



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

HANDER SEBASTIAN ROBLES SANABRIA

1090527208

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

PRESENCIAL

VILLA DEL ROSARIO

2021-2



*"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!*



## INFORME PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

COLEGIO SANTOS APOSTOLES

PRESENTADO POR:

HANDER SEBASTIAN ROBLES SANABRIA

1090527208

DIRECTOR DE PRACTICAS: OSCAR QUINTERO VARGAS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2021-2



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!*



## CONTENIDO

### CAPITULO I: OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

#### RESEÑA

HISTORICA.....4

#### MANUAL DE

CONVIVENCIA.....6

#### HORIZONTE

INSTITUCIONAL.....13

MISION.....

.....13

VISION.....

.....14

#### PRINCIPIOS

INSTITUCIONALES.....15

#### PRINCIPIOS FILOSOFICOS

.....16

#### SIMBOLOS INSTITUCIONALES

.....20



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!*



PERFIL	2
5	
INTENSIDAD HORARIA	28
CRONOGRAMA	30
ORGANIGRAMA	34
MATRIZ DOFA	35
CAPITULO II	36
PROBLEMÁTICA	



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!*



*"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!*



## CAPITULO I: OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

### 1.1 RESEÑA HISTORICA



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 Institución Educativa Santos Apóstoles, fundado por el Pbro. Jaime Montagut Vega con Acto Legislativo N° 0229 del 10 de marzo de 1994 es un establecimiento educativo de carácter público. Se encuentra ubicada en la Avenida 6 N° 6-54 del barrio Chapinero, teléfono 5816026, 5814176. RESOLUCION No 1077 del 23 de mayo de 2014 por medio del cual se modifica la Resolución No 000500 del 22 de agosto de 2006, por la cual se concede autorización oficial a un establecimiento educativo.

Registro e inscripción del PEI No.006 del 03 de agosto de 2005; código DANE No. 154001009009; zona Urbana, jornada mañana continua y tarde continua; que ofrece educación formal, atiende las modalidades en los niveles: Preescolar (grado transición), básica: primaria (grados 1°, 2°, 3°, 4° y 5°), secundaria (grados 6°, 7°, 8° y 9°), Media Académica (grados 10° y 11°) en calendario A.

Con el desarrollo de la Ley 715 del 21 de diciembre de 2001, emanada del Ministerio de Educación Nacional que reglamenta y orienta el nuevo funcionamiento y accionar de las Instituciones educativas, se crea la fusión mediante Decreto N° 00081 del 30 de septiembre de 2002 de los siguientes establecimientos educativos:

La Escuela Urbana de Niñas N° 19, fundada en el año 1965 por el líder comunal Gabino Medina. Ubicada calle 1ª Av. 1ª # k-265-1 barrio Chapinero, teléfono 5787919.

La Escuela José Celestino Mutis N° 31, fundada en 1966 por el líder comunal Gabino Medina, ubicada calle 1ª Av. 1ª barrió Chapinero, teléfono 5788501.

La Escuela Kennedy N° 47, fundada en el año 1972 con Acto Administrativo N°038 de enero 24 de 1974. Ubicada en la Av. 7ª No. 6- 56 barrio Chapinero teléfono 5810231.



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 Escuela El Rosal, fundada el 26 de abril de 1985 con licencia de funcionamiento N° 00474 del 30 de marzo de 1998. Ubicado en la calle 3ª # K 10-21 barrio El Rosal del Norte, teléfono 5811245.

## 2. MANUAL DE CONVIVENCIA

El Manual de Convivencia escolar es una herramienta pedagógica que sintetiza los lineamientos fundamentales, que una institución educativa posee, para guiar el proceso formativo de sus estudiantes. Es una estrategia que fortalece los valores como principios normativos que determinan el comportamiento de cada uno de los miembros de la comunidad educativa y hace parte del Proyecto Educativo Institucional.

Precisamente, el Ministerio de Educación, al hacer alusión al Manual de Convivencia, establece que en este documento "deben definirse los derechos y obligaciones de los y las estudiantes" así como también todos aquellos aspectos que regulan y hacen posible la convivencia de los miembros de la institución educativa.

En las instituciones se necesitan normas de comportamiento y de convivencia que se conviertan en criterios de regulación de las relaciones interpersonales. Es así que se ha



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!*



elaborado el presente Manual de Convivencia para posibilitar el respeto mutuo por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa dejando como resultado un total entendimiento entre sus miembros.

Este Manual expresa el ideal de toda la comunidad educativa, fortaleciendo, asegurando y garantizando una convivencia social armoniosa en todas las actividades que se desarrollen en la institución, en forma democrática y participativa, respetando la igualdad en la diferencia.

Dentro del proceso de mejora continua este manual de Convivencia Social fue elaborado con la participación de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, haciendo uso del principio de participación, correspondiente al proceso de formación que ofrece la institución.

Los contenidos y disposiciones del presente Manual de Convivencia tienen aplicación para toda la comunidad Educativa de la Institución Educativa SANTOS APOSTOLES de Cúcuta.



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!*



**ACUERDO N° 001**  
**(-- de ----- de 2015)**

Por el cual se reestructura y adopta el Manual de Convivencia de la Institución Educativa SANTOS APÓSTOLES.

El Consejo Directivo de la Institución Educativa Santos Apóstoles con fundamento en la Constitución Política de Colombia; Ley 1098 de noviembre 8 de 2006, Ley de la Infancia y de la Adolescencia, la Ley General de Educación No. 115 de 1994 y sus Decretos Reglamentarios, especialmente el 1860 de 1994, Ley 1620 del 15 de marzo del 2013, el Decreto 1965 del 11 de septiembre del 2013 y las directrices dadas por la Corte Constitucional Colombiana.

**CONSIDERANDO**

1. Que la educación es un servicio que cumple una función social y la institución Educativa Santos Apóstoles es un establecimiento educativo de carácter oficial.
2. Que la LEY GENERAL DE EDUCACIÓN, en el capítulo IV, Artículo 87, establece que todas las instituciones educativas adoptarán un MANUAL DE CONVIVENCIA 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!*



en donde se definen los derechos y obligaciones de los y las estudiantes, padres y /o acudientes. “Al firmar la matrícula estarán aceptando el mismo”.

3. Que el Decreto 1860 de 1994 en su Artículo 14 enuncia el contenido del Proyecto Educativo Institucional y en su numeral 1 específica debe tener un reglamento o Manual de Convivencia.

4. Que el Decreto 1860 de 1994 en su Artículo 17 contempla que el reglamento o manual de Convivencia debe contener una definición de los derechos y deberes de los alumnos y de su relación con los demás estamentos de la comunidad educativa. Además, deberá tener en cuenta que el estudiante es el centro del proceso educativo y que el objeto del servicio es lograr el cumplimiento de los fines de la educación definidos en la Ley 115 de 1994.

5. Que la comunidad educativa ha participado en la elaboración y ajustes del presente Manual de Convivencia, el cual establece normas básicas de convivencia y está basado en principios de respeto, honestidad, pluralismo, democracia participativa, solidaridad, tolerancia, concertación, derechos humanos y ética profesional.

6. Que el presente Manual de Convivencia de la Institución Educativa Santos Apóstoles tiene en cuenta lo dispuesto en la Constitución Política Nacional, la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860 de 1994 y demás normas pertinentes.



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!*



7. Que este Manual de Convivencia adopta la Ley 1620 del 15 de marzo de 2013 y el Decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013 por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar y especialmente en los Artículos 12 y 13.

8. Adoptar la Ley Estatutaria 1618 del 27 de febrero de 2013 por medio de la cual se adoptan las reformas al Manual de Convivencia escolar de la Institución Educativa Santos Apóstoles.

9. Que es objetivo de la Institución Educativa SANTOS APÓSTOLES contribuir al proceso de formación integral de sus estudiantes dentro de lo establecido en el Manual de Convivencia.

10. Que es necesario reconocer los derechos y establecer los deberes fundamentales de cada uno de los miembros que conforman la comunidad educativa de la Institución Educativa Santos Apóstoles, para una sana convivencia dentro de unas normas acordadas por los diferentes estamentos 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!*



11. Que es importante ejercer los mandatos establecidos en la Constitución Política Colombiana, Ley 1098 de noviembre 8 de 2006, Ley de la Infancia y la Adolescencia. El Decreto 1860 de 1994, y el Código Civil Colombiano.

12. Que se debe aplicar el respectivo proceso disciplinario atendiendo a la clasificación de las situaciones, sus correctivos y seguimientos para garantizar la permanencia del estudiante en la institución.

13. Que es importante reconocer y estimular a los miembros de la comunidad que se destaquen en el respeto, valores, resultados académicos y sentido de pertenencia institucional.

14. Que, en mérito de lo expuesto.

### **ACUERDA:**

Artículo 1. Reestructúrese y adóptese el Manual de Convivencia de la Institución Educativa Santos Apóstoles.

Artículo 2. El presente Manual de Convivencia rige a partir de la fecha de su publicación.



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. HORIZONTE INSTITUCIONAL

#### 3.1 MISION

La Institución Educativa Santos Apóstoles ofrece a la comunidad una educación incluyente de calidad, en lo académico, humano y espiritual, en un ambiente de trabajo armonioso que garantice el desarrollo de competencias, con conciencia y respeto por su vida sexual, reproductiva y por el medio ambiente, formando excelentes ciudadanos y ciudadanas que contribuyan a la construcción de una sociedad más justa y tolerante.

#### 3.2 VISION

La Institución Educativa Santos Apóstoles, será reconocida por su calidad en la formación de niños, niñas y adolescentes en valores, crítica, autónoma, analítica y competente, con sensibilidad social y respeto por el medio ambiente mediante la aplicación del mejoramiento continuo.

#### 3.3 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

La Institución Educativa Santos Apóstoles, funciona y desarrolla todas las actividades teniendo presente los siguientes principios.



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!*



- Transparencia
- Justicia
- Equidad
- Eficiencia
- Eficacia
- Efectividad
- Idoneidad
- Responsabilidad
- Pertenencia
- Integridad
- Respeto
- Democracia
- Solidaridad
- Tolerancia

### 3.4 PRINCIPIOS FILOSOFICOS

La Institución Educativa Santos Apóstoles fundamenta los principios epistemológicos en procesos de construcción constante del ser humano en su desarrollo físico y psíquico para interactuar en su entorno aplicando la inteligencia. en competencias básicas, ciudadanas y



*"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!*



laborales preparados para la exigencia del mundo globalizado. Por ello propone una formación basada en los siguientes principio

## **PRINCIPIOS ORIENTADORES**

Es fundamental educar en la humanización de la sociedad, preservando nuestros valores y principios morales, generando conciencia colectiva que prolonga la ética y la libertad, por ello, nuestro reto es:

### **APRENDER A SER**

El verdadero desarrollo está centrado en el Ser Humano que nos permita preservar nuestros valores culturales y morales generando conciencia colectiva, que proponga la ética y libertad. El reto es grande y el compromiso es que con esfuerzo y responsabilidad propendamos por la construcción de una sociedad pacífica, que garantice las condiciones que favorezcan el desarrollo humano.

### **APRENDAMOS A CONVIVIR**

Para comprender mejor al otro y comprender mejor al mundo, exige entendimiento mutuo de diálogo pacífico, de armonía. Se trata de aprender a vivir juntos conociendo mejor a los demás, su historia, tradiciones, espiritualidad y a partir de ahí propender por la construcción de un hombre nuevo que impulse la realización de metas comunes o la solución inteligente y pacífica de los inevitables conflictos.



*"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!*



## **APRENDAMOS A CONOCER**

Combinando una cultura general suficientemente amplia con la posibilidad de complementar a fondo el estudio de las materias. Esa cultura general sirve de pasaporte para una educación permanente, en la medida en que supone un aliciente y sienta las bases para aprender toda la vida, puesto que el ser humano es crítico y analítico.

## **APRENDAMOS A HACER**

A nuevas ocupaciones, nuevas formaciones, la exigencia de la revolución laboral es la flexibilidad, responde bien el enfoque de formación por competencias, se necesita de un estudiante competente, que comprenda, decida y se concentre en los resultados y no en los *procesos*.

Es necesario desarrollar el pensamiento crítico y estimular la actitud científica desde el preescolar hasta los once grados, no limitar el aprendizaje a un oficio, vale



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 pena adquirir una competencia que permita el trabajo en equipo, pensar que nuestros estudiantes cuentan con la posibilidad de evaluarse y enriquecerse participando en actividades profesionales o sociales en forma paralela a sus estudios, la alternativa entre la escuela y el trabajo es una metodología muy saludable.

### **APRENDER A APRENDER**

Aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar en la forma que se aprende y actuar en consecuencia, autorregulando el propio proceso de aprendizaje mediante el uso de estrategias flexibles y apropiadas que se transfieren y adaptan a nuevas situaciones.

A partir de este principio y fundamentado en experiencias significativas de aprendizaje los y las estudiantes podrán:

- Controlar sus procesos de aprendizaje.
- Darse cuenta de lo que hacen.
- Captar las exigencias de la tarea y responder consecuentemente.
- Planificar y examinar sus propias realizaciones, pudiendo identificar los aciertos y dificultades.
- Emplear estrategias de estudio pertinentes para cada situación.
- Valorar los logros obtenidos y corregir sus errores.

### **3.5 SIMBOLOS INSTITUCIONALES**

**LEMA: “CON CALIDAD Y EFICIENCIA LOGRAREMOS LA EXCELENCIA”**



*“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!*



## HIMNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

### I

Nace y crece una semilla, de la tierra brota ya,  
fe, sudor y esfuerzo suman, proyectos que vencerán  
jóvenes y niños triunfan, en la vida escolar.  
dan grandeza y colorido, al alma institucional.

### CORO

Id Santos Apóstoles,  
iluminando corazones.  
desatando las cadenas.  
signo triunfal de la unión.

### II

Visionarios futuristas, conquistando cumbre y paz,  
fundamentos e ideales, comunes en cristiandad,  
respondiendo y liderando, en un servicio integral,  
juventud iracunda excelsa, con el ánimo triunfal.

### III

Buscadores de verdades, en el saber y la ciencia.  
solidarios en amor, luz que florece conciencias,  
ayudando sin medida, interés o impedimento,  
hermanos comunidad, con alegría y aliento.

### IV

Marchando siempre adelante, nuestro grito suena ya,  
conquistadores de sueños, grandes como el cielo están,  
Dios, iglesia y familia, alianza de eternidad,  
juntos cumplirán el sueño, formar un hombre integral.

**Letra:** Lic. Evangelista Moncada Moncada

**Música y arreglos musicales:** Ángel Contreras



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



Nuestro Escudo tiene centrado a los 12 Apóstoles a quienes encomendamos nuestra Institución, para que por su intercesión ante el Señor Jesucristo; oriente y guíe nuestros pasos hacia el éxito.

A su alrededor las banderas del Norte de Santander y del Municipio de Cúcuta, porque es el territorio donde está ubicada nuestra Institución.

En la parte superior se encuentra una cinta con las palabras: Sabiduría, Ciencia y Lealtad; porque queremos que nuestra institución educativa forme niños, niñas y jóvenes sabios, con espíritu investigativo y se sientan orgullosos de él.

También lo rodean cinco estrellas que simbolizan las cinco Sedes que conforman la Institución.



*"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!*



- BANDERA



La bandera está compuesta por 3 colores: Azul, blanco y rojo.

**Azul:** Simboliza la inmensidad, grandeza. Lo cual significa que se espera que la institución forme estudiantes constantes; tendientes a la investigación, laboriosos hasta lograr el éxito.

**Blanco:** Significa la pureza, educar en valores éticos, morales y religiosos. La arcilla virgen que moldeará el docente, en función de la sociedad de la cual hace parte.

**Rojo:** Es el amor que se profesa en el quehacer pedagógico día a día, en pro de lograr la paz y armonía con que soñamos los colombianos.

Las cinco estrellas simbolizan las cinco Sedes que conforman la Institución Educativa Santos Apóstoles.

- UNIFORME



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!*



- Los y las estudiantes de la institución solo utilizarán el uniforme unificado, para el Norte de Santander:
- Para uso diario: Camibuso blanco de cuello sport, tipo shemise, con vivos rojos y azul y el escudo de la institución en el costado izquierdo. Pantalón lino azul medianoche (hombres) o falda lino azul medianoche con límite sobre la rodilla, con dos pliegues chatos adelante y atrás (mujeres), zapatos negros lisos, correa negra y medias color azul medianoche sin adornos.
- Para educación física: Juego de sudadera, con camisilla blanca tipo esqueleto, pantaloneta negro unicolor, tenis y medias de color blanco sin adornos. La sudadera pantalón negro con resorte en la pretina, camibuso rojo con vivos negros, blanco, rojo y el escudo de la institución en el costado izquierdo.
- La medida de la bota de los pantalones de diario y sudadera debe ser de 36 cm de contorno.
- Para actos especiales: Camisa blanca manga larga con el escudo de la institución en el costado izquierdo, corbata azul medianoche, pantalón o falda azul medianoche con correa negra, zapatos negros, medias de color azul medianoche sin adornos, a media pierna.



*"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!*



*"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. PERFIL

##### **DEL PERFIL DE LA Y EL ESTUDIANTE**

Las comunidades estudiantiles de la Institución Educativa Santos Apóstoles deben caracterizarse por:

1. Crecer como persona íntegra, autónoma y solidaria, que actúe y decida con libertad, justicia y responsabilidad.
2. Estructurar y clarificar constantemente un Proyecto personal de Vida.
3. Participar activamente en el servicio social, en los deportes y en el cultivo del arte y del conocimiento.
4. Poseer un nivel académico, disciplinario y cultural satisfactorio
5. Cuidar y defender el ambiente.
6. Mostrar un excelente comportamiento, dentro y fuera de la Institución Educativa.
7. Sentir sano orgullo por su Patria, por su Departamento y por su Ciudad.
8. Poseer gran capacidad creativa para resolver los problemas que se le presenten.
9. Ser sensibles frente al mundo natural, los problemas sociales y a su crecimiento como persona.



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!*



10. Tener una gran capacidad comunicativa; saber hablar y saber escuchar a los otros.
11. Mostrar sentido de pertenencia.

### **DERECHOS DE LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL.**

“Los derechos de cada uno llegan hasta donde comienzan los derechos de los demás”.

Además de los derechos contemplados en la Constitución Nacional, la Jurisprudencia de la Corte Constitucional, La Corte Suprema de Justicia, Consejo de Estado, Código Civil, Ley General de Educación, Ley de Infancia y Adolescencia, los Convenios Nacionales e Internacionales, demás leyes, decretos reglamentarios del orden nacional, los y las estudiantes tienen derecho:

#### **IDENTIDAD**

1. Ser reconocido como miembro de la Comunidad Educativa de la Institución.
2. Recibir el carné que lo identifique como estudiante de esta Institución Educativa ante las autoridades escolares, civiles y militares.
3. Gozar de su buen nombre dentro y fuera de la institución.

#### **RESPONSABILIDAD**

4. Conocer oportunamente el Manual de Convivencia y cumplirlo.
5. Conocer los temas generales de los programas, los logros e indicadores de logro y la forma de evaluación en cada una de las áreas del conocimiento.



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!*



6. Ser respetado en sus decisiones siempre y cuando ellas no entren en contradicción con los derechos ajenos o con los principios de la Institución

Educativa.

7. Recibir las clases y participar en los

demás eventos programados por la

Institución Educativa

8. Pedir oportuna información sobre sus

dificultades académicas y/o

comportamentales y establecer con

quien corresponda, las alternativas de

corrección.

## **EDUCATIVOS**

1. Ser informado, clara y detalladamente, acerca de las responsabilidades escolares que la Institución Educativa le exige.



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. INTENSIDAD HORARIA

### INTENSIDAD HORARIA NIVEL PREESCOLAR

ASIGNATURAS DEL ÁREA	I.H.
Dimensión Socio afectiva	2
Dimensión Comunicativa	4
Dimensión Cognitiva	4
Dimensión Corporal	4
Dimensión Estética	2
Dimensión Espiritual	2
Dimensión Ética	2

### INTENSIDAD HORARIA NIVEL DE BASICA PRIMARIA DE 1 A 5.

ASIGNATURAS DEL ÁREA	I.H.
MATEMATICAS	5
HUMANIDADES	
Lengua Castellana	5
Inglés	1
CIENCIAS NATURALES	4
CIENCIAS SOCIALES	4
EDUCACIÓN FÍSICA	2
EDUCACIÓN RELIGIOSA	1
EDUCACIÓN ARTÍSTICA	1
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES	1
INFORMÁTICA	1



*"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 16. INTENSIDAD HORARIA

#### INTENSIDAD HORARIA BASICA SECUNDARIA- MEDIA

AREAS ASIGNATURA	GRADOS	INTE. HORARIA SEMANAL
EDUCACIÓN RELIGIOSA	6º- 8º	2
	9º	2
	10º - 11º	1
CIENCIAS NATURALES	6º-8º	4
	9º	6
	10º - 11º	7
Biología	6º-8º	4
	9º	2
	10º - 11º	1
Química	6º- 8º	-
	9º	2
	10º - 11º	3
Física	6º- 8º	-
	9º	2
	10º - 11º	3
MATEMÁTICAS	6º- 8º	5
	9º	5
	10º - 11º	4
Matemáticas	6º- 8º	4
	9º	4
	10º - 11º	4
Geometría	6º- 8º	1
	9º	1
	10º - 11º	-
Estadística	6º- 8º	-
	9º	-
	10º - 11º	1
HUMANIDADES	6º- 8º	8
	9º	7
	10º - 11º	7
Lengua Castellana	6º- 8º	5
	9º	4
	10º - 11º	5
Inglés	6º- 8º	3
	9º	3
	10º - 11º	3
CIENCIAS SOCIALES	6º- 8º	4
	9º	4
Filosofía	10º - 11º	2
	6º- 8º	1
	9º	1
Ciencias Políticas	10º - 11º	2
	6º- 8º	-
	9º	-
EDUCACION FISICA	10º - 11º	1
	6º- 8º	2
	9º	2
TECNOLOGÍA E INFORMÁTICA	10º - 11º	1
	6º- 8º	2
	9º	11
ARTÍSTICA	10º - 11º	1
	6º- 8º	1
	9º	1
ÉTICA Y VALORES	10º - 11º	1
	6º- 8º	1
	9º	1



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!*



## 6. CRONOGRAMA



**INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SANTOS APÓSTOLES**  
 Aprobado por Resolución 1077 del 23 de Mayo de 2014  
 Secretaría de Educación Municipal  
 Educación Preescolar – Básica Primaria – Secundaria – Media Académico  
 Nit: 807.000.499-9 DANE 154001009009

### CRONOGRAMA 2021

SEPTIEMBRE DE 2021						
SEMANAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Octubre
<b>TERCER PERIODO</b>						
<b>SEMANA 1 DEL III PERIODO</b>	20 INICIO DEL III PERIODO	21	22	23	24	25 <b>DIA 10</b>  ENTREGA DE INFORMES ACADEMICOS II PERIODO
<b>SEMANA 2 DEL III PERIODO</b>	27 REFUERZO II PERIODO	28 REFUERZO II PERIODO	29 REFUERZO II PERIODO	30 REFUERZO II PERIODO		



*"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!*



## INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SANTOS APÓSTOLES

Aprobado por Resolución 1077 del 23 de Mayo de 2014

Secretaría de Educación Municipal  
Educación Preescolar - Básica Primaria - Secundaria - Media Académica  
Nº: 807.000.499-9 DANE 154001009009

### CRONOGRAMA 2021

OCTUBRE 2021						
Do.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sá.
					1 REFUERZO II PERIODO	2 <b>DIA 11</b> Clase
SEMANA 3 DEL III PERIODO	4 RECUPERACION DEL II PERIODO	5 RECUPERACION DEL II PERIODO	6 RECUPERACION DEL II PERIODO	7 RECUPERACION DEL II PERIODO	8 RECUPERACION DEL II PERIODO	9 <b>DIA 12</b> Clase
10	11 SEMANA DESARROLLO INSTITUCIONAL	12 SEMANA DESARROLLO INSTITUCIONAL	13 SEMANA DESARROLLO INSTITUCIONAL	14 SEMANA DESARROLLO INSTITUCIONAL	15 SEMANA DESARROLLO INSTITUCIONAL	16
SEMANA 4 DEL III PERIODO	18 FESTIVO <b>DIA 13</b> Clase	19	20	21	22	23 <b>DIA 14</b> Clase
SEMANA 5 DEL III PERIODO	25	26	27	28	29	30 <b>DIA 15</b> PRE INFORME ACADEMICO DEL III PERIODO.
31						



"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!*



### INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SANTOS APÓSTOLES

Aprobado por Resolución 1077 del 23 de Mayo de 2014  
 Secretaría de Educación Municipal – Básica Primaria – Secundaria – Media Académico  
 Educación Preescolar – Básica Primaria – Secundaria – Media Académico  
 Nit. 807.000.499-9 DANE 154001009009

#### CRONOGRAMA 2021

NOVIEMBRE 2021						
Do.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sáb.
SEMANA 6 DEL III PERIODO	1 FESTIVO <b>DIA 16</b> Clase	2 BIMESTRALES DEL III PERIODO	3 BIMESTRALES DEL III PERIODO	4 BIMESTRALES DEL III PERIODO	5 BIMESTRALES DEL III PERIODO <small>Salen a vacaciones estudiantiles con rendimiento excelente.</small>	6 <b>DIA 17</b> Clase
SEMANA 7 DEL III PERIODO	8 REFUERZO DEL III PERIODO	9 REFUERZO DEL III PERIODO	10 REFUERZO DEL III PERIODO	11 REFUERZO DEL III PERIODO	12 GRADOS PROMOCION 2021	13 <b>DIA 18</b> Clase
SEMANA 8 DEL III PERIODO	15 FESTIVO <b>DIA 19</b> Clase	16 RECUPERACIONES DEL III PERIODO	17 RECUPERACIONES DEL III PERIODO	18 RECUPERACIONES DEL III PERIODO	19 RECUPERACIONES DEL III PERIODO	20 <b>DIA 20</b> Clase
SEMANA 9 DEL III PERIODO	22	23	24 PLAZO MAXIMO PARA SUBIR NOTAS	25	26	27 <b>DIA 21</b> COMISIÓN DE EVALUACION Y PROMOCION III PERIODO.
SEMANA 10 DEL III PERIODO	29 CLAUSURAS – GRADOS DE PREESCOLAR <b>DIA 22</b> CONTRAJORNADA	30 CLAUSURAS – GRADOS DE 5º <b>DIA 23</b> CONTRAJORNADA				



*"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!*



## INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO SANTOS APÓSTOLES

Aprobado por Resolución 1077 del 23 de Mayo de 2014  
 Secretaría de Educación Municipal  
 Educación Preescolar – Básica Primaria – Secundaria – Media Académico  
 Nit: 807.000.499-9 DANE 154001009009

### CRONOGRAMA 2021

DICIEMBRE 2021						
Do.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	Sá.
			1 MATRICULAS	2 MATRICULAS	3 EVALUACIÓN INSTITUCIONAL	4
			<b>DIA 24</b> CONTRAJORNADA	<b>DIA 25</b> CONTRAJORNADA		
5	6	7	8 FESTIVO	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 FESTIVO
26	27	28	29	30	31	



*"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!*



## 7. ORGANIGRAMA

El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- El rector del establecimiento educativo, quien preside el comité
- El personero estudiantil
- El docente con función de orientación
- El coordinador cuando exista este cargo
- El presidente del consejo de padres de familia
- El presidente del consejo de estudiantes
- Un (1) docente que lidere procesos o estrategias de convivencia 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!*



## CAPITULO II

### PROPUESTA PEDAGÓGICA

Generar mediante ejercicios y actividades físicas relacionadas con la educación física para mejorar la condición física y mental de los alumnos de 10 y 11 grado del colegio santos apóstoles.

#### OBJETIVO GENERAL

- Generar mediante una estrategia el mejoramiento de los hábitos de los adolescentes del colegio santos apóstoles mediante actividades y ejercicios relacionados con la educación física y la actividad física.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Generar actividades físicas y ejercicios físicos con el fin de buscar una mejora en la condición física de los adolescentes para que cambien de hábitos que tengan durante su vida cotidiana.
- Desarrollar una estrategia creativa que no sea monótona para que cambien su manera de alimentarse y ayudarse físicamente para obtener un cuerpo sano y saludable.
- Modificar la manera en la que distribuyen su tiempo libre para desarrollar actividades que beneficien tanto su cuerpo a nivel físico y mental.



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!*



## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como cambiar el estilo de vida saludable adolescentes en edades comprendidas entre 13 y 15 años a través de actividades y ejercicios físicos definidos en el área de educación física para un óptimo aprendizaje de tener una mejor condición física con el resultado de dejar a un lado, el sedentarismo cotidiano.

A lo largo del tiempo los adolescentes han decidió tomar en si sus riendas propias, ser independientes en todos los aspectos por lo cual cuando toman decisiones apuradas al momento de mejorar su cuerpo y salud, no acceden a buenos usos de las herramientas que se les dan desde un principio en casa y en la institución educativa.

Esto se debe al problema que nos enfocamos el sedentarismo y la falta de actividad física que por bien beneficia mucho en el sentir de los jóvenes, niños y niñas y también adolescentes que quieran cambiar su manera de como deciden seguir su forma de actuar haciendo el futuro con una composición corporal adecuada, mas no dejarse llevar por si deben ser perfectos en su condición física y mental pero si deben tener una manera muy equilibrada a la hora de decidir que realizar en su tiempo libre para mejorar la capacidad física y mental, lo cual desarrollar defensas en su cuerpo y previene los riesgos cardiovasculares.

Salir a buscar la manera de prevenir el sedentarismo como principal problema de los adolescentes que desean quedarse en su cuarto al frente de un computador pasando sentados



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!*



por más de 6 horas no es algo muy adecuado si no regula su tiempo pues puede provocar un ciclo de consecuencias a nivel físico y mental.

## FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la estrategia para buscar el cambio de hábitos que tienen los adolescentes en este tiempo de pandemia, donde se debe mejorar la condición física y la parte mental de los adolescentes del colegio Santos Apóstoles?

## JUSTIFICACIÓN

Esta estrategia la cual aplica para obtener un cambio en la vida de los adolescentes que tienen edades entre 13 y 15 años es para que lo desarrollen no solo durante un tiempo establecido, si no durante toda su vida para que cuando crezcan obtengan los beneficios de haber desarrollado a temprana edad una mejora en sus hábitos de vida, cambiar la forma de cómo se alimentan y como utilizan su tiempo durante los días que ellos viven es importante saber que hacen y a que se dedican.



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!*



Es importante también hacer cuestionar a estos adolescentes si el cambio que desean lo hacen para que a ellos les quede una idea de cómo poder enfrentar las consecuencias de no cuidar su cuerpo humano adecuadamente, y así explicarles la manera de ver la educación física como un área de aprendizaje y también que se pueda aplicar para nuestra vida cotidiana.

La mejor manera de ver a un adolescente en su etapa de formación es ver que tenga preparación física básica mediante ejercicios sencillos y creativos que le dejen un momento alegre para que cuando sienta que esta forma de desarrollar su proceso es muy beneficiosa entonces el decidirá por sus propios méritos realizar actividad física.

## MARCO REFERENCIAL

### 1.1 antecedentes

### 1.2 Población

Se tiene una estadística de población a los siguientes alumnos del colegio santos apóstoles; grados: 10-1, 10-2, 11; ubicado en el barrio chapinero de la ciudad de Cúcuta.



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!*



- Muestra: Para esta muestra se escogieron los grados decimo (10-1, 10-2) se conforman por la cantidad de 57 adolescentes, (mujeres y hombres) y undécimo (11) el cual se conforman por la cantidad de 45 adolescentes, (mujeres y hombres) del colegio Santos Apóstoles ubicado en el barrio chapinero de la ciudad de Cúcuta; Departamento (Norte de Santander-Colombia).

## MARCO TEÓRICO

Con la propuesta pedagógica se da en fin el desarrollo del presente informe sobre el proyecto en el cual se tienen varios conceptos de autores para reflejar la importancia de autenticar la actividad física y los ejercicios de la educación física.

- **ACTIVIDA FISICA**
  - Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la



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!*



contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

-

- MORA (1995) DA UN CONCEPTO CLARO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA “LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO OBJETO DE ESTUDIO ES EL RESULTADO DE UN PROCESO DE ESPECIALIZACIÓN CIENTÍFICA”.

-

- **EJERCICIO**

- Grosser y colaboradores (1991) definen el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”

- según la “OMS” (organización mundial de la salud) define “ejercicio como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”.

- **EDUCACION FISICA**

- Según González (1997), define la “Educación Física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento y con ellas el del resto de sus facultades personales”.



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!*



- Piaget define; “la Educación Física trata de relacionar sus prácticas corporales, del campo sensomotor a la inteligencia formal”.
- Artículo referente

### **Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes**

- Autores: Marta Lima-Serrano (Doctora por la Universidad de Sevilla. Profesora Ayudante Doctor. Departamento de Enfermería. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad de Sevilla.)

**Objetivos:** los objetivos del estudio han sido conocer los estilos de vida de los adolescentes del sur de España, en áreas de alimentación y actividad física, y analizar la influencia de variables sociodemográficas en los mismos.

**Métodos:** se utilizó un diseño transversal correlacional con 204 estudiantes de educación secundaria. Se realizó análisis descriptivo, bivariante y multivariante usando modelos de regresión ( $=0,05$ ).

**Conclusiones:** conocer las desigualdades en las áreas de alimentación y actividad física en los adolescentes, así como sus factores de riesgo o determinantes sociales puede ayudar en el diseño de estrategias y políticas de salud pública específicas, teniendo en cuenta estos determinantes sociales, a nivel normativo y mediante intervenciones de promoción de la salud nutricional y la actividad física.

**Palabras clave:** Adolescente. Estilo de vida. Alimentación. Obesidad. Ejercicio físico. Determinantes sociales en la salud.



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!*



- Artículos referentes

## **Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario**

### **Autores:**

**Aquiles Yáñez-Silva (1) Jefferson Eduardo Hespanhol (2) Rossana Gómez Campos (3,4,5) Marco Cossio-Bolaños (6,7)**

- (1) Facultad de Ciencias Básicas. Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.
  - (2) Facultad de Educación Física. Pontificia Universidad Católica de Campiñas, SP, Brasil.
  - (3) Universidad Autónoma de Chile, Chile.
  - (4) Grupo de Estudios Interdisciplinar en Ciencias de la Salud y Deporte, GEISADE, Universidad Autónoma de Chile, Talca, Chile.
  - (5) Facultad de Educación Física. Universidad Estadual de Campiñas, SP, Brasil.
  - (6) Departamento de Ciencias de la Actividad Física. Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.
  - (7) Centro de Investigación en Desarrollo Biológico Humano CIDEBIHU, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.
- Dirigir la correspondencia a: Profesor Marco Cossio-Bolaños Departamento de Ciencias de la Actividad Física Universidad Católica del Maule Talca

Objetivos: Comparar los parámetros de actividad física (AF) de adolescentes escolares de ambos sexos y proponer curvas de valoración para estimar los niveles de actividad física de un establecimiento educativo de la red municipal de Talca. Sujetos y métodos: El tipo de estudio fue descriptivo-comparativo.

## **SUJETOS Y MÉTODOS**

### **Tipo de estudio y muestra**



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!*



El presente estudio fue de tipo descriptivo comparativo. Se estudiaron 1448 adolescentes escolares (749 mujeres y 699 hombres) del Colegio Municipalizado de Excelencia "Abate Molina" de la comuna de Talca (Chile).

## DISCUSIÓN

Los resultados del estudio evidenciaron que los varones mostraron mayores niveles de AF que las mujeres de los 12 hasta los 18 años. Estos hallazgos son consistentes con otros estudios internacionales (16-18), independientemente del método utilizado y la zona geográfica donde se efectuaron a cabo tales estudios.

## CONCLUSIÓN

Las adolescentes de sexo femenino evidenciaron menor nivel de AF en relación a los hombres. Las curvas para valorar la AF son una alternativa para ser aplicado en el Colegio "Abate Molina" con posibilidad de ser utilizados en otros colegios, cuyas características sean similares a los del presente estudio. Los resultados sugieren promover mayor AF en el grupo de las adolescentes y los estándares propuestos a partir del cuestionario de AF podrían ser aplicados en la escuela de forma rutinaria.

### Metodología

Se utiliza una forma en la esencia clara de poder cambiar los aspectos más relevantes en las actividades cotidianas que tiene un adolescente durante un día en donde el realiza parte de sus acciones en su hogar el fomentar actividad física y ejercicio de alta intensidad para mejorar su condición física.

- Se debe tener un plan de entrenamiento como ejemplo en el cual las bases principales son la creatividad para tener un manejo diferente que no sea monótono si no más interesante para que el adolescente desarrolle ejercicio o actividad física con relacion a competencias claves de la educación física.



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!*



Constar que el adolescente desarrolle estas actividades físicas con el fin de demostrar que es capaz en un proceso que se da poco a poco con el avance de explicar en las clases de educación física como se debe desarrollar la mejora de la condición física.

El adolescente también puede crear una manera de tomar evidencias fotográficas y de video para que tenga en cuenta que el proceso que llevo durante mucho tiempo es notable y tendrá beneficios siempre que tenga voluntad propia al desarrollarlo.

### CAPITULO III

#### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

SEMANAS	GRADO	ACTIVIDAD	OBJETIVO
Semana 1	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Desarrollo motor mediante los test de habilidad, agilidad y resistencia	Mediante los test se realizaros estrategias para que los estudiantes tuvieran mayoría en su nivel físico y psicológico
Semana 2	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Actividad física y gesto técnico deportivo	Generar mediante la actividad física y el gesto técnico las habilidades de los alumnos para mejorar su desarrollo motriz y ocasionar el ejercicio entre ellos para obtener beneficios para su salud.



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 3	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Gesto técnico en el deporte	Fomentar el deporte a través los gestos técnicos para inculcar las reglas, técnicas y los principales movimientos básicos para desarrollar el deporte que deseen los alumnos para crear hábitos sobre realizar algún deporte.
Semana 4	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Danza aeróbica	Conocer la historia sobre los aeróbicos y la danza aeróbica para obtener el principal fomento sobre la expresión corporal y que tomen una clase educativa con el fin de crear formas de ver la actividad física y relacionarla con la música y el ritmo.
Semana 5	Estrategias para mejorar la dimensión motriz	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Mediante las fundamentaciones básicas de las habilidades motrices crear el fomento ideal para los adolescentes y que ellos les agrade de una manera creativa.
Semana 6	Test horizontal a pies juntos	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos
Semana 7	Test de velocidad	10-1, 10-2, 11-01,11-02	A través del test de velocidad medir el estado físico, y ver las facultades que tienes los estudiantes. Y comprobar su resistencia.
Semana 8	Hábitos de vida saludable	10-1, 10-2, 11-01,11-02	Crear un habito saludable para mantener nuestro cuerpo más sano y ver que nuestra composición corporal mejore con actividades físicas adecuadas para el mejoramiento de nuestra salud.



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 9	Charla educativa acerca de los test realizados en clase	10-1, 10-2, 11-01, 11-02	Orientar acerca de la importancia que es crear hábitos de vida saludable mediante el desarrollo de los test de velocidad, fuerza, resistencia y habilidad.
semana 10	Ejercicios finales para el mejoramiento de nuestra composición corporal	10-1, 10-2, 11-01, 11-02	Realizar una encuesta donde el principal objetivos son ejercicios físicos para ver el estado de nivel físico y psicológico de nuestro cuerpo.

- METODOLOGIA**

Planeadores donde se aplicaban las actividades durante un día dejando los compromisos adecuados para que se puedan desarrolladas.

<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES</b> <b>TALLER PEDAGÓGICO</b>			
<b>Institución: COLEGIO SANTOS APOSTOLES</b> <b>Grado: 10° y 11°</b> <b>Habilidad: actividad física</b> <b>tema: concepto de actividad física</b> <b>Hora: 10 y 11 am</b> <b>Duración: 2h</b>		<b>Edades: 13 - 15 años</b> <b>N° Participantes: 58</b>	
<b>Competencia: mediante la actividad física buscar el mejoramiento para la composición corporal y física de nuestro cuerpo.</b>			
<b>Desempeño: condicionamiento físico</b>			
CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
1. Explicar el concepto de actividad física.	Desarrollar la explicación de la actividad física para tener un conocimiento de base y así ejecutar las actividades relacionada con el tema.  	Diapositivas, computador.	Formativa de observación virtual





# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**TALLER PEDAGÓGICO**

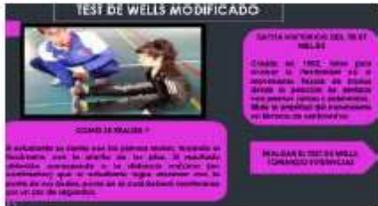
Institución: COLEGIO SANTOS APOSTOLES  
 Grado: 10° y 11°  
 Habilidad: desarrollo motor  
 tema: Test de fuerza, agilidad y flexibilidad

Edades: 13 - 15 años  
 N° Participantes: 58

Hora: 10 y 11 am  
 Duración: 2h

Competencia: Desarrollo de las habilidades para el mejoramiento del nivel físico

Desempeño: condicionamiento físico

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
1. Test a desarrollar	<p>Mediante la presentación sobre los temas a tratar los cuales son el test de fuerza, agilidad y flexibilidad se emplean los conceptos y se explican de qué manera se debe realizar.</p> 	Diapositivas, computador.	Formativa de observación virtual.



*"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**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**TALLER PEDAGÓGICO**

**Institución:** COLEGIO SANTOS APOSTOLES  
**Grado:** 10° y 11°  
**Habilidad:** danza  
**tema:** danza aeróbica  
**Hora:** 10 y 11 am  
**Duración:** 2h

**Edades:** 13 - 15 años  
**N° Participantes:** 58

**Competencia:** mediante la danza aeróbica desarrollar los movimientos corporales y expresivos para obtener mejores beneficios en nuestra condición física.

**Desempeño:** condicionamiento físico

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
1. Danza y aeróbicos, concepto e historia.	<p>En un primer momento mostramos adecuadamente la historia y el concepto sobre la danza y los aeróbicos para tener una mejor idea de los temas que estamos aplicando.</p> 	Diapositivas, computador.	Formativa de observación virtual.



*"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>2. Como se practica la danza aeróbica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar la manera de como se practica la danza aeróbica para desarrollar en los alumnos una mejor manera de practicar ejercicio y actividad física.</li> </ul> <div data-bbox="505 636 932 877" data-label="Image"> </div>		
<p>3. Actividad a desarrollar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla una coreografía de danza aeróbica durante un minuto, debe presentarse adecuadamente diciendo su nombre, el grado que cursa, y realizar la actividad.</li> </ul>		



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

En el desarrollo de la práctica profesional docente desarrollada en la institución educativa Santos Apóstoles resulto imposible la participación en las actividades interinstitucionales, esto debido a motivos como la pandemia por COVID-19 y la falta de estudiantes debido a que los padres de familia no querían arriesgar a contagiar a sus hijos, por lo tanto, no se pudo realizar lo programado en el ámbito escolar con los alumnos asignados.

En este caso solo se realizó una actividad no interinstitucional basada en las clases programadas dentro del plan académico propuesto de las practicas integrales.



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://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015001200064&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112015001200064&script=sci_arttext&tlng=en)
  - Artículo referente; Estilos de vida y factores asociados a la alimentación y la actividad física en adolescentes; Madrid- España, diciembre (2015).
- [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000400003&script=sci\\_arttext&tlng=p](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182014000400003&script=sci_arttext&tlng=p)
  - Artículo referente; Valoración de la actividad física en adolescentes escolares por medio de cuestionario. Santiago-España, diciembre (2014).
- <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10788/HellinGomez04de15.pdf>
  - Definición ejercicio según autor Grosser ;(1991).
- <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm#:~:text=Otro%20autor%20como%20S%C3%A1nchez%20Ba%C3%B1uelos,gasto%20energ%C3%A1tico%20de%20la%20persona%E2%80%9D>
  - Definición de actividad física según autor; Sánchez Bañuelos;(1996).



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!*



- <https://www.efdeportes.com/efd25b/inflidce.htm>
- Educación física según Piaget;
- <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/22051/1/1.%20Concepto%20EF.pdf>
- <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- Actividad física según Mora; (1995).



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