# FASE 1 “PEDAGÓGICA”

PROPUESTA DE TRABAJO DE PRACTICA DECIMO SEMESTRE

JHEINNER ANDRES PEÑARANDA RAMIREZ

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DECIMO SEMESTRE

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

2024-1

INSTITUCION EDUCATIVA TÉCNICO MERCEDES ABREGO

(SEDE PRINCIPAL)

DOCENTE EN FORMACIÓN

JHEINNER ANDRES PEÑARANDA RAMIREZ

CÓDIGO: 1005052454

TUTOR:

PhD. RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

2024-1

## Tabla de Contenido


1. Capítulo l Observación Institucional y Diagnóstico ..... 9

1.1 Reseña Histórica ..... 10

1.2 Marco Legal ..... 15

1.3 Horizonte Institucional ..... 22

1.3.1 Misión ..... 22

1.3.2 Visión ..... 22

1.3.3 Principios ..... 22

1.3.3.1 Eficiencia: ..... 22

1.3.3.2 Integración: ..... 23

1.3.3.3 Buen Trato: ..... 23

1.3.3.4 Perseverancia: ..... 23

1.3.4 Objetivos ..... 23

1.4 Uniformes ..... 24

1.5 Derechos y Deberes de los Estudiantes ..... 24

1.5.1 Los Derechos ..... 24

1.5.1.1 Derechos en el Ámbito Académico: ..... 24

1.5.1.2 Derechos en el Ámbito Social. ..... 26

1.5.1.3 Derechos Sexuales y Reproductivos. ..... 28

1.5.2 Los Deberes. ..... 29

1.5.2.1 Deberes Académicos. ..... 29

1.5.2.2 Deberes de Comportamiento. ..... 30

1.6 Horario de Clases ..... 47

1.7 Ley del Menor ..... 48

1.8 Inventario de Infraestructura ..... 50

1.9 Inventario Deportivo ..... 52

2. Capitulo II Propuesta Pedagógica ..... 53

2.1 Título de la Propuesta ..... 53

2.2 Objetivos ..... 53

2.2.1 Objetivo General ..... 53

2.2.2 Objetivos Específicos ..... 53

2.3 Descripción del Problema ..... 53

2.4 Justificación ..... 56

2.5 Población ..... 58

2.6 Muestra ..... 59

3. Capitulo III Informe de los Procesos Curriculares ..... 60

3.1 Cronograma de Actividades ..... 60

3.2 Diseño de Planeadores ..... 61

3.3 Ejecución ..... 88

3.4 Evaluación (Cualitativa) ..... 90

4. Capitulo IV Actividades Interinstitucionales ..... 93

5. Capitulo V Formatos de Evaluación ..... 95

1. FASE 2 ..... 103

1. Capítulo I Problema ..... 106

1.1 Descripción del Problema ..... 106

1.2 Formulación ..... 106

1.3 Justificación ..... 108

1.4 Objetivos ..... 109

1.4.1 Objetivo General ..... 109

1.4.2 Objetivos Específicos ..... 109

2. Capítulo II Marco Teórico ..... 109

2.1 Antecedentes ..... 109

2.2 Marco Conceptual ..... 113

2.3 Bases Legales ..... 116

2.4 Formulación de Variables ..... 119

3. Marco Metodológico ..... 119

3.1 Paradigma ..... 119

3.2 Tipo de Investigación ..... 120

3.3 Población y Muestra ..... 121

3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de la información ..... 122

