INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL II (BASICA SECUNDARIA)

Eduar Hernando Guerrero Murcia

Docente en formación

Gloria Esperanza Fernández

Supervisor

Javit Enrique Luna Manjarres

Asesor

Facultad De Ciencias de la Educación, Universidad de Pamplona

Práctica Integral I (Básica primaria)

24 de enero del 2023

TABLA DE CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN 8

2. CAPÍTULO 1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL 9

2.1 Reseña Historia 9

2.2 Proyecto Educativo Institucional 11

2.2.1 Proyecto de Educación para el ejercicio de los Derechos Humanos: 12

2.2.2 Proyecto Estilos de vida saludables: 12

2.2.3 Proyecto de educación para la sexualidad y construcción ciudadana: 12

2.2.4 Proyecto de Educación ambiental: 12

2.2.5 Proyecto De Prevención De Riesgos: 13

2.3 Marco Legal 13

2.4 Horizonte Institucional 15

2.4.1 Principios Institucionales 16

2.4.2 Visión 16

2.4.3 Misión 16

2.4.4 Filosofía de la institución 17

2.5 Perfil Institucional 18

2.5.1 Recurso Humano 18

Perfil Del Personal, Directivos Docentes, Y Administrativos. 19

2.6 Organigrama Institucional 19

2.7 Cronograma Institucional Año 2023-1 20

2.8 Símbolos Institucionales 21

2.8.1 Himno de la Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI 21

2.8.2 Bandera Del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo 22

2.8.3 Escudo Del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI 22

2.9 Manual de Convivencia 22

2.9.1 Gobierno Escolar. 24

2.9.2 Rector. 24

2.9.3 Consejo Directivo. 24

2.9.4 Consejo Académico. 25

2.9.5 Estudiantes. 25

2.9.6 Derecho. 25

2.9.7 Compromisos Institucionales. 25

2.9.8 Medidas. 26

2.9.9 Comité De Convivencia. 26

2.9.10 Consejo Estudiantil. 26

2.9.11 Personero Estudiantil. 26

2.9.12 Educador. 26

2.9.13 Familia. 27

2.9.14 Competencias Ciudadanas. 27

2.10 Derechos y deberes 27

2.10.1 Educación Para El Ejercicio De Los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos 27

2.10.2 Restablecimiento De Los Derechos De Los Niños, Niñas Y Adolescentes. 28

2.10.3 Derechos y Deberes Estudiantes, Docentes y Padres de Familia 30

2.10.4 Derechos Institucionales Del Personal Que Labora En La Institución. 30

2.10.5 Compromisos Del Personal Que Labora En La Institución Educativa. 30

2.11 Ley del Menor 30

2.12. Uniformes 33

2.12.1 Uniforme de diario. 33

2.12.2 Uniforme Educación Física 34

2.13. Inventario Infraestructura 34

2.14. Salón de Deportes 35

2.15. Inventario del salón de deportes. 35

2.16. Horarios 35

2.17. Matriz DOFA 36

2.18 Diagnostico 36

2.18.1 Descripción de la población 37

CAPITULO 3. PRPOPUESTA DE INVESTIGACIÓN 37

3.1 Título 37

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS – DEPORTIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LA BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PABLO VI DE CUBARA, BOYACÁ 37

3.2 Introducción 37

3.3 Descripción del problema 38

3.4 Formulación del problema 39

3.5 Justificación 40

3.6 Objetivos 41

3.6.1 Objetivo general 41

3.6.2 Objetivos específicos 41

3.6.3 Hipótesis 41

3.6 Antecedentes Investigativos 42

3.6.1 Internacionales 42

3.6.3 Nacionales 44

3.7 Marco Teórico 45

3.8 Marco legal 50

3.8.1 Ley del deporte 50

3.8.2 Ley general de educación 51

3.9 Metodología de investigación y el diseño de investigación 51

3.9.1 Enfoque de la investigación 52

3.9.2 Modalidad de la investigación 52

3.9.3 Nivel o tipo de investigación 54

3.10 Población y muestra 54

3.11 Cronograma de actividades 55

3.13 Aplicación 56

3.13.1 Socialización del proyecto 56

3.13.2 Aplicación del cuestionario APALQ 57

3.14.4 Presentación y desarrollo de actividades 58

3.15 Resultados y análisis 61

3.16 Discusión 66

3.17 Conclusiones 67

4. INFORME DE PROCESOS CURRICULARES 68

4.1 Planeador de clase 68

4.2 Plan de asignatura 70

5. INFORME ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES 75

5.1 Informe de horario de clase y permanencia 75

5.2 Actividades extracurriculares 76

6. INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE 81

6.1 Formato de evaluación para el supervisor – asesor de la práctica 81

6.2 Formato de evaluación plan teórico práctica integral 84

6.3 Formato de evaluación nota de la práctica integral 85

6.4 Formato de evaluación para el alumno maestro 86

7. BIBLIOGRAFIA 87

TABLA DE FIGURAS

Figura 1 Fachada IETECNAPAVI 9

Figura 2 Organigrama IETECNAPAVI 19

Figura 3 Cronograma Institucional 2023 20

Figura 4 Uniformes IETECNAPAVI 33

Figura 5 Inventarios infraestructuras de salones 34

Figura 6 Horarios de clase IETECNAPAVI 36

Figura 7 Matriz DOFA IETECNAPAVI 36

Figura 8 Cronograma de actividades 55

Figura 9 Socialización del proyecto interesados grado 11 56

Figura 10 Explicación del formato APALQ 57

Figura 11 Entrega de cuestionarios APALQ 57

Figura 12 Prueba APALQ aplicada 58

Figura 13 Numero de participantes por genero 61

Figura 14 Número de participantes por grado 62

Figura 15 Resultados generales de la prueba APALQ 62

Figura 16 Niveles de actividad física en hombres 63

Figura 17 Niveles de actividad física en Mujeres 63

Figura 18 Niveles de actividad física grado Octavo 64

Figura 19 Niveles de actividad física grado Noveno 65

Figura 20 Niveles de actividad física grado Decimo 65

Figura 21 Niveles de actividad física grado Once 66

1. PRESENTACIÓN

El siguiente informe corresponde a la entrega del producto dispuesto por el estudiante Eduar Hernando Guerrero Murcia del programa de Licenciatura en educación física recreación y deportes, perteneciente al noveno semestre de la carrera, en el desarrollo de esta práctica se logra obtener la experiencia directa de la práctica integral en básica segundaria en el Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI– Cubará Boyacá, donde se encontraran diferentes capítulos que corresponden al informe de la observación institucional, la propuesta de investigación, informe de procesos curriculares, informe de actividades intrainstitucionales, informe de todos los procesos de evaluación, anexos y conclusiones.

2. CAPÍTULO 1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

2.1 Reseña Historia

Figura 1

Fachada IETECNAPAVI



Fundado el 28 de enero de 1969 con el nombre de LICEO PABLO V. Fue creado según Resolución 001 por Monseñor LUIS EDUARDO GARCIA, en ese entonces prefecto Apostólico de Arauca quien a su vez se desempeñó como Inspector Nacional de Educación. Con un total de 20 estudiantes del grado quinto y el primero bachillerato El Colegio empezó a funcionar en la antigua casa cural, el puesto de salud, la inspección de policía de propiedad del Departamento de Boyacá.

El primer docente que se enfrentó al reto de esta institución fue Justo Pastor Pico, quien desde este día mostró su ahínco por seguir construyendo este Liceo, posteriormente acompañaron en el desarrollo de las actividades pedagógicas:

1970: Melba Rojas de Moya 14

1971: Arnulfo Arango

1973: Padre Roberto Rosas

1974: Hna. María del Rosario Millan

1978: Hna. Rosa María Roldan

1981: Hna. Ana Jesús Soler

1986: Hna. Julia Matilde Pérez Arango

1990: Hna. Blanca iris Valencia

2000: Lic. Guillermo Gómez Osorio

2001: Rvdo. Misael Casas Rojas

2003: Hna. Miriam David Vergara

2004: Lic. Alba Mireya Pico Sepúlveda

2007: Lic. Napoleón Sequera Calvo

2008: Elfar Eduardo Vega Caicedo

2021: Alba Mireya Pico

Junto con la comunidad de las Hermanas Teresitas el Liceo Pablo VI desde 1974 fue avanzando en los diversos niveles de educación además con la orientación en valores religiosos.

De igual manera se empezó a descubrir los talentos y valores artísticos con la llegada del Licenciado José del Carmen Delgado Lizarazo, se dio comienzo a la Banda de Marchas en el año de 1988, Banda que ha participado a nivel de la región en diversos eventos. Posteriormente en el año 1995 arribo a la institución la licenciada en Educación física Gloria Esperanza Fernández fundadora del Grupo de Danzas de la Institución y quien con el grupo de jóvenes ha participado en los diversos eventos culturales a nivel regional y nacional de Danzas. El deporte no se ha quedado atrás cabe destacar el empeño y la organización a nivel institucional y municipal de los equipos de Fútbol por parte del docente Francisco Guerrero Capacho.

El municipio se sintió honrado cuando a nivel nacional y departamental se aprobó gracias a la gestión municipal en cabeza del señor Héctor María Parrado y del jefe de Núcleo Elfar Eduardo Vega la construcción de la nueva planta física para el Colegio Nacionalizado Pablo VI, instalaciones que se inauguraron a comienzos del año 2004.

Desde esta fecha la Comunidad Educativa ha trabajado por y con los niños, niñas, jóvenes y adultos de la región con el fin de formar integralmente, siempre apoyados por la secretaria de Educación Departamental, a partir del año 2009 se fusionan las 24 escuelas rurales colonas e indígenas, quedando así una sola institución y a la vez con el apoyo del SENA se trabaja con los énfasis en metalistería y corte y confección.

2.2 Proyecto Educativo Institucional

En cada una de las sedes del **TECNAPAVI,** se desarrollan los proyectos transversales e institucionales que se promueven en la Ley General de Educación y orientaciones de la secretaria de Educación de Boyacá a saber:

2.2.1 Proyecto de Educación para el ejercicio de los Derechos Humanos:

Contempla las actividades de la Elección del Personero y Contralor estudiantil (Manual de convivencia), Elección de representantes al Gobierno Escolar (Consejo estudiantil), Encuentro de personeritos, Celebración de los Derechos humanos, Charlas y Talleres DDHH.

2.2.2 Proyecto Estilos de vida saludables:

Incluye uso del tiempo libre: danzas, banda, Actividades físicas para la salud: Inter clases, campeonatos secundaria. Bienestar para los docentes: aeróbicos, campeonatos, integraciones deportivas y culturales, talleres de salud ocupacional salud mental. Talleres de sustancias psicoactivas y psicotrópicas.

2.2.3 Proyecto de educación para la sexualidad y construcción ciudadana:

En este proyecto están incluidos talleres para estudiantes, docentes y padres de familia, articulando estos últimos con la Escuela de Padres. Talleres de actualización docente. Foro de prevención de embarazos en adolescentes. Convivencia con estudiantes. Desarrollo de la espiritualidad.

2.2.4 Proyecto de Educación ambiental:

Actividades, celebración día ambientales, vivero. El titular de cada grado distribuya y coloque en un lugar visible de su salón los grupos de aseo y este pendiente de que la actividad se realice correctamente día a día. Organizar quincenal- y/o periódicamente una jornada de aseo. Motivar a los docentes directivos de las Sedes rurales para que reorganicen o reactiven sus huertas escolares. Mantenimiento permanente a las plantas (ornamentales, maderables) ya

sembradas. Organizar campañas de arborización en sitios previamente seleccionados (Primaria). Motivar a los integrantes del grupo Ecológico (GUARDIANES DE LA TIERRA) a continuar trabajando y dar participación a estudiantes nuevos. Realizar actividades de sensibilización con los estudiantes mediante charlas y videos sobre el cuidado y conservación del medio ambiente.

