PRÁCTICA INTEGRAL II (BACHILLERATO)

TRABAJO DE GRADO

BRUCE LEE GUERRERO PABÓN

CÓDIGO: 1005039913

SEDE VILLA DEL ROSARIO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

SAN JOSÉ DE CÚCUTA

2024 – 1

TABLA DE CONTENIDO

FASE 1 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO 4
CAPÍTULO I 5
(INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR) 5
Reseña histórica 5
Proyecto Educativo Institucional 5
Marco legal 7
Principios institucionales 9
Visión 19
Misión 20
Filosofía 20
Perfil 22
Cronograma institucional 29
Símbolos institucionales 23
Manual de convivencia 25
Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia 38
Ley del menor 50
uniformes 51
Inventario infraestructura 53
Horarios 55
CAPÍTULO II 56
Las Artes Marciales Como Elemento Didáctico En La Germinación Adecuada De La Flexibilidad 56
Objetivos específicos 56
Descripción del problema 57
Población 60

Muestra 61
CAPÍTULO III 62
Cronograma de actividades 62
Diseño de planeadores; Ejecución (Metodología) 63
Evaluación inicial.....67
Evaluación final 68
CAPÍTULO IV 69
Actividades interinstitucionales 69
CAPÍTULO V.....71
Formatos de evaluación 71
FASE 2 78
Resumen 81
Introducción 82
CAPÍTULO I.....83
Problema 84
Justificación 85
Objetivo General 88
Objetivos Específicos 89
CAPÍTULO II.....89
Bases Teóricas 89
Bases Legales.....99
MARCO METODOLÓGICO.....101
Paradigma 101
Tipo de Investigación.....102
Nivel de Investigación 103
Población 104
Muestra 105
CAPÍTULO III 107
Análisis e interpretación de resultados 107
CONCLUSIONES.....116
BIBLIOGRAFÍAS.....117
ANEXOS.....121

FASE 1 OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

CAPÍTULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

(INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR)

Reseña histórica

La institución educativa Colegio Nuestra Señora del Pilar no cuenta con una reseña histórica constituida, se encuentra en un sector urbano de la comuna N ° 3 sur oriental, que comprende los asentamientos de Boconó, Santa Ana, Valle Esther, Policarpa, Urbanización Margaritas, Urbanización el Cují, Urbanización Santa Ana, Santa Clara, Heliópolis Mujeres del Futuro y la Esmeralda.

El sector está constituido por familias de clase media baja con no más de 4 hijos. Su economía en su gran mayoría es inestable porque son trabajadores informales.

El sector se divide en propietarios y arrendatarios y con el nuevo desarrollo urbanístico, la comunidad se ha visto afectada con la construcción del anillo vial, impulsando al sector a una integración municipal en pro de un mejoramiento en las viviendas.

El nivel académico de los padres de familia de la institución, se puede decir que en más o menos un 80% ha terminado sus estudios secundarios y un aproximado del 20% de ellos son profesionales.

Proyecto Educativo Institucional

Buscando el mejoramiento de la calidad y cobertura del servicio educativo, hemos desarrollado unos planes y programas que presentamos en este proyecto educativo institucional.

A partir de la investigación de las características y condiciones socio-culturales y

económicas de este sector y buscando resolver algunos de los problemas de la niñez y juventud estudiantil del sector de Boconó, se proyectó la creación y puesta en marcha del COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR. Su filosofía desarrolla la formación del alumno en un enfoque integral humanístico y con la intención concreta hacia la preparación de sus competencias.

Este proyecto contiene un marco conceptual que se fundamenta en lineamientos y principios, sobre los cuales se constituye y ajustara durante cinco años lectivos.

Las propuestas básicas formuladas en él, se basan en los planeamientos hechos sobre las distintas competencias y variables. La propuesta en marcha de la institución, se modificarán reformara y perfeccionara durante la ejecución y proceso para convertirlo en realidad.

Finalmente se plantea un plan operativo con miras al cumplimiento de las ocasiones Para poder cumplir con los objetivos y metas de este proyecto.

Los cambios en la educación del colegio desde 1991 es una alternativa de conocimiento para padres, maestros, alumnos y comunidad con el fin de consolidar los lineamientos de progreso y desarrollo del nuevo milenio.

Para lograr una formación integral del educando del colegio Nuestra Señora del Pilar, elaboramos el siguiente proyecto educativo institucional atendiendo a los lineamientos del ministerio de educación nacional establecidos en la ley 115/94 (art 73) decreto 1860/94, I acogiéndonos a las propuestas innovadoras que se han realizado en la última década y que tanta falta hacen al desarrollo del ser humano del cual la educación es uno de los ejes fundamentales para una convivencia armónica en las necesidades de la sociedad actual.

Con este proyecto se requiere dar a conocer los fundamentos de la institución y su relación con la comunidad.

En el proyecto presentamos los principios y los fines del establecimiento educativo, los

objetivos y metodologías, teniendo en cuenta la comunidad educativa.

Los recursos físicos financieros, humanos y técnicos todo esto encaminado hacia una mayor organización para lograr una mejor calidad en la educación de esta institución.

Los proyectos de trabajo tienen pautas de conexión con la teoría y las practicas pedagógicas que estimulan la investigación del entorno, el trabajo cooperativo, la enseñanza socrática, el conocimiento integrado, la interacción continua entre el profesorado y el alumnado, el uso de los diversos fuentes y entornos de aprendizaje y la creatividad, todo lo anterior depende de la solidez de los equipos docentes, del modelo organizativo de la institución y del proceso de actualización. Siempre ligados con los proyectos de trabajo elegidos.

Marco legal

En este acápite se describen las normas que soportan el Manual de Convivencia Escolar del COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, fundamentado en la Constitución Internacional, Leyes y Decretos.

Ley de la Infancia y la Adolescencia, la Ley General de Educación y su reglamentación parcial del decreto 1860 del 03 de Agosto de 1994 y la Ley 1620 de 2013: reconociendo la importancia de la cooperación internacional de las condiciones de vida de los niños y niñas en todos los países, la Institución tiene como apoyo legal la convención sobre los derechos de los niños y las niñas, adoptada y abierta a la firma y ratificada por la Asamblea General de la ONU, en su resolución 44-25 del 20 de Noviembre de 1989.

Así mismo los padres tendrán el derecho a elegir la educación que habrá de darse a sus hijos, respetando los principios consagrados en la Ley 1098 y Art. 68 de la Constitución:

1. La Constitución Política Colombiana de 1991, Art. 29, 67, 365.

2. Sentencias corte constitucional T-386 de 1994, SU-648 de 1998, T-345 de 2008, T-688 de 2005, T-1023, T-563 de 2013.

3. La Ley General de Educación, Ley 115 de febrero de 1994.

4. Decreto 1860 de 5 de agosto de 1994. Reglamenta la Ley 115 de febrero de 1994, para el diseño del Manual de Convivencia.

5. Decreto 3011 de 1997.

6. Ley 30 de 1986 y decreto reglamentario 3788 sobre prevención de la drogadicción en los artículos del 9 al 17.

7. Resolución 033353 de julio de 1993 del Ministerio de Educación Nacional sobre educación y orientación sexual.

8. Ley 715 de 2001, Art. 10.

9. Ley 375 de 1997 o Ley de la Juventud.

10. Ley 1098 de 2006.

11. Ley 599 de 2000.

12. Decreto 1286 de 27 de abril de 2005.

13. Decreto 1108 de 2006 y demás normas concordantes que definen los derechos y deberes de los estudiantes, sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa, los compromisos de los padres, estímulos, sanciones y actividades.

14. Ley 1620 del 15 de marzo de 2013 y su Decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013.

15. Decreto 804 de 1995.

16. Decreto 1038 de 2015.

17. Decreto 1290 de 2009.

18. Ordenanza 015-016 del 26 de julio de 2007.

19. No existen acuerdos municipales.

20. Guía N°49. Convivencia escolar.

El Manual de Convivencia tiene en cuenta de manera especial lo preceptuado en los artículos que se mencionan:

De las responsabilidades de los establecimientos educativos, el rector y docentes en el sistema nacional, la educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar. Artículos 17, 18, 19 y 21 de la Ley 1620 de 2013 y su Decreto reglamentario 1965.

Principios institucionales

En Los principios fundamentales del Colegio Nuestra Señora del Pilar, se deducen de las actividades cognoscitivas y prácticas de la comunidad que permiten desarrollar propuestas básicas a la institución como:

FILOSOFICA:

Donde el hombre desarrolla la capacidad para desempeñarse en lo económico, político, social, cultural, recreativo, tecnológico y ecológico.

IDENTIDAD:

Primero se buscó el cambio de actitud de la comunidad, esto se logró mediante un proyecto de autoestima, después de ello se les preparó y motivó para asumir un verdadero compromiso con la institución y su proyecto educativo, actitud que se ha cumplido con bastante responsabilidad, pues la comunidad educativa, cree en su proyecto y cada día se interesa más por él y por su mejoramiento. El proyecto educativo fue, es y seguirá siendo sobresaliente.

EPISTEMOLOGICO:

El hombre y la mujer construyen los saberes, adquieren conocimientos a través de la investigación, formando personas autónomas, criticas, flexibles y constructivas capaces de tomar decisiones.

PEDAGOGICOS:

A través de las diferentes estrategias didácticas se busca formar integralmente al estudiante en aspectos como cognitivo, cognoscitivo, volitivo y sicomotriz a través de actividades que despierten interés por explorar las habilidades y destrezas.

ORGANIZATIVAS:

Que ayudan a coordinar el buen funcionamiento de estamentos de la institución (cronograma y organigrama institucional).

LEGALES:

Bases que fundamentan los principios de la ley 115/94 y el decreto 1860 donde se plasma la educación a través de los siguientes indicadores:

Evaluación, promoción autonomía (valores) que ayudan a dar resultados para definir, acordar, decidir y adoptar principios y fundamentos que identifiquen a la institución en los que se ofrece la mejor calidad de educación al estudiante para su formación integral.

DEMOCRATICOS:

La participación de la comunidad educativa para la toma de decisiones buscando el bien común en forma libre y participativa.

Se decide y se trabaja mediante una democracia participativa, se oye a todos, se tiene en cuenta la opinión de todos, se motiva a la comunidad para que participe o reclame con respeto y causa justa, con el fin de lograr una sana y honesta convivencia comunitaria.

INTERCULTURALIDAD:

Es el intercambio de modos de vivir, pensar y actuar respetando la identidad individual de los miembros de la comunidad educativa.

FLEXIBILIDAD:

Mantener una disponibilidad permanente en la aceptación de los criterios individuales y colectivos de la comunidad en la búsqueda del bien común.

Para la comunidad del Colegio Nuestra Señora del Pilar, el P.E.I. es un continuo proceso de investigación, comprensión y compromiso sometido a continuos ajustes y proceso de modificaciones, basado en los resultados de la evaluación periódica anual.

AUTONOMIA:

Es la facultad y derecho que poseen los miembros de la comunidad educativa para la toma de sus propias decisiones en la búsqueda del bien común, se refleja en todos y cada uno de los componentes del P.E.I. Es un proceso continuo de investigación tanto en la elaboración como en la ejecución, La autonomía que aquí se ejerce está enmarcada con la ley de educación.

INVESTIGACIÓN:

Busca respuestas a incógnitas dadas por las necesidades de la comunidad educativa, en un proceso permanente en un cambio de desarrollo. Se prepara, estimula y orienta la comunidad para que conozcan la realidad y busquen alternativas de solución para cambiaria o mejorarla.

DIMENSIÓN LUDICA:

Es un intercambio fogoso y afectivo donde prima el amor y el respeto mutuo, desarrollando las capacidades afectivas de nuestra comunidad educativa.

El colegio elaboró y está ejecutando una programación de actividades lúdicas, con la participación activa de la comunidad, entre ellas sobresalen: programaciones deportivas, recreativas, culturales, sociales, folklóricas, etc. estas actividades fomentan y mejoran las relaciones alegres y afectivas de la comunidad lo cual les permite expresar su creatividad, solidaridad e integración al proceso educativo.

COMUNICACIÓN:

Se han establecido diferentes medios de comunicación que dieron excelentes resultados, estos son:

Directivos-docentes: por medio de memorandos, circulares, notas, carteleras, verbalmente, concertaciones, diálogos, etc.

Estudiantes: por medio de carteleras y diálogos.

AUTORIDAD:

Es uno de los principios a los cuales se le ha dado más importancia y sobre el cual se ha hecho mayor énfasis, se cambió la concepción tradicional de autoridad.

En el colegio Nuestra Señora del Pilar, la Rectora es un miembro más del grupo de trabajo, es orientador y guía de la comunidad.

El consejo directivo ejerce sus funciones teniendo en cuenta la opinión de los demás, permite y fomenta la participación, de todos en su equipo de trabajo, en busca de los mejores resultados que beneficien la comunidad educativa.

PARTICIPACIÓN:

Afirmamos que este principio es una de las bases firmes del P.E.l. y de sus muchos logros. Fue un proceso largo y difícil, se inició en 1.995 y en la actualidad la participación comunitaria en todas las actividades es algo muy normal, la comunidad sabe que tiene que

hacerlo y sin pedírselo acuden cada vez que creen que son necesarios.

CONVIVENCIA:

En 1.994 era una comunidad joven con ideas diferentes de acuerdo a las comunidades de donde procedían, fue difícil la toma de conciencia en la formación de la nueva comunidad educativa, ese cambio fue duro y difícil, pero con el correr del tiempo y el trabajo realizado hemos logrado un cambio lento pero firme en el nuevo arraigo e identidad cultural de acuerdo al sector donde estamos ubicados.

FUNDAMENTOS

PEDAGOGICOS:

Los fundamentos pedagógicos se elaboran tomando como base la escuela activa y creativa, la escuela pedagógica creada por la comunidad tomando en cuenta los intereses, necesidades, filosofía y fines de la institución de acuerdo al del sistema educativo colombiano.

El estímulo, la solidaridad, la honestidad, la tolerancia y el amor serán los ingredientes necesarios para mejorar la calidad educativa, de la institución y también mejorar la autoestima de todos los miembros de la comunidad, que unidos construirán un centro de integración y sana convivencia social, donde todos expongan democráticamente sus sentimientos pasiones y emociones en forma racional pacífica y responsable.

El docente será: orientador, guía y animador, el que promueve y cultiva el trabajo comunitario, la investigación y uso adecuado de los adelantos técnicos; fomenta y hace énfasis en el vínculo educación-comunidad y en la creatividad como un medio de expresión y aprendizaje basado en la libertad.

A la práctica y creatividad va unidad la reflexión buscando provocar en los alumnos la

formación de conceptos.

La comunidad será el entorno que vinculado activa y democráticamente al proceso educativo retroalimentará honesta y responsablemente todas y cada una de las acciones que tengan que ver en la formación integral de los educandos.

En la formación en el respeto a la autoridad legítima a la ley y a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

FILOSOFICOS

Teniendo en cuenta la caracterización del hombre como ser cultural, histórico y social colocaremos fundamentos filosóficos en dos aspectos, los cuales guardan estrecha relación con los objetivos del sistema educativo colombiano.

CULTURALES:

Se buscará que se desarrolle el aspecto cultural dentro de su realidad, para que su proceso educativo logre adquirir una cultura acorde con los intereses y necesidades personales y de la región.

Se educará en el respeto a la vida y a los demás derechos fundamentales a la paz, ya los principios democráticos de convivencia, justicia, solidaridad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

Como criatura creadora, se le orientará para que analice, como y donde se desarrolla la cultura y se promuevan sus intereses hacia la comunidad, para transformarla, mejorarla o crear otra que esté de acuerdo con la realidad regional, nacional y tecnológica.

Mediante una formación integral fundamentada en valores se le dará la oportunidad de desarrollar plenamente su personalidad y de tomar conciencia de la necesidad e importancia de conservar y hacer uso adecuado de los recursos naturales del medio y asumir

con responsabilidad la prevención de desastres en su región.

El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad ética y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

SOCIALES

la educación impartida en el colegio Nuestra Señora del Pilar será un medio:

1. Para moldear socialmente la comunidad que la región necesita y desea: personas equilibradas, honestas, tolerantes, responsables, solidarias, pacificas, con una gran capacidad de amar y tomar decisiones acertadas en las diferentes etapas de su vida y dentro de cada uno de los grupos a los cuales va a pertenecer.

2. Para adquirir los conocimientos, habilidades, destrezas y valores como personas y miembros de una sociedad.

3. Para orientar la comunidad en la forma correcta de preservar la salud y prevenir algunos problemas que afectan socialmente a su comunidad y al país.

4. Para orientar la comunidad en la elaboración y ejecución de proyectos de uso adecuado de su tiempo libre y de mejoramiento de las relaciones interpersonales y comunitarias.

5. Para orientar a la comunidad y facilitar su participación en la toma de decisiones en la vida económica, social, cultural y administrativa de su región y del país.

HISTORICAS:

el alumno en formación conocerá su historia:

1. En la medida que sea necesaria para entender el presente y como fundamento para la construcción de un futuro acorde con los intereses, necesidades y problemas de su comunidad.

2. Para valorar y analizar el mundo en que vive y tomar decisiones acertadas que

conlleven a un cambio contribuyendo así, en la solución de problemas regionales en la medida que este a su alcance.

3. Para fomentar el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional a la historia colombiana y los símbolos patrios.

EPISTEMOLOGICOS:

Los docentes orientadores utilizarán una metodología que:

A. Permita al alumno desarrollar habilidades como análisis, la síntesis, la observación, la crítica, la investigación, la formulación de modelos, teorías, etc.

B. Busque un equilibrio entre ciencias sociales y ciencias naturales.

C. Motive para que participe en la medida que esté a su disposición en el proceso tecnológico de su institución y comunidad.

D. Desarrolle la capacidad crítica, reflexiva y analítica para que los alumnos en el futuro, participen en el proceso científico y avance tecnológico de la región y del país,

E. Proporcione en la persona y en la sociedad la capacidad para crear, investigar, y adoptar la tecnología que según sus capacidades sea necesaria para el proceso de desarrollo de la región y del país además de que le permita ingresar al sector productivo.

SOCIOLOGICOS:

La educación como producto de la sociedad debe contribuir teórica y prácticamente, a la apropiación crítica, por parte de los educandos, del "ser social", de la comunidad de tal manera que mediante su pensar, su actuar y sentir logren una integración adecuada a su sociedad y puedan expresar a su vez, todo aquello que identifica a la nacionalidad.

Desde el punto de la vista de la educación como factor de cambio el P.E.I debe dar al

educando:

A. Un concepto claro de calidad de vida, como aquella que se logra a partir de las posibilidades reales que, al ser responsablemente utilizadas, permiten estructurar una sociedad más digna.

B. La apropiación y aplicación paulatina de acuerdo con el desarrollo personal, de las destrezas habilidades y cualidades que definen el espíritu científico e investigativo para el conocimiento adecuado de la sociedad, de sus problemas y necesidades.

C. Una conciencia acerca de la necesidad del desarrollo humano como condición para poder participar en el desarrollo de la sociedad.

D. En cuanto al proceso de socialización, implica la creación de situaciones que le permite al estudiante experimentar vivencialmente qué es la cooperación, el ejercicio de la autonomía y la libertad, la responsabilidad, el espíritu de tolerancia, la equidad y la participación democrática, a lo largo del proceso educativo, los conocimientos adquiridos deben traducirse en acciones participativas a nivel de colegio, familia y comunidad.

