludable por medio de la actividad física, Este proyecto me pareció muy interesante porque Se puede implementar en el Plan Educativo Institucional. En el caso de la parte de educación física ya que esta es una práctica que va más allá de las aulas, que se instale en los hábitos de los niños, con la participación de los padres de familia y con el apoyo de los docentes.

Para concluir parto diciendo que el resultado de esta iniciativa depende del colegio y de los padres de familia porque en este laxo de tiempo se lo gro buenos resultados e interés en los estudiantes en la corta intervención que tuve durante este año. El compromiso de los colegios es dar continuidad a esta clase de proyectos que van en busca de la buena condición física de los estudiantes de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA DE URUMITA.



1.3 RECOMENDACIONES

Mi recomendación para la INSTITUCIÓN EDUCATIVA AGROPECUARIA DE URUMITA es que en los planes educativos de las instituciones deberían institucionalizar esta clase prácticas de estilo de vida saludable para despertar en los estudiantes el interés por realizar actividad física o de practicar algunos deportes en específico ya que la promoción de estos hábitos saludables junto con la actividad física en el colegio es fundamental en la lucha contra la obesidad infantil.



CIBERGRAFÍA

https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

http://www.chilevivesano.cl/sites/default/files/la_escuela_espacio_privilegiado_para_la_formacion_de_habitos_saludables.pdf

http://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/telesalud_2016_presentaciones/presentaciones_12072016/ESTILOS-DE-VIDA-SALUDABLE.pdf

http://biblioteca.icap.ac.cr/BLIVI/TESIS/2012/acuna_castro_yessika_sa_2012.pdf

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2020/03/03/-son-vulnerables-infeccion-nuevo-coronavirus-172255.html>

<https://www.rtve.es/noticias/20200918/mapa-mundial-del-coronavirus/1998143.shtml>

<https://www.eltiempo.com/opinion/editorial/llego-el-coronavirus-editorial-sobre-la-llegada-del-virus-a-colombia-469958>

<https://uniandes.edu.co/es/noticias/psicologia/la-actividad-fisica-es-fundamental-en-tiempos-de-coronavirus>

<https://www.asefasalud.es/servicios/consejos-saludables/102-estilo-de-vida-saludable>



<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

https://www.compartamos.com/wps/wcm/connect/?MOD=PDMPProxy&TYPE=personalization&ID=NONE&KEY=NONE&LIBRARY=/contentRoot/icm%253Alibraries&FOLDER=/Chavitos+Compartamos/Familia/AlimentacionSana/&DOC_NAME=/contentRoot/icm%253Alibraries/Chavitos+Compartamos/Familia/AlimentacionSana/comida_chatarra.pdf&VERSION_NAME=NONE&VERSION_DATE=NONE&IGNORE_CACHE=false&CONVERT=text/html&MUST_CONVERT=false

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<https://www.gallinablanca.es/noticia/estilos-de-vida-saludables-la-actividad-fisica/>

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1941/194154512011/html/index.html>

<https://www.uv.es/master-psicologia-general-sanitaria-pgs/es/blog-1285957292035/GasetaRecerca.html?id=1285988438297>

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8312/PROYECTO%20DE%20HABITOS%20SALUDABLES%20EN%20NI%C3%91OS%20DE%20TRANSICION%20COLEGIO%20NYDIA%20QUINTERO%20DE%20TURBAY%20A%C3%91O%202015.pdf?sequence=1>

CAPITULO IV

1. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

TABLA 11 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
30 DE NOVIEMBRE DE 2020	Entrega del suministro de raciones alimenticias a los estudiantes de la institución educativa agropecuaria de URUMITA	  



CAPITULO V

1. FORMATO DE EVALUACIÓN

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE ESTUDIANTE: Shon Fredy Batista Rojas
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Educativo Técnica Agropecuaria
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Toribio López Romero

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. R

2. De la Universidad

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

Escaneado con CamScanner



- 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. B
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. B

SUGERENCIAS:

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Thon Fredy Batista Rojas

FECHA: 04-12-2020



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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Jhon Fredys Batista Rojas
SUPERVISOR: Toribio López Romero
INSTITUCIÓN: Técnica Agropecuaria (Urumita)
FECHA: 04-12-20

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	4.5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	3
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	48.5

OBSERVACIONES: _____





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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Jhon Fredys Batista Rojas
SUPERVISOR: Toribio López Romero
INSTITUCIÓN: Técnica Agropecuaria
GRADO Sexto FECHA: 04-12-20

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa		30%	4.5	1.35
2 Docente y Evaluativa		50%	5	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	4.5	0.9
	NOTA DEFINITIVA	100%		4.75

Supervisor: Toribio López Romero
Alumno - Maestro Jhon Fredy Batista Rojas



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
E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
E

2. Planeación

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

3. Organización

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



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

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Toribio López R.
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Thon Fredy Batista Rojas
FECHA: 04-12-20



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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Jhon Fredys Batista Rojas.
SUPERVISOR: Toribio López Romero
INSTITUCIÓN: Educativa Técnica Agropecuaria
CURSO: Sexto FECHA: 04-12-20

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.5	1.35
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.5	0.9
NOTA DEFINITIVA			4.75

OBSERVACIONES ESPECIALES:

ALUMNO - MAESTRO: Jhon Fredy Batista Rojas.
SUPERVISOR: Toribio López



ANEXO

1. CARTA DE SOLICITUD DE PRÁCTICAS



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

Pamplona, 1 de septiembre del 2020

Señor rector
Juan Claudio Molina Liñán
Institución Educativa Agropecuaria de Urumita
Ciudad Urumita

Estimado Rector:

La universidad de pamplona a través del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.

Dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes aparece la asignatura practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

Esperamos que nuestros alumnos maestros sean de gran apoyo en la recta final del año escolar supliendo las necesidades que esta situación de pandemia nos ha causado. y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

Jhon F. Batista Rojas
Jhon Fredy Batista Rojas
ESTUDIANTE

Toribio López Romero
Toribio López Romero
SUPERVISOR

Atentamente,

Bento Contreras Eugenio
BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador de práctica

[Signature]
Sept 2/2020
5174993



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

DQS is member of:





*Educación Física, Recreación y Deportes. -
Institución Educativa.....*

DQS is member of:



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