2.2.5 Proyecto De Prevención De Riesgos:

Señalización de la Institución Educativa. Articulación del tema con las instituciones municipales. Plan de acción de simulacros. Crear documento PEGR

Capacitación en términos y actuaciones en casos de emergencia por parte de personal certificado. Socialización del plan escolar de gestión de riesgo y el plan de acción cada año. Gestionar acompañamiento y charlas con entidades corresponsables para generar apoyo en capacitaciones y sensibilización. Realizar acompañamiento permanente por medio de grupo WhatsApp y de manera presencial cuando se requiera por parte del grupo de gestión de riesgo escolar. Crear e implementar una carpeta de evidencia de los asuntos relacionados con seguridad escolar.

2.3 Marco Legal

La Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles de preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal.

La educación superior, por su parte, es reglamentada por la Ley 30 de 1992 que define el carácter y autonomía de las Instituciones de Educación Superior -IES-, el objeto de los

programas académicos y los procedimientos de fomento, inspección y vigilancia de la enseñanza.

Estas dos leyes indican los principios constitucionales sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, por su parte, las condiciones de calidad que debe tener la educación se establecen mediante el Decreto 2566 de 2003 y la Ley 1188 de 2008. El Decreto 2566 de 2003 reglamentó las condiciones de calidad y demás requisitos para el ofrecimiento y desarrollo de programas académicos de educación superior, norma que fue derogada con la Ley 1188 de 2008 que estableció de forma obligatoria las condiciones de calidad para obtener el registro calificado de un programa académico, para lo cual las Instituciones de Educación Superior, además de demostrar el cumplimiento de condiciones de calidad de los programas, deben demostrar ciertas condiciones de calidad de carácter institucional.

Esta normatividad se complementa con la Ley 749 de 2002 que organiza el servicio público de la educación superior en las modalidades de formación técnica profesional y tecnológica, amplía la definición de las instituciones técnicas y tecnológicas, hace énfasis en lo que respecta a los ciclos propedéuticos de formación, establece la posibilidad de transferencia de los estudiantes y de articulación con la media técnica.

Además, se encuentran enunciadas las siguientes normas: Decreto Ley 2277 de 1979: Por el cual se adoptan normas sobre el ejercicio de la profesión docente. Decreto Numero 85 De 1980: Por el cual se introducen unas modificaciones al Decreto extraordinario 2277 de 1979. Decreto 259 de 1981: Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto Extraordinario 2277 de 1979, en lo relacionado con inscripción y ascenso en el Escalafón. Decreto 709 de 1996: Por el cual

se establece el reglamento general para el desarrollo de programas de formación de educadores y se crean condiciones para su mejoramiento profesional.

Ley 0115 de febrero 8 de 1994: Por la cual se expide la ley general de educación. Ley 0715 de diciembre 21 de 2001: Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357 (Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de servicios de educación y salud, entre otros.

Decreto 1278 de junio 19 de 2002: Por el cual se expide el Estatuto de Profesionalización Docente. Decreto 2035 de 2005: Por el cual se reglamenta el parágrafo 1º del artículo 12 del Decreto-ley 1278 de 2002. Decreto 3982 de 2006: Por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto Ley 1278 de 2002 y se establece el procedimiento de selección mediante concurso para la carrera docente y se determinan criterios para su aplicación.

Decreto 3782 de 2007: Por el cual se reglamenta la evaluación anual de desempeño laboral de los servidores públicos docentes y directivos docentes que se rigen por el Decreto Ley 1278 de 2002. Decreto 2715 de 2009: Por el cual se reglamenta la evaluación de competencias de los docentes y directivos docentes regidos por el Decreto Ley 1278 de 2002 y se dictan otras disposiciones. Decreto 240 de 2012: Por el cual se modifica el artículo 16 del Decreto 2715 de 2009.

2.4 Horizonte Institucional

2.4.1 Principios Institucionales

Los principios en que se forma la I.E. Técnica Nacionalizado Pablo VI, están basados en la Identidad institucional y las normas emanadas del Ministerio de Educación Nacional, así como las leyes y demás tratados vigentes en referencia a la normativa de educación en Colombia. Art. 14. Decreto 1860/94.

Respeto al Estado Social de Derecho. Respeto a la Diferencia. Cuidado y Conservación Del Medio Ambiente Natural. Ser Una Institución Definitivamente Incluyente.

2.4.2 Visión

Al terminar el año 2025 la I.E. TECNAPAVI será reconocida en el entorno Local, Departamental y Nacional como una Institución Educativa Intercultural de alta calidad, líder en la formación de personas con visión empresarial, industrial y profesional, que redunden en beneficio de su familia, la sociedad y su entorno ambiental, con un proyecto de vida claro, capaz de plantear propuestas y tomar decisiones frente a cualquier dificultad, haciendo uso de tecnologías propias y adquiridas que vayan de acuerdo a las necesidades del mundo actual.

2.4.3 Misión

Formar integralmente a niños, niñas, jóvenes y adultos en todos los niveles de Educación Técnica y Académica donde se privilegien los derechos humanos y las competencias laborales siendo pertinentes para el mejoramiento de la calidad de vida

2.4.4 Filosofía de la institución

La IE Técnica Nacionalizado Pablo VI está orientado hacia los diferentes estamentos de la institución; docentes, padres de familia, educandos y comunidad en general reconociéndolos como seres humanos, en formación y que están en un proceso de perfeccionamiento de sus dimensiones humanas. En consecuencia, promoverá las siguientes características:

Las actividades sociales, culturales, deportivas, de investigación, de consulta, de construcción de conocimiento y de carácter pedagógico, se fundamentarán en el respeto del medio natural, de sí mismos y de las demás personas con las cuales se relacionan en su diario vivir, todo dentro de un ambiente de amistad, de respeto, donde prime la equidad, como base sólida de la democracia.

La responsabilidad, la solidaridad, el respeto en todas sus formas, lo mismo que la honestidad y la justicia serán valores que se tendrán en cuenta al vivenciar las actividades de la Comunidad Educativa en la institución y fuera de ella.

Todas las actividades pedagógicas llevarán al estudiante al cuestionamiento, realizando investigaciones sobre problemas o fenómenos propios del medio, con el fin de encontrar las causas para determinar la solución respectiva.

Cada momento curricular y extra curricular generará expectativas tendientes hacia la autodeterminación y la formulación de proyectos destinados a mejorar la calidad de vida de cada individuo con repercusión en la comunidad. Todo lo anterior orientado bajo el lema de "***PENSAR, DECIR, HACER Y EVALUAR".***

Todo quehacer pedagógico será una oportunidad para crear, analizar, cuestionar y conceptualizar.

2.5 Perfil Institucional

El perfil de la comunidad educativa de la IE Técnica Nacionalizada Pablo VI, se estructura y diseña en las notas más sobresalientes de respeto, la convivencia, la moral y los valores, la idoneidad profesional y la ética. Toda vez que el ser humano es inquieto, complejo y un buscador incansable de la verdad, la interioridad, la formación y el criterio, son el camino que lleva a esa verdad; por tanto, el hombre es un ser deseoso del encuentro con el conocimiento, con la madurez, con la libertad y en esa posición la búsqueda constante de DIOS, el respeto, la paciencia y la tolerancia, hacen de los miembros de la institución un ser personal y comunitario con excelente imagen de la formación integral.

2.5.1 Recurso Humano

Perfil Del Estudiante

El estudiante de la Comunidad Educativa deberá llegar a ser:

- REFLEXIVO, AUTOCRITICO Y AUTÓNOMO
- TOLERANTE, SINCERO Y RESPONSABLE
- EQUITATIVO, SOLIDARIO Y PARTICIPATIVO
- COMPAÑERISTA, SOCIABLE Y COMPRENSIVO
- COMPROMETIDO, LEAL Y HONESTO
- PRODUCTIVO, INNOVADOR Y CREATIVO

Además, la institución educativa técnica Nacionalizada Pablo VI, se comprometerá y dirigirá innumerables esfuerzos a desarrollar en los estudiantes las siguientes competencias que le hagan competente y exitoso(a) en el ámbito laboral.

- Morales
- Intelectuales
- Físicas
- Estéticas

Todo lo anterior encaminado a promover un cambio social, económico, ético, cultural y profesional en él o la estudiante, que la impulse a ser ejemplo, líder y muestra del ejemplo y el tratado curricular y moral a que han sido llamados(as).

- Competencias Intelectuales
- Competencias Personales.
- Competencias interpersonales
- Competencias organizacionales
- Competencias empresariales
- Competencias ciudadanas

Perfil Del Personal, Directivos Docentes, Y Administrativos. El personal que presta sus servicios a la institución educativa se debe destacar por:

Identidad. Responsabilidad. Preparación. Dinamismo. Franqueza. Amor y Alegría. Incluyente.

2.6 Organigrama Institucional

Figura 2

Organigrama IETECNAPAVI



2.7 Cronograma Institucional Año 2023-1

LA SIGUIENTE IMAGEN HACE REFERENCIA al cronograma desarrollado en el mes de enero, los demás meses que corresponden a el primer semestre del año 2023, se pueden encontrar en la sección de anexos 1.

Enero.

Figura 3

Cronograma Institucional 2023

FECHA DE CUMPLIMIENTO	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	SEGUIMIENTO
16 de enero	Presentación de Docentes y Directivos Docentes e iniciación de labores escolares	Directivos	
16 de enero al 27 de enero	Actividades de Desarrollo Institucional (2 semanas)	Directivos y Docentes	
Primer período (10 SEMANAS) 30 enero a 14 de abril			
10al 27 de enero	Matriculas	Secretaria	
23-24-25 de enero	Nivelaciones a estudiantes pendientes	Docentes	
27 de enero	Entrega de Planes de Asignatura I periodo	Docentes	
30 de enero	Inducción niños nuevos bachillerato y primaria	Docentes	
31 de enero	Inducción a todos los estudiantes Charla motivación candidatos al gobernó escolar	Directivos Lideres Democracia	

2.8 Símbolos Institucionales

2.8.1 Himno de la Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI

Letra: Mons.: Rafael Tarazona Mora Música: Daniel Solano Ortiz

Dulce canto de júbilo y alegría
Al Colegio Pablo VI
Por siempre ofrendaré
Porque llevo en mi mente su memoria
Que en la vida muy grato llevaré.
Misionera de Santa Teresitas
Tus destinos orientan sin cesar
Infundiendo la fe de Jesucristo
Cultivando valores de hermandad.

El deporte, el trabajo y la justicia,
La honradez, la tolerancia y lealtad
Por la virtud y la ciencia alcanzaremos
La verdad que hasta Dios nos llevará (bis).

Forjando la esperanza y la alegría
Tus aulas, tus rincones, tus pasillos
Los alumnos acudimos cada día
Buscando un sendero de ilusiones
Profesores entusiastas decididos
Orientan sabiamente su labor
Despejando el camino ensombrecido
De ignorancia, de duda y de temor. (bis)

Semilleros de hombre y mujeres
Que engrandecen nuestro pueblo Cubará,
Conociendo sus derechos y deberes
Por Colombia y la vida lucharán
En el taller, la oficina o la familia
Actuando con ahínco en la verdad,
Construirán el futuro promisorio,
Y la frente en alto llevará.

2.8.2 Bandera Del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo



2.8.3 Escudo Del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI



2.9 Manual de Convivencia

Objetivo. Pactar las normas de convivencia para cada una de las personas que conforman la comunidad educativa de la institución educativa Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI– Cubará Boyacá. Departamento de Boyacá conforme a lo previsto en la ley 01620 del 15 de marzo de 2013 y su decreto reglamentario 1965 de 2013, la jurisprudencia de las altas Cortes del Estado, los procesos de inclusión institucional, las orientaciones de la Secretaría Departamental de Educación, el Ministerio de Educación Nacional y la autonomía institucional de la comunidad educativa.

Alcance y Caracterización. Aplica para todos los miembros de la comunidad educativa. Del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI como una institución que ofrece el servicio

educativo sin discriminación de raza, cultura, sexo, género, ideología, credo, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o discapacidad e impulsando constantemente los procesos de inclusión de todos los miembros de la comunidad educativa y sus sedes

Nota. Para todos los efectos se adopta la sigla IETECNAPAVI como abreviatura del nombre oficial de la institución educativa. Estas normas de convivencia aplican al servicio de educación nocturno y de adultos.

Definiciones. Los referentes teóricos aquí definidos serán elementos básicos para entender los procedimientos de convivencia institucional.

Manual De Convivencia Institucional. Defínase el Manual de Convivencia Social del Instituto Técnico Nacionalizado Pablo VI– Cubará Boyacá como el acuerdo colectivo expresado en los derechos, compromisos y responsabilidades que asume cada uno de los miembros de la comunidad educativa, cuya finalidad es crear y favorecer ambientes propicios para el pleno desarrollo de la personalidad de sus estudiantes y comunidad, convivencia armónica, con base en los principios de respeto mutuo, libertad, democracia, igualdad y equidad. Además, La institución educativa admite y garantiza a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades educativas especiales y se expresa el compromiso institucional de seguir encausando los procesos educativos en el marco de la inclusión.

El manual de convivencia deberá incluir la ruta de atención integral y los protocolos para la resolución de situaciones.

El manual de convivencia debe incorporar las definiciones, principios y responsabilidades que establece la Ley 01620 de 2013, sobre los cuales se desarrollarán los factores de promoción y prevención y atención de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.

2.9.1 Gobierno Escolar.

Es la instancia institucional donde participan representantes de cada uno de los integrantes de la comunidad educativa, con el fin de determinar el proyecto educativo institucional que realmente responda a las necesidades e intereses de la comunidad educativa.

2.9.2 Rector.

Encargado de dirigir la preparación del PEI con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa, responder por la calidad de la prestación del servicio, presidir los consejos directivo y académico, coordinar los demás órganos del gobierno escolar, además de formular y dirigir la ejecución de los planes anuales de acción y de mejoramiento de la calidad.

También debe representar al establecimiento ante las autoridades y la comunidad educativa, dirigir el trabajo de los equipos de docentes, proponer a los profesores que recibirán capacitación, administrar los recursos humanos de la institución, distribuir las asignaciones académicas y demás funciones del personal, realizar la evaluación anual del desempeño

2.9.3 Consejo Directivo.

Encargado de tomar las decisiones relacionadas con el funcionamiento institucional: planear y evaluar el PEI, el currículo y el plan de estudios; adoptar el manual de convivencia; resolver conflictos entre docentes y administrativos con los estudiantes; definir el uso de las

instalaciones para la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales; aprobar el presupuesto de ingresos y gastos, entre otras.

2.9.4 Consejo Académico.

Responsable de la organización, orientación pedagógica, ejecución y mejoramiento continuo del plan de estudios; así como de revisar y hacer ajustes al currículo, y participar en la evaluación institucional anual.

2.9.5 Estudiantes.

Son el centro del proceso educativo y deben participar activamente en su formación integral.

2.9.6 Derecho.

Reconocimiento que hace la institución educativa a su comunidad conforme a la constitución política y la ley.

2.9.7 Compromisos Institucionales.

Son acuerdos de convivencia que contrae el estudiante y su familia y los demás integrantes de la comunidad educativa en el momento de la firma de la matrícula o de aceptar su nombramiento, contrato o vinculación laboral. Para los estudiantes y personal que labora en la institución, los perfiles adoptados en el proyecto educativo institucional son compromisos institucionales de obligatorio cumplimiento.

2.9.8 Medidas.

Son acciones de mejoramiento o de sanción por infringir los compromisos institucionales o por recurrir en las faltas.

2.9.9 Comité De Convivencia.

Previsto en el artículo 1º de la ley 1620 del 15 de marzo de 2013.

2.9.10 Consejo Estudiantil.

Es la instancia de participación de los estudiantes en la vida institucional. Está conformado por un estudiante de cada grupo.

2.9.11 Personero Estudiantil.

Estudiante matriculado en el 11º grado elegido o seleccionado para promover el ejercicio de los derechos y deberes de los estudiantes establecidos en la Constitución, las leyes, los reglamentos y el manual de convivencia.

2.9.12 Educador.

Es el orientador en las instituciones educativas, del proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los estudiantes, acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas y morales de las familias y la sociedad.

2.9.13 Familia.

Núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de los hijos, hasta la mayoría de edad, le corresponde matricular a sus hijos en instituciones educativas que respondan a sus necesidades para que reciban una educación conforme a los fines y objetivos establecidos en la constitución, la ley y el Proyecto Educativo Institucional.

2.9.14 Competencias Ciudadanas.

Conforme a lo previsto en el artículo 2º de la ley 01620 de 2013 se define como: "Es una de las competencias básicas que se define como el conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que, articulados entre sí, hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva en una sociedad democrática."

2.10 Derechos y deberes

2.10.1 Educación Para El Ejercicio De Los Derechos Humanos, Sexuales y Reproductivos

Conforme a lo previsto en el artículo 2º de la ley 01620 de 2013 se define como: "…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 y autónomas para ejercer una sexualidad libre, satisfactoria, responsable y seria; en torno 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 .”

Proyectos Pedagógicos. De conformidad con el numeral 1º del artículo 15 y el artículo 20º de la ley 01620 de 2013, la institución educativa desarrollará proyectos encaminados a la implementación de los programas para el desarrollo de competencias ciudadanas, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, de conformidad con los lineamientos, estándares y orientaciones que se definan. Dicha implementación se hará a través de proyectos pedagógicos de carácter obligatorio, de conformidad con el artículo 14 de la Ley General de Educación, como parte de los Proyectos Educativos Institucionales – PEl o de los Proyectos Educativos Comunitarios -PEC-, según el caso.

2.10.2 Restablecimiento De Los Derechos De Los Niños, Niñas Y Adolescentes.

Es el conjunto de actuaciones administrativas y de otra naturaleza, que se desarrollan para la restauración de su dignidad e integridad como sujetos de derechos, y de su capacidad para disfrutar efectivamente de los derechos que le han sido vulnerados.

Género. El género puede entenderse como el conjunto de construcciones socioculturales que determinan las formas de ser hombres o mujeres en un tiempo y cultura específica, esto implica que dichas construcciones no son fijas, son cambiantes y además transformables.

En el proceso de construcción de género a lo largo de la historia ha posibilitado que se edifique un orden social en el que las mujeres han sido sujetos constantes de vulneración de derechos, producto de la configuración de las estructuras sociales que desde la construcción de género han otorgado un mayor poder y estatus a lo masculino. Esta construcción social se

reproduce y refuerza en todos los escenarios: la familia, la escuela, el trabajo, entre otros. En la escuela está reproducción generalmente se puede evidenciar en las actividades desarrolladas con el estudiantado, por ejemplo, cuando realizamos acciones de enseñanza en las que consideramos que las niñas y las jóvenes son más hábiles “por naturaleza” para cuestiones que impliquen mayor precisión y los niños y jóvenes para aquellas que necesitan fuerza.

Identidad de Género. Esta categoría tiene que ver con la identificación que las personas construyen de sí mismas en relación al género, ya sea reconociéndose como hombres o como mujeres.

Es importante reconocer que en nuestra sociedad hemos regulado la correspondencia entre el cuerpo y la construcción identidad de género, buscando que quienes nacen con un sexo de hembra se identifiquen como mujeres y quienes nacen con un sexo de macho se identifiquen como hombres, a esta correspondencia se le conoce como Cisgénero (Serrano, Julia 2007), estas identidades de género son las hegemónicas en nuestra sociedad.

Orientación Sexual. La orientación sexual hace referencia a la atracción física, erótica y/o emocional hacia otras personas.

Es importante reconocer que a lo largo de la historia se ha considerado que sólo es legítimo sentirse atraída/o por personas del otro género. Así, si se es mujer se ha considerado legitimo sentirse atraída por hombres y si se es hombre sentirse atraído por mujeres. A esta orientación sexual se le reconoce como heterosexual, y puede decirse, que es la manera más hegemónica de las orientaciones sexuales.

2.10.3 Derechos y Deberes Estudiantes, Docentes y Padres de Familia

Conforme lo prevé el artículo 22 de la Ley 01620 de 2013, La familia, como parte de la comunidad educativa, en el marco del 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, además de las obligaciones consagradas en el artículo 67 de la Constitución Política, en la Ley 115 de 1994, la Ley 1098 de 2006, la Ley 1453 de 2011 y demás normas vigentes.

2.10.4 Derechos Institucionales Del Personal Que Labora En La Institución.

Además de los derechos consagrados en el Decreto Ley 2277 de 1979, el decreto 1278 de 2002 la carrera administrativa, los contratos laborales y la ley 734 de 2002 son derechos institucionales del personal que labora en la institución educativa:

2.10.5 Compromisos Del Personal Que Labora En La Institución Educativa.

Además de los deberes contemplados en el Decreto 2277 de 1979, el nuevo estatuto docente, su situación contractual, la Ley 734 de 2002, el Decreto 1850 de 2002 compilados en el decreto 1075 de 2015 y el manual de funciones institucional, son deberes institucionales del personal que labora en la institución educativa:

2.11 Ley del Menor

De Los Protocolos De La Ruta De Atención Integral Para La Convivencia Escolar: Artículo 31 De La Ley 01620 De 2013 y 41 Del Decreto 1965 De 2013.

De conformidad al Artículo 41 del 1965 de 2013 en cuanto a Los protocolos de los establecimientos educativos estarán orientados a fijar los procedimientos necesarios para asistir oportunamente a la comunidad educativa frente a las situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos. Estos protocolos deberán definir, como mínimo los siguientes aspectos:

a. La forma de iniciación, recepción y radicación de las quejas o informaciones sobre situaciones que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

b. Los mecanismos para garantizar el derecho a la intimidad y a la confidencialidad de los documentos en medio físico o electrónico, así como de las informaciones suministradas por las personas que intervengan en las actuaciones y de toda la información que se genere dentro de las mismas, en los términos establecidos en la Constitución Política, los tratados internacionales, en la Ley 1098 de 2006, en la Ley estatutaria 1581 de 2012, en el Decreto 1377 de 2013 y demás normas aplicables a la materia.

c. Los mecanismos mediante los cuales se proteja a quien informe sobre la ocurrencia de situaciones que afecten la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos, de posibles acciones en su contra.

d. Las estrategias y alternativas de solución, incluyendo entre ellas los mecanismos pedagógicos para tomar estas situaciones como oportunidades para el aprendizaje y la práctica de competencias ciudadanas de la comunidad educativa.

e. Las consecuencias aplicables, las cuales deben obedecer al principio de proporcionalidad entre la situación y las medidas adoptadas, y deben estar en concordancia con la Constitución, los tratados internacionales, la ley y los manuales de convivencia.

f. Las formas de seguimiento de los casos y de las medidas adoptadas, a fin de verificar si la solución fue efectiva.

g. Un directorio que contenga los números telefónicos actualizados de las siguientes entidades y personas: Policía Nacional, del responsable de seguridad de la Secretaría de Gobierno municipal, distrital o departamental, Fiscalía General de la Nación Unidad de Infancia y Adolescencia, Policía de Infancia y Adolescencia, Defensoría de Familia, Comisaría de Familia, Inspector de Policía, ICBF -Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, del puesto de salud u Hospital más cercano, Bomberos, Cruz Roja, Defensa Civil, Medicina Legal, de las entidades que integran el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, de los padres de familia o acudientes de los niños, niñas y adolescentes matriculados en el establecimiento educativo.

Los protocolos adoptados tienen en su esencia los siguientes componentes:

a. La puesta en conocimiento de los hechos por parte de las directivas, docentes y estudiantes involucrados

b. El conocimiento de los hechos a los padres de familia o acudientes de las víctimas y de los generadores de los hechos violentos.

c. Se buscarán las alternativas de solución frente a los hechos presentados procurando encontrar espacios de conciliación, cuando proceda, garantizando el debido proceso, la

promoción de las relaciones participativas, incluyentes, solidarias, de la corresponsabilidad y el respeto de los derechos humanos.

d. Se garantice la atención integral y el seguimiento pertinente para cada caso.

Una vez agotada esta instancia, las situaciones de alto riesgo de violencia escolar o vulneración de derechos, sexuales y reproductivos de niños, niñas y adolescentes de los establecimientos educativos en los niveles de preescolar, básica y media que no puedan ser resueltas por las vías que establece el manual de convivencia y que requiera de la intervención de otras entidades o instancias, serán trasladadas por el rector de la institución, de conformidad con las decisiones del Comité Escolar de Convivencia, al ICBF, la Comisaría de Familia, la Personería Municipal o Distrital o a la Policía de Infancia y Adolescencia, según corresponda.

2.12. Uniformes

2.12.1 Uniforme de diario.

Figura 4

Uniformes IETECNAPAVI





2.12.2 Uniforme Educación Física



2.13. Inventario Infraestructura

NOTA: toda la infraestructura de los salones presenta el mismo formato que se presenta a continuación

Figura 5

Inventarios infraestructuras de salones

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NACIONALIZADA PABLO VI
Avenida el Chuscal. B. el jardin Celular 3192340586 3118087840 CUBARÁ _BOYACÁ
Blog:pablovicubara.blogspot.com E-mail: cubarapablovi@sedboyaca.gov.co

FORMATO DE INVENTARIO DE AULAS INICIO DE AÑO 2023			
GRADO :	NOVENO A	DIRECTOR:	EDWIN TARAZONA
TOTAL ESTUDIANTES:	26	BLOQUE:	E

ITEM	CANTIDAD	ESTADO
TABLERO	1	BUEN ESTADO
ESCRITORIO	1	BUEN ESTADO
VENTILADORES	3	BUEN ESTADO
SILLAS/ESCRITORIOS	26	BUEN ESTADO
AULA FISICA	1	BUEN ESTADO
CANDADO/LLAVES	1	BUEN ESTADO
ESCOBAS	2	BUEN ESTADO
TRAPEROS	1	BUEN ESTADO
RECOGEDOR	1	BUEN ESTADO
PUNTO ECOLOGICO	1	BUEN ESTADO

FIRMA DEL DOCENTE

2.14. Salón de Deportes

No se cuenta con un salón de deportes ya que no hay mayor cantidad de elementos que fomenten el deporte, se cuenta con un salón de danzas el cual tiene diversos elementos y vestuarios para el desarrollo de esta materia.

2.15. Inventario del salón de deportes.

Implementos	Cantidad	B	M
Futbol sala	8	2	6
Baloncesto	18	10	8
Voleibol	9	2	7
Conos			
Platillos	35	30	
Aros	30	30	
Handball	1	1	

2.16. Horarios

En los primeros 4 meses, se llevó a cabo el horario continuo que correspondía de 7:00 Am a 1:20 Pm, después de dicho tiempo se llevó el horario de jornada única

Figura 6

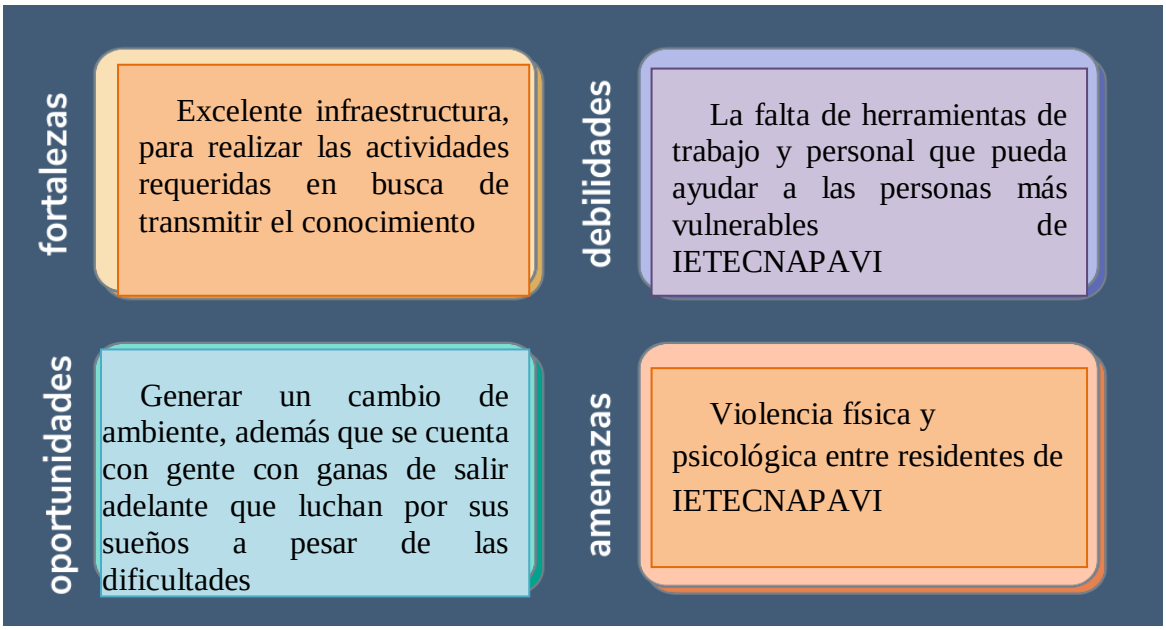
Horarios de clase IETECNAPAVI



2.17. Matriz DOFA

Figura 7

Matriz DOFA IETECNAPAVI



2.18 Diagnostico

2.18.1 Descripción de la población

Los estudiantes de la IETECNAPAVI, se hallan estudiantes de estratos económicos desde los más bajos hasta la media socioeconómica donde se incluye una población del alrededor del 10% de la cultura U'wa. La Institución cuenta con todos los grados de la media básica y media técnica, donde los estudiantes cumplen con los estándares de edad establecidos para cursar el grado competente de acuerdo con la naturaleza biológica de su edad. La institución cuenta con un aproximado de 480 estudiantes.

CAPITULO 3. PRPOPUESTA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Título

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS – DEPORTIVAS PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LA BÁSICA SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PABLO VI DE CUBARA, BOYACÁ

3.2 Introducción

Actualmente se ha evidenciado que el buen uso del tiempo libre es una necesidad por medio del cual es posible cambiar de rutina absorbente por esparcimiento creativo o recreador del contexto socio cultural del ser humano. Por otra parte, pensar en el tiempo libre como un espacio en el que no hay nada que hacer, resulta una actitud negativa, ya que el ser humano no es solo el sumario sueño y flojera, y de ser así no existiera el insomnio productivo.

Por lo que es necesario organizar un cronograma actividades que les permitan al estudiante distribuir su tiempo en los diferentes quehaceres de sus vidas cotidianas, lo anterior tenido en cuenta que para entender como ocupar el tiempo libre no basta con tener una colección de actividades para desarrollar ni un espacio disponible, es necesario entender que la capacidad de

pensar bien tiene hoy más importancia. Para poder enfrentar los avances y el tiempo libre que estos traen consigo, es necesario incrementar la posibilidad de pensar en forma sistemática, eficaz y creativa.

El vincular la práctica de actividades recreativas en espacios de ocio aumentará el buen desarrollo del individuo, lo anterior teniendo en cuenta que del uso adecuado del juego se obtienen diversos beneficios y experiencias de aprendizaje enmarcados fuera de la enseñanza formal, de igual manera actúa como un mecanismo de prevención de enfermedades, como lo es principalmente el sedentarismo que desencadena otras patologías como el estrés y la depresión, las cuales actividades físicas afectan académica y socialmente al individuo, en razón a ello la conexidad entre la educación física y la psicología han demostrado impactos positivos derivados de las experiencias compartidas con diversos índices de diversión generados por las actividades recreativas. Estos comportamientos sedentarios podrían estar aumentando en la población estudiantil, debido a la implementación de la modalidad virtual para continuar con sus programas educativos. Así mismo, se ha relacionado con el incremento de estrés y otros factores psicológicos, tal como lo observado en un estudio en México donde se evaluaron 644 estudiantes universitarios durante 7 semanas de confinamiento encontrando un incremento en los niveles de estrés (31.92%) (González, 2020).

3.3 Descripción del problema

La problemática de la inactividad física y el mal uso del tiempo libre actualmente, recae en cierta parte en la comunidad académica que no da la importancia necesaria a estos temas

relevantes que guardan conexión con la salud física y psicológica de las personas, en este caso los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI.

En la institución en mención del municipio de Cubará (Boyacá) se han proporcionado los espacios e instrumentos para la práctica de actividades deportivas, los cuales no son aprovechados por los jóvenes, siendo así reemplazadas estas actividades que actualmente viene siendo, el uso de los videojuegos y el uso constante de dispositivos electrónicos como celulares, suelen ser uno de los mayores causantes de sedentarismo en la población. Actualmente mediante la implementación de este proyecto de busca incentivar la actividad física y recreativa a la salud de las personas, la que se ve degradada silenciosamente a causa inicialmente del mal uso del tiempo libre, la inactividad física y la dependencia de las tecnologías.

Es de mencionar que se conoce que algunas de las causas de la inactividad física son:

- Distracción por el uso constante de dispositivos tecnológicos (celulares, tabletas, laptops, consolas de videojuegos)
- No existe incentivos por el deporte.

Y como consecuencia de esto se destacan:

- Propensión a la obesidad
- Cansancio y estrés
- Enfermedades al sistema cardiovascular
- Enfermedades metabólicas
- Un gran número de jóvenes por su apariencia física tienen baja su autoestima y se acogen al uso de dispositivos tecnológicos, como vía de escape a su situación.

3.4 Formulación del problema

Cuál es el impacto que tiene las actividades físicas – deportivas para el aprovechamiento del tiempo libre en la básica secundaria de la institución educativa Pablo VI de Cubara, Boyacá”

3.5 Justificación

Uno de los propósitos e importancia de este proyecto es que se busca identificar los hábitos de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI en sus tiempos libres, de igual forma examinar las causas y consecuencias de la inactividad física, para lograr concientizar a los mismos de las problemáticas de salud que pueden padecer a consecuencia del sedentarismo y el mal uso del tiempo libre, ya que estas son una problemática que continuarán presentándose y si no se toman las medidas debidas o precauciones, podrá ocasionar en la salud de las personas daños irremediables.

Por otra parte, se busca proporcionar conocimiento a los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI de los beneficios de invertir el tiempo libre en actividades deportivas y recreativas, obteniendo de esta forma una buena condición física que les permitirá disfrutar más de un ambiente sano , sin padecer enfermedades que les impidan vivir adecuadamente, por ende proporcionara alternativas de solución como rutinas de ejercicio, planes de mejoramiento de la salud, como actividades a campo abierto y otros.

Por último, es de resaltar que este proyecto es de importancia ya que se busca de igual forma ayudar a los estudiantes de la institución en mención a identificar factores de riesgo de la inactividad física, por ello que se promoverá el desarrollo de la persona y la comprensión humana llevándolos a obtener saberes, conocimientos y competencias, permitiendo así un mejor desempeño del estudiante en su entorno académico, social y su vida cotidiana.

3.6 Objetivos

3.6.1 Objetivo general

Implementar un plan de actividades físicas-deportivas a los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI del municipio de Cubara (Boyacá).

3.6.2 Objetivos específicos

- Identificar el aporte que genera las actividades físico- deportivas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI.

-Diseñar un plan de actividades físicas – deportivas que se adapte al tiempo extra clase con el cual cuentan los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI

- Analizar las actividades recreativas para los estudiantes de la IETECNAPAVI con la finalidad de desarrollar sus habilidades físicas.

- Proponer alternativas de solución que se puede plantear ante la problemática encontrada.

3.6.3 Hipótesis

La apatía y el desinterés por las actividades físicas y deportivas, relacionado con una combinación de factores sociales, culturales, psicológicos y ambientales.

Ya que en nuestra sociedad moderna hay una gran cantidad de actividades sedentarias, como ver la televisión, jugar videojuegos o navegar en Internet, lo que puede contribuir a la falta de motivación para realizar actividades físicas. Además, la falta de tiempo y la presión académica

también pueden hacer que los estudiantes sientan que no tienen tiempo para hacer ejercicio o participar en deportes.

En cuanto a los factores culturales, es posible que algunas estudiantes no se sientan atraídos por las actividades físicas y deportivas porque no forman parte de su identidad cultural o porque han internalizado estereotipos de género que asocian ciertos deportes con una determinada identidad de género.

En el plano psicológico, la falta de autoestima, la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental también pueden afectar la motivación para realizar actividades físicas y deportivas. Además, algunos estudiantes pueden sentirse intimidados por la idea de hacer mal o de no realizar la misma actividad física que sus compañeros de aula.

Finalmente, el entorno físico y social también puede tener un impacto en la motivación para hacer ejercicio. Por ejemplo, la falta de acceso a instalaciones deportivas o de ejercicio al aire libre, la falta de material deportivo como balones y juegos de razonamiento mental, la falta de apoyo social para participar en actividades físicas y deportivas, y la falta de modelos a seguir pueden disminuir la motivación para realizar estas actividades.

3.6 Antecedentes Investigativos

3.6.1 Internacionales

Internacionalmente, una investigación europea, en la cual centran y siguen la línea de investigación relacionada con la actividad física en adolescentes. El trabajo de Guillermo Oviedo, Josep Sánchez, Rubén Castro y demás autores de la investigación con su trabajo llamado “Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso” funcionó como apoyo en sus citas de la OMS donde definían lo fundamental que es la actividad física en la

infancia y adolescencia, siguiendo también las recomendaciones de volumen, es decir de tiempo de actividad, que se recomiendan para jóvenes de entre 5-17 años, la misma población con la que se desea trabajar, no obstante, este estudio funcionó más como guía en el protocolo de acción o el paso a paso, por así llamarlo**.** Sus participantes fueron 60 adolescentes de la escuela Empordá (Roses, España), aplicaron todo el protocolo de acción, partiendo desde el consentimiento informado, sus instrumentos fueron acelerómetros, aun así, hallaron también el IMC y obtuvieron datos de la frecuencia cardíaca y tensión arterial por medio de tensiómetro digital. Sus resultados arrojaron que los varones arrojan más AF y en mayor intensidad que las mujeres, y un bajo porcentaje en los participantes que cumplen con las recomendaciones de la OMS en cuestiones de tiempo de AF. Concluyen que hay que plantear estrategias y métodos para mejorar el número de sujetos que realicen actividad física.

Por otro lado, también se encontró el trabajo de grado de Ana Belén Zapata Calvopiña y su tutor el Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla de la Universidad de Ambato-Ecuador, con el proyecto titulado “ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 14 DE JULIO DEL CANTÓN LATACUNGA” del año 2017. Dicho trabajo busca Identificar el aporte que genera las actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del cantón Latacunga. El cual planteo algunas preguntas relacionadas con el uso del tiempo libre; además se avaluó mediante un modelo lógico la siguiente hipótesis “Las actividades recreativas NO aportan al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de Julio cantón Latacunga provincia de Cotopaxi” después de evaluarla estadísticamente se llega a la conclusión de que se debe fomentar la práctica de actividades recreativas con la finalidad de aprovechar el tiempo libre de

los estudiantes y mejorar su calidad de vida, además el nivel de aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio es muy limitado, por lo cual es necesario la concientización en las autoridades, para la ejecución de un desarrollo adecuado de distribución de tiempo según actividades extra curriculares.

3.6.3 Nacionales

En los antecedentes nacionales se encontró mayor contenido referente al tema que confiere el título del proyecto, como lo es el trabajo de grado de Luis Rangel Caballero, el cual se titula "USO DEL TIEMPO LIBRE Y PREFERENCIAS DEPORTIVAS EN ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN. BUCARAMANGA" del 2018, el cual se centra en indagar y categorizar las actividades más frecuentes y las preferencias deportivas en los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, donde se desarrolló una encuesta con preguntas muy sencillas sobre su tiempo libre y el uso que se le da según cada categoría, cultural, social y deportivamente. Estos resultados fueron analizados y registrados para poder dar una sustentación del uso productivo o improductivo del tiempo libre en todos los estudiantes de la facultad y poder compararlos con otros estudios nacionales o internacionales.

El siguiente trabajo se encontraba en el repositorio institucional de la Universidad Católica de Oriente, sus autores Mosquera-Hurtado, José Nilson y Rengifo-Caicedo, Jhon Fredy este proyecto se desarrolla en la comunidad de la Planta Rio Tajuato, con los estudiantes del grado 5° de primaria de la Escuela Nueva La Planta. Dice que se detectaron problemas asociados a la violencia, el trabajo infantil y en general, problemas asociados a la falta de aprovechamiento del tiempo libre. En este sentido, este trabajo propuso desarrollar procesos recreativos con los

niños y niñas de la escuela, específicamente con el grado 5º, que aporten a la prevención de problemas sociales y la valoración del tiempo libre en la comunidad. En principio, se planificaron prácticas recreativas para los estudiantes, promoviendo procesos recreativos con los estudiantes, posteriormente, se hace un reconocimiento de la importancia que le ven los estudiantes a las mismas, por ultimo concluyen que los juegos orientados en los horarios diferentes a los de estudio, son sumamente importantes para la comunidad y que especialmente sirven de mecanismo de prevención de violencia social y de actividades ilícitas, además como una forma de generar conciencia en la comunidad sobre el cuidado y la protección frente a sí mismo, los demás y el contexto que les rodea.

3.7 Marco Teórico

Es de indicar que el interés central de este proyecto es crear y enseñar a los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI el aprovechamiento del Tiempo Libre, por medio de actividades deportivas, recreativas y de tipo artístico, por lo que es necesario analizar primero los diferentes aspectos teóricos acerca de la concepción de tiempo libre, segundo el sedentarismo y como tercero los beneficios de las actividades deportivas y recreativas como parte de la base sobre la cual se desarrolla este proyecto. De acuerdo con la sociología tradicional, se define el Tiempo Libre como “el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos…” (WEBER, 1969)

Por otra parte, encontramos la Ley del Deporte donde se define la Educación Física como una disciplina científica, cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre. En

consecuencia el movimiento es de gran incidencia en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida del individuo; lo cual está sujeto a lo dispuesto en la Ley 181 de 1995, donde se admite la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, para el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano, para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

Es así como se puede aludir que el tiempo libre no hace parte de las actividades residuales, de la sociedad educativa. En realidad, es el primer límite de la lucha ideológica, en este caso de estudio en la juventud (estudiantes de la institución Educativa, Técnica Nacionalizada pablo VI), a la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música, en especial el mal uso de la tecnología, entre otros.

En el desarrollo este proyecto se ofrecen actividades lúdicas, deportivas, recreativas, y culturales que los alumnos pueden realizar en forma libre, espontánea, creativa y sin ningún apremio. Lo anterior sin dejar de lado que el deporte se concibe como una conducta humana que se caracterizada por ser una actitud lúdica y competitiva o de actividades físicas expresados mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de diferentes disciplinas y normas preestablecidas que tiene como objeto generar valores morales, cívicos y sociales. Por ende, los jóvenes a través del juego, interiorizan las normas y las reglas sociales, se fortalecen los procesos de socialización y se expresan con plena libertad, es decir "tal como son", situación que fortalece los procesos de formación y orientación y pueden suministrar valiosa información para formar y orientar a los niños y jóvenes en "el aprender a ser" ciudadanos auténticos

(Molina & Duran Molina , 2015). El deporte, la recreación y el juego constituyen el cultivo de los valores, estimulan la participación, la concentración y la solución de conflictos.

Por otra parte, para que exista la práctica del deporte en el tiempo libre o también llamado ocio, por parte de los jóvenes, tiene que haber interacción y manipulación del entorno físico. De esta forma el juego surge como fruto de nuestra acción o de nuestra actividad cognitiva. Es así como lo actividades físicas el autor (ANDRADE, 1982), desde un planteamiento global, concibe el ocio como un área de la experiencia humana, un recurso para el desarrollo personal, una fuente de salud y de prevención de enfermedades físicas o mentales, un derecho humano, y un indicador de la calidad de vida cargada de un enorme potencial económico. Además, Andrada distinguen varios niveles de aprovechamiento del ocio: En un nivel superior, el ocio formativo y enriquecedor como oportunidad de formación personal y entretenimiento; en un nivel inferior la ociosidad que supone un estado de apatía, de inactividad, en el que se vive una experiencia de aburrimiento y donde es habitual el consumismo.

Como se ha mencionado anteriormente en diferentes oportunidades el vincular la práctica de actividades recreativas en espacios de ocio aumentará el buen desarrollo de los estudiantes, teniendo en cuenta que del uso adecuado del juego se obtienen diversos beneficios y experiencias de aprendizaje enmarcados fuera de la enseñanza formal, de igual manera actúa como un mecanismo de prevención de enfermedades, como lo es principalmente el sedentarismo que ha sido definido como uno de esos fenómenos relacionados con el deterioro de la salud, según la OMS, En el ámbito mundial, el 23% de los adultos y el 81% de los adolescentes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos. (OMS, 2017). La relevancia de este fenómeno es que el sedentarismo se ha identificado como un factor de riesgo

en el desarrollo de enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes tipo II o diversas enfermedades cardiovasculares debido a la inactividad (Department of Health and Human Services, 2008; Sallis y Owen, 1999).

De acuerdo a Labrozzi (2013), el bienestar, entendido como los estilos de vida activos para niños, influye directamente en la calidad de vida y de salud, relacionado directamente con la práctica de actividades físicas. Otro artículo que trata el tema, pertenece a Seo (2009) quien señala que son imperativas las intervenciones sobre las interacciones culturales para cruzar múltiples culturas y mantener la especificidad de algunos elementos, como los de la ACTIVIDADES FISICAS, apropiados para promover los hábitos de vida saludable en jóvenes y adultos (ALLADO, 2015) . Las actividades físicas primero se define en función del factor biológico y la convalidación de su importancia desde la epidemiología clásica en términos de su importancia para prevenir Enfermedades no trasmisibles (González, 2016).

Como lo ha planteado Martínez J.2011 en este proyecto se trabajará utilizando contextos naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que reconstruidos o modificados por el investigador. Esos contextos serán la interacción cotidiana con los adolescentes de la institución educativa técnica nacionalizada pablo vi del municipio de cubara Boyacá, de manera que ellos expresarán espontáneamente sus concepciones y puntos de vista sobre las categorías estudiadas de actividades físicas y sedentarismo. Es por eso que este proyecto se desenvolverá en la proximidad a los mundos cotidianos de los estudiantes y en captar sus acciones, lo cual proporcionara un refuerzo sólido a las explicaciones que finalmente se desarrollaran en la investigación.

En la institución en mención del municipio de Cubará (Boyacá) se han proporcionado los espacios e instrumentos para la práctica de actividades deportivas, los cuales no son aprovechados por los jóvenes, siendo así reemplazadas estas actividades que actualmente viene siendo, el uso de los videojuegos y el uso constante de dispositivos electrónicos como celulares, suelen ser uno de los mayores causantes de sedentarismo en la población. Actualmente mediante la implementación de este proyecto de busca incentivar la actividad física y recreativa a la salud de las personas, la que se ve degradada silenciosamente a causa inicialmente del mal uso del tiempo libre, la inactividad física y la dependencia de las tecnologías.

Desde luego, la formación del colegio tiene un cierto impacto e influye en la forma de construir los conceptos de Actividad física y sedentarismo, pero es clara la ventaja que llevan los medios de comunicación. Un factor que se examina dentro de este acápite es que dichos medios ocupan la atención de los niños de forma creciente y desplazan las actividades al aire libre como lo son la actividad física. Se pudo evidenciar que el concepto se comprende en términos generales en varias de sus dimensiones y eso es un paso importante, pero hay dificultades en competencias lingüísticas y argumentativas para construir definiciones como las indagadas. Al respecto se relaciona.

Se ha demostrado por parte de Herrera Harfuch, Pacheco Murguía, Palomar Lever y Zavala Andrade (2010) que los usuarios de las redes sociales son influenciados en su desarrollo de la personalidad y estas son: la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales, es por ello que son más propensas a padecer menos habilidades en sus relaciones interpersonales que los adolescentes que no tienen las redes sociales como una herramienta indispensable en s vidas (ALVAREZ, 2020).

Por ello como se ha indicado anteriormente se busca activar e incentivar a los alumnos de la institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI, a invertir su tiempo libre en otras actividades alejadas de las redes sociales o actividades poco productivas y dañinas para su salud. Esto teniendo en cuenta además que existen estudios realizados por ejemplo como el de (MATSUDO, 2012), en los cuales se han sugerido algunas recomendaciones sobre la actividad física para la salud, que cuentan con la aprobación de la OMS, el CDC, el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) y la American Heart Association, en el que se resalta que se debe realizar al menos 30 minutos diarios, por lo menos cinco días de la semana de forma continua o en sesiones acumuladas de 10 o 15 minutos. Así las actividades de intensidad moderada pueden ser suficientes para obtener beneficios para la salud y la prevención de enfermedades no trasmisibles. Por lo que se tendrán en cuenta las anteriores recomendaciones al momento de la implementación y ejecución de este proyecto.

3.8 Marco legal

3.8.1 Ley del deporte

Para comprender la estructura, alcances y resultados esperados de la política pública del deporte en Colombia es necesario precisar que ella está subordinada al ordenamiento legal y, de manera especial, a la Constitución Política, a la Ley del Deporte y a la Ley del Plan Nacional de Desarrollo. Desde esta perspectiva es bueno aclarar que en Colombia el deporte y la recreación son reconocidos como derechos (artículo 52 de la Constitución Política) Ley especial, la ley 181 de 1995, conocida como Ley del Deporte, un diseño institucional que permitiese garantizar este derecho a todos los habitantes del país, entendiendo desde el mismo

ordenamiento superior que le corresponde al municipio prestar los servicios sociales a cargo del Estado, entre los que se encuentran los servicios de deporte y recreación. El objetivo de la Ley del Deporte, fue la creación de un Sistema Nacional del Deporte, es decir el instrumento para coordinar, articular y financiar la política pública del deporte a través de los diferentes organismos públicos especialmente de orden subnacional como los departamentos, distritos y municipios y los organismos privados del deporte asociado, del deporte estudiantil.

3.8.2 Ley general de educación

La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. La Educación Superior es regulada por ley especial, excepto lo dispuesto en la presente Ley.

3.9 Metodología de investigación y el diseño de investigación

3.9.1 Enfoque de la investigación

El enfoque es cuali-cuantitativo ya que pretende investigar el aporte que generan las actividades físico-deportivas a la IETECNAPAVI, además de cuantificar como este favorece con al aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes, tomando en cuenta que:

- **Cuantitativo**

La Metodología Cuantitativa es aquella que permite examinar los datos de manera numérica, especialmente en el campo de la Estadística donde podemos contabilizar los mismos. La información recopilada en este proyecto será tabulada para poder medir los objetivos planteados.

- **Cualitativo**

La metodología cualitativa, como indica su propia denominación, tiene como objetivo la descripción de las cualidades de un fenómeno. En nuestro caso se tomará en cuenta las cualidades que posee las actividades físico-deportivas para usarlas al aprovechar el tiempo libre que contribuya al desarrollo adecuado de los estudiantes de la IETECNAPAVI.

3.9.2 Modalidad de la investigación

De campo. Se realizó mediante la observación y la utilización de un cuestionario APALQ en los estudiantes de la IETECNAPAVI. La exploración se realizó mediante estudios directos con los propios estudiantes a quienes está dirigida la investigación para la obtención de información verdadera y confiable.

Acrónimo	Definición/referencia	Rango de edad (años)	Ítems	Período de recuerdo (días)	Dimensiones de evaluación	Unidad de medida
APALQ	Evaluación Del Cuestionario de Niveles de Actividad física	9-18	5	7	Tipo de actividad/frecuencia, duración/intensidad	Índice de actividad física (Escala 1-5)

Cuestionario APALQ: El Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ) o traducido al español Cuestionario de Evaluación de Niveles de Actividad Física, es el cuestionario para la evaluación de los niveles de actividad física en niños y adolescentes, este presenta las siguientes características:

El Cuestionario de Evaluación de Niveles de Actividad Física (APALQ) se compone las siguientes preguntas:

N° de pregunta	Preguntas	Categorías de las respuestas	Valoración de las respuestas
1	Fuera de la escuela, ¿Participa en alguna actividad deportiva organizada)	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) Casi todos los días	1/2/3/4
2	Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva no organizada)	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) Casi todos los días	1/2/3/4
3	En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física durante 20 minutos?	1) Nunca; 2) <1 vez al mes; 3) ≥1 vez al mes y 1 vez a la semana; 4) 2-3 veces a la semana; 5) ≥4 veces a la semana	1/2/3/4/5
4	Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realiza actividad física vigorosa?	1) Nunca; 2) <1 vez al mes; 3) ≥1 vez al mes y 1 vez a la semana; 4) 2-3 veces a la semana; 5) ≥4 veces a la semana	1/2/3/4/5
5	¿Realiza deporte de competición?	1) Nunca; 2) <1 vez a la semana; 3) ≥1 vez a la semana; 4) Casi todos los días	1/2/3/4
Las respuestas se miden en una escala en la que 1 es el valor más bajo, y 4 o 5 el más alto; además, tienen un carácter sumatorio, por lo que se van acumulando para conseguir el resultado global del test 5-10: nivel sedentario; 11-16: nivel moderadamente activo; ≥17: nivel muy activo.			

3.9.3 Nivel o tipo de investigación

En la presente investigación se aplicará un nivel cuantitativo pues se pretende conocer el aporte de las actividades recreativas al aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la IETECNAPAVI, además sacar un sondeo de resultados, así también sacando las respectivas conclusiones para establecer una propuesta de solución.

3.10 Población y muestra

Población: estudiantes de básica secundaria de la IETECNAPAVI de cubara Boyacá correspondiente a 480 estudiantes.

Tipo de muestreo: se lleva a cabo un muestreo deliberado, crítico o por juicio ya que es aquel que se selecciona con base en el conocimiento de una población o propósito del estudio con rangos de edades entre los 13 y los 18 años.

Muestra: al ser una población finita se toma la siguiente formula estadística:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^{2} * p * q}{e^{2} * (N-1) + Z_{\alpha}^{2} * p * q}$$

Donde:

n= tamaño de muestra buscado

N=tamaño de población o universo

Z= parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (NC)

e= error de estimación máximo aceptado

p=probabilidad que ocurra el evento estudiado (éxito)

q= (1-p) probabilidad que no ocurra el evento estudiado

el trabajo realizado se manejará con un nivel de confianza del 95% por lo tanto el Z estimado tendrá un valor de 1,96 y su Z^2=3,84 y un margen de error del 5% ya que en el colegio no existen antecedentes de encuestas anteriores se trabajará con un p y q del 25%

$$n = \frac{480 * 3{,}84 * 0{,}25 * 0{,}25}{(0{,}05)^2 * (480 - 1) + 3{,}84 * 0{,}5 * 0{,}5} = \frac{115{,}2}{1{,}1975 + 0{,}24} = \frac{115{,}2}{1{,}4375} = 80{,}139$$

$$n = 80\ estudiantes$$

El tamaño de muestra idóneo para la investigación va a estar compuesta por 80 estudiantes, quienes después de aplicar el test participaran en diferentes actividades físico-deportivas como lo son: baloncesto futbol y volibol.

3.11 Cronograma de actividades

Figura 8

Cronograma de actividades

#	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	FECHA
1	Carta de solicitud	Hacer entrega al señor rector o coordinadora de la sede una carta de solicitud permitiendo la intervención con fines académicos en temas de investigación	20/02/2023
2	Socialización del proyecto	Asistir a cada salón de los grados octavos, noveno y décimo, realizando una pequeña charla informativa del motivo y propósito de la investigación.	27/02/2023

3	Aplicación del cuestionario APALQ	Se tomarán 10 minutos de la clase de EF para explicar cómo responder el cuestionario y responder dudas e inquietudes que se puedan presentar.	01/03/2023
4	Presentación y desarrollo de actividades extracurriculares	Se llevará acabo diferentes actividades que inciten al desarrollo del deporte como competencias equipos de futbol, basquetbol y voleibol.	06/03/2023 -31/05/2023
5	Análisis de datos	Para el análisis de datos, subiremos los datos a Excel para hallar valores estadísticos de la muestra estudiada.	24/03/2023
6	Realización de conclusiones	Como todo trabajo, debemos hacer una discusión de los resultados obtenidos para concluir con una tesis la investigación.	05/06/2023

3.13 Aplicación

De acuerdo con el cronograma de la investigación, encontraremos las evidencias de cada una de las actividades desarrolladas:

3.13.1 Socialización del proyecto

Figura 9

Socialización del proyecto interesados grado 11



3.13.2 Aplicación del cuestionario APALQ

Figura 10

Explicación del formato APALQ



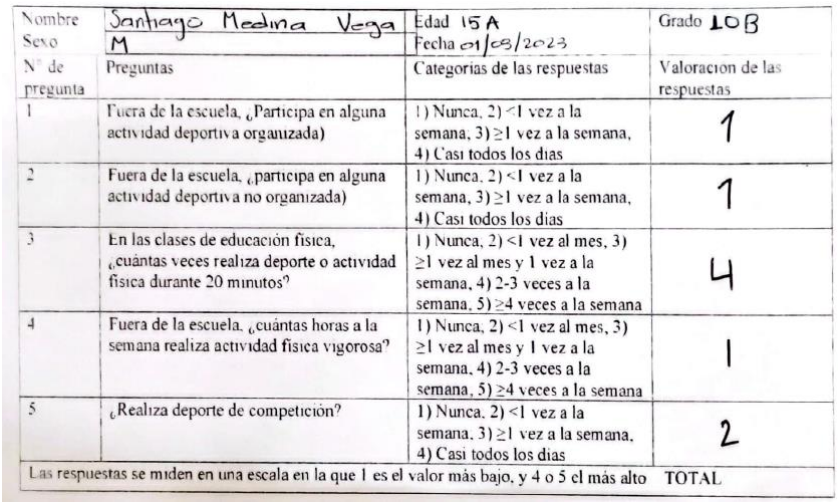
Figura 11

Entrega de cuestionarios APALQ



Figura 12

Prueba APALQ aplicada



Nombre: Santiago Medina Vega		Edad 15 A	Grado 10 B
Sexo M		Fecha 01/08/2023	
N° de pregunta	Preguntas	Categorías de las respuestas	Valoración de las respuestas
1	Fuera de la escuela, ¿Participa en alguna actividad deportiva organizada)	1) Nunca, 2) <1 vez a la semana, 3) ≥1 vez a la semana, 4) Casi todos los días	1
2	Fuera de la escuela, ¿participa en alguna actividad deportiva no organizada)	1) Nunca, 2) <1 vez a la semana, 3) ≥1 vez a la semana, 4) Casi todos los días	1
3	En las clases de educación física, ¿cuántas veces realiza deporte o actividad física durante 20 minutos?	1) Nunca, 2) <1 vez al mes, 3) ≥1 vez al mes y 1 vez a la semana, 4) 2-3 veces a la semana, 5) ≥4 veces a la semana	4
4	Fuera de la escuela, ¿cuántas horas a la semana realiza actividad física vigorosa?	1) Nunca, 2) <1 vez al mes, 3) ≥1 vez al mes y 1 vez a la semana, 4) 2-3 veces a la semana, 5) ≥4 veces a la semana	1
5	¿Realiza deporte de competición?	1) Nunca, 2) <1 vez a la semana, 3) ≥1 vez a la semana, 4) Casi todos los días	2
Las respuestas se miden en una escala en la que 1 es el valor más bajo, y 4 o 5 el más alto			TOTAL

3.14.4 Presentación y desarrollo de actividades

Actividad	Descripción	Evidencia

Futbol	Se realizan ejercicios de tal forma que los estudiantes se sientan cómodos y al mismo tiempo desarrollen el físico, la técnica del futbol, después de estos ejercicios se llevan a cabo pequeños encuentros entre los equipos que se lograron formar.	 

Basquetbol	Se inicia con un calentamiento y desarrollo de actividades encaminadas en la práctica de este deporte tales como: saltos, giros, cambios de dirección, pases, tiros entre otros.	 
Voleibol	Ya que muchos de los estudiantes que decidieron practicar, conocían lo básico del deporte, se inicia desde la obtención de conocimiento de las normas, la táctica y las técnicas de juego. Además de un entrenamiento físico con el que perfeccionar	

	saques, pases, recepciones y remates.	

3.15 Resultados y análisis

Los resultados de la encuesta para la medición de los niveles de actividad física (APALQ), se obtuvieron los siguientes resultados en cuanto a su valoración: nivel sedentario, nivel moderadamente activo y nivel activo.

La encuestase aplicó en 80 estudiantes (35 hombre y 45 mujeres) de los grados octavo, noveno, decimo y once de la TECNAPAVI de Cubará Boyacá.

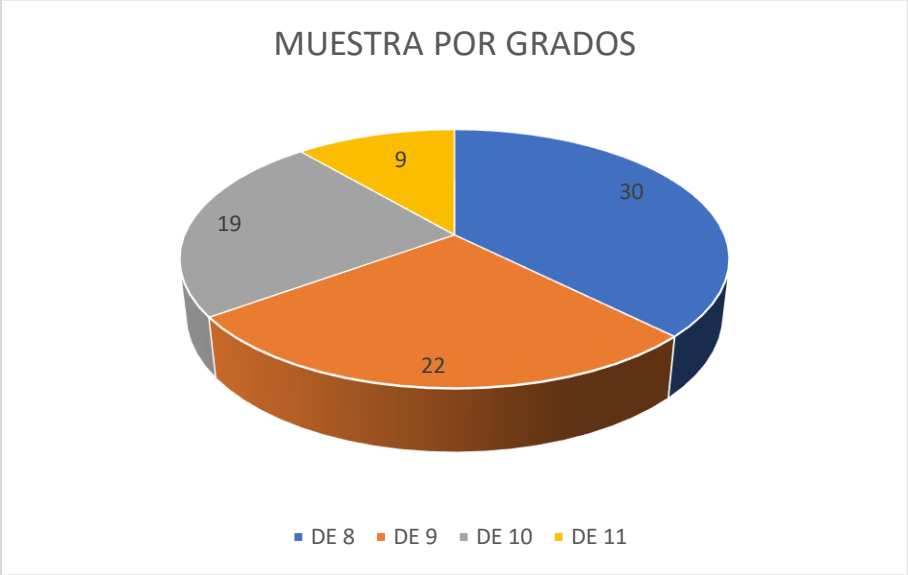
Figura 13

Número de participantes por genero



Figura 14

Número de participantes por grado



La aplicación de la encuesta en toda la muestra (80 estudiantes) arrojó los siguientes resultados sin tener en cuenta el grado escolar, ni sexo:

Figura 15

Resultados generales de la prueba APALQ

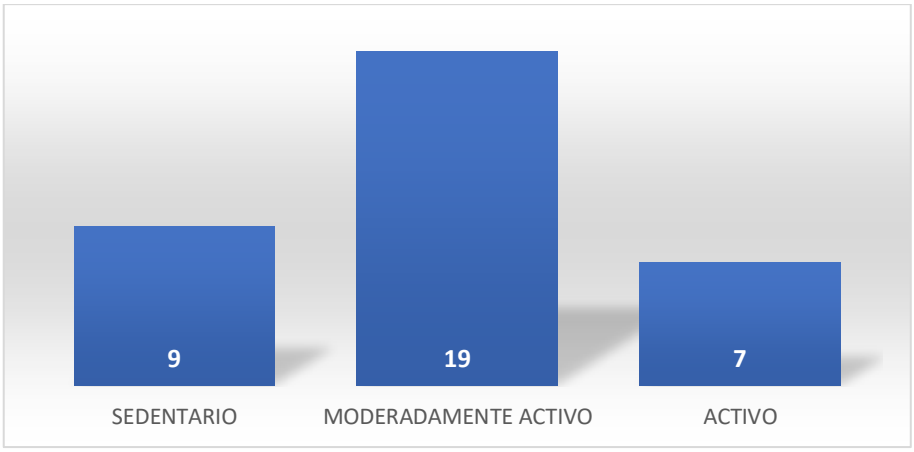


Se pudo identificar que del total de la muestra solo el 18,5% (15), se encuentran en un nivel activo en la práctica de actividad física, mientras que el 43,75% (35), llegando casi a la mitad de la muestra tienen una actividad física moderadamente activa, por último, con un 37,5% (30) una actividad física sedentaria.

Niveles de actividad física relacionada con el sexo:

Figura 16

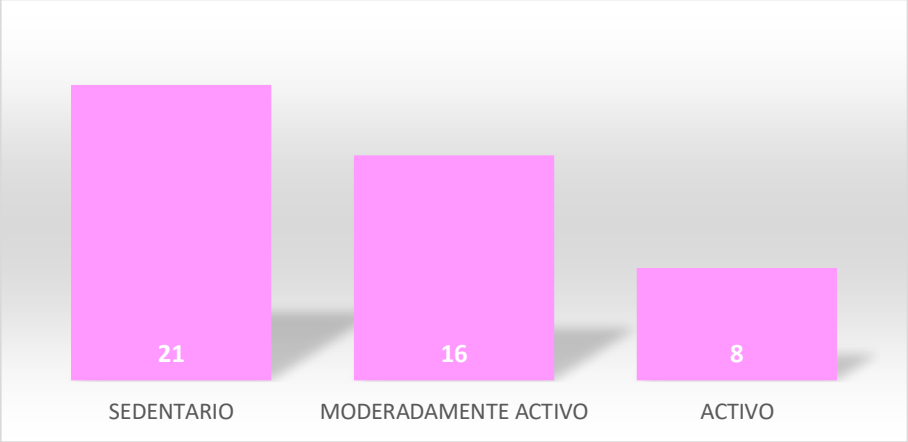
Niveles de actividad física en hombres



Los estudiantes hombres que fueron encuestados (35), demostraron que el 20% (7) se encuentran en un nivel muy activo, mientras que, un 54,3% (19) se ubican en un nivel moderadamente activos, siendo así el porcentaje restante, un 25,7% (9) en el nivel de sedentarios según la escala de valoración de actividad física.

Figura 17

Niveles de actividad física en Mujeres



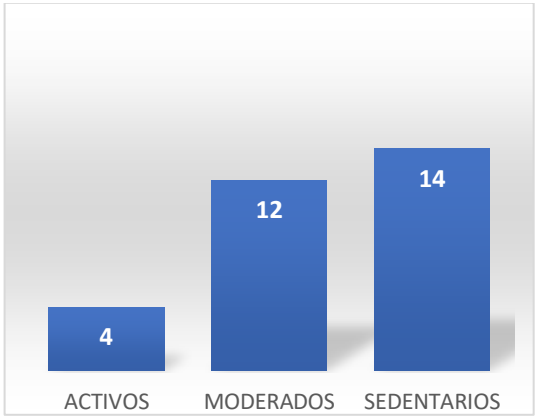
En cuanto a las estudiantes mujeres encuestadas (45), el 17,8% (8) se encuentran en un nivel activo, mientras que, el 35,6% (16) se encuentran en un nivel moderadamente activo, y con el 46,7% (21) siendo el valor mayoritario ubicadas según la valoración de actividad física en un nivel sedentario.

Niveles de actividad Física por Grados

La actividad física por grados octavo (30), noveno (22), decimo (19) y once (9) de los estudiantes encuestados, obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 18

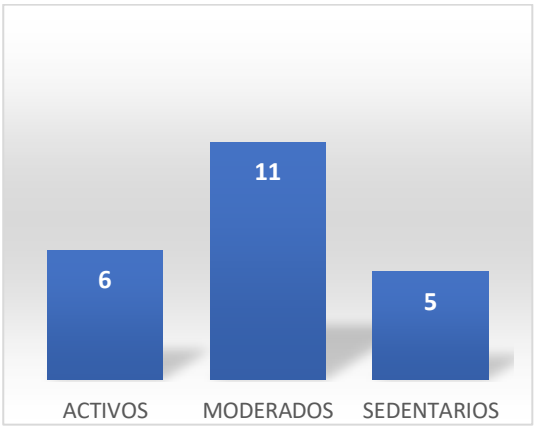
Niveles de actividad física grado Octavo



Los estudiantes del grado octavo con un 37,5% (30 de 80) de la muestra en total. El 13,3% (4) se encuentran en un nivel activo, con un 46,67% (14) siendo el valor más alto con un nivel sedentario, el restante 40% (12) hace referencia los moderadamente activos.

Figura 19

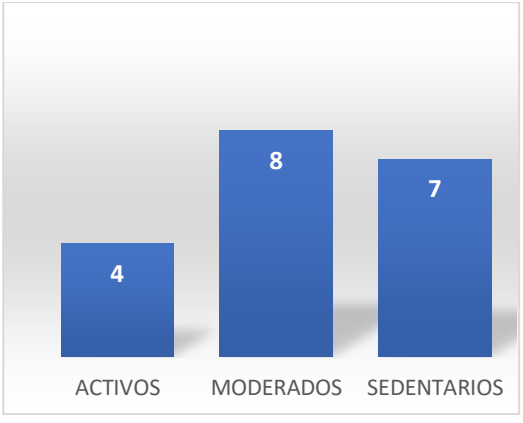
Niveles de actividad física grado Noveno



Con un total de 22 estudiantes hace referencia a un 27,5% del total de la muestra. En este grupo se observa una predominancia del 50% (11) con el nivel moderadamente activos los otros dos niveles tienden a un valor aproximado del 25% cada uno.

Figura 20

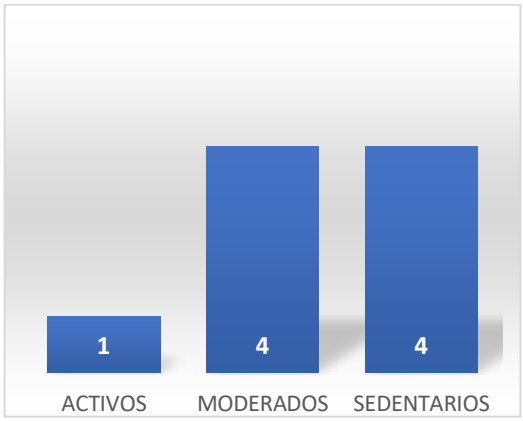
Niveles de actividad física grado Decimo



Este grupo se compone de un 23,75% (19) estudiantes de la muestra total. Se observan valores mayoritarios en los niveles moderadamente activos y sedentario con porcentajes de 42,1% (8) y 36,8% (7) respectivamente y el restante 21,0% (4) se encuentran en el nivel activos

Figura 21

Niveles de actividad física grado Once



Siendo este el grado con menor participación, con un 11,25% (9) de un total de 80 estudiantes. Con un 44,44% (4) de nivel moderadamente activos y sedentarios y un 11,11% (1) de nivel activo.

3.16 Discusión

Los resultados anteriormente expuestos hacen referencia a los niveles de actividad física de 80 estudiantes de la Institución Técnica Nacionalizada Pablo VI de Cubará, Boyacá con participación de los grados noveno, decimo y once, siendo el primer estudio realizado en la institución en cuanto a la valoración de actividad física, utilizando como instrumento de medición el cuestionario APALQ. Para llevar a cabo esta investigación se tuvo en cuenta estudiantes con edades comprendidas entre los 13 y 18 años para el uso del cuestionario, siendo parte de la muestra estudiantes matriculados de los grados octavo, noveno, décimo y once,

quienes recibieron consentimiento informado que debían firmar sus tutores legales o acudientes para la participación en el estudio.

El desarrollo de actividades físicas en el tiempo libre de los estudiantes de colegios es una tarea importante que debe llevar a cabo los docentes de educación física, demostrando principalmente que esta es una excelente manera de fomentar un estilo de vida activo y saludable. La creación de equipos deportivos, desarrollados después de las clases o durante los fines de semana, brinda a los estudiantes opciones adicionales para participar en actividades físicas. Al igual que las instalaciones deportivas, Asegurando que el colegio cuente con instalaciones deportivas adecuadas, donde estas estén disponibles para que los estudiantes las utilicen durante su tiempo libre. Por otro lado, la organización de eventos deportivo regulares con algún incentivo puede fomentar la participación de los estudiantes.

El estudio determino que más del 43,75% de los estudiantes encuestados se encuentran en un nivel moderadamente activo, siendo un valor muy cercano a la mitad de la muestra, sumado a aquellos que se encuentran en un nivel activo tenemos 62,5% de estudiantes, con lo cual se tiene que más de la mitad de los encuestados realizan deporte en su tiempo libre, por otro lado el nivel negativo de la prueba de actividad física se muestra un 37,5% sedentarios lo cual indica que 1/3 de la población no realiza actividades física ya sea por falta de tiempo o simplemente por desmotivación a las actividades físico-deportivas.

3.17 Conclusiones

-Se determinó que el aporte que genera las actividades físico- deportivas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI se encuentra en un 62,5% en niveles moderadamente activo o activo.

-Se realizó un plan de actividades físicas – deportivas que se desarrolló en el tiempo extra clase con los estudiantes de la Institución Educativa, Técnica Nacionalizada Pablo VI

-Se fijo que las actividades recreativas para los estudiantes de la Institución Educativa Nacionalizada Pablo VI, con la finalidad de desarrollar sus habilidades físicas fueran futbol voleibol y basquetbol, ya que se facilita el uso de escenarios deportivos para estas actividades, además los estudiantes se encuentran familiarizados con estos deportes.

-Algunas alternativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la IETECNAPAVI, es el desarrollo de torneos los cuales tengan algún incentivo para los ganadores.

4. INFORME DE PROCESOS CURRICULARES

4.1 Planeador de clase

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA NACIONALIZADA PABLO VI
Avenida El Chuscal, barrio El Jardín. Teléfono (0978) 883.80.68 - Cubará, Boyacá - Aprobada por Resolución No. 0004003
del 22 de noviembre de 2010 por la Secretaría de Educación de Boyacá ICFES 040436 - DANE 315223000119 - NIT. 826.002.541-9

AREA: EDUACION FISICA RECREACION Y DEPORTES **ASIGNATURA: Educación física** **TIEMPO: 20 H**
PERIODO: I- 2023 **GRADO: 6 A, B y C** **DOCENTE: EDUAR HERNANDO GUERRERO**

ESTANDARES:

COMPETENCIA MOTRIZ PARA EL DESARROLLO PERSONAL

- Poseo autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades pre-deportivas

COMPETENCIA MOTRIZ PARA INTERACCION SOCIAL

- Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar

COMPETENCIA MOTRIZ PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD

- Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices

ARTICULADO CON UN ÁREA FUNDAMENTAL: (Asignatura) Lengua Castellana
TEMA: TEATRO

NOMBRE DE LA UNIDAD: MOTRICIDAD

TEMAS	SUBTEMAS
CONTENIDOS GENERALES DE ED FISICA	• La educación física • Principios de la educación física
CAMINAR	• Apoyo de talón • Oscilación de brazos • Diferentes ritmos
CORRER	• Diferentes distancias • Diferentes ritmos • Direcciones
SALTAR	• Con impulso • Saltos de altura

	• De longitud
VARIOS MINIDEPORTES	• Microfútbol • Baloncesto • Quemado • Voleibol

FORTALEZAS o DESEMPEÑOS

F1 Comprende que es el predominio motor
F2 reconoce las diferentes actividades que fortalecen su desempeño motor
F3 Desarrolla competencias para interpretar textos científicos y sintetizar información relevante a partir de ellos.
F4 Cumple con los compromisos programados para el desarrollo de las diversas actividades académicas (tareas, trabajos, talleres, consultas)

ACTIVIDADES PEDAGOGICAS A UTILIZAR:
- Trabajos individuales y en grupo
- Clases deportivas

ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA
- Mapas conceptuales
- Solución de problemas
- Ayudas tecnológicas video tutorial

BIBLIOGRAFIA:

Orientaciones pedagógicas para la Educación física, recreación y Deporte

Estándares básicos de Competencias.

4.2 Plan de asignatura

GRADO SEXTO

ESTANDARES

COMPETENCIA MOTRIZ PARA EL DESARROLLO PERSONAL

- Poseo autonomía y responsabilidad en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas

COMPETENCIA MOTRIZ PARA INTERACCION SOCIAL

- Lidero la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar

COMPETENCIA MOTRIZ PARA EL DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD

- Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices

ORIENTACIONES PEDAGOGICAS PARA LA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

FACTOR: Competencia motriz

ENUNCIADO IDENTIFICADOR: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos

SUBPROCESOS:

Desarrollo motor

- Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos
- Controlo el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos

Técnicas del cuerpo

- Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas
- Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnasticas

Condición física

- Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas
- Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.

Lúdica motriz

- Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones
- Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego

FACTOR: Competencia expresiva corporal

ENUNCIADO IDENTIFICADOR: Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emocione

SUBPROCESO:

Lenguajes corporales

.

- Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones en situaciones de juego y actividad física

FACTOR: Competencia axiológica corporal

ENUNCIADO IDENTIFICADOR: Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal

SUBPROCESO

Cuidado de sí mismo

- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida
- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego

DERECHOS BASICOS DE APRENDIZAJE

No aplica

MATRIZ DE REFERENCIA

No aplica

ARTICULACION

ARTICULADO CON: UN ÁREA FUNDAMENTAL: (Asignatura): Lengua Castellana **TEMA**: TEATRO

ESTANDAR ARTICULADO:

- Comparo el sentido que tiene el uso del espacio y de los movimientos corporales en situaciones comunicativas cotidianas, con el sentido que tienen

METAS

- ✓ DESARROLLAR LAS CUALIDADES MOTRICES, COMO BASE FUNDAMENTAL PARA LA EJECUCIÓN EFICIENTE DE LOS PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO.
- ✓ MEJORAR Y AFIANZAR LOS PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO PARA ARTICULARSE CON LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL DEPORTE, LA EXPRESIÓN RÍTMICA Y OTRAS MANIFESTACIONES CULTURALMENTE DETERMINADAS.
- ✓ ANALIZAR LOS CONCEPTOS Y CARACTERÍSTICAS DE LOS PATRONES DE MOVIMIENTO Y SU ARTICULACIÓN A FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LOS DEPORTES U OTRAS MANIFESTACIONES CULTURALMENTE DETERMINADOS.
- ✓ DESARROLLAR ACTIVIDADES QUE CONLLEVEN A CONSERVAR Y MEJORAR EL MEDIO AMBIENTE AL INTERIOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

CONTENIDOS

PRIMER PERIODO

CONTENIDOS GENERALES DE ED FISICA

- ✓ La educación física
- ✓ Principios de la educación física

CAMINAR

- ✓ Apoyo de talón
- ✓ Oscilación de brazos
- ✓ Diferentes ritmos

CORRER

- ✓ Diferentes distancias
- ✓ Diferentes ritmos
- ✓ Direcciones

SALTAR

- ✓ Con impulso
- ✓ Saltos de altura
- ✓ De longitud

VARIOS MINIDEPORTES

- ✓ Microfútbol
- ✓ Baloncesto
- ✓ Quemado
- ✓ Voleibol

SEGUNDO PERIODO

POSICIONES BÁSICAS

- ✓ Hilera, fila, marcha, escuadras

DESTREZAS BASICAS

- ✓ Arcos, rueda, tijera, giros, plancha

ROLLOS

- ✓ Adelante y atrás

POSICIONES INVERTIDAS

- ✓ Parada de cabeza, parada de manos

EVALUACIÓN

- ✓ Pequeños esquemas gimnásticos

BIBLIOGRAFIA

Orientaciones pedagógicas para la Educación física, recreación y Deporte

Estándares básicos de Competencias.

5. INFORME ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

5.1 Informe de horario de clase y permanencia

En la siguiente imagen, se encuentra el horario que comprendía las clases de educación física en la Institución Educativa Pablo VI de Cubara Boyacá:

	EDUARD GUERREI 22 H			HORAS LIBRES	
HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1				6C	
2	6B	9A	9C		
3	8A			9A	7B
DESCANSO					
4	8B			6A	9C
5	6C	7C	9B		
ALMUERZO					
6	6A	7B	8B	9B	7A
7		7A	8A	6B	7C
8					

Los grupos que me correspondieron precisamente fueron los siguientes: 6, 7, 8 Y 9 con una intensidad de horas semanales de 22 horas, de las cuales podía disponer hasta 6 horas para avances del proyecto.

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

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

3. Formación profesional y personal.

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

SUGERENCIAS:
Nos gustaría Contar durante el año con practicantes que Contribuyan Con el desarrollo y formación de niños, niñas, jóvenes y adolecentes de nuestra Institución.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Edwin Guerra

FECHA: Junio 10 - 2023

7. BIBLIOGRAFIA

ALLADO, J. R. (2015). REDES SOCIALES DE LECTURA : DEL LIBRO CARAS A LA LIJ 2.0 . 106-122.

ALVAREZ, L. D. (2020). INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES SOBRE LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ADOLESCENTES . 10.

ANDRADE, B. L. (1982). *TIEMPO LIBRE Y EDUCACIÓN* . ESPAÑA.

MATSUDO, V. (2012). The role of partnerships in promoting physical activity: the experience of Agita São Paulo. 121-122.

Molina, Y. D., & Duran Molina , Y. (2015). APROVECHANDO EL TIEMPO LIBRE A TRAVÉS DEL TRABAJO LÚDICO. 28.

WEBER, M. (1969). EL TIEMPO LIBRE Y SU ORIENTACIÓN .

Alarcón, R.. (1982). Alternativa de Asistencia Psiquiátrica en Bolivia. Sucre: Instituto Nacional de Psiquiatría “Gregorio Pacheco”.

Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos Digital*, *23*, 43–47. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732289009

Becerro, M. (s. f.). Aproximación conceptual hacia términos relacionados con la práctica físico-deportiva. Actividad física, salud y calidad de vida.