4. Capitulo III Resultados ..... 123

4.1 Aplicación ..... 123

4.2 Análisis e Interpretación de Resultados ..... 125

4.3 Discusión ..... 126

4.4 Conclusiones ..... 127

5. Referencias Bibliográficas ..... 129

ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1**.....15

**Tabla 2**.....17

**Tabla 3**.....21

**Tabla 4**.....21

**Tabla 6**.....40

**Tabla 7**.....41

**Tabla 8**.....42

**Tabla 9**.....47

**Tabla 11**.....50

**Tabla 12**.....52

**Tabla 13**.....58

**Tabla 14**.....60

**Tabla 15**.....62

**Tabla 16**.....66

**Tabla 17**.....70

**Tabla 18**.....73

**Tabla 19**.....76

**Tabla 20**.....79

**Tabla 21**.....82

**Tabla 22**.....85

**Tabla 23**.....88

**Tabla 24**.....93

**Tabla 25**.....123

**Tabla 26**.....124

ÍNDICE DE GRAFICOS

**Gráfico 1** .....**9**

**Gráfico 2** .....**24**

**Gráfico 3** .....**35**

**Gráfico 4** .....**36**

**Gráfico 5** .....**37**

**Gráfico 6** .....**38**

**Gráfico 7** .....**39**

**Gráfico 8** .....**46**

**Gráfico 9** .....**61**

**Gráfico 10** .....**95**

**Gráfico 11** .....**96**

**Gráfico 12** .....**98**

**Gráfico 13** .....**99**

**Gráfico 14** .....**100**

**Gráfico 15** .....**101**

**Gráfico 16** .....**102**

# 1. Capítulo l Observación Institucional y Diagnóstico

**Gráfico 1**

*Institución Educativa*




Nota: Fotografía de elaboración propia.

Dirección: Calle 8N N°16E-30, Barrio San Eduardo, Cúcuta, Norte de Santander, Colombia

Correo: colmercedesabrego@semcucuta.gov.co

Teléfono: 6075888027

Celular: 3015901396

Municipio: Cúcuta

## 1.1 Reseña Histórica

El Instituto Técnico Comercial Mercedes Abrego, fue creado bajo la ordenanza número 28 del 21 de noviembre de 1960; por la asamblea de norte de Santander. Funcionaria a partir de 1961 con enseñanza gratuita para personal femenino, dirigido inicialmente por directivos y profesores seglares.

**1962.**La comunidad salesiana de las hijas de María Auxiliadora, se hacen cargo de la dirección del instituto y se aprueba el plan de estudios hasta cuarto año de bachillerato comercial.

**1965.** El Ministerio de Educación Nacional aprueba los estudios de ciclo básico de enseñanza media comercial.

**1966.** Fue reconocido el ciclo profesional 5° y 6° y al culminar este año se gradúa la primera promoción de bachilleres técnicos comerciales.

**1970.** El Instituto Técnico Comercial Mercedes Abrego comienza a funcionar en el barrio popular fusionándose con el entonces denominado colegio Juana Rangel de Cuellar, en la avenida 4E N° 6-23.

**1982.** Se retiran las hermanas salesianas, dejando sembrada la semilla de la organización, responsabilidad, identidad y pertenencia institucional al igual que una gran espiritualidad, a partir de este momento la institución pasa nuevamente a ser regida por seglares. Para este momento la institución ya era muy conocida por los resultados altamente positivos en lo académico, técnico y disciplinario, siendo uno de los establecimientos educativos de mayor demanda en la ciudad.

**1983.** Debido a la implementación de las jornadas continuas, la planta física se empieza a compartir con el colegio hijo del educador el cual laboraba en la jornada de la tarde.

**1986.** Se da la aprobación definitiva a la media vocacional dando paso a la graduación de la primera promoción de bachilleres técnicos comerciales. Esto impulsa mucho más a la institución, la cual progresivamente debe ir accediendo a la demanda de cupos y ampliando su cobertura.

**2002.** Finalizado el año, las disposiciones del ministerio de educación nacional estremecen el interior de las instituciones escolares en el país, en la región, en la ciudad y las desestabiliza, porque plantean y ordenan nuevas normas, que las llevan a fusionarse entre sí, de acuerdo a ciertas características.

Esto implica reorganizarse, unificarse, dejar atrás su autonomía y orgulloso pasado individual, renunciar a algunos hábitos y gustos de cada uno de ellas, cerrar sus vivencias y capítulos gloriosos, para dar paso a una nueva etapa e iniciar una vida en común.

Las instituciones seleccionadas para fusionarse y formar parte del actual Instituto Técnico Mercedes Abrego fueron:

- Instituto Técnico Comercial Mercedes Abrego, ubicado en el barrio Popular y direccionado en el momento por el especialista Álvaro Eloy Gonzáles Bautista.
- Colegio Hijo del Educador que compartía con la anterior institución la misma planta física durante 20 años dirigida por la Licenciada Gladys Ardila de Castellanos.