PSICOLOGICOS:

En cuanto al desarrollo del alumno del Colegio Nuestra Señora del Pilar, el P.E.I. y su plan de estudios debe:

- Promover el domino de las habilidades motoras básicas, coordinación motriz, imagen corporal, lateralidad y direccionalidad
- Estimular la capacidad para la localización de movimientos dirigidos conscientemente.
- Estimular los procesos de atención, memoria y control de los propios movimientos.

- Proporcionar experiencias de grupo que los lleven a una mayor socialización de sus acciones y razonamientos.
- Desarrollar un alto concepto de sí mismo.

PEDAGOGICO:

A. Elaborar el mejor plan de estudios del núcleo educativo, que sea real, variable y de acuerdo a los intereses y necesidad de la región y los estudiantes.

B. Mejorar la calidad de la educación que se imparte en esta institución educativa y por ende la calidad de vida de los educandos y en algunos, aspectos de la comunidad educativa.

C. Vincular en un alto porcentaje, la comunidad al proceso educativo, después de lograr en ellos el cambio de la actividad existente. Es no solo un compromiso es un reto.

D. Participar activamente en la construcción del P.E.I. en cada uno de los componentes acordados:

- Conceptual
- Administrativo y organizacional
- Pedagógico
- Comunitario.

E. Consecución de ayudas didácticas que complementen las labores curriculares.

F. Proporcionar orientaciones técnico pedagógico a los docentes que le sirvan para orientar su quehacer pedagógico.

G. Gestionar con otros centros educativos del núcleo oficiales o privados convenios de asesoría técnico pedagógicas.

COMUNITARIO:

Proporcionar a la comunidad, talleres, seminarios, jornadas pedagógicas y todo tipo de orientaciones relacionadas con la construcción del proyecto educativo.

Motivación a los estamentos educativos para que participen en la construcción del PEI y se unan voluntariamente al proceso educativo.

Participar en la elaboración del manual de funciones del consejo directivo con los padres y la junta directiva de gobierno escolar.

Elaborar y ejecutar proyectos extracurriculares y lúdicos que permitan la máxima participación e integración de la comunidad.

Integrar grupos de trabajo P.E.I. y participar activamente y voluntariamente en el trabajo de los mismos.

Establecer relaciones con otras comunidades del núcleo y del municipio a nivel cultural, social, cívico, deportivo y religioso.

Relacionar el colegio a nivel regional, municipal, departamental, nacional, a través del proyecto educativo.

Visión

El colegio Nuestra Señora del Pilar será reconocida como una institución líder en el servicio a la comunidad, participando y promoviendo la implementación de una educación personalizada con un modelo pedagógico humanista, dando soluciones a los retos que plantea la realidad en que vivimos generando proceso de desarrollo que produzcan impacto social en el entorno, mejorando la calidad de vida, fomentando el compromiso por la solidaridad, la justicia social y la paz llevando al estudiante a un crecimiento personal en autonomía, responsabilidad y transcendencia, necesaria para realizarse como persona capaz de disfrutar todos los derechos y

cumplir a cabalidad todos los deberes, obligaciones y normas en el campo individual, social, espiritual y ecológico.

La institución en una proyección de cinco años, (2023 al 2027), desde un sistema de implementación de Gestión de Calidad continuará buscando una humanización del estudiante, un desarrollo cualitativo que permita transformar el entorno en el que vive y asegurar una mejor calidad de vida.

"Formando lideres humanistas con calidad y sentido social"

Misión

El colegio Nuestra Señora del Pilar en su compromiso de formación integral del estudiante desarrollando sus potencialidades innatas con el objetivo de despertar al máximo la individualización, trabajando la persona como totalidad del proceso de enseñanza – aprendizaje dentro de un enfoque humanista que le ofrece al estudiante su capacidad de toma de decisiones para establecerse como seres libres en el logro de metas de vida destacando sus responsabilidades para la transformación de su entorno.

Filosofía

La Filosofía Institucional es desarrollar la personalidad en competencias con al fin de valorar la calidad humana y la vida en busca de una convivencia pacífica.

Nuestro fin es brindar afecto, comprensión y orientación al educando, compartiendo con la familia el proceso de formación, partiendo de los principios fundamentales de que toda persona es ser social por naturaleza; se gesta, evoluciona y educa.

En la educación que se imparte tendremos muy en cuenta que los educandos de nuestra

época tienen inquietudes, nuevas ideas y creatividad, que jamás se le hubiera ocurrido a los niños de otras épocas y que por lo tanto es necesario educarlos para vivir en un mundo que ninguno de los adultos de hoy conoce; se le dará la oportunidad de enfrentar su propio futuro en forma responsable, equilibrada y creativa; se prepara para nuevos conocimientos, para nuevos tipos de trabajo, para nuevas formas de relación, para mejorar el manejo de la información tecnológica y científica, para vivir en la sociedad que cada día será democrática, libre, igualitaria y participativa, es una obligación educar para la libertad.

Educando al hombre dentro de un mundo que cambia más rápidamente que lo que él piensa y la continua búsqueda de igualdad de oportunidades exige que la educación del hombre actual no se limite al ámbito de lo que tradicionalmente se ha llamado Escuela, Colegio o Universidad, sino que se estimule el constante aprendizaje y se enseñen técnicas que faciliten el aprendizaje post-escolar, se plantea la necesidad de transformar la cultura de tal manera que propicie el desarrollo integral de los educandos y desde la comunidad, de modo que se logre articular escuela y vida, practica y teoría, conocimiento y trabajo.

Perfil

El alumno del colegio Nuestra Señora del Pilar estará consiente de su dignidad y la de los demás que trabaje por una sociedad abierta al pluralismo a la participación ya la comunicación luchando y buscando la verdad, la justicia y la paz para el bien común.

Poseerá un espíritu crítico de eficiencia y responsabilidad en todas las actividades de su vida que identifiquen sus valores y los demás para respetarlos y promoverlos.

Que asuma el trabajo como proceso de autorrealización y desarrollo productivo, personal y para el bien común, que sea capaz de manejar la tecnología y la aplique en el proceso de aprendizaje.

Que sea capaz de discernir frente a la información que le llega actualmente y la sepa seleccionar para su beneficio.

Cronograma institucional

Según resolución emanada de la Secretaría de Educación del Departamento Norte de Santander cada año.

a. El art. 86 de la ley 115 de 1994 y Dio. 1850 de agosto 13 de 2002, establece 40 semanas lectivas.

b. Inicio de clases último día de enero contando 20 semanas hasta junio, sin contar semana santa. I PERIODO SEMESTRAL.

c. Inicio de clases después de dos semanas de receso estudiantil, se cuentan 20 semanas hasta el último día de noviembre, sin contar la segunda semana de octubre que será receso estudiantil. II PERIODO SEMESTRAL.

d. Los directivos docentes y docentes dedicarán 5 semanas en actividades conjuntas de desarrollo, evaluación y reajuste del PEl, seguimiento del plan de estudios, evaluación y ajuste

del Plan de Mejoramiento Institucional. Las semanas serán: las dos (2) anteriores al inicio del año escolar, la semana santa (1), la segunda semana de octubre (1) y la última (1), la 1 semana de diciembre.

e. El ITACHI, realizará 4 informes del rendimiento académico mediante boletines en reuniones a los padres de familia 7 días hábiles después de finalizado cada periódico académico que consta de 10 semanas lectivas.

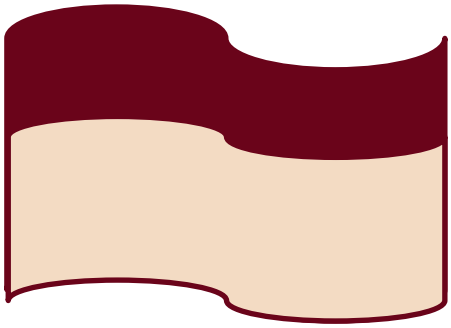
f. Los directivos docentes y docentes tendrán durante el año 7 semanas de vacaciones.

Símbolos institucionales

El Escudo. representa el corazón de la Virgen Santísima bajo la advocación de Nuestra Señora del Pilar enmarcada con dos hojas de laureles que significan libertad, fortalecido alrededor de los valores que identifican nuestra institución que son el trabajo, la piedad y la superación, coronado con siete estrellas el cual representa los primeros bachilleres de la institución.



La Bandera. los colores de la bandera. El Vinotinto es la fuerza interior del espíritu que da la energía a la lucha diaria en el aprendizaje, el beige es la tranquilidad del compartir con los demás la fuerza de la elegancia y el marrón es la estabilidad emocional que la convivencia de los colores Vinotinto y beige.



Himno Institucional.

CORO

Señora del Pilar
Con gran júbilo cantemos todos
Porque eres, para nosotros
Himno de fe, amor y paz (BIS).

I

Con tu amor nos acogiste
Para ser de ti la voz
Que navegue por nuestras vidas
Con amor y juventud.
(CORO)(BIS).

II

Con la bondad y la piedad
Con el trabajo compartimos
Un porvenir y un construir
Y en el futuro un sonreír.
(CORO)(BIS).

III

Nos refugiamos en la fe
Nuestra casa es el estudio
Seguiremos adelante
Con optimismo, fuerza y libertad.
(CORO)(BIS).

IV

Cada día que florece

A tus pies nos congregamos
Y recibimos de ti señora
Tú divina bendición.
(CORO)(BIS).

Arreglos musicales: Gustavo Alvarado.
Letra: Manuel Montes y Doris Becerra.

Manual de convivencia

En este acápite se describen las normas que soportan el Manual de Convivencia Escolar del COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, fundamentado en la Constitución Internacional, Leyes y Decretos.

Ley de la Infancia y la Adolescencia, la Ley General de Educación y su reglamentación parcial del decreto 1860 del 03 de Agosto de 1994 y la Ley 1620 de 2013: reconociendo la importancia de la cooperación internacional de las condiciones de vida de los niños y niñas en todos los países, la Institución tiene como apoyo legal la convención sobre los derechos de los niños y las niñas, adoptada y abierta a la firma y ratificada por la Asamblea General de la ONU, en su resolución 44-25 del 20 de Noviembre de 1989.

Así mismo los padres tendrán el derecho a elegir la educación que habrá de darse a sus hijos, respetando los principios consagrados en la Ley 1098 y Art. 68 de la Constitución:

1. La Constitución Política Colombiana de 1991, Art. 29, 67, 365.

2. Sentencias corte constitucional T-386 de 1994, SU-648 de 1998, T-345 de 2008, T-688 de 2005, T-1023, T-563 de 2013.

3. La Ley General de Educación, Ley 115 de febrero de 1994.

4. Decreto 1860 de 5 de agosto de 1994. Reglamenta la Ley 115 de febrero de 1994, para el diseño del Manual de Convivencia.

5. Decreto 3011 de 1997.

6. Ley 30 de 1986 y decreto reglamentario 3788 sobre prevención de la drogadicción en los artículos del 9 al 17.

7. Resolución 033353 de julio de 1993 del Ministerio de Educación Nacional sobre educación y orientación sexual.

8. Ley 715 de 2001, Art. 10.

9. Ley 375 de 1997 o Ley de la Juventud.

10. Ley 1098 de 2006.

11. Ley 599 de 2000.

12. Decreto 1286 de 27 de abril de 2005.

13. Decreto 1108 de 2006 y demás normas concordantes que definen los derechos y deberes de los estudiantes, sus relaciones con los demás estamentos de la comunidad educativa, los compromisos de los padres, estímulos, sanciones y actividades.

14. Ley 1620 del 15 de marzo de 2013 y su Decreto reglamentario 1965 del 11 de septiembre de 2013.

15. Decreto 804 de 1995.

16. Decreto 1038 de 2015.

17. Decreto 1290 de 2009.

18. Ordenanza 015-016 del 26 de julio de 2007.

19. No existen acuerdos municipales.

20. Guía N°49. Convivencia escolar.

El Manual de Convivencia tiene en cuenta de manera especial lo preceptuado en los artículos que se mencionan:

De las responsabilidades de los establecimientos educativos, el rector y docentes en el sistema nacional, la educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar. Artículos 17, 18, 19 y 21 de la Ley 1620 de 2013 y su Decreto reglamentario 1965.

CAPÍTULO II

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

Artículo 12. De la convivencia.

Es la condición que le permite al estudiante relacionarse con las demás personas a través de una comunicación permanente fundamentada en el afecto, respeto y tolerancia que permita convivir y compartir en armonía con los demás en las diferentes situaciones de la vida.

En el Colegio Nuestra Señora del Pilar se genera espacios para la sana convivencia, creando canales claros de comunicación que permitan la solución oportuna a las diferentes situaciones que pudiesen presentar dentro o fuera de la misma.

Con el objetivo de contribuir en la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, se tendrán en cuenta los siguientes conceptos establecidos en la Ley 1620:

- CONFLICTOS: Son situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses.

- CONFLICTOS MANEJADOS INADECUADAMENTE: Son situaciones en las que los conflictos no son resueltos de manera constructiva y dan lugar a hechos que afectan la convivencia escolar, como altercados, enfrentamientos o riñas entre dos o más miembros de la comunidad educativa de los cuales por lo menos uno es estudiante y siempre y cuando no exista una afectación al cuerpo o a la salud de cualquiera de los involucrados.

➢ AGRESIÓN ESCOLAR: Es toda acción realizada por uno o varios integrantes de la comunidad educativa que busca afectar negativamente a otros miembros de la comunidad educativa, de los cuales por lo menos uno es estudiante. La agresión escolar puede ser:

❖ AGRESIÓN FÍSICA: Es toda acción que tenga como finalidad causar daño al cuerpo o a la salud de otra persona. Incluye puñetazos, patadas, empujones cachetadas, mordiscos, rasguños, pellizcos, jalón de pelo, entre otras.

❖ AGRESIÓN VERBAL: Es toda acción que busque con las palabras degradar, humillar, atemorizar descalificar a otros. Incluye insultos, apodos ofensivos, burlas y amenazas.

❖ AGRESIÓN GESTUAL: Es toda acción que busque con los gestos degradar, humillar, atemorizar o descalificar a otros.

❖ AGRESIÓN RELACIONAL: Es toda acción que busque afectar negativamente las relaciones que otros tienen. Incluye exclusión de grupos, aislar deliberadamente y difundir rumores o secretos buscando afectar negativamente el estatus o imagen que tiene la persona frente a otros.

❖ AGRESIÓN ELECTRÓNICA: Es toda acción que busque afectar negativamente a otros a través de medios electrónicos. Incluye la divulgación de fotos o vídeos íntimos o humillantes en internet, realizar comentarios insultantes u ofensivos sobre otros a través de redes sociales y enviar correos electrónicos o mensajes de texto insultantes u ofensivos, tanto de manera anónima como cuando se revela la identidad de quien los envía.

➢ ACOSO ESCOLAR (BULLYING): De acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o iniciación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña, adolescente y joven, por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado. También puede ocurrir por parte de docentes contra estudiantes o por parte de

estudiantes contra docentes, ante la indiferencia o complicidad de su entorno.

➢ CIBERACOSO ESCOLAR (CIBERBULLYING): De acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y videojuegos online) para ejercer maltrato psicológico y continuado.

➢ VIOLENCIA SEXUAL: De acuerdo con lo establecido en el artículo 2 de la Ley 1146 de 2007, "se entiende por violencia sexual contra niños, niñas, adolescentes y jóvenes, utilizando la fuerza o cualquier forma de coerción física, psicológica o emocional, aprovechando las condiciones de indefensión, de desigualdad y las relaciones de poder existentes entre víctimas y agresor".

➢ VULNERACIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES: Es toda situación de daño, lesión o perjuicio que impide el ejercicio pleno de los derechos de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

➢ RESTABLECIMIENTO DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES: Es el conjunto de actualizaciones administrativas y de otra naturaleza que se desarrollan la restauración de su dignidad e integridad como sujetos de derechos, y de su capacidad de disfrutar efectivamente de los derechos que le han sido vulnerados.

➢ COMPETENCIAS CIUDADANAS: Es una de las competencias básicas que se define como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articuladas entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática.

➢ EDUCACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS: Es aquella orientada a formar personas capaces de reconocerse como sujetos activos titulares de derechos humanos, sexuales y reproductivos con la cual desarrollarán competencias para relacionarse consigo mismo y con los demás, con criterios de respeto por sí mismo, por el otro y por el entorno, con el fin de poder alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social que les posibilite tomar decisiones asertivas, informadas autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y sana en su entorno a la construcción de su proyecto de

vida y a la transformación de las dinámicas sociales, hacia el establecimiento de relaciones más justas, democráticas y responsables.

➢ RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL: La ruta de atención integral para la Convivencia Escolar define los procesos y los protocolos que deberán seguir las entidades e instituciones que conforman el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, en todos los casos en que se ve afectada la convivencia escolar y los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes de las instituciones educativas, articulando una oferta de servicio ágil, integral y complementario.

CAPÍTULO III

OBJETIVOS DE LA CONVIVENCIA

Artículo 13. Objetivo general de la convivencia.

El COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, tiene como fin, formar niños, niñas, adolescentes y jóvenes en valores que les permitan vivir de manera pacífica, apropiarse de las técnicas de resolución de conflictos, que posean sentido de pertenencia permitiéndose desarrollar las mejores relaciones humanas que conllevan a un desarrollo armónico.

Artículo 14. Objetivos específicos de la convivencia.

1. Formar la capacidad y responsabilidades para asumir sus deberes y derechos.

2. Proporcionar una sólida formación ética y moral, fomentando la práctica de los derechos humanos.

3. Fomentar las prácticas democráticas.

4. Fortalecer en el estudiante la responsabilidad y la autonomía personal para saber vivir en comunidad.

5. Desarrollar en el estudiante la capacidad crítica, analítica e investigativa para mejorar el nivel académico de la institución.

6. Desarrollar en el estudiante las competencias necesarias que les permite continuar de manera eficiente un nivel de estudio superior o vincularse al campo laboral.

7. Ofrecer a los estudiantes una Educación Técnica que brinde las herramientas necesarias para su propia realización y superación.

8. Formar al estudiante para la convivencia social, hacerlo conocedor de sus deberes y defensor de sus derechos.

Artículo 15. Principios de la convivencia.

Todo grupo humano es social y se atiene a los siguientes principios o aspectos para garantizar la sana convivencia entre otros sus miembros.

1. El respeto a la dignidad de cada cual, a sus creencias, a sus principios de vista, a la etnia a la que pertenece, a su integridad física, a las normas, a los acuerdos que establezcamos y a los roles que desempeñamos cada uno de los integrantes de la institución.

2. La paz como un derecho y un deber de estricto cumplimiento.

3. El fomento de prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación ciudadana.

4. El reconocimiento y aceptación de las diferencias de los demás.

5. El diálogo como instrumento para acercarnos, entendernos y una herramienta para generar acuerdos de convivencia.

6. La cortesía y el buen trato, el arte de relacionarse con los demás proporcionando a los otros el trato que queremos para nosotros mismos.

7. Derecho a la igualdad.

TÍTULO IV

DE LOS PERFILES

El COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, contribuye en la formación de hombres y mujeres que sean conscientes de sus potencialidades individuales y de los recursos que los rodean, agentes de cambio y protagonistas de su desarrollo y el de su comunidad. Estudiantes, docentes, personal administrativo y en general, toda la comunidad educativa, para que se valoren, se respeten, y de esa manera traten a los demás.

Artículo 16. Perfil del estudiante.

- Se identifica con la visión, misión y filosofía institucional.

- Sabe aprovechar los conocimientos que le entregan sus educadores en su propio beneficio y en el de los demás.

- Eficiente, estudioso, responsable y en búsqueda constante por lograr la excelencia y la ética en todas las áreas en que se desempeña y en su proyección y/o futuro profesional y laboral.

- Es reflexivo y busca soluciones a las dificultades personales y del medio.

- Pone en práctica sus capacidades para lograr sus metas.

- Practica y promueve el respeto por la persona y sus derechos humanos, siendo autónomo, participativo, crítico, analítico y democrático en diferentes escenarios académicos, deportivos y culturales.

- Crea en su entorno la vivencia de los principios de la convivencia ciudadana con gran sentido de solidaridad y la fraternidad.

➢ Se compromete con su proceso de aprendizaje y es capaz de cuidar su integridad física y mental.

➢ Construye su proyecto de vida y busca protegerla, preservarla y valorarla, para lograr su autorrealización.

➢ Es equilibrado en sus acciones y comportamientos para gozar de unas buenas relaciones interpersonales.

➢ Respecta el conducto regular en las situaciones que se presentan en su entorno escolar.

➢ Es capaz de desarrollar cualidades positivas: es respetuoso, es tolerante, es perseverante, es alegre, es íntegro, es honesto, es obediente, es auto- disciplinado, es veraz, es auténtico, es creativo, es trabajador y es justo, con espíritu patriótico y respetuoso de los símbolos que nos identifican a nivel institucional y nacional demostrando amor y sentido de pertenencia.

Artículo 17. Perfil de los monitores.

➢ Se destaca por su rendimiento académico en el área para la cual es designado como monitor.

➢ Es equilibrado en sus acciones y comportamientos para gozar de unas buenas relaciones interpersonales.

➢ Es un líder comprometido con el proceso de formación de sus compañeros.

➢ Incentiva y motiva a los compañeros en las actividades académicas.

Artículo 18. Perfil del representante de grupo.

➢ Se destaca por su rendimiento académico y comportamental en las diferentes áreas.

➢ Es equilibrado en sus acciones y comportamientos para gozar de unas buenas relaciones interpersonales.

➢ Es un líder comprometido con el proceso de formación de sus compañeros con alto sentido de pertenencia por la Institución Educativa.

➢ Promueve el buen uso y respeto de los distintivos de la institución (uniforme, himno, lema, bandera, entre otros).

➢ Se destaca por su capacidad de liderazgo y es respetuoso en convivencia.

➢ Es vocero y mediador de conflictos generados dentro del grupo, entre estudiantes y/o docentes, mediante el diálogo y la concertación.

Artículo 19. Perfil del representante de paz y derechos humanos.

➢ Tiene espíritu de liderazgo.

➢ Es equilibrado en sus acciones y comportamientos para gozar de unas buenas relaciones interpersonales.

➢ Tiene alto sentido de pertenencia por la Institución Educativa.

➢ Se destaca por su capacidad de diálogo y concertación, es vocero y mediador de conflictos generados dentro del grupo, entre estudiantes y/o docentes.

➢ Tiene disponibilidad de tiempo para asistir a reuniones y/o capacitaciones.

➢ Promueve la práctica y respeto de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

➢ Fomenta la armonía, la paz y la sana convivencia entre los miembros de la Comunidad Educativa al interior y exterior de la Institución.

Artículo 20. Perfil del personero.

➢ Tener un tiempo de permanencia en la Institución, mínimo de dos años.

➢ Tiene disponibilidad para asistir a capacitaciones, eventos, reuniones y visitas de los estudiantes.

➢ Se destaca por tener alto sentido de pertenencia por la Institución Educativa.

➢ Goza de buenas relaciones con los diferentes integrantes de la Comunidad Educativa.

➢ Promueve el buen uso y respeto de los distintivos de la Institución (uniforme, himno, lema, bandera, entre otros).

➢ Tiene capacidad de liderazgo y es respetuoso en convivencia y tiene buen desempeño académico.

➢ Cumple con las normas establecidas en el presente Manual de Convivencia.

➢ Es vocero y mediador de conflictos generados en la Comunidad Educativa, mediante el diálogo y la concertación.

Artículo 21. Perfil del docente.

➢ Como profesional es facilitador de conocimientos e innovaciones en el campo educativo y pedagógico.

➢ Garantiza que los estudiantes se apropien del mejor saber, disponible en la sociedad y crea condiciones agradables en la Institución Educativa para el estudio y el autoaprendizaje grupal.

➢ Se muestra autentico, profesional, respetuoso, responsable, el cual posee un conjunto de conocimientos, capacidades físicas, emocionales, sociales, intelectuales, morales, espirituales, éticas, ecológicas, con destrezas artísticas, valores y métodos que le permiten orientar al máximo las

capacidades de los estudiantes y comunidad.

- Es referente positivo para toda la comunidad Educativa.
- Logra la apropiación de los conocimientos.

Artículo 22. Perfil de los padres de familia y/o acudientes.

Como miembros activos y primeros responsables de la formación de sus hijos(as) o acudidos, se debe caracterizar por:

- Colaborar y apoyar en la formación integral de sus hijos y acompañarlos en actividades escolares y extraescolares donde se promueva y vivan los valores del diálogo, democracia, responsabilidad, participación, respeto, búsqueda de la verdad y el bien común.
- Ser coherente en su actuar para educar con el ejemplo.
- Identificarse con la misión, la visión y la filosofía institucional.
- Ser capaz de sostener en el tiempo relaciones interpersonales positivas.
- Participar activamente en las actividades del colegio y demuestra alto sentido de pertenencia por la Institución.
- Ser abierto al diálogo con los agentes de la Comunidad Educativa siguiendo el conducto regular.
- Ser afectivo para ayudar a sus hijos a formarse en su autoestima y a desarrollarse armoniosamente.
- Vivir los valores que premian y estimulan los progresos de sus hijos.

Artículo 23. Perfil de los directivos docentes: rector(a) y coordinador(a).

- Poseen excelentes relaciones humanas con toda la Comunidad Educativa.

- Poseen capacidad de liderazgo y de hacer gestión en bien de la Institución y de toda la Comunidad Educativa.

- Poseen alto sentido de pertenencia y una clara concepción ética del valor de su trabajo y el de sus dirigidos.

- Posee adecuada comunicación, posibilitando la buena marcha de la Institución.

- Posee capacidad en la toma de decisiones seguras y justas en beneficio de la Comunidad Educativa.

- Administra con visión futurista.

- Es eficiente, responsable, con capacidad para delegar funciones teniendo en cuenta que es el total responsable de los resultados.

- Es capaz de resolver las dificultades que se presenten.

- Es capaz de atender las necesidades estableciendo prioridades.

- Posee calidad humana, es equitativo, tiene en cuenta las diferencias y fortalezas individuales de sus colaboradores y las potencializa.

- Posee capacidad académica y del saber pedagógico.

- Tiene gran capacidad administrativa.

Artículo 24. Perfil de la secretaria.

- Tiene excelente manejo de su saber profesional como secretaria.
- Posee excelentes relaciones humanas al prestar el servicio.
- Es puntual, organizada y discreta.
- Posee buena presentación personal.
- Posee alto sentido de pertenencia, es eficiente y oportuna en la atención al público.
- Es receptiva para escuchar sugerencias en búsqueda de mejoramiento continuo.

Artículo 25. Perfil del egresado.

Al finalizar su proceso de formación en el COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR, el Bachiller tendrá un proyecto de vida orientado a su proceso de formación integral: promotor de los derechos humanos y la sana convivencia; es autónomo, participativo, crítico, analítico y democrático en diferentes escenarios; tiene alto sentido de la responsabilidad, solidaridad y fraternidad; está dispuesto a cumplir sus metas en beneficio propio y de la sociedad.

Derechos y deberes estudiantes, docentes, padres de familia.

Los miembros de la Comunidad Educativa del COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR (Directivos, maestros, padres, estudiantes) entienden que el derecho a la educación de calidad, supone compromisos de todos los actores según sea el rol que cada quien cumple dentro de la comunidad.

En este Manual de Convivencia, la Constitución Política, las Leyes de la República, las Normas emanadas de la autoridad local y lo establecido, se constituyen en apoyos fundamentales para el crecimiento personal y grupal.

En este orden de ideas se constituyen en puntos fundamentales de la vida cotidiana y se tendrá

en cuenta los siguientes deberes y derechos:

1. Conocer y respetar los principios de la Constitución.
2. Respetar las normas, leyes y decretos a nivel institucional, municipal, departamental y nacional.
3. El respeto y el cuidado de sí mismo y del otro.
4. Respetar los símbolos patrios nacionales e institucionales.
5. Cuidar las instalaciones y equipos de la institución, que facilitan el proceso de enseñanza.
6. Promover para sí y para los demás, prácticas de buen trato y solución pacífica de conflictos.
7. El mantenimiento de un ambiente institucional, moral y socialmente sano.
8. Escuchar y ser escuchado.
9. El conocimiento y apropiación de lo formulado en el Proyecto Educativo Institucional.
10. Respetar las diferencias.
11. Mantener relaciones de respeto, dialogo y colaboración con todos los miembros de la Comunidad Educativa.
12. Participar de los procesos de evaluación interna de manera objetiva y justa, así como de los procesos de mejoramiento.
13. El respeto de la vida, de la honra de las personas, de la propiedad intelectual.
14. La participación de cargos de representación.
15. Ser parte activa de los procesos de información institucionales.
16. Fomentar el valor de la puntualidad.
17. La apropiación de valores y el apoyo a campañas institucionales.
18. Presentar inquietudes, reclamos y recibir en tiempo razonable la respuesta correspondiente.
19. Conocer con anterioridad los temas, logros, indicadores de logros y la forma de evaluación en cada área, así como la actividad de refuerzo y recuperación.

20. Asistir al Colegio con buena presentación personal.

21. Asistir diariamente y puntualmente a todas las clases y actividades académicas programadas por la institución.

22. Las excusas por inasistencia deberán ser presentadas con anterioridad o en tiempo no mayor a los tres (3) días hábiles siguientes a su reintegro, bien sea en forma escrita.

Artículo 27. Relaciones entre los Miembros de la Comunidad Educativa.

El Colegio es el lugar para el encuentro de personas, estilos, formas de pensar y de actuar diferentes; es por ello que cada persona integrante de la Comunidad Educativa, cuidará de manera especial, su sentido de pertenencia al Colegio; la exigencia de un compromiso personal y colectivo para transformar positivamente las conductas y actitudes que garanticen una sana convivencia.

Es responsabilidad de los miembros de la comunidad educativa el desarrollo de formas de convivencia basadas en el buen trato; la comprensión y el respeto por las diferencias individuales; la transformación de los conflictos en elementos positivos de crecimiento individual y grupal. Por esta razón la sana convivencia día a día estará fundamentada en:

1. La puntualidad como manifestación de respeto con los demás, se trata de iniciar y finalizar a tiempo cualquier actividad y cumplir a cabalidad con los cronogramas, calendarios y horarios; es la mejor evidencia del respeto mutuo.

2. La asistencia y cumplimiento de las actividades académicas es de obligatorio cumplimiento para estudiantes y profesores, estarán basados en el respeto mutuo.

3. El saludo entre compañeros y docentes es importante, se debe utilizar un vocabulario decente y adecuado.

4. Todos los estudiantes se presentarán a clase con sus útiles de estudio (cuadernos). Los aparatos eléctricos y electrónicos no forman parte de los útiles.

5. Por enfermedad o calamidad familiar, un estudiante está en el derecho de presentar excusas y recibir los apoyos correspondientes. El manejo de otras causas queda a discreción del coordinador.

6. Las excusas se presentan en la coordinación de convivencia; con un respaldo impreso.

7. Una ausencia injustificada obliga y comprende al estudiante, de manera inmediata, a presentar la autorización para realizar las actividades del orden académico que se desarrollaron durante su ausencia. De haberse realizado alguna evaluación, el estudiante presentará una actividad supletoria como lo determine el respectivo maestro. Pasados dos días, si el estudiante no se pone al día, cesan las obligaciones a este respecto.

8. La salida o el retiro de estudiantes dentro de la jornada escolar, se autoriza únicamente en coordinación.

9. El tiempo y el trabajo en el aula de clase deben ser respetados; salvo motivos de fuerza mayor, nadie puede interrumpir la actividad en el aula de clase. Consumir alimentos y jugar no son actividades del aula de clase.

10. Los estudiantes están en la obligación de comportarse de manera correcta fuera del colegio.

11. Evitar acciones que le afecten negativamente como: fumar, ingerir alcohol, consumir sustancias prohibidas. Participar y/o propiciar riñas callejeras, escándalos públicos y daños en propiedad ajena.

12. Los miembros de la Comunidad escolar, portaran de manera invisible como identificación un carnet institucional, el cual es personal e intransferible.

13. Las relaciones entre estudiantes y maestros se encuadran dentro del respeto y la condición que encarna cada uno. Los estudiantes y maestros están en la obligación de mantener límites según su rol, evitando tratos que perturben la sana convivencia.

14. Los estudiantes, maestros y directivos mantendrán relaciones respetuosas de manera personal y/o a través de redes sociales y/o internet; cualquier manifestación que sobrepase el límite de

la relación que debe existir entre el maestro y el estudiante será considerada como falta muy grave sin perjuicio de las sanciones legales vigentes.

15. Solo la cafetería escolar puede realizar ventas de comestibles y esta debe garantizar una alimentación sana y saludable para sus usuarios. Las excepciones a dichas ventas requieren autorización de la coordinación.

16. El consumo de alimentos se realiza solamente en las áreas comunes (entiéndase patio de descanso).

17. La institución educativa es zona libre de humo, por lo que no se permite fumar en las instalaciones del colegio, como tampoco se puede portar, consumir, distribuir y/o estar bajo los efectos de bebidas embriagantes, estupefacientes o sustancias psicotrópicas.

18. Los integrantes de la comunidad, lo mismo que los estudiantes ocasionales, deben ser respetados en su integridad física, moral y psicológica. Cualquier situación que afecte a otra persona y que derive en compromisos económicos es responsabilidad directa del causante; en el caso de los estudiantes, de sus padres o acudientes.

19. Los medios de comunicación institucional son: carteleras y circulares, muro abierto. La comunidad educativa se exige mutuo respeto tanto en las opiniones como en las respuestas a que haya lugar.

20. El colegio es escenario ajeno a expresiones de enamoramiento públicas de cualquier naturaleza.

21. Es obligación cumplir con la totalidad de los horarios establecidos para la jornada escolar.

22. Cuidar las instalaciones del Colegio, mantener el orden y limpieza, son compromiso de todos los miembros de la comunidad escolar y de los visitantes ocasionales.

23. El pupitre, elemento de uso personal, es la herramienta básica de trabajo del estudiante, su cuidado es responsabilidad de los estudiantes que lo utilicen durante todo el año escolar y no debe

tener rayones de ninguna naturaleza.

24. En caso de ruptura o daño involuntario en cualquier pertenencia del Colegio, de algún miembro de la comunidad o del visitante ocasional, el (la) estudiante debe presentarse inmediatamente en coordinación y/o administración para acordar el procedimiento para resarcir el daño ocasionado. En caso de daño en los pupitres el arreglo debe ser inmediato.

25. Mediante campañas institucionales, la comunidad escolar y los estudiantes, deben hacer uso racional del agua y con ello de los elementos puestos a su disposición en los baños del colegio. Igual criterio debe primar en el uso de la energía eléctrica.

26. Los baños están señalizados según criterio de género (niños, niñas) y se debe respetar tal denominación.

27. El vandalismo en cualquiera de sus formas debe ser una actividad ajena a la vida institucional; de presentarse, por ser un acto deliberado, conlleva sanciones concretas por parte de los comités de grado y del Consejo Directivo, en caso de requerirse expulsión del o de los involucrados.

28. Es deber de todos los miembros de la comunidad educativa, hacer un uso correcto de las redes sociales. Comentarios, opiniones o aseveraciones que involucren a la Institución como tal o a miembros de la comunidad en particular y que rompan el derecho institucional No. 16 al buen nombre, a la intimidad, integridad personal o institucional son susceptibles de procesos disciplinarios ya sean institucionales o por autoridad externa.

29. Es deber de toda la comunidad educativa, prevenir y denunciar y no cometer tratos crueles, humillantes o degradantes; están particularmente prohibidos bajo cualquier circunstancia o forma (sanciones, comentarios, alusiones, etc.) y protagonizados por cualquier miembro de la comunidad educativa. En cualquier caso, se aplicará el debido proceso.

30. Como derecho fundamental de las personas, los directivos, maestros y estudiantes, están en la obligación de reservar el derecho a la intimidad como espacio personal, íntimo y familiar de cada

uno de los miembros de la comunidad educativa y de evitar cualquier injerencia arbitraria o ilegal en su vida privada, la de su familia, domicilio y correspondencia.

CAPÍTULO II

DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

En este aspecto son deberes de los estudiantes:

Artículo 28. En el Orden Académico.

- Asistir puntualmente a todas las clases y actividades programadas con 15 minutos de anticipación en la institución.
- Adquirir las guías, talleres, elementos y útiles necesarios para el logro de los objetivos institucionales y educativos de la institución.
- Cumplir con las tareas, lecciones y trabajos señalados por los profesores dentro de los términos establecidos en el calendario académico.
- Presentar en las fechas programadas, las evaluaciones parciales o finales.
- Buscar al docente y presentar las nivelaciones.
- Apoyar las campañas para mejorar o ampliar las ayudas didácticas.

Artículo 29. En el Orden Disciplinario.

- Conocer y acatar el Manual de Convivencia del plantel.
- Asistir a todas las clases y participar en todos los actos programados; presentar justificaciones por escrito de retrasos o inasistencia firmadas por el acudiente.
- Permanecer dentro del salón de clase, no molestar en otro al cual no pertenece.
- Portar permanentemente el carnet estudiantil y presentarlo cuando fuera solicitado.

➢ Permanecer dentro del plantel durante toda la jornada escolar y en los sitios programados para cada actividad.

➢ Conservar el comportamiento debido, a cada una de las diferentes zonas del plantel: aulas de clases, patio de descanso, biblioteca etc. Durante las horas de clase y en los cambios de clase, ningún alumno debe permanecer fuera del aula respectiva.

➢ Presentarse al colegio y permanecer en el, debidamente aseado y portando el uniforme correspondiente.

➢ Utilizar los servicios del colegio con la compostura y el decoro que garanticen la seguridad y el bienestar de quienes lo comparten, respetando los turnos de los compañeros u otras personas.

➢ Entregar a los estudiantes, tutores o padres de familia, las comunicaciones o informes que el colegio les envié.

Artículo 30. En el Orden Social.

➢ Procurar la armonía y el espíritu de cooperación entre estudiantes y docentes.

➢ Tratar a todas las personas con la misma consideración, respeto y cortesía.

➢ Utilizar dentro y fuera de las aulas, un lenguaje decente y respetuoso que excluya toda palabra vulgar y ofensiva.

➢ Respetar y acatar las órdenes de las directivas y profesores de la institución y cuando haya algún reclamo seguir el conducto regular.

➢ Mantener con los compañeros relaciones cordiales, de ayuda y solidaridad que busquen el bien común y social.

➢ Cancelar oportunamente la matrícula y pensión. Si el alumno está eximido de este pago,

cualquiera que sea el motivo, debe presentar cada vez que se exija la correspondiente constancia o certificado.

➢ Cuidar sus respectivas pertenencias, abstenerse de llevar consigo objetos de valor; El colegio no se responsabilizará por la pérdida de ellos.

➢ Evitar toda conducta contraria al cumplimiento de los anteriores deberes y otros semejantes.

Artículo 31. En el Orden Moral.

Está prohibido para la comunidad educativa, estudiantes, docentes, padres de familia y administrativos:

➢ Utilizar el nombre del colegio para cualquier actividad o labores académicas, culturales, recreativas y deportivas no autorizadas por la rectoría del plantel o por el Consejo Académico.

➢ Atentar contra el prestigio y el buen nombre del colegio particularmente, participando en acatos colectivos de desorden o incultura.

➢ Irrespetar en forma lesiva, calumniar o injuriar a la directiva, profesores, funcionarios o alumnos del plantel.

➢ Adulterar documentos o hacer uno de los documentos de identificación ajenos.

➢ Realizar o intentar cualquier fraude, engaño o suplantación.

➢ Abandonar el plantel y las actividades programadas, sin el permiso respectivo de coordinación en periodos de actividades ordinarias.

➢ Ejercer y propiciar cualquier género de violencia o irrespeto contra las personas o contra las cosas de la institución.

➢ Portar o hacer uso de cualquier clase de arma, para definir problemas o intimidar.

➢ Introducir al colegio libros, folletos, revistas u otros medios de divulgación pornográfica que

atente contra la moral pública.

➢ Hacer o colocar dibujos y expresiones vulgares, irrespetuosas o pornográficas en cualquier sitio del colegio.

➢ Utilizar cualquier género de lenguaje vulgar, ofensivo contra la dignidad y el respeto que se le debe dar a las personas.

➢ Sustentar o retener elementos que no sean de su propiedad.

➢ Realizar, promover o participar sin la correspondiente autorización de rectoría, en cualquier género de ventas, rifas y negocios con los compañeros, profesores u otros funcionarios del plantel.

➢ Practicar juegos de azar con fin monetario.

➢ Difundir o promocionar en el colegio, cualquier género de propaganda política o religiones proselitistas o satánicas.

➢ Retener o no entregar oportunamente las comunicaciones que el colegio envía a los padres de familia o acudientes.

➢ Atentar contra la moral o las sanas costumbres de nuestra sociedad.

➢ Cometer cualquier infracción o delito punible por las leyes penales colombianas.

➢ Vender o consumir drogas alucinógenas.

Artículo 32. Justificaciones.

➢ Justificación de Ausencias.

El acudiente o tutor justificará en forma personal o por escrito, las ausencias del estudiante, si bien el estudiante dispone de tres días hábiles para presentar la correspondiente justificación.

➢ Aplazamiento de Evaluaciones.

Si por motivo de salud o fuerza mayor, el alumno ha faltado al colegio el día en que se realizara una evaluación, pero su ausencia ya está autorizada o justificada, el estudiante tiene derecho a presentar las pruebas correspondientes en un plazo prudente, que será acordado con el respectivo profesor.

➢ Notas definitivas.

Los reclamos sobre notas definitivas de áreas en un período, se deben hacer dentro de los 10 días siguientes, después de la entrega de boletines de ese período. El reclamo escrito debe hacerse en original y copia, solicitar la firma o sello del rector, para constar que se hizo el reclamo oportunamente.

CAPÍTULO III

DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENTES

Artículo 33. Aquellos estipulados por la Ley.

1. Educar con amor a sus hijos, promoviendo el respeto por los derechos humanos.
2. Enviar a su hijo diariamente y con puntualidad a la Institución para el cumplimiento de la jornada escolar con responsabilidad. Las faltas por inasistencia deben ser por justa causa o demostradas.
3. En el caso de primaria, los padres deben garantizar que los niños(as) sean recogidos en el horario estipulado o indicado por la Institución.
4. Seguir el conducto regular en todo momento, según sea el caso.
5. Responsabilizarse del comportamiento de sus hijos dentro y fuera de la Institución.
6. No maltratar, no agredir física o verbalmente, ni proferir amenazas a cualquier miembro de la comunidad educativa, dentro o fuera de la Institución. En caso de incumplimiento, se remite el caso al Comité de Convivencia Escolar o instancias de la ley.
7. Abstenerse de hacer comentarios o chismes sobre cualquier situación o miembro de la comunidad educativa.

8. Asistir a la Institución con una presentación personal adecuada y decorosa.

9. Velar por la higiene y buena presentación de sus hijos, alimentación e implementos escolares.

10. Abstenerse de traer alimentos, implementos escolares u otros objetos a la Institución en horario escolar.

11. Asistir a las reuniones de informe parcial, entrega de notas de periodo, informe final o eventos programados por la Institución o cuando se le solicite, respetando el horario propuesto.

12. Demostrar sentido de pertenencia por la Institución, participando en la Escuela de Padres, Consejo de Padres, Comisión de Evaluación y Promoción y otros órganos Institucionales en los cuales es importante su participación.

13. Responder por los daños y perjuicios que su hijo(a) ocasione dentro de la Institución, a cualquier miembro de la Comunidad Educativa o a sus vecinos.

14. Justificar por escrito la ausencia parcial o total de sus hijos(as) a las diferentes actividades académicas y/o institucionales. En caso de retirar a su hijo del plantel debe cancelar oportunamente la matrícula.

15. Presentarse en forma pronta y oportuna a los llamados de los educadores, del director(a) de grupo y/o Directivas de la Institución.

16. Acompañar el proceso formativo, académico y disciplinario de sus hijos(as), haciendo seguimiento permanente y participando de las acciones de mejoramiento.

17. Proporcionar los implementos necesarios que faciliten la formación de sus hijos.

18. Firmar el formato de Registro de Matricula y/o renovación de la misma, el formato de Contrato de prestación del Servicio Educativo, donde se acepta el presente Manual de Convivencia Escolar, el uniforme, los derechos y deberes de los estudiantes y padres de familia y se autoriza a la Institución para la publicación de fotos y videos.

19. Asistencia puntual a las diferentes actividades educativas programadas por la Institución.

20. Si el padre de familia pertenece a cualquier órgano de la Institución, debe limitarse al estricto cumplimiento de su labor dentro de la Institución y no extralimitarse en sus funciones.

21. Conocer y aplicar la Ley de Infancia y Adolescencia y el Código del menor.

22. Participar, a través de las instancias del gobierno escolar en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar.

23. Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.

24. Dotar oportunamente a su hijo con los uniformes adoptados por la Institución y vigilar que los vista adecuadamente, según normas establecidas.

25. Participar en forma activa y responsable en la Asociación de Padres de Familia, Escuela de Padres, Consejo de Padres, Comités y Proyectos que funcionen en el Institución, como una forma de contribuir a la calidad del servicio educativo.

26. Informarse sobre el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos y participar en las acciones de mejoramiento programadas.

27. Buscar y recibir educación sobre el rendimiento de sus hijos.

28. Colaborar con la Institución Educativa, en el proceso de la educación de sus hijos.

29. Analizar y comprometerse con el Manual de Convivencia Escolar, como un instrumento que regula y orienta la vida social escolar.

30. Integrar delegaciones deportivas, culturales, científicas, artísticas y demás que sean representativas de la Institución.

Ley del menor

La Ley 1098 de 2006 busca “garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión”.

Uniformes

En el plantel utilizarán tres uniformes, uno para diario, otro para gala y otro para educación física, conformado así:

1. Uniforme para las niñas y jóvenes

a. Uniforme de diario:

- Camibuso de color beige con cuello resortado, manga corta, dos broches y el escudo de la institución estampado al lado izquierdo.
- Falda de cuadros color beige, marrón oscuro y correa marrón.
- Medias beige.
- Zapatos color marrón.

b. Uniforme de gala: Es el mismo uniforme de diario a excepción de la camisa que es de tela dacrón o lienzo de color beige, manga larga, con bolsillo el cual lleva estampado el escudo de la institución en la parte izquierda y corbata del mismo color de la falda o pantalón.

C. Uniforme de educación física:

- Camibuso de la sudadera color beige con cuello resortado color Vinotinto con bordado beige con metido Vinotinto a lo largo del antebrazo terminado en puño resortado corto. Al lado izquierdo trae estampado el escudo de la institución.
- Franelilla blanca y pantalón de la sudadera color Vinotinto resortado a la cintura en la pierna derecha estampada la sigla COLPILAR en letra blanca de forma vertical; en la pierna izquierda un metido en color beige en forma diagonal a media pierna, medias blancas y tenis blancos.

UNIFORME DE DIARIO Y GALA	  
UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA	 

Inventario infraestructura

ENTRADA	
SECRETARIA	

SALA DE PROFESORES	
BODEGA	

Horarios

La Institución educativa Colegio Nuestra Señora del Pilar, establece por medio del calendario escolar, los parámetros a tener en cuenta en las actividades que realizan los Directivos Docentes, Docentes y Estudiantes, para el año escolar, siguiendo los lineamientos de la ley 115 del 94. Articulo 7 y la ley 715 del 2011 numeral 7.3, con un mínimo de 40 semanas efectivas de trabajo. En el calendario define en las fechas de iniciación y finalización para la jornada escolar y laboral, la entrega de informes académico y las vacaciones.

Tabla 1 Horario escolar

HORARIO SEDE CENTRAL	
BASICA SECUNDARIA	**HORA**
PRIMERA HORA	6:30 PM – 7:20 PM
SEGUNDA HORA	7:20 PM – 8:10 PM
TERCERA HORA	8:10 PM – 9:00 PM
DESCANSO O RECESO	9:00 PM – 9:30 PM
CUARTA HORA	9:30 PM – 10:20 PM
QUINTA HORA	10:20 PM – 11:10 PM
SEXTA HORA	11:10 PM – 12:00 PM

Fuente: elaborado por el autor.

CAPÍTULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ELEMENTO PEDAGÓGICO PARA LA CONCIENTIZACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Objetivo general

Fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables a través de la educación física, promoviendo un estilo de vida integral y consciente en los estudiantes de Seis cero dos del colegio Nuestra señora del Pilar.

Objetivos específicos

-Integrar conceptos de nutrición y hábitos alimenticios saludables en las actividades de educación física.

-Promover la reflexión y el autoconocimiento sobre la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en el rendimiento físico y la salud general.

-Fomentar la colaboración entre educadores, estudiantes y familias para establecer entornos que apoyen la adopción de hábitos saludables.

Planteamiento del problema

Problema

Es En la actualidad, se observa un aumento significativo en los problemas de salud relacionados con malos hábitos alimenticios entre los jóvenes, tales como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. Estos problemas no solo afectan la salud física de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y bienestar emocional. La falta de educación adecuada sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables es un factor crítico que contribuye a esta situación. En muchos casos, los estudiantes carecen de la información y las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, lo que perpetúa un ciclo de mala salud y bajo rendimiento.

La educación física, que tradicionalmente se ha centrado en el desarrollo de habilidades motrices y la promoción de la actividad física, tiene el potencial de ser una herramienta eficaz para abordar este problema si se integra con la educación nutricional. Sin embargo, muchas instituciones educativas no aprovechan esta oportunidad, enfocándose exclusivamente en la actividad física sin abordar de manera integral la relación entre ejercicio y alimentación. Esto crea una desconexión entre el conocimiento teórico sobre nutrición y su aplicación práctica en la vida cotidiana de los estudiantes.

Además, la falta de una educación nutricional adecuada y contextualizada dentro de las

actividades de educación física contribuye a la persistencia de hábitos alimenticios poco saludables. Los estudiantes a menudo desconocen cómo sus elecciones alimenticias pueden afectar su rendimiento físico y su bienestar general. Este desconocimiento puede llevar a una serie de problemas, como una menor energía durante las actividades físicas, un aumento en la incidencia de lesiones y una recuperación más lenta después del ejercicio.

La implementación de un enfoque pedagógico que integre la educación física y la nutrición podría tener un impacto significativo en la formación de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes, mejorando su calidad de vida y su rendimiento académico. Este enfoque debe considerar no solo la transmisión de conocimientos, sino también la creación de un entorno de aprendizaje que fomente la reflexión y la autoevaluación. Al integrar la educación nutricional con las actividades físicas, se puede proporcionar un contexto práctico y relevante que facilite la adopción de hábitos saludables.

Sin embargo, existen desafíos en la implementación de este enfoque. Es necesario contar con educadores capacitados que puedan impartir conocimientos sobre nutrición de manera efectiva dentro del contexto de la educación física. Además, es fundamental involucrar a las familias y a la comunidad en general para apoyar y reforzar los hábitos saludables fuera del entorno escolar. La colaboración entre docentes de distintas disciplinas, como educación física y ciencias, también es crucial para desarrollar un currículo integrado y coherente.

Formulación del problema

El problema central radica en la falta de integración efectiva de la educación nutricional dentro del currículo de educación física, lo que contribuye a la persistencia de hábitos alimenticios poco saludables entre los estudiantes. Esta desconexión impide que los estudiantes comprendan plenamente la importancia de una alimentación equilibrada y su impacto en su rendimiento físico y bienestar general.

Para abordar este problema, es necesario desarrollar un enfoque pedagógico que combine de manera eficaz la educación física y la nutrición, proporcionando un contexto práctico y relevante para la adopción de hábitos saludables. Este enfoque debe contemplar la inclusión de contenidos nutricionales en las clases de educación física de manera que los estudiantes puedan experimentar de primera mano la relación entre una alimentación adecuada y su rendimiento físico. Además, es crucial diseñar estrategias pedagógicas que promuevan la participación activa de los estudiantes, fomentando la reflexión sobre sus propios hábitos alimenticios y motivándolos a realizar cambios positivos.

La implementación de este enfoque requiere una planificación cuidadosa y la colaboración de múltiples actores educativos. Los docentes de educación física necesitan recibir capacitación específica en nutrición para poder impartir estos contenidos de manera efectiva. Asimismo, es esencial que se establezca una colaboración interdisciplinaria con profesores de ciencias y otros

especialistas en salud para asegurar que la información proporcionada sea precisa y relevante. También es vital involucrar a las familias y a la comunidad, creando un entorno de apoyo que refuerce los hábitos saludables enseñados en la escuela.

Es igualmente importante establecer mecanismos de evaluación que permitan medir el impacto de la integración de la educación nutricional en las clases de educación física. Estos mecanismos deben incluir tanto evaluaciones cualitativas como cuantitativas, proporcionando una visión completa de cómo estos cambios afectan a los hábitos alimenticios y la salud general de los estudiantes. La retroalimentación constante permitirá ajustar y mejorar las estrategias pedagógicas, asegurando su eficacia a largo plazo.

Dado el aumento de problemas de salud asociados con malos hábitos alimenticios entre los jóvenes y la necesidad de un enfoque integral en la educación física, **¿cómo puede la educación física ser utilizada como un medio pedagógico eficaz para concientizar a los estudiantes sobre la importancia de los hábitos alimenticios saludables?**

Población

En este segmento de la investigación el proceso de selección requiere ciertos criterios para esto encontramos Balestrini (1998) representa “un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes con el fenómeno que se investiga” (p. 210). El presente tiene como población el grado sexto de una institución que recibe la denominación de

Colegio Nuestra Señora del Pilar ubicado en el barrio Santa Ana San José de Cúcuta, Norte de Santander, Cl. 10e #0-1, Cúcuta, Norte de Santander, siendo una institución de calendario A con doble jornada, con grados de básica (primaria, secundaria) y media técnica.

Muestra

Para el diseño de todo proyecto debemos trabajar con muestras reducidas para tener un mejor manejo de los resultados y centrarnos en dar resolución a problemas de una manera más optima, el siguiente autor Tamayo y Tamayo (2006) la define como "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p.176). la muestra estará delimitada con un grado específico de la población seleccionada en este caso (6:02) sexto cero dos del Colegio Nuestra Señora del Pilar que cuenta con un total de 26 estudiantes entre hombres y mujeres.

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
FEMENINO	9	34.6%	9
MASCULINO	17	65.38%	17

CAPÍTULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

Cronograma de actividades

CRONOGRAMA PRACTICA 2024-1													
ACTIVIDADES	Marzo				Abril				Mayo				Junio
	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1	S 2	S 3	S 4	S 1
Diagnóstico Institucional													
Diagnóstico inicial													
Ejecución propuesta							VACACIONES						
Fase de evaluación													
Entrega del informe final													
Sustentación informe final													

Diseño de planeadores; Ejecución (Metodología)

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR						
DOCENTE	Bruce Lee Guerrero Pabón	**ÁREA**	Educación Física	**ASIGNATURA**	Educación Física	**CARGO**	Cuarto

SEMANA N°	Primera	**PERIODO**	Primero

OBJETIVO DE LA CLASE
Conocer los saberes previos de los estudiantes

TEMA	**SUBTEMAS**
Habilidades motrices básicas	

LOGROS
• Reconozco conceptos básicos teóricos relacionados a las habilidades motrices básicas.

METODOLOGIA
INICIO

MOMENTO SEMANAL (30 de enero): Al ser el primer encuentro con los estudiantes se realiza la respectiva presentación, además, se dan las normas básicas a seguir en todo el ciclo escolar del año. Al ser el primer día se les menciona la aplicación de una prueba teórica, se organizan los estudiantes en mesa redonda para iniciar con unas actividades lúdicas para integrar a todos los estudiantes, en las actividades se ejecutarían actividades como: zorro astuto el cual consiste en parar a un estudiante en un extremo del salón y de espalda y los demás al otro extremo, cuando el zorro se de vuelta los demás deben quedarse en estatua y a quien logren ver moverse debe iniciar al principio, esto se realiza hasta que alguien logre tocar al zorro y se cambien los roles; luego se realiza el juego de en mi maleta llevo, el cual consiste en memorizar lo que el compañero anterior diga; por ejemplo la primera persona dice en mi maleta llevo un cuaderno, la siguiente persona dice, en mi maleta llevo un cuaderno y le adiciona otra cosa que quiera, de esta forma se culminaría la clase.

MOMENTO SEMANAL (31 de enero) En este segundo momento se realiza la respectiva corrección del diagnostico aplicad y se recordarían las obligaciones y reglas básicas para el desarrollo de la clase. En la socialización y corrección del diagnostico se espera enfatizar en los resultados obtenidos y escuchar comentarios respecto a la complejidad de la prueba. Posteriormente cada estudiante procede a presentarse y a mencionar que expectativas y propósitos tiene para el año. Seguidamente se les menciona la aplicación de un diagnóstico teórico, el cual estará compuesto de 16 preguntas de opción múltiple donde deberán elegir la que consideren correcta. La clase culminaría al terminar el tiempo establecido para dicha prueba.

MOMENTO SEMANAL (5 de febrero) Se entregan las hojas con la calificación correspondiente, en la socialización se enfatiza la corrección y aclaración de dudas respecto a términos desconocidos.

OBSERVACIONES
Existen estudiantes de PIAR, por tal razón se necesitó más de un encuentro para la culminación de la prueba diagnóstico.

FECHA EN LA QUE SE DESARROLLARA LA CLASE: 29 de enero 9 de febrero de 2024.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR						
DOCENTE	Bruce Lee Guerrero Pabón	**ÁREA**	Educación Física	**ASIGNATURA**	Educación Física	**CARGO**	Sexto

SEMANA N°	Primera	**PERIODO**	Primero

OBJETIVO DE LA CLASE
Los estudiantes podrán identificar y utilizar vocabulario en inglés para miembros de la familia en forma hablada y escrita.

TEMA	**SUBTEMAS**
Miembros de la familia	

LOGROS
• Reconozco los diferentes miembros de la familia.

METODOLOGIA
INICIO

MOMENTO SEMANAL (27 de Febrero): se realiza la respectiva presentación y se indican las reglas básicas y esenciales para el desarrollo adecuado de las materias asignadas, se les mencionan sus obligaciones y deberes como estudiantes, además se les indica que en el siguiente encuentro deberán aplicar una prueba teórica para conocer los saberes previos de dichos estudiantes; en cuanto a las obligaciones se les menciona traer agua a todas las clases debido a las fuertes olas de calor que presenta el planeta este año, además de que en cada clase de educación física deberán traer **lonchera saludable**, la cual consiste en consumir alimentos poco procesados, o alimentos mas casero, para evitar el consumo de alimentos de paquetes, o bebidas con azucares añadidos o conservantes artificiales. Se realizaron unas actividades rompe hielo, en la cual se les hizo el juego de en mi maleta llevo, el cual consiste en memorizar lo que el compañero anterior diga; por ejemplo, la primera persona dice en mi maleta llevo un cuaderno, la siguiente persona dice, en mi maleta llevo un cuaderno y le adiciona otra cosa que quiera, de esta forma se culminaría la clase.

MOMENTO SEMANAL (30 de enero) se ejecutó la prueba diagnóstico, la cual contaría con un total de 22 preguntas de opción múltiple, allí encontrarían términos básicos de habilidades motrices básicas, su clasificación, términos generales de educación física en incluso nombres de atletas que por cultura general deberían haber escuchados, la clase solo daría momento a este punto.

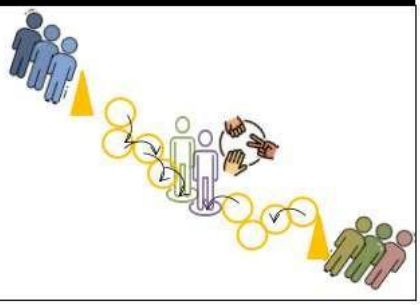
MOMENTO SEMANAL (5 de febrero) Se realiza la socialización de las respuestas correctas del diagnostico y se responden dudas referentes a terminología desconocida durante la aplicación de la prueba.

OBSERVACIONES
Debido a que no todos los alumnos tienen las mismas capacidades se opto por dar mas tiempo para la culminación de la prueba a dichos estudiantes.

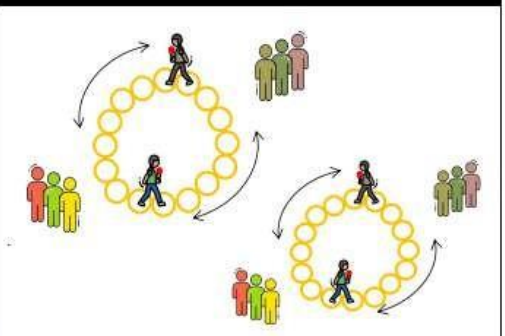
FECHA EN LA QUE SE DESARROLLARA LA CLASE: 29 de enero 9 de febrero de 2024.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDIACIONES PEDAGÓGICAS
PLANEADOR

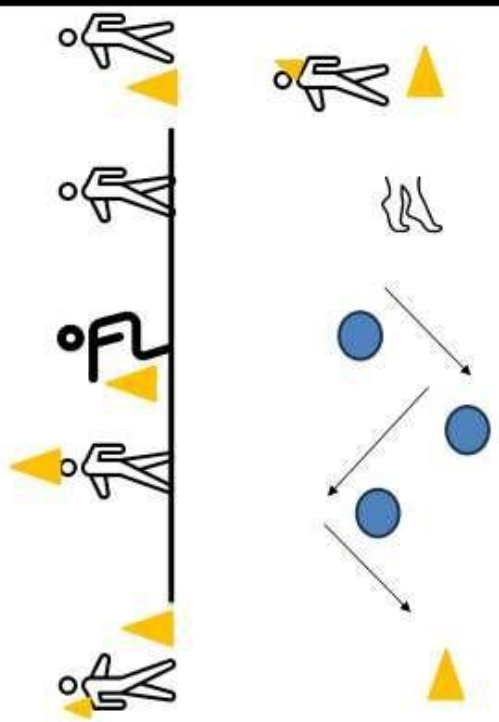
Institución	Universidad de Pamplona	**Docente en Formación**		Bruce Lee Guerrero Pabón		**Código**	1005039913
Área	Educación Física	**Grado**		**Edades**		**Periodo**	
Competencia	**Indicador identificador**		**Componente**		**Desempeño**		
Motriz	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.		Técnicas del cuerpo		Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.		
Aprendizaje	Estilo cooperativo	**Tema**		Clase	N°3	**Fecha**	
Objetivo	Fortalecer las habilidades motrices básicas de manera lúdica específicamente el equilibrio.						

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Inicio Para un primer momento se dará el saludo respectivo y se escogerán dos estudiantes los cuales serán los encargados de conformar sus equipos, el docente decidirá en que orden, por ejemplo: elijan don niñas cada uno, luego un niño, una niña, tres niños, un niño y una niña, así hasta quedar todos con el mismo número, posteriormente se ubicaran en la cancha dos conos en ciertos extremos, donde un grupo será hará detrás de dicho cono y el otro grupo al otro extremo detrás del respectivo cono, luego en medio de esos conos, se distribuyen estratégicamente unos aros, los cuales deben estar pegados y consecutivos, deben llevar al lado de cada uno de los conos de cada equipo. Luego se les explican las reglas del juego, las cuales consistirán en salir del punto de partida e iniciar a pasar los aros uno a uno saltando a dos pies, cada estudiante sale desde su extremo, siguiendo el camino de aros, cuando se encuentre con el estudiante	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDIACIONES PEDAGÓGICAS
PLANEADOR

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
del equipo rival, jugaran piedra, papel o tijera, el que gane un solo intento seguirá por el camino y el que pierda sale por un lado y se ubica al final de la hilera de su equipo, el jugador de ese equipo debe salir rápido para no dejar avanzar al compañero, cuando se encuentren juegan nuevamente piedra, papel o tijera, gana el equipo que consiga tres puntos; estos se consiguen cuando un estudiante se para en el aro inicial del equipo contrario. **Parte central** Trabajando en los mismos equipos se hará un juego del heladero, el cual consiste en hacer unos círculos de aros, y dentro de ese círculo debe haber un representante de cada equipo, cada representante tendrá un cono con la parte ancha hacia arriba y dentro del cono ira una pelota o balón, la idea es moverse dentro de los aros sin salirse y tratando de quitarle el balón al otro equipo, si el balón se cae ese estudiante sale y deberá ingresar otro representante de ese equipo, la idea es conseguir la mayor cantidad de puntos los cuales se consiguen haciendo que la pelota caiga.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDIACIONES PEDAGÓGICAS
PLANEADOR

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
"Ejercicio número dos" Consiste en colocar un laso largo, y en los mismos equipos del ejercicio anterior se ubicarán, la diferencia es que para este ejercicio no deben hacerlo a velocidad o por competir. Habrá conos ubicados al lado del laso, el cual deben recoger si salirse del laso o sin perder el equilibrio, para recogerlo deben agacharse con las piernas juntas y con las rodillas hacia adelante; una vez lo hayan agarrado se lo deben colocar en la cabeza y continuar el recorrido sin dejar caer el cono y sin salirse del laso. Posteriormente llegaran a un cono donde se deben ubicar en hilera detrás de este, allí se le da la indicación de que regresen por el mismo laso, pero con el cono sobre el codo. Finalmente se trabaja sin el laso y se ubican a todos detrás del cono respectivo para su equipo, a la señal salen corriendo en punta de pies, donde deberá pasar en zigzag unos platos y con el cono sobre el hombro. Salen al momento del docente dar la señal.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDIACIONES PEDAGÓGICAS
PLANEADOR

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Final o Cierre Se hace una elongación descendente, empezando por el cuello, seguidamente las extremidades superiores, con una flexión de codo, posteriormente una flexión y extensión de muñeca, se continua con una flexión de tronco tratando de alcanzar la punta de los pies, luego se procede a elevar la rodilla manteniendo en 90° y sujetando por debajo del muslo, además se hace una flexión de rodilla elevando el talón al glúteo, luego se procede a trabajar en el suelo, con piernas extendidas se llevan las manos adelante tratando de alcanzar la punta de pies, continuando con flexionar una rodilla sobre la otra pierna la cual permanecerá extendida, luego se gira el cuerpo por el lado de la pierna que se flexiono y se repite lo mismo por la otra pierna, luego se flexionan ambas piernas mientras se apoyan las manos en el suelo por la parte de la espalda, se procede a mover las piernas para relajarlas, finalmente se levantan y se organizan para pasar al salón de clase.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
MEDIACIONES PEDAGÓGICAS
PLANEADOR

Medios Educativos	Espacio físico como patio y/o escenario deportivo o aula múltiple, conos, platos, laso, pelotas o balones.
Evaluación	Observación directa.
Bibliografía	Digital, R. (2020, 21 mayo). Juegos para el aislamiento: piedra, papel o tijera. *COPE*. https://www.cope.es/actualidad/vivir/juegos-tradicionales/noticias/juegos-para-aislamiento-piedra-papel-tijera-20200521_728128

Evaluación inicial

Las dificultades que se presentan en los grados de secundaria son muy notorias, no existe un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas, debido a la escases de material pedagógico por parte de los docentes, el trabajo cooperativo no existe, los estudiantes solo piensan en el beneficio de cada uno y no se ve la empatía hacia los demás, ejecutan acciones peligrosas sin importarle su integridad o la de los compañeros, barriéndose sobre el suelo intentando tumbar a los compañeros, lo anterior se evidencia con una fase de diagnóstico. Cuando se ejecutaron las clases dirigidas por su servidor, los estudiantes no mostraron mucho respeto hacia el docente o clase, solo les interesaba jugar futbol y hacían las actividades con mala actitud, están acostumbrados a que les hablen fuerte o los tengan sometidos para obedecer, además, algunas actividades demostraron ciertas condicionantes en algunos estudiantes con diversidad funcional.

Evaluación Final

En las últimas clases fue muy evidente el progreso conseguido en cada intervención, los estudiantes estaban siempre animados y preguntando cuando seria la siguiente clase, se veía ese amor y apropiación por la materia, hacían los compromisos teóricos con responsabilidad y a la hora de desarrollar las clases prácticas se les facilitaban. Las actividades tenían como temas principales la mejora de las habilidades motrices básicas, donde cada semana se iban trabajando, niños que en un principio no se vinculaban a las clases por su diversidad funcional, por primera vez se integraban de manera total, participaban anímicamente y su rendimiento era impactante. Se pudo ver mejoría a la hora de correr, coordinar, caminar, saltar, las actividades demostraron lo esencial que es un docente de educación física en secundaria y más aún un docente comprometido con los estudiantes y con su desarrollo adecuado en materia de educación física.

CAPITULO IV ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
8 de Marzo	Día de la mujer	
19 de Marzo	Dia del hombre	
23 de Abril	Día del idioma y desarrollo de comunidad lectora	

26 de Abril	Dia del niño	
15 de Mayo	Dia del maestro	

CAPITULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. **Rol en la Institución**

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

2. **Planeación**

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

3. **Organización**

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

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

4. **Ejecución**

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

5. **Control**

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Mery Yolanda Torres Holguin
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO:
FECHA: 06/JUN10/2024

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Bruce lee Guerrero Pabón
SUPERVISOR: Mery Yolanda Torres Holguin.
INSTITUCIÓN: Colegio Nuestra Señora del Pilar
CURSO: 6°, 7°, 8°, 9°, 10° y 11° FECHA: 06/ JUNIO/2024

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
		NOTA DEFINITIVA	5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:
Excelente Docente, muy buena presentación personal. Creativo recursivo, Puntualidad impecable. Se adaptó con facilidad. Formador de líderes humanistas. Exitos!

ALUMNO – MAESTRO: Bruce lee Guerrero Pabón
SUPERVISOR: Mery Yolanda Torres H.

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Bruce Lee Guerrero Pabón
SUPERVISOR: Yleny Yolanda Torres Holguín
INSTITUCIÓN: Colegio Nuestra Señora del pilar
FECHA: 06 de Junio de 2024

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	3
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	5.0

OBSERVACIONES: Es un docente con gran calidad y Corazón, Siempre atento de los estudiante y con un gran sentido de pertenencia con la institución.
Muy Buen Proceso.

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Bnue leg Guerrero Pabón
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Colegio nuestra Señora del Pilar.
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: _____

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. E
   - Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
   - El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
   - Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. E
   - Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. D

2. **De la Universidad**

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

- 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. R

3. **Formación profesional y personal.**

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

SUGERENCIAS:
La institución no contaba con recursos, en ocasiones debido a que las clases no se podian desarrollar en el colegio de manera practica debido a que no Cuenta con una cancha y la publica mas cercana era ocupada se debiadesarrollar el trabajo enel Salón.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Bruce Lee

FECHA: 06/Junio/2024

	Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Pregrado	Código	FGA-72 v.07
		Página	1 de 1

PROGRAMA: LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

☐ Investigación ☐ Recital de Grado ☐ Pasantía de Investigación ☐ Diplomado ☐ Docencia ☒ Práctica Integral ☐ Práctica Empresarial ☐ Articulación Posgrado

EL JURADO CALIFICADOR CONFORMADO POR: (Nombres, apellidos y documento de identidad).

JURADO 1: JHONATAN ANDRES LEAL HERNANDEZ /C.C: 1094248245

JURADO 2: JAVIER ENRIQUE CANTILLO LOPEZ / C.C: 1124074046

JURADO 3: NESTOR DAVID BUELVAS RIVERA / C.C: 1094368826

EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: VILLA DEL ROSARIO A LAS 08:00 am HORAS, DEL DÍA 19 DEL MES JUNIO DEL AÑO 2024 .

Terminadas sus deliberaciones, y en cumplimiento de las normas y acuerdos de los órganos de dirección de la Universidad de Pamplona, se ha llegado a la siguiente conclusión:

Primera Conclusión: Otorgar la Calificación de: 4.8 *(en números)*

☐ Excelente (>=4,<=5-0) ☐ Aprobado(>=3,<=3.99) ☐ Incompleto (<=2.99)

AL TRABAJO DE GRADO TITULADO:

LAS ARTES MARCIALES COMO ELEMENTO DIDACTICO PARA LA GERMINACIÓN ADECUADA DE LA FLEXIBILIDAD

AUTOR(ES): Número de Autores (__1__)

Nombres:	BRUCE LEE GUERRERO PABÓN	COD.	1005039913
Nombres:		COD.	
Nombres:		COD.	

DIRECTOR Y/O TUTOR: OSCAR ANTONIO QUINTERO VARGAS / C.C: 1130244316

Segunda Conclusión: Emitir los siguientes criterios

No.	DESCRIPCIÓN	RECOMENDAR	
		SI	NO
1.	Recomendar para presentar en eventos.		X
2.	Recomendar para publicación.		X
3.	Recomendar para ser continuado en otros trabajos.	X	
4.	Recomendar para mención meritoria (acuerdo 186 de 2002).		X
5.	Recomendar para mención laureada (acuerdo 186 de 2002).		X

Otras: _____

Tercera Conclusión: Avalar el cumplimiento del Trabajo de Grado, para optar por el Título de:

_____

Firmas del Jurado Calificador:

JURADO 1 JURADO 2 JURADO 3

Director Comité Trabajo de Grado Director Unidad Académica

Nota: Diligenciar debidamente todos los espacios requeridos en el formato.

FASE 2

PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN PEDAGÓGICA FORMATIVA

LAS ARTES MARCIALES COMO ELEMENTO DIDÁCTICO EN LA GERMINACIÓN ADECUADA DE LA FLEXIBILIDAD

Presentado por

BRUCE LEE GUERRERO PABÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PRACTICA INTEGRAL I (BÁSICA SECUNDARIA)

VILLA DEL ROSARIO

2024

LAS ARTES MARCIALES COMO ELEMENTO DIDÁCTICO EN LA GERMINACIÓN ADECUADA DE LA FLEXIBILIDAD

Presentado por

BRUCE LEE GUERRERO PABÓN

Docente asesor de práctica:

PHD. OSCAR ANTONIO QUINTERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

PRACTICA INTEGRAL I (BÁSICA SECUNDARIA)

VILLA DEL ROSARIO

2024

LAS ARTES MARCIALES COMO ELEMENTO DIDÁCTICO EN LA GERMINACIÓN ADECUADA DE LA FLEXIBILIDAD

Resumen

La flexibilidad se presenta como una habilidad condicional esencial para el desarrollo cotidiano del ser humano, donde a través de prácticas inequívocas generalmente se provocan lesiones en actividades, gestos y acciones que conciernen al movimiento o actividad física.

El uso de elementos pedagógicos como test, ejercicios, juegos, que competen en las artes marciales y que permiten una adecuación e integración de cualquier tipo de población y en cualquier ámbito facilitan la utilización y desarrollo total de los practicantes. La flexibilidad es una capacidad condicional que si no se continúa estimulando se va disminuyendo su funcionalidad hasta llegar a un punto en el que se pueden llegar a tornar dolorosas las actividades que refieren a el uso de esta. Se plasman concepciones de antecedentes teóricos para reforzar el objetivo planteado, además, bases legales que respaldan el objeto y desarrollo autónomo del proyecto. El objetivo principal es proponer y ejecutar una serie de elementos pedagógicos utilizados en las artes marciales para la germinación adecuada de la flexibilidad, siendo esencial el desarrollo óptimo de dicha capacidad.

Palabras clave: flexibilidad, artes marciales, test, educación física.

Introducción

El mantenimiento y germinación adecuada de la flexibilidad debe ser un aspecto tomado con responsabilidad, su importancia no puede ser omitida o aislada de la vida de las personas. Por tal razón este proyecto posee información relevante con todo lo relacionado al desarrollo correcto, germinación y mantenimiento referente a la flexibilidad y la importancia en la vida de las personas, principalmente en los niños, niñas y jóvenes del grado seis cero dos del colegio Nuestra Señora del Pilar practicantes o no practicantes de las artes marciales.

Asimismo, se plasman conceptos, teorías, leyes y metodologías sobre capacidades físicas condicionales y específicamente enfocada en la flexibilidad y el uso de las artes marciales como elemento didáctico; Los docentes del colegio Nuestra Señora del Pilar de San José de Cúcuta Norte de Santander deberían tener en cuenta las concepciones mencionadas en el documento para el correcto fortalecimiento de la capacidad.

También, Es fundamental incorporar citas o aportes de autores como respaldo y elemento inicial para dar un espacio fundamentado, en este sentido se tendrán en cuenta referentes encargados de dar conceptos, como que son las actividades físicas, la cual como es descrita por Baley & Field (1976) (S/P) “El proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”.

.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

Descripción del problema

Es muy evidente que el ser humano ha perdido la capacidad y el hábito de trabajar la flexibilidad, debido al conocimiento e importancia que tiene ella en nuestro desarrollo corporal en intervención integral que hace al realizar algunos movimientos externos. La evolución ha sido un factor muy influyente y consecuente de la problemática resultante, desde el desarrollo de cada individuo al momento de nacer, es una capacidad considerada imperdible e irremediable, pero a medida que vamos creciendo una gran cantidad de factores corporales van afectando y condicionando está capacidad. Una buena flexibilidad aumenta el rango de palanca naturales o hiperextensiones articulares, esto también ayuda a mejora de manera exógena y endógena el cuerpo abarcando los sistemas corporales en su mayoría, la cantidad de beneficios que puede obtener una persona al trabajar y mantener esa capacidad es grande en su totalidad.

Deben aprovechar espacios que involucran al ser humano parcialmente manejado en cantidades que involucran una población, algo así como una clase de educación física trabajando con una muestra de individuos de escasa edad y así pudiendo generar conciencia, según Hahn (2001), de la flexibilidad se aprovechan movimientos con la mejor articulación y estimulación óptima. Permiten un mayor recorrido articular en posiciones diversas aumentando acciones de mejor agilidad y destreza. De algún modo podríamos llamarlo o denominarlo amplitud de movimiento.

Por ende, se puede decir que la flexibilidad es una capacidad imprescindible para el funcionamiento óptimo del ser humano y que al ser una capacidad condicional. Grosser y Starischka (1988), delimitante y empírica mejora el nivel individual. Pág.80, pero Antón, Matveev, Platonov. Mencionan que Al ser una cualidad innata que mejora a través del entrenamiento nos plantea que la importancia y beneficios que trae consigo el trabajo de ello. Pág.80. En consecuente podríamos afirmar que, al no entrenarse, trabajarse u optimizarse se podría llegar a perder, no en su totalidad ya que la gran mayoría de ejercicios cotidianos sirven para estimular las articulaciones, pero no lo suficiente como para considerar una flexibilidad total permanente.

Basándonos en estudios y antecedentes analizados en la población se consideró que los síntomas están enfocados en el conocimiento sustancial que se tiene sobre el trabajo de esta capacidad condicional, que muchas veces esto genera lesiones, (dolor al realizar ejercicios de extensión muscular o elasticidad), limitaciones de movilidad articular y muscular, muchas de estas son causadas por las palancas naturales y al no tener conocimiento de ellas los niños han sentido molestias en zonas y sectores relacionados a ellas. También se evidenció que la pérdida esta capacidad está dada por el poco trabajo por parte de la comunidad sobre esto sin importar la actividad realizada ya que son pocas las personas que lo hacen y la gran mayoría carecen de flexibilidad en general.

La principal causa de la problemática discutida en la investigación fue la falta de conocimientos con respecto a los ejercicios específicos que requiere un grupo muscular y articular para su activación y qué es por esta razón que se generaban la falta de entrenamiento físico por desconocimiento del tema, muchos no hacían actividades que lo involucraran por temor a posibles lesiones entonces se dedican a realizar actividades tradicionales, monótonas y cotidianas que no requieran de la participación significativa de esta cualidad.

Se pronóstico que muchos de los niños de la comunidad Colpilar adolecen de esta cualidad condicional, siendo así se busca generar conciencia sobre la importancia de esta capacidad en función corporal, mejorar posturas corporales y reducir lesiones, acompañadas en la disminución en la rigidez muscular, aumentando y mejorando el rendimiento a las actividades posteriores a los ejercicios ejecutados, incrementando también un mayor rango de elongación articular previniendo lesiones y siendo encaminados y corregidos por actividades como; estiramientos o elasticidad, conscientes del rango de movilidad articular, partiendo de lo general a lo específico, también se puede trabajar mediante test relacionados a la flexibilidad, el de Wells por ejemplo encierra de manera global los miembros corporales y los trabaja de forma segmentada, el trabajo en circuitos integrados enfocados en flexibilidad y con un índice de intensidad progresiva y controlada es una alternativa a tomar.

Formulación del problema

Para poder evaluar y desarrollar el contenido acompañado del fin específico que se quiere conseguir es necesario una serie de conocimientos, tanto teóricos los cuales serán los encargados de impartir los parámetros, caminos y normas a seguir para la realización de las actividades propuestas y en su contraparte es necesario un conocimiento previo y antecedentes de desarrollo práctico de las actividades a si sea algo mínimo efectuado por el responsable del proyecto, Contando con las bases mencionadas y a partir de ellas surgen infinidad de interrogantes debido a un análisis meticuloso, de los posibles usos de actividades, el desarrollo de ellas, el afianzamiento correcto de los participantes en el proyecto, una serie de pregunta que el encargado debe tratar de resolver y generar su pregunta específica que será la responsable de dirección la investigación, en este caso podríamos decir;

¿A qué se debe el mantenimiento de la flexibilidad y cuál es la importancia del desarrollo óptimo en la población?

Justificación

La presente investigación estará enfocada en estudiar y descifrar los hábitos de los docentes en el trabajo de la flexibilidad, en pro de aplicar elementos didácticos en la población, ya que como es muy evidente; según antecedentes, tanto estudiantes como docentes no tiene conocimiento de la importancia que representa tener un correcto trabajo de esta capacidad condicional y en este caso su fortalecimiento. Así, el presente trabajo permitirá mostrar y aplicar cambios en las estrategias manejadas comúnmente, consiguiendo resultados significativos en el elemento clave de la investigación; el proyecto busca trascender socialmente generando conciencia y cuidado de su cuerpo mediante el correcto fortalecimiento de la flexibilidad, quienes estarán beneficiados por el plan diseñado y las actividades atípicas que serán ejecutadas de manera correcta según análisis meticulosos siendo del agrado para la comunidad estudiantil (docentes, estudiantes) ya que serán ejercicios adaptables y de fácil manejo, esto nos permitirá determinar y señalar la flexibilidad recibiendo el nivel de indispensabilidad como lo es normalmente caminar. También la manera adecuada de fortalecerla y no empíricamente como es trabajada habitualmente hasta el punto de provocar lesiones como sucede algunas veces.

Objetivo general

Proponer las artes marciales como elemento didáctico en la germinación adecuada de la flexibilidad en niños de seis cero dos del colegio Nuestra Señora del Pilar.

Objetivos específicos

-Diagnosticar elementos didácticos que desarrollan los docentes para fortalecer la capacidad condicional de flexibilidad.

- Diseñar un plan para fortalecer capacidad de flexibilidad en los niños de seis cero dos del colegio Nuestra Señora del Pilar.

-Aplicar elementos didácticos de las artes marciales para fortalecer la flexibilidad de una manera adecuada y agradable partiendo de ejercicios de trabajo general y estimulación general para luego pasar a un trabajo más específico.

-Evaluar los resultados obtenidos por la aplicación de los elementos didácticos y avances evidenciados de manera visual directa.

CAPÍTULO II

Marco teórico

Antecedentes

Este segmento de la investigación tiene una función muy característica y resaltante la cual consiste en apoyar o fundamentar de manera más verídica el proyecto que está en desarrollo, también ayuda a agrupar y clasificar de cierto modo investigaciones que asemejen su objeto de estudio en este caso la flexibilidad en su correcta germinación y artes marciales como elementos didáctico para su fortalecimiento; respaldando el problema diagnosticado y elegido para tratar de solucionar siendo propio de este proyecto. Entonces de una manera más específica serán expuestos algunos artículos internacionales, nacionales, locales publicados, aprovechados de buena manera por su servidor.

A nivel internacional el presente Gómez Castañeda Pedro, realizó una investigación en febrero De 2015, la cual tuvo una denominación de "Importancia Del Desarrollo Óptimo De La Flexibilidad En Las Artes Marciales", en México, su objetivo era resaltar la importancia de un desarrollo óptimo de la flexibilidad y señalar el elemento esencial que resulta ser en las artes marciales, y específicamente el proyecto buscaba relacionar el conjunto anatómico funcional de músculos y articulaciones que intervienen en la amplitud de movimientos y que depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular, señalar características que en personas poco o mal entrenadas cuanto mayor sea el tono muscular menor será la flexibilidad. Con metodología demarcada por la aplicación de Métodos estáticos para desarrollar la flexibilidad del alumno a través de ejercicios de estiramientos lentos y controlados, también Métodos dinámicos de rebotes

y lanzamientos con la finalidad de evitar cualquier lesión y preparar al organismo. Teniendo, como conclusión que la flexibilidad cobra gran importancia en las Artes Marciales ya que el desarrollo de la misma permite la correcta ejecución de los gestos técnicos específicos, sobre todo en la proyección del pateo, pero además influye positivamente en los movimientos que requieren velocidad porque cuanto mayor sea la distancia existente entre el origen e inserción del músculo, el recorrido de los segmentos será mayor y por ende las palancas podrán desarrollar más velocidad, y que las mujeres, debido a su tono muscular menos intenso, pueden presentar una mayor movilidad que los hombres.

Para el trabajo nacional Bernal Rendón Angélica, Ayala Zuluaga Carlos, en el año 2018; ejecutó un proyecto titulado; “Caracterización antropométrica y condicional en deportes alternativos (urbanos)”, Bucaramanga Santander , la dirección tomada por el autor tenía como objetivo el mejoramiento de la condición física y mental, el desarrollo de la sociedad y el alcance de resultados en diferentes niveles de inclusión social, integración e igualdad de oportunidades para los ciudadanos en general y para el desarrollo sostenible, específicamente caracterizar aspectos socioeconómicos, antropométricos y condicionales de la población practicante de deportes alternativos. Tomando herramientas metodológicas, estudio observacional descriptivo de corte transversal enmarcado en un paradigma de metodología empírica, aspecto que señala la tradición objetivista del estudio. Se propone el diligenciamiento de una encuesta compuesta de aspectos socioeconómicos; batería de pruebas condicionales (Resistencia, Fuerza, Flexibilidad, Velocidad); batería de test de la composición corporal (Índice de Masa Corporal, pliegues cutáneos, medidas antropométricas). Concluyendo con la concepción de que se realizó un

fortalecimiento de procesos investigativos, y generó nuevos conocimientos en los procesos de formación de los deportes alternativos en la región, también se incrementó la práctica de estos deportes y se amplió el conocimiento de dichos deportes (Ultime - Frisbee, Monopatín - Skateboarding, Parkour, Porrismo, BMX Urbano, Artes Marciales Mixtas - MMA, Capoeira, Rugby, entre otros). Y su ayuda en las capacidades físicas condicionales.

Localmente se tomó la intervención de Aguilar Andrea, en 2017, por el desarrollo investigativo, el proyecto titulado “La Investigación Social: Comprendiendo Fenómenos En Contexto”, Cúcuta norte de Santander, en función el proyecto buscaba realizar la valoración de la condición física por medio de la aplicación de cinco pruebas (test de Illinois, test de abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, test de flexibilidad y test hexagonal) a manera de pretest y postest, cuyos métodos aplicados en la ejecución y preparación por medio de sesiones en diferentes modalidades como lo son: la rumba aeróbica, la gimnasia aeróbica, artes marciales mixtas musicalizadas y estimulación muscular en los estudiantes de la Universidad de Pamplona, sede Villa del Rosario, donde participaron de manera voluntaria un total de 50 estudiantes (29 Mujeres y 21 hombres), a los cuales se les realizó el seguimiento durante las sesiones planificadas para dar un control de los avances de la condición física. Se desarrolló bajo el paradigma de la investigación interpretativa comprensivo, el enfoque de la investigación es cualitativo, se empleó el análisis hermenéutico, entendido por Gadamer (1998) como el instrumento que permite un acercamiento a la comprensión y correcta interpretación de lo asimilado y quien la utilice debe “procurar comprender los textos a partir del ejercicio interpretativo intencional y contextual”.

Gracias a él proyecto realizado los autores concluyeron que debemos valorar la condición física de estudiantes mediante la aplicación de los pre test (Test de Illinois, Test de Abdominales, test de flexo-extensiones de brazos, Test de flexibilidad y Test Hexagonal), se tiene que los estudiantes inicialmente tienen deficiencias en las capacidades psicofísicas, es decir su condición física se encuentra en nivel bajo. Así mismo, se percibió con respecto a los componentes de la actividad física evaluados, a través de los test, no habían sido desarrollados en los últimos tiempos, es decir, la población universitaria no genero ninguna práctica deportiva de manera voluntaria que mejorara su condición física.

Lo mencionado motiva al uso transversal de las artes marciales en medios educativos y sociales, también su aplicación característica y no discriminativa tratando de eliminar concepciones erradas comúnmente realizadas como el de que “son elementos de contacto y por tal razón solo causan daño a los individuos”; también buscaba demostrar que a nivel general se han realizado proyectos con fines similares motivando al investigador, dando razón de que el problema realmente existe y requiere de una intervención.

Bases teóricas

Este segmento del proyecto trabajado busca hacer hincapié en conceptos, teorías, leyes y metodologías sobre capacidades físicas condicionales y específicamente enfocada en la flexibilidad y el uso de las artes marciales como elemento didáctico; Los docentes del colegio Nuestra Señora del Pilar de San José de Cúcuta Norte de Santander deberían tener en cuenta las concepciones mencionadas en el documento para el correcto fortalecimiento de la capacidad.

Es fundamental basarnos en citas aludidas por autores resaltados y como elemento inicial dar un espacio para la definición de la educación física tal cual como es descrita por Baley & Field (1976) (S/P) “El proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”.

De esta manera se puede evidenciar que la educación física no solo comprende actividades deportivas para esto también se mencionan criterios como lo es la importancia dicha de manera congruente, así como es citado posteriormente. "Contribuye al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, mediante las actividades físicas, deportivas y recreativas, y coadyuvar, de esta manera, a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la construcción de la sociedad”. (Colectivo de autores, 1979: 23)

Como muchas cosas en el mundo, siempre existe un objetivo o razón de ser o su existencia y la educación física no es la excepción, para esto citaremos a un autor que lo describe de una manera muy específica y detallada;

“Los objetivos se dividen en: Objetivos generales: conocimiento interior, adaptación al entorno físico y social, Comunicación con el ambiente y mejora de las relaciones sociales. Y Objetivos específicos: conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades

de movimiento, mejoramiento de la salud, educación para el ocio". V Martínez de Haro (1996) (s/p).

La educación física no solo tiene un propósito u objetivos y no simplemente consiste en desarrollar actividades físicas o lúdicas, tiene un componente importante que sirve para organizar elementos y actividades para luego ser compartidas; se denominan clases y algunos autores la denominan de la siguiente manera; Aroldo Pérez Guzmán (2006, p:2)"En la clase se integra un proceso único la instrucción y la educación, propiciando el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, por lo que debe estar adecuadamente organizada y estructurada".

Donde estas clases traen una variedad de beneficios para las personas que son participes de ellas,

"Contribuyen al perfeccionamiento de nuestros niños, adolescentes y jóvenes, a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, coadyuvando a la formación y educación de un joven capaz de conducirse activa y conscientemente al servicio de la sociedad socialista; un joven saludable, con un desarrollo integral de sus capacidades físicas y habilidades motrices, con conocimientos de sus recursos físicos funcionales y valores morales, que le permitan enfrentar con éxito las tareas que de él demanda la sociedad". César Juan Puente Garzón (2006) s/p.

También cuenta con una serie de objetivos específicos los cuales pueden ser dados de una manera específica por; Stiehler. G (1986) “establecen tareas que van dirigidas al perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico, el fomento de la salud y la influencia en la formación de la personalidad”.

Además de la educación física, se derivan una serie de capacidades que usando esta disciplina como herramienta pueden ser optimizadas, fortalecidas, mejoradas o mantenidas, pero para esto citaremos a algunos autores para ampliar nuestros conocimientos y poner en contexto al lector referente a que es una capacidad física; para ello Garth y Col (1996) s/p : “conjunto de capacidades que permiten a una persona satisfacer con éxito las exigencias físicas presentes y potenciales de la vida cotidiana”.

Dichas capacidades físicas reciben una clasificación que dependiendo de los autores serán presentadas diferentes concepciones y de igual forma serán mencionadas distintas capacidades, Sebastiani M. y Cols (2000) Define como capacidades físicas a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad”.

El presente trabajo está enfocado en la flexibilidad y todo lo referente a esta capacidad física; en consecuencia, a esto es un segmento que debe ser citado o mencionado por un autor tal

cómo, Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001) definen la flexibilidad como la “capacidad física de amplitud de movimientos de una sola articulación o de una serie de articulaciones”.

Como la educación física, las clases y las capacidades físicas, esta tiene una finalidad la cual debe ser trabajada, pero de igual forma es importante mencionar; Sánchez y cols. (2001) “señalan que una buena flexibilidad permite:

- Limitar, disminuir y evitar el número de lesiones, no sólo musculares, sino también articulares.

- Facilitar el aprendizaje de la mecánica.

- Incrementar las posibilidades de otras capacidades físicas como la fuerza, velocidad y resistencia (un músculo antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad y aumenta la eficiencia del movimiento).

- Garantizar la amplitud de los gestos técnicos específicos y de movimientos más naturales; 5) realizar y perfeccionar movimientos aprendidos; economizar los desplazamientos y las repeticiones.

- Desplazarse con mayor rapidez cuando la velocidad de desplazamiento depende de la frecuencia y amplitud de zancada.

- Reforzar el conocimiento del propio cuerpo.

- Llegar a los límites de cualquier región corporal sin deterioro de ésta y de forma activa.
- Aumentar la relajación física.
- Estar en forma.
- Y reforzar la salud".

Este autor da a conocer una gran variedad de beneficios y además de esto los ejemplifica para su mayor entendimiento, no obstante, el proyecto tiene como punto importante la vinculación de la capacidad mencionada con las artes marciales;

"Permite la correcta ejecución de los gestos técnicos específicos, sobre todo en la ejecución del pateo, pero además influye positivamente en los movimientos que requieren velocidad porque cuanto mayor sea la distancia existente entre el origen e inserción del músculo, el recorrido de los segmentos será mayor y por ende las palancas podrán desarrollar más velocidad". Pedro E. Gómez Castañeda (2004).

Bases Legales

De manera general o mundial es necesario mencionar el trabajo de la UNESCO con la educación donde lo plantea como un derecho humano fundamental que ocupa el centro mismo de la misión de la UNESCO y está indisolublemente ligado a la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) y a muchos otros instrumentos internacionales en derechos humanos.

Iniciando con una indicación nacional dada en 1991 por La Constitución Política de Colombia en su Artículo 1 indica “Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalencia del interés general. También señala en su Artículo 2 que “Son fines esenciales del Estado: servir a la comunidad, promover la prosperidad general y garantizar la efectividad de los principios, derechos y deberes consagrados en la Constitución; facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan y en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación; defender la independencia nacional, mantener la integridad territorial y asegurar la convivencia pacífica y la vigencia de un orden justo”.

En el artículo 91 se habla del alumno o educando. El alumno o educando es el centro del

proceso educativo y debe participa reactivamente en su propia formación integral. El Proyecto Educativo Institucional reconocerá este carácter. Ley 181 del Deporte. Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11. Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Según lo anterior se puede decir que es un apartado que busca respaldar el proyecto legalmente, acogiéndose y estando sujeta a una serie de organismos jurídicos con el fin de mantenerse en el camino indicado y estipulado sin realizar alguna evasión o falta a leyes mencionadas por algún gobierno u organización mundial que en este caso funcione en relación a la educación, entonces importante dar el espacio a una serie de menciones y reglamentos los cuales nos van a permitir orientar el proyecto realizado.

MARCO METODOLÓGICO

Es un segmento que al igual que los capítulos anteriores recibe un nivel indispensable en el proyecto; es el encargado de orientar o proporcionar todo lo referente a la metodología y composición del método investigativo, partiendo de la observación del tema a manejar y la búsqueda de la información o investigación; subsiguiente a esto se procede a analizar los resultados obtenidos cuya finalidad estará netamente relacionada con el autor en la validación del objetivo planteado en el proyecto.

Paradigma

Siguiendo lo mencionado el investigador requiere la utilización de un método científico el cual le ayuda a direccionar el proyecto de cierto modo para que pueda reunir la información y resultados necesarios según sus objetivos de una manera más factible y veraz; al momento de realizar una investigación el método investigativo es un elemento esencial, siendo aplicado en este caso el paradigma o método cuantitativo.

Este paradigma cuenta con una característica delimitada o enfocada en describir sistémicamente y probar la veracidad de la información obtenida; “utiliza la recolección y análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas previamente y confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de la estadística para

establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población" (Hernández Etal, 2003; p.5). Donde se relaciona con nuestro proyecto específicamente por los métodos y test utilizados para medir y registrar lo relacionado con la flexibilidad, una de las capacidades condicionales.

Tipo de investigación

También se incluirá el tipo de investigación utilizada, partiendo del paradigma mencionado para resaltar la investigación preexperimental la cual es aquella en la que el investigador trata de aproximarse a una investigación experimental pero no tiene los medios de control suficientes que permitan la validez interna. Según Campbell y Stanley (1963) se produce una investigación preexperimental cuando:

- Se compara un grupo de sujetos al que se aplica un tratamiento experimental con otro grupo al que no se le aplica el tratamiento.

- Se mide el mismo sujeto o grupo de sujetos antes de la aplicación de la variable independiente y después de la aplicación de la misma.

- Se compara dos grupos de sujetos a los que se les aplican tratamientos experimentales distintos.

Diseño de la investigación

Un buen diseño de investigación nos permite que el proyecto se lleve a cabo de forma efectiva y

eficiente. Hernández et al., dicen que “el término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea”. (2003, p.184).

Transversal

“Los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Ibídem, p.270). El estudio sólo recolectará y analizará datos en un periodo de tiempo específico, por lo que es considerado un estudio de tipo no experimental y transversal

Esta investigación se ubica dentro de un diseño muy específico y descriptivo que requiere un ambiente natural el cual no puede ser alterado o modificado, además no puede ser manipulado o simulado y que lo datos solo tienen su momento para ser recopilado.

Nivel de la investigación

Requiere de elementos muy puntuales y detalladas para realizar la investigación, siguiendo el diseño mencionado, donde nuestro nivel manejado será el descriptivo donde según;

Grande y Abascal (2005), “para hacer un estudio descriptivo se utilizan medidas estadísticas de tendencia central o de posición, también de dispersión. En el procedimiento de distribución de frecuencia para el análisis de variables cuantitativas, si la variable no toma muchos valores diferentes puede discretizar y calcular su distribución de frecuencias, cada valor con su frecuencia; si, por el contrario, como es habitual, tiene numerosos valores, los valores se

distribuyen en clases y se obtiene la frecuencia de cada clase (frecuencia, porcentaje, porcentaje acumulado, etcétera)".

La prueba más confiable para la evaluación objetiva de la flexibilidad es el test según;

Baumgartner y Jackson; Wells y Dillon, (1952) "Sit and Reach" o prueba de "Wells", que evalúa la flexibilidad de los isquiotibiales, extensores de cadera y espinales bajos, además, una prueba de campo utilizada para medir isquiotibiales y flexibilidad lumbar, siendo un test de gran importancia ya que permite evaluar el rango de flexibilidad que arroja un alto nivel de confiabilidad y validez del 0,89-0,99.

Siendo un test indispensable para el desarrollo practico del proyecto y para la recopilación indispensable y necesaria para determinar el grado de validez de la investigación.

Población

En este segmento de la investigación el proceso de selección requiere ciertos criterios para esto encontramos Balestrini (1998) representa "un conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos que presentan características comunes con el fenómeno que se investiga" (p. 210). El presente tiene como población el grado sexto de una institución que recibe la denominación de Colegio Nuestra Señora del Pilar ubicado en el barrio Santa Ana de San José de Cúcuta, Norte de Santander, Cl. 10e #0-1, Cúcuta, Norte de Santander, siendo una institución de calendario A con doble jornada, con grados de básica (primaria, secundaria) y media técnica.

Muestra

Para el diseño de todo proyecto debemos trabajar con muestras reducidas para tener un mejor manejo de los resultados y centrarnos en dar resolución a problemas de una manera más optima, el siguiente autor Tamayo y Tamayo (2006) la define como "el conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada" (p.176). la muestra estará delimitada con un grado específico de la población seleccionada en este caso (6:02) sexto cero dos del Colegio Nuestra Señora del Pilar que cuenta con un total de 26 estudiantes entre hombres y mujeres.

GENERO	FRECUENCIA	PORCENTAJE	TOTAL
FEMENINO	9	54.76%	9
MASCULINO	17	45.24%	17

Si el proyecto se ejecuta con la dinámica que fue planteado, las preguntas y objeto de estudio mencionado al iniciar la investigación será solventado de manera satisfactoria ya que científicamente los pasos desarrollados y ejecutados han sido utilizados por una serie de autores en los que han podido resolver o tener información verídica y factible o permite una fácil adaptación y modificación si esto lo requiere.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Estas técnicas e instrumentos de recolección de información serán aplicados a los estudiantes para explorar la influencia de las artes marciales como elemento didáctico en el desarrollo de la flexibilidad como capacidad condicional. Según García (2019), las artes marciales no solo promueven la fuerza y la resistencia, sino que también potencian la flexibilidad física como una capacidad esencial para mejorar el rendimiento deportivo y la salud general. En este estudio, se utilizarán técnicas como la observación y el análisis de contenido para investigar cómo las artes marciales contribuyen al desarrollo de la flexibilidad como capacidad condicional en los estudiantes. Según Méndez (1999) define las técnicas para recolección de la información como "los hechos o documentos a los que acude el investigador y que le permiten tener información. También señala que las técnicas son los medios empleados para recolectar información" (p.143).

Técnicas de recolección de datos: Encuestas, análisis de contenido, test, pruebas estandarizadas e inventarios de rendimiento, datos secundarios recolectados por otros investigadores, experimentos. También se puede considerar la observación (escalas de actitudes).

Instrumentos de medición: Cuestionario, guía de observación, lista de control, ficha de observación, listas de chequeo, escalas de valoración, escala de estimación.

El instrumento de recolección de datos para el caso específico de la investigación consistirá en un pre-test el cual es el Sit And Reach, aplicado dentro de la investigación para establecer efectos en el desarrollo de la germinación adecuada de la flexibilidad en los niños del grado seis

cero dos.

Tabla de valores del test Sit and Reach

Nivel de Clasificación	10 a 12 años		13 a 14 años	
	Chicos (cm)	Chicas (cm)	Chicos (cm)	Chicas (cm)
1. Excelente	≥ 36,49	≥ 37,19	≥ 39,67	≥ 38,38
2. Bien	29,42 – 36,48	29,74 – 37,18	31,40 – 39,66	30,72 – 38,37
3. Aceptable	22,36 – 29,41	22,29 – 29,73	23,13 – 31,39	23,05 – 30,71
4. Deficiente	14,58 – 22,35	14,10 – 22,28	14,03 – 23,12	14,61 – 23,04
5. Crítico	≤ 14,57	≤ 14,09	≤ 14,04	≤ 14,60

Tomado de: Valoración de las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad: construcción de tablas de clasificación para estudiantes del liceo bolivariano Guanipa, Barinas, Venezuela.

Análisis e interpretación de los resultados.

Son prácticas fundamentales en cualquier disciplina que requiera evaluar datos y evidencia. Estas técnicas se utilizan para entender patrones, relaciones y significados dentro de conjuntos de datos, lo que permite tomar decisiones informadas.

Expresa de manera ordenada Un conjunto de datos estadísticos que permite recolectar los datos que se escogen por medio de la guía.

Tabla 1 PRE-TEST

Test de Sit and Reach

Nombre: Valeri Sofia	Edad: 13	Género: Femenino	Fecha: 16 de marzo de 2024
Talla: 156 cm	Peso:47	Enfermedades, lesiones. Si____No__X__	

Descripción del calentamiento: Caminata o Trote Suave (5-10 minutos): Inicia con una caminata rápida o un trote suave para aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo hacia los músculos.

Movilidad Articular: Realiza movimientos suaves y controlados para movilizar las articulaciones principales: Cuello: Rotaciones suaves del cuello hacia adelante y hacia atrás, Hombros: Círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás, Cadera: Círculos de cadera en ambas direcciones, Rodillas y Tobillos: Flexión y extensión de las rodillas, y círculos con los tobillos.

Estiramientos Dinámicos: Realiza estiramientos dinámicos que imiten los movimientos del test de Sit and Reach: Estiramiento de Isquiotibiales: Realiza zancadas largas y flexiona la cadera hacia adelante, manteniendo la pierna recta y los dedos de los pies apuntando hacia arriba, Estiramiento de Espalda Baja: Acuéstate boca arriba, lleva una rodilla hacia el pecho y mantén la posición por unos segundos, alternando con la otra pierna, Estiramiento de Piernas y Tobillos: Sentado en el suelo, estira las piernas y flexiona los tobillos hacia adelante y hacia atrás.

Activación de Músculos Específicos: Realiza ejercicios de activación específicos para los isquiotibiales y la espalda baja, Elevaciones de Piernas: Acuéstate boca abajo y levanta una pierna a la vez, manteniendo la rodilla recta, Puente de Cadera: Acuéstate boca arriba, dobla las rodillas y levanta la cadera hacia arriba, manteniendo los hombros en el suelo.

Numero de intentos	Alcance en (cm)	Observaciones
1	35 cm	Debido a que era el primer intento tuvo temor y no se

		soltó lo suficiente, el miedo influyo en el resultado
2	45 cm	Su confianza aumento, pero no estaba totalmente caliente, la estudiante realizo una breve elongación para su último intento
3	56 cm	Muestra un gran desarrollo de la flexibilidad.
Dificultades encontradas: Realizar el test con zapatos dificulta la aplicación y comodidad al realizar el test.		

Fuente: Guerrero 2024

Tabla 2 POST-TEST

Test de Sit and Reach

Nombre: Valeri Sofia	Edad: 13	Género: Femenino	Fecha: 16 de marzo de 2024
Talla: 156 cm	Peso:47	Enfermedades, lesiones. Si____No__**X**__	

Descripción del calentamiento: Caminata o Trote Suave (5-10 minutos): Inicia con una caminata rápida o un trote suave para aumentar gradualmente la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo hacia los músculos.

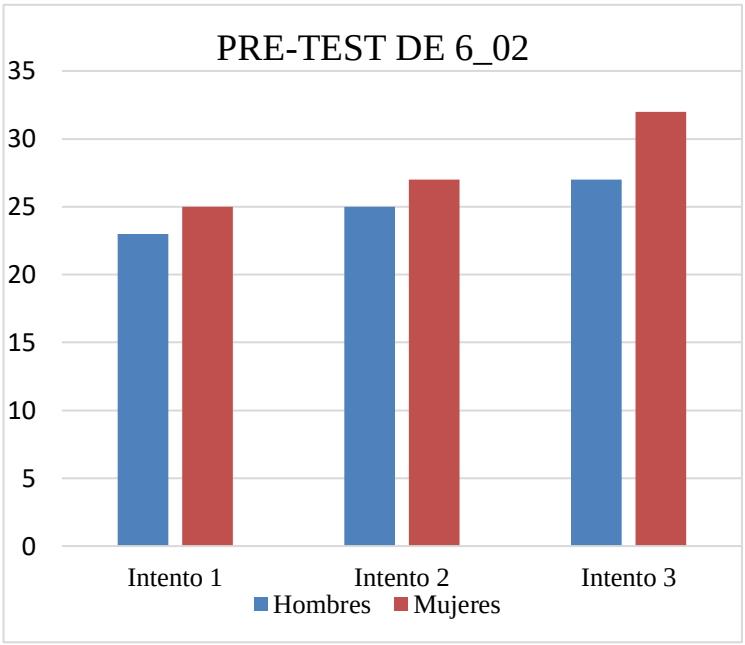
Movilidad Articular: Realiza movimientos suaves y controlados para movilizar las articulaciones principales: Cuello: Rotaciones suaves del cuello hacia adelante y hacia atrás, Hombros: Círculos con los brazos hacia adelante y hacia atrás, Cadera: Círculos de cadera en ambas direcciones, Rodillas y Tobillos: Flexión y extensión de las rodillas, y círculos con los tobillos.

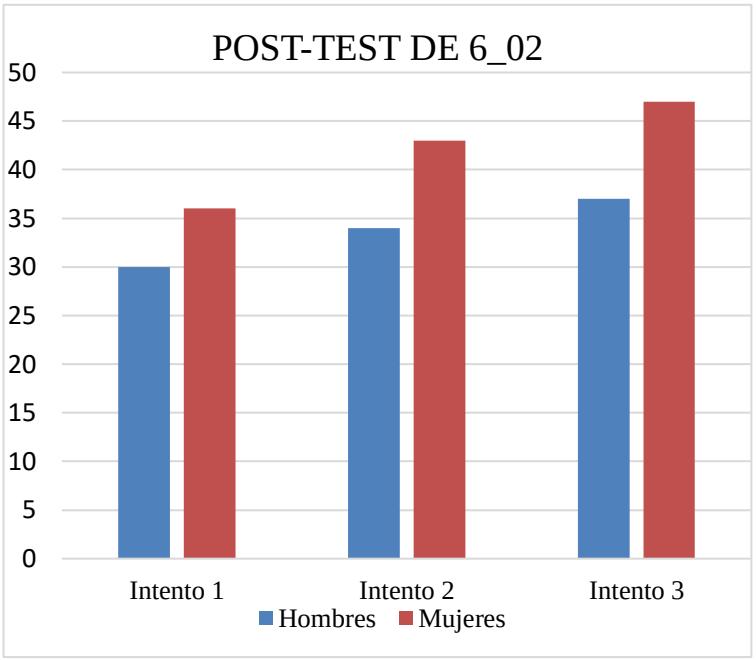
Estiramientos Dinámicos: Realiza estiramientos dinámicos que imiten los movimientos del test de Sit and Reach: Estiramiento de Isquiotibiales: Realiza zancadas largas y flexiona la cadera hacia adelante, manteniendo la pierna recta y los dedos de los pies apuntando hacia arriba, Estiramiento de Espalda Baja: Acuéstate boca arriba, lleva una rodilla hacia el pecho y mantén la posición por unos segundos, alternando con la otra pierna, Estiramiento de Piernas y Tobillos: Sentado en el suelo, estira las piernas y flexiona los tobillos hacia adelante y hacia atrás.

Activación de Músculos Específicos: Realiza ejercicios de activación específicos para los isquiotibiales y la espalda baja, Elevaciones de Piernas: Acuéstate boca abajo y levanta una pierna a la vez, manteniendo la rodilla recta, Puente de Cadera: Acuéstate boca arriba, dobla las rodillas y levanta la cadera hacia arriba, manteniendo los hombros en el suelo.

Numero de intentos	Alcance en (cm)	Observaciones
1	37 cm	Debido a que era el primer intento tuvo temor y no se soltó lo suficiente, el miedo influyo en el resultado
2	45 cm	Su confianza aumento, pero no estaba totalmente caliente, la estudiante realizo una breve elongación para su último intento
3	61 cm	Muestra un gran desarrollo de la flexibilidad.
Dificultades encontradas: Realizar el test con zapatos dificulta la aplicación y comodidad al realizar el test.		

Grafica 1





Fuente: Guerrero 2024

Se muestra la media del total de la muestra, donde evidentemente las mujeres poseen mejores resultados, para comprender se debe tener presente que en general se realizaron 3 intentos totales, y las mujeres las cuales son de color Vinotinto llegaron escasamente a 25 cm que es indicativo de una buena

flexibilidad y los hombres llegaron a 23 cm, pero comparando el último intento la comparación con base a los resultados es exorbitante.

PLAN PARA FORTALECER CAPACIDAD DE FLEXIBILIDAD EN LOS NIÑOS DE SEIS CERO DOS DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PILAR.

Introducción

En el ámbito educativo y deportivo, la flexibilidad juega un papel fundamental no solo en el rendimiento físico, sino también en la prevención de lesiones y el bienestar general del individuo. La capacidad de realizar movimientos amplios y fluidos no solo depende de la genética y la edad, sino también del entrenamiento específico que se aplique. En este contexto, las artes marciales destacan como una disciplina que no solo cultiva habilidades de autodefensa y disciplina mental, sino que también promueve una notable mejora en la flexibilidad corporal.

Este plan tiene como objetivo explorar cómo las artes marciales pueden ser utilizadas como un elemento didáctico efectivo para fomentar una germinación adecuada de la flexibilidad. A través de un enfoque estructurado y metodológico, se presentarán diversos ejercicios y técnicas diseñadas específicamente para mejorar la elasticidad muscular, la amplitud de movimiento y la agilidad física. Al integrar principios fundamentales de las artes marciales con métodos contemporáneos de enseñanza de la flexibilidad, este plan aspira a proporcionar una guía práctica para instructores, educadores y estudiantes interesados en optimizar su potencial físico mediante la práctica sistemática y dedicada de estas disciplinas milenarias. También de contribuir en la germinación adecuada de la flexibilidad siendo conscientes de que los resultados obtenidos en el test pueden mejorar y los estudiantes están en la edad adecuada para hacerlo.

Calentamiento

1. Trotes y Saltos: Duración: 5-10 minutos.

- Descripción: Trotes ligeros alrededor del área de entrenamiento y saltos en el lugar para elevar la temperatura corporal y preparar los músculos para el estiramiento.

2. Rotaciones Articulares: Duración: 5 minutos.

- Descripción: Rotaciones suaves de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos para lubricar las articulaciones.

Ejercicios de Flexibilidad Específicos

1. Estiramientos Estáticos: Estiramiento de Isquiotibiales:

Descripción: Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, alcanza la punta del pie de la pierna estirada. Mantén la posición durante 20-30 segundos y repite con la otra pierna.

- Estiramiento de Aductores:

- Descripción: Sentado con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia los lados, sujeta los pies con las manos y empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén la posición durante 20-30 segundos.

-Estiramiento de Cuádriceps:

- Descripción: De pie, agarra un pie por detrás y llévalo hacia los glúteos, manteniendo las rodillas juntas. Mantén la posición durante 20-30 segundos y cambia de pierna.

2. Estiramientos Dinámicos

- Patadas Frontales:

- Descripción: Levanta una pierna recta hacia adelante lo más alto posible sin doblar la rodilla. Alterna las piernas y repite durante 1-2 minutos.

- Patadas Laterales:

- Descripción: Levanta una pierna hacia el lado manteniendo la pierna recta. Alterna las piernas y repite durante

1-2 minutos.

- Patadas Circulares:

- Descripción: Realiza un arco con la pierna extendida desde una posición baja a una posición alta. Alterna las piernas y repite durante 1-2 minutos.

3.Técnicas de Artes Marciales Enfocadas en la Flexibilidad

- Postura del Guerrero (Karate):

- Descripción: De pie con los pies más anchos que el ancho de los hombros, dobla una rodilla mientras mantienes la otra pierna estirada. Extiende los brazos hacia los lados. Mantén la posición durante 20-30 segundos y cambia de lado.

- Patadas Altas (Taekwondo):

- Descripción: Practica patadas altas hacia adelante, hacia los lados y hacia atrás. Concéntrate en la altura y la precisión de la patada.

- Posición del Caballo (Kung Fu):

- Descripción*: De pie con los pies más anchos que el ancho de los hombros, baja las caderas como si te fueras a sentar en una silla imaginaria, manteniendo la espalda recta. Mantén la posición durante 30-60 segundos.

Ejercicios de vuelta a la calma y Estiramiento Final:

1. Estiramiento del Gato-Vaca (Yoga):

- Descripción: En posición de cuatro patas, alterna entre arquear la espalda hacia arriba (posición del gato) y hacia abajo (posición de la vaca). Repite durante 1-2 minutos.

2. Estiramiento de la Pierna Cruzada:

- Descripción: Acostado en el suelo, cruza una pierna sobre la otra y lleva la rodilla hacia el pecho. Mantén la

posición durante 20-30 segundos y cambia de lado.

3. Estiramiento de Brazos sobre la Cabeza:

- Descripción: De pie, entrelaza los dedos y estira los brazos hacia arriba y hacia atrás, estirando los músculos de los hombros y la espalda. Mantén la posición durante 20-30 segundos.

4. Respiración Profunda y Relajación:

- Descripción: De pie o sentado, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Concéntrate en relajar cada músculo del cuerpo. Realiza durante 2-3 minutos.

Recomendaciones Finales

- Progresión Gradual: Aumenta la intensidad y duración de los estiramientos y ejercicios de flexibilidad de manera progresiva.

- Hidratación: Mantén una buena hidratación antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento.

- Consistencia: La flexibilidad mejora con la práctica regular, así que realiza estos ejercicios al menos 3-4 veces por semana.

Conclusión

La flexibilidad es crucial para los seres humanos, ya que nos permite adaptarnos a diferentes situaciones y desafíos de la vida. Es esencial para mantener una mayor amplitud de movimiento, prevenir lesiones y mejorar la postura. Además, la flexibilidad nos ayuda a realizar actividades diarias con mayor facilidad. Asimismo, las artes marciales son beneficiosas para los niños, ya que les brinda una serie de ventajas. Ayuda a desarrollar disciplina, autocontrol y respeto hacia los demás. También, fomentan la confianza en sí mismos, la concentración y la capacidad de tomar decisiones rápidas. Las artes marciales promueven la actividad física, el equilibrio y la coordinación. En general, las artes marciales son una excelente manera de que los niños adquieran habilidades importantes para su crecimiento personal y físico. De este modo la flexibilidad al ser una capacidad condicionada por los hábitos encaja a la perfección con las artes marciales, debido a que se crean rutinas, se siguen patrones, lo que hace que se haga una fijación más duradera hacia el desarrollo y germinación adecuada de la flexibilidad y como mérito de esto, esta capacidad le brinda infinidad de beneficios para una práctica más cómoda del deporte, le da mayor amplitud en sus movimientos, le ayuda a prevenir

lesiones, prolonga y evita cargas en las articulaciones. Los resultados obtenidos y el postest aplicado dieron como base fundamental que el desarrollo de un plan ayuda con el desarrollo adecuado de la flexibilidad debido a que lo estudiantes dieron avances exponenciales en la mejorar de esta capacidad con base al punto inicial aplicado en un primer momento en la ejecución del proyecto, además, basta con citar cualquier autor o buscar información en la web que refuta la inmensidad de beneficios que se obtienen del correcto desarrollo y practica de actividades relacionadas con esta capacidad en sus vidas.

Bibliografía

Castañer, M & Oleguer, C. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Martin Fernández, (2013). La flexibilidad en las artes marciales y deportes de combate. Pág. 3. Tomado de página web:

http://www.senseimartin.es/la-flexibilidad-en-las-artes-marciales-ydeportes-de-combatepor-martin-fernandez/

Fernando Guio Gutiérrez, conceptos y clasificación de las capacidades físicas, Pág. 79

Tomado de: revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento/vol.1/2010/pp77-86.

MARTA COLOMER FERRER Lic. Ciencias Actividad Física y Deporte,

PREPARACIÓN FÍSICA DEL REGATISTA, federación balear de vela. Tomado de página web:

http://federacionbalearvela.org/uploaded_files/Document_2030_20180221140612_es.pdf/ Efdeportes.com

Sampieri, R. (2006). Metodología de la Investigación.Mc Graw Hill.

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación.

México: Editorial Mc. Graw Hill, p.216

Dra. María consuelo Saiz manzanares; Campbell y Stanley (1963), Metodología para la evaluación de la Calidad de Servicios, recuperado de:

https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/4889/Tema_3_metodologia_para_la_evaluacion.pdf?sequence=7&isAllowed=y#:~:text=Seg%C3%BAn%20Campbell%20y%20Stanley%20(1963,se%20le%20aplica%20el%20tratamiento . 27/11/2020.

Hernández Etal, 2003; p.5, Enfoque Cuantitativo. Recuperado de:

https://www.slideshare.net/JosMaita/enfoque-cuantitativo-59914564, 27/11/2020.

Tamayo y Tamayo (2006), Investigación e Innovación Metodológica. Recuperado de:

http://investigacionmetodologicaderojas.blogspot.com/2017/09/poblacion-y-muestra.html ,7/12/2020.

Importancia Del Desarrollo Óptimo De La Flexibilidad En Las Artes Marciales (febrero De 2015), Pedro E. Gómez Castañeda, México. http://www.efdeportes.com

Caracterización antropométrica y condicional en deportes alternativos (urbanos), Angélica María Bernal Rendón, Bucaramanga (2018). http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD_ODONTOLOGIA/article/view/2238

La Investigación Social: Comprendiendo Fenómenos En Contexto, Andrea Johana Aguilar-Barreto, Cúcuta norte de Santander (2017). http://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2485/Investigaci%C3%B3nSocial_

Fen%C3%B3menosContexto.pdf?sequence=17&isAllowed=y#page=13

Baley & Field. (1976). CONCEPTOS BASICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. Salud.med. Recuperado el 05 de noviembre de 2020, de http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html

Colectivo de autores (1979). LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA ENLA FORMACIÓN INTEGRAL DEL HOMBRE PARA LA VIDA. Efedeportes.com.

Recuperado el 03 de noviembre de 2020, de https://www.efdeportes.com/efd131/laeducacion-fisica-y-la-formacion-integral-del-hombre.htm

V Martínez de Haro (1996). Educación Física Conceptos Y Objetivos. Atribución No Comercial-CompartirIgual CC BY-NC-SA. Recuperado el 05 de noviembre de 2020, de https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/201705/Ed.%20F%C3%ADsica%20%20Concepto%20y%20objetivos.pdf

Aroldo Pérez Guzmán (2006). LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA: LOS RETOS DE ESTOS TIEMPOS. Unesco.org. Recuperado el 06 de noviembre de 2020, de http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/laclasedeeducacionfisica_01.pdf

César Juan Puente Garzón (2006). LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA: LOS RETOS DE ESTOS TIEMPOS. Unesco.org. Recuperado el 06 de noviembre de 2020, de http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/laclasedeeducacionfisi

ca_01.pdf

Stiehler. G (1986). “Metodología de la enseñanza de la Educación Física”, Tomo I., Editorial Pueblo y Educación, Habana, 1988. p. 193.

Garth y Col (1996). Conceptos Y Clasificación De Las Capacidades Físicas, REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1/ 2010 / pp. 77-86. Recuperado el 05 de noviembre de 2020.

Sebastiani M. y Cols (2000). REVISTA DE INVESTIGACIÓN CUERPO, CULTURA Y MOVIMIENTO/Vol. 1 / No. 1 / 2010 / pp. 77-86. Recuperado el 05 de noviembre de 2020.

Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001). Flexibilidad: conceptos y generalidades. Efedeportes.com. Recuperado el 06 de noviembre de 2020, de https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm

Martha María Bragança de Viana, Sánchez y cols. (2001). Flexibilidad: conceptos y generalidades. Efedeportes.com. Recuperado el 06 de noviembre de 2020, de https://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm

UNESCO (1948). El Derecho a la Educación. Unesco.org. Recuperado el 08 de noviembre 2020, de https://es.unesco.org/themes/derechoaeducacion#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20es%20un%20derecho,instrumentos%20internacionales%20en%20derechos%20humanos

Constitución política de Colombia [Const]. Art.1.2 de julio de 1991 (Colombia). Ley 181 del Deporte. Art 10. 11. la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar. 18 de enero de 1995.

Ministerio de Educación Nacional. (2002). Lineamientos curriculares de Educación Física, Deporte y Recreación. Bogotá: MEN.

ANEXOS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

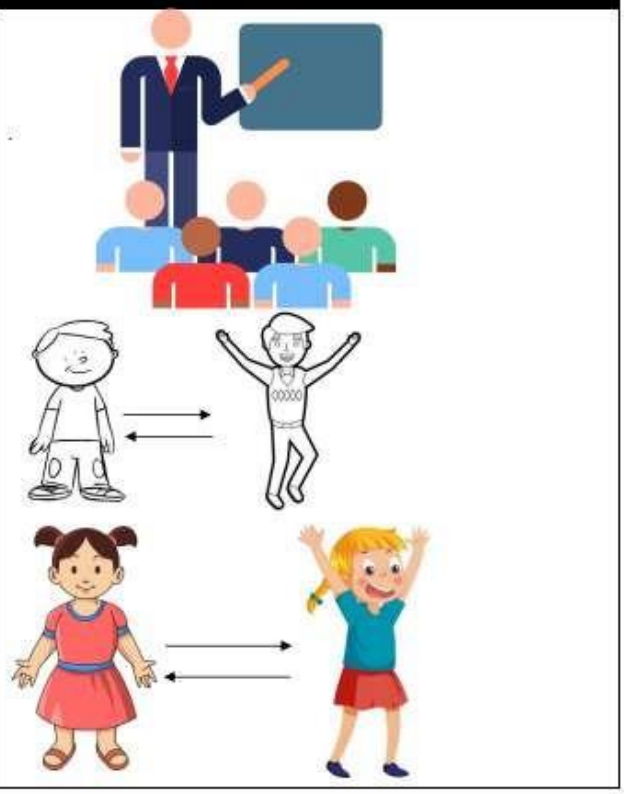
Institución	Universidad de Pamplona		**Docente en Formación**	Bruce Lee Guerrero Pabón			**Código**	1005039913	
Área	Educación Física		**Grado**		**Edades**		**Periodo**	3	
Competencia	**Indicador identificador**			**Componente**		**Desempeño**			
Expresiva corporal	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.			Lenguajes Corporales.		Exploro practicas de tradición de danza y lúdicas de la familia.			
Aprendizaje	Coordinación	**Tema**	Capacidades Coordinativas		**Clase**	N°3	**Fecha**		
Objetivo	Trabajar las capacidades coordinativas mediante el reconocimiento de patrones de movimiento y el ritmo.								

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Inicio Se da inicio con un saludo, además de esto se procede a realizar la siguiente dinámica: "concentración" Esta consiste en recitar la letra de una canción, mientras se aplaude sobre las piernas, además de tratar de seguir la corriente del tema elegido. La letra de la canción es la siguiente: Concentración, diga un nombre de (se menciona algún tema en general), por ejemplo (se dice algo relacionado al tema).	

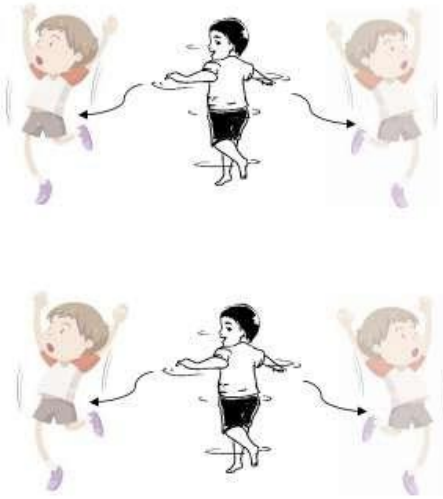
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

Entonces para hacerlo más claro, seria de la siguiente manera; concentración, diga un nombre de animales, por ejemplo, va-ca. Teniendo clara la metodología de la canción, se explica que siempre se debe dar una palmada en las piernas y luego se da un aplauso, continuando con la dinámica, no se puede repetir el animal, cosa, lugar o en general lo relacionado al tema, tampoco se puede demorar o dejar de hacer la percusión corporal.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Central La clase se dividirá en dos momentos, en el primero se hará un acercamiento teórico de lo que se verá posteriormente. Para esto se les asignarán cinco preguntas teóricas las cuales deberán consignar en sus cuadernos. Las preguntas serán las siguientes: ¿Cuántos municipios pertenecen a la región pacifica?, ¿Cuántos y cuáles son los departamentos de la región pacifica?, ¿Qué instrumentos son utilizados en la música del pacifico?, ¿Qué es el Abozao?, ¿Dibujo tres instrumentos de la región pacifica?. Posteriormente se hacia la asimilación de los pasos de la danza Abozao, el cual estará compuesto por dos pasos básicos. El primer paso será el mismo para los hombres y las mujeres, pero los hombres llevaran ambos brazos extendidos hacia arriba y las mujeres los llevaran en puño sobre la cintura. Los pies irán de la siguiente manera, ambos pies están al ancho de hombros y en paralelo, luego se envía el pie derecho hacia adelante y el izquierdo seguidamente pero levemente arrastrado en punta de pie, luego se regresa corriendo el pie izquierdo normal y el derecho seguidamente, pero en punta de pie.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

Para el segundo paso se elevaran ambas manos sobre la cabeza y completamente extendidas, el torso se gira al lado derecho, la punta del pie derecho debe estar en diagonal y la izquierda en la misma dirección pero sobre la punta del pie, luego se bajan las manos y se llevan a la espalda para los hombres y en la cintura en puño para las mujeres, los pies giran quedando hacia al frente y en paralelo ambos, asimismo se lleva el pie derecho por delante del izquierdo sin unirlos, y quedando en paralelo pero quedando de espalda, seguidamente el pie izquierdo repite el mismo movimiento para quedar en la posición inicial, y ahora se colocan los pies en diagonal hacia la izquierda quedando el derecho en punta de pie y el torso girado hacia la izquierda y extendidos sobre la cabeza. Los pasos se realizan en un primer momento sin música, posteriormente se ejecutan con la canción y todos al tiempo.	

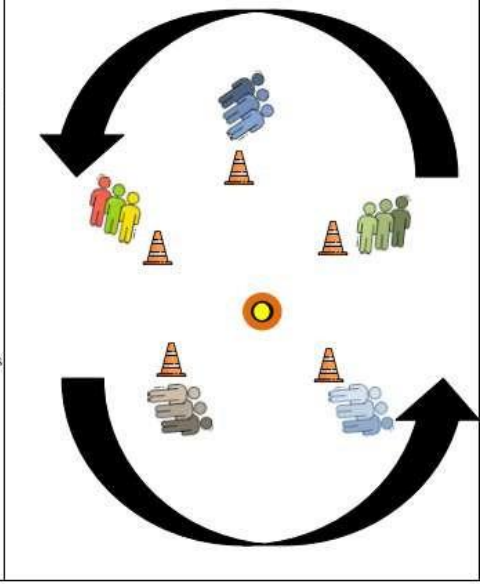
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECRECIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Final o Cierre Se realiza una elongación muscular descendente (una flexión y extensión de cuello, luego una rotación interna yexterna, además se hace una flexión de cadera manteniendo las rodillas extendidas, asimismo se eleva el talón al glúteo con una flexión de rodilla y se mantiene el equilibrio, también se eleva la rodilla con una flexión de cadera y rodilla y se mantiene sujeta con las manos por debajo del muslo) más o menos con esta metodología se continua hasta trabajar todo el cuerpo.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

Medios Educativos	Espacio físico como patio y/o escenario deportivo o aula múltiple, bafle, grabadora o amplificador de sonido, canción del Abozao.
Evaluación	Observación directa.
Bibliografía	Chaverra, A. M. G. (2022, 18 marzo). ABOZAO CHOCOANO. *Al Alba Producciones*. https://www.alalbaproducciones.com/post/abozao-chocoano

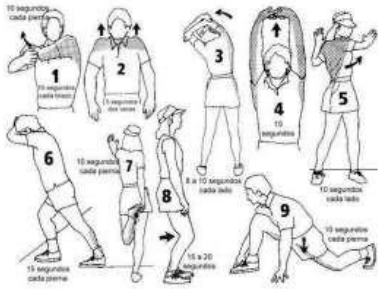
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

por el respectivo color. En un segundo momento se jugara a la estrella, el juego inicia haciendo cinco grupos con la misma cantidad de estudiantes, ubicados en un cono que en conjunto con los demás forman una estrella, cada grupo deberá organizarse en hileras al cual se le asignara un número individual, por ejemplo; empezamos a contar a cada miembro del grupo partiendo como número uno el estudiante más cercano al cono, entonces sucesivamente se le asignara el número consecutivo de este, cada uno debe asimilar ese número y estar atento a su mención. Cuando el docente indique un número al azar por ejemplo el "5", todos los estudiantes que les corresponde este número, en este caso serian cinco estudiantes ya que debe salir un representante por grupo, debe bajara al último puesto de su hilera y salir corriendo en circulo por los extremos de cada grupo en dirección de las manecillas del reloj, sus compañeros deben estar con las piernas abiertas, al llegar nuevamente	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

a su grupo deberá pasar por debajo de sus compañeros gateando a gran velocidad, al llegar al primer compañero se deberá levantar a gran velocidad para agarrar una pelota que estará puesta sobre un plato. En cada ronda se ira dejando de a una pelota, es decir solo un grupo podrá conseguir puntos en cada ronda, las tres primeras pelotas tendrán el valor de 1 punto, la cuarta valdrá 3 puntos y la última vale 6 puntos.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Final o Cierre Se realiza una elongación muscular descendente (una flexión y extensión de cuello, luego una rotación interna yexterna, además se hace una flexión de cadera manteniendo las rodillas extendidas, asimismo se eleva el talón al glúteo con una flexión de rodilla y se mantiene el equilibrio, también se eleva la rodilla con una flexión de cadera y rodilla y se mantiene sujeta con las manos por debajo del muslo) más o menos con esta metodología se continua hasta trabajar todo el cuerpo.	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
AMPLIACIÓN VILLA DEL ROSARIO
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I
BÁSICA PRIMARIA

Medios Educativos	Espacio físico como patio y/o escenario deportivo o aula múltiple, conos, aros, pelotas de plástico.
Evaluación	Observación directa.
Bibliografía	Ritmo diga usted juego - Wikilibros. (s. f.). https://es.wikibooks.org/wiki/Ritmo_diga_usted_juego





