- Escuela de varones N° 3 Sagrado Corazón, ubicada en el barrio Colsag, dirigida por la Licenciada Estela Capacho Villamizar.
- Escuela de niñas N°4 Sagrado Corazón, ubicada en el barrio Colsag, dirigida por la especialista Martha Cecilia Alsina Carrascal.
- Posteriormente por decreto 0210 del 28 de mayo del año 2004 se adhirió el Jardín Nacional, Ubicado también en el barrio Colsag, dirigido por la normalista superior Silvia Saavedra de Ramírez.

La fusión se dio a través del decreto 000810 del 30 de noviembre del año 2002 la razón social que unifico estas instituciones fue INSTITUTO TECNICO MERCEDES ABREGO.

La sede principal para el funcionamiento del Instituto Técnico Mercedes Abrego quedo ubicada en el barrio popular en la avenida 4E N° 6-23 para albergar a los estudiantes de 6° a 11° grado en dos jornadas, mañana y tarde.

El hecho más relevante a nivel del bachillerato, lo constituyo la admisión de niños y jóvenes en la jornada de la mañana a partir del año 2005 ya que esta continuaba siendo exclusiva para estudiantes del sexo femenino.

**2008**. Iniciado el año escolar, se presenta un nuevo cambio. Desde la rectoría de la institución por decisión voluntaria, la señora rectora Gladys Ardila De Castellanos renuncia a su cargo y en su lugar es nombrada la especialista Gloria Teresa Sepúlveda Villamizar.

Sin pretender desconocer que cada uno es dueño de construir la historia desde su propia perspectiva, hay hechos innegables y evidentes que permiten constatar que el Instituto Técnico Mercedes Abrego se ha ido convirtiendo a través de los años en una fuente de energía impulsadora, de progreso y de éxito, que desde sus inicios ha abierto las puertas preferiblemente a niños, niñas y jóvenes humildes y sencillos de la ciudad del Cúcuta y del área metropolitana para que se tallen y se pulan en la ciencia, la tecnología, las virtudes, cualidades, valores y habilidades que les permitan ser útiles a sí mismos a sus familias y a la sociedad.

**2016**. Época de cosecha, de alto nivel y posicionamiento en las pruebas externas (SABER) y en las puntuaciones del ISCE –Índice Sintético de Calidad Educativa - Se evidencia estadísticamente la superación consecutiva de logros que fortalecen el espíritu, animan y enorgullecen a la comunidad escolar. La obtención del quinto puesto a nivel nacional entre los colegios que más estudiantes pilos gradúa y lograr con la promoción 2016, el puntaje de 8,23 en el ISCE en la media técnica, el más alto en la ciudad de Cúcuta, muestran a la propia comunidad educativa y a la administración municipal que el mejoramiento continuo en que está inmersa la comunidad educativa, es un hecho. Los corazones de estudiantes, docentes, directivos docentes y padres de familia se hinchan de orgullo mercedista. Paralela a esta situación se hace cada vez más manifiesto el riesgo de los estudiantes por la estructura de la planta física, el hacinamiento y la incomodidad del estudiantado. Esto hace pensar a las autoridades institucionales y municipales correspondientes, en la necesidad de reubicar el Instituto Técnico Mercedes Abrego.

Es así como dadas la subutilización de algunas plantas físicas educativas en el municipio de Cúcuta la secretaria de educación y la alcaldía municipal al finalizar el año 2016 le adjudican al ITMA la planta física donde venía funcionando el colegio María Concepción Loperena, el cual se fusionaría con el colegio Municipal de bachillerato.

**2017**. Con muchas emociones, expectativas y esperanza se inicia una nueva etapa en el Instituto Técnico Mercedes Abrego.

Prontamente el cambio empieza a sentirse y notarse. Con los aportes de la alcaldía municipal, el entusiasmo, aceptación de los estudiantes, padres de familia y la actitud positiva y participativa de la señora rectora, de la mayoría de los directivos docentes y docentes, se trata de hacer de este nuevo espacio físico un lugar agradable y único.

A nivel general en lo académico se pasa por muy buen momento, la institución está ubicada en lugares de honor a nivel municipal y nacional. Se fortalece el desempeño de los docentes mediante la apropiación del referente pedagógico, se revisa la evaluación institucional en detalles y se trabaja para mejorar las debilidades existentes en cada uno de sus componentes. De igual forma se enfatiza en un mejor conocimiento y puesta en práctica de las políticas institucionales.

## 1.2 Marco Legal

**Tabla 1**

*Marco legal Constitución Política*

| ARTICULO | CONTENIDO | CONSULTAR |
|---|---|---|
| Artículo 1 | Colombia es un Estado Social de Derecho, organizado en forma de República Unitaria, con autonomía de sus entidades territoriales, democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran y en la prevalecía del interés general. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-1/capitulo-0/articulo-1 |
| Artículo 2 | El Estado debe promover la participación de todos. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-1/capitulo-0/articulo-2 |
| Artículo 13 | Libertad e igualdad ante la ley. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-13 |
| Artículo 15 | Derecho a la intimidad y al buen nombre. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-15 |
| Artículo 16 | Derecho al libre desarrollo de la personalidad. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-16 |
| Artículo 19 | Debido proceso | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-19 |
| Artículo 20 | Derecho a la libertad de opinión y rectificación. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-20 |
| Artículo 41 | En toda institución educativa es obligatorio | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1 |

| | | |
|---|---|---|
| Artículo 44 | Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2 |

| ARTICULO | CONTENIDO | CONSULTAR |
|---|---|---|
| Artículo 45 | El adolescente tiene derecho a la protección y a la información integral. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2 |
| Artículo 67 | La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-67 |
| Artículo 79 | Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-3/articulo-79 |
| Artículo 83 | Todas las actuaciones de particulares y autoridades públicas se presumen de buena fe. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-4/articulo-83 |
| Artículo 86 | Todas las personas podrán interponer acción de tutela cuando se viole un derecho fundamental. | https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-4/articulo-86 |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia.

**Tabla 2**

*Línea Jurisprudencial (Sentencias).*

| | | |
|---|---|---|
| Sentencia T-519 de 1992 | (M.P. José Gregorio Hernández Galindo) [10], indica: “La educación es un derecho deber que no sólo representa beneficios para el alumno sino también responsabilidades. | https://www.corteconstitucion al.gov.co/relatoria/1992/T-519-92.htm |
| Sentencia T- 02 de 1992 | La Corte sostuvo que el incumplimiento de las condiciones para el ejercicio del derecho, como sería el no responder el estudiante a sus obligaciones académicas y al comportamiento exigido por los reglamentos, puede dar lugar a diversa suerte de sanciones. | https://www.corteconstitucion al.gov.co/relatoria/1992/T-002-92.htm |
| Sentencia T-386 de 1994 | A juicio de la Corte, Los reglamentos de las instituciones educativas no pueden entrar a regular aspectos que de alguna manera puedan afectar los derechos constitucionales fundamentales de los educandos. | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2007/T-839-07.htm |
| SU- 641 de 1998 | ¡La Corte consideró que (i) la potestad reguladora de los establecimientos educativos hace parte del desarrollo normativo del derecho a la participación, previsto en el artículo 40 de la Constitución; (ii) el manual de convivencia obliga a todos los miembros de la comunidad educativa y, por tanto, para cada | https://www.corteconstitucion al.gov.co/relatoria/1998/SU6 41-98.htm |

| | | |
|---|---|---|
| | uno de ellos establece funciones, derechos y deberes; (iii) en el acto de matrícula, el estudiante y sus representantes, así como el establecimiento educativo, se obligan voluntariamente a acatar los términos del manual; y, (iv) dado que se trata de un contrato por adhesión, el juez de tutela puede ordenar que éste se inaplique cuando con la exigencia de cumplimiento de las normas contenidas en el manual, se amenacen o violen los derechos fundamentales de uno de los integrantes de la institución educativa. | |
| Sentencia T-859 de 2002 | La Corte Constitucional sostuvo que el manual de convivencia tiene una naturaleza tripartita, pues de un lado reviste las características propias de un contrato de adhesión; por el otro, constituye las reglas mínimas de convivencia escolar, dentro del ámbito de la autonomía conferida a los centros educativos y, finalmente, es también expresión de la participación y el pluralismo, toda vez que en su diseño concurre toda la comunidad educativa (directivos, padres de familia, docentes, egresados, alumnos). | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2002/T-859-02.htm |

| | | |
|---|---|---|
| Sentencia T-839 de 2007 | Sostuvo la Corte que el Reglamento no puede contener elementos, normas o principios, que estén en contra de la Constitución.<br><br>La sexualidad aparece como un elemento consustancial a la persona humana, por lo que hace parte de su entorno más íntimo. En esa medida, los colegios no pueden prohibir de manera expresa o velada dicha expresión libre y autónoma de la dignidad humana, ya que se vulneraría de manera abierta el derecho a la igualdad y se desconocería la importancia que tienen los colegios como espacios de formación democrática y plural. | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2007/T-839-07.htm |
| Sentencia T -351 de 2008 | La Corte protegió el derecho al libre desarrollo de la personalidad. Llevar el cabello largo o corto hace parte del derecho a la propia imagen en cuyo ejercicio toda persona está facultada para decidir de manera autónoma su presentación ante los demás | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2008/T-351-08.htm#:~:text=T%2D351%2D08%20Corte%20Constitucional%20de%20Colombia&text=(Abril%2017%20de%202008.)&text=El%20accionante%20instaur%C3%B3%20acci%C3%B3n%20de,no%20haberse%20cortado%20el%20pelo. |
| Sentencia T- 098 de 2011 | La Corte propende por el amparo de los derechos de los educandos, y por el bienestar de la comunidad académica, las medidas definidas en el manual de convivencia deben | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2011/t-098-11.htm |

| | | |
|---|---|---|
| | ser razonables y considerar la edad del menor, su entorno, su madurez mental. | |
| Sentencia T- 789 de 2013 | Inaplicación de las normas del manual de convivencia en lo relacionado con el corte y presentación del cabello | https://www.corteconstitucional.gov.co/Relatoria/2013/T-789-13.htm#:~:text=La%20Corte%20ha%20sostenido%20que,a%C3%B1o%2C%20siempre%20y%20cuando%20las |
| Sentencia T- 356 de 2013 | Protegió el debido proceso al determinar que el proceso disciplinario en las instituciones educativas debe cumplir con los contenidos mínimos del derecho al debido proceso. | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2013/T-356-13.htm |
| Sentencia T-928 de 2014. | Señala la Corte que "desde el punto de vista formal, comporta la obligación de tratar a todos los individuos con la misma consideración y el reconocimiento. En ese sentido, el Estado y los particulares tienen el deber de abstenerse de concebir normas, diseñar, promover o ejecutar políticas, programas o medidas, o adoptar decisiones e interpretaciones del derecho, que conduzcan a agravar o perpetuar la situación de exclusión, marginación o discriminación de grupos tradicionalmente desventajados en la sociedad". | https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2014/T-928-14.htm#:~:text=T%2D928%2D14%20Corte%20Constitucional%20de%20Colombia&text=El%20art%C3%ADculo%2013%20superior%20prev%C3%A9,la%20misma%20consideraci%C3%B3n%20y%20reconocimiento. |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia.

**Tabla 3**

*Leyes*

| | | |
|---|---|---|
| Ley 115 de 1994 | Ley General de Educación.<br>Artículo 87 | https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf |
| Ley 1620 de 2013 | Ley que crea el Sistema nacional de Convivencia. | https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/1685356 |
| Ley 1098 de 2006 | El Código de infancia y adolescencia resulta un cuerpo legal que nomina diferentes aspectos que se deben tener en cuenta en capitulo segundo de título primero se menciona los derechos y libertades de niños<br>Artículos 28, 39, 42, 43, 44, 45 | https://www.fiscalia.gov.co/colombia/wp-content/uploads/2012/01/Ley-1098-de-2006.pdf |
| Ley 599 de 2000 | Es el código penal. Se aplica a las situaciones tipo III, para las conductas punibles pueden presentarse y cómo afrontarlas desde el colegio.<br>Artículo 45 | https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=6388 |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia.

**Tabla 4**

*Decretos*

| | | |
|---|---|---|
| Decreto 1965 de 2003 | Decreto reglamentario de la Ley 1965 de 2013 | https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1378136 |

| | | |
|---|---|---|
| Decreto 1075 de 2015 | Ley General de Educación.<br><br>Artículo 87 | https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=77913 |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia.

## 1.3 Horizonte Institucional

### 1.3.1 Misión

Brindar formación integral de excelente calidad.

### 1.3.2 Visión

En el año 2025, el Instituto Técnico Mercedes Ábrego será reconocido como uno de los mejores colegios en el país, obteniendo el ISCE- Índice Sintético de Calidad Educativa- un puntaje por encima de 9.0, en los niveles de primaria, secundaria y media.

### 1.3.3 Principios

Participación Democrática: La comunidad educativa hará parte activa en la toma de decisiones que le compete a cada estamento. Para ello promoverá actividades que estimulen el debate constructivo y el cumplimiento de las normas institucionales.

Además, se buscará que cada miembro atienda las llamadas para asistir a todas las actividades programadas institucionalmente, generándose así sentido de pertenencia y compromiso para el mejoramiento continuo.

#### 1.3.3.1 Eficiencia:

Se buscará que los objetivos y metas establecidas se cumplan en el tiempo y con los elementos apropiados, en un enfoque de derechos, es decir, que haya equidad en la distribución de los recursos, de los aprendizajes y apoyos pedagógicos que reciben los estudiantes y en la satisfacción de las necesidades de todos los estamentos de la comunidad educativa.

### 1.3.3.2 Integración:

Se trabajará para que todos los planes, programas y actividades se planeen y desarrollen de manera articulada y en concordancia con los objetivos y metas establecidas. Igualmente, se garantizará que los integrantes de la comunidad educativa trabajen mancomunadamente buscando el logro de las metas institucionales.

### 1.3.3.3 Buen Trato:

La institución propenderá porque la comunicación entre todos los miembros de la comunidad educativa sea asertiva, cordial y respetuosa y las relaciones interpersonales logren una convivencia cada vez más fraterna, más alegre, y con garantía del respeto de los derechos de todos.

### 1.3.3.4 Perseverancia:

El valor de la perseverancia logrará que los estudiantes en su actuar forjen la constancia, la firmeza y el tesón en la consecución de sus metas, superando las dificultades que puedan surgir en su camino.

## 1.3.4 Objetivos

*Desarrollar un sistema de gestión que permita brindar educación de calidad.

*Formar estudiantes talentosos, buscando que cada día sean más alegres, más fraternos y más competentes.

## 1.4 Uniformes

**Gráfico 2**

*Uniformes*






Nota: Ilustración de elaboración propia.

## 1.5 Derechos y Deberes de los Estudiantes

### 1.5.1 Los Derechos

El estudiante matriculado en el INSTITUTO TÉCNICO MERCEDES ÁBREGO, como derivación de los derechos contemplados en los acuerdos internacionales, en la Constitución Política de Colombia, el Código de la Infancia y la adolescencia 1098 de 2006, las sentencias de la Corte Constitucional, la ley 1146 de 2007, la Ley 1620 de 2013, el Decreto 1965 de 2013 y Decreto 860 de 2010, gozará de los siguientes derechos:

#### 1.5.1.1 Derechos en el Ámbito Académico:

1. Recibir, al iniciar el año escolar, la información total y clara sobre las normas y cánones

que promueve el presente Manual de Convivencia, para acatarlos por convicción y cumpliendo a cabalidad lo que promueve la ley.

2. Beneficiarse del conducto regular establecido por el reglamento para la solución de cualquier conflicto o dificultad de orden académico, disciplinario o administrativo.

3. Conocer oportunamente los criterios de evaluación de cada área/asignatura en cada período.

4. Ser evaluado cualitativa y permanentemente según sus intereses, capacidades, esfuerzos, dedicación en el logro de los objetivos y teniendo en cuenta las diversas formas de evaluación (oral, escrita, individual, grupal, etc.) según las normas establecidas por el SIEE.

5. Participar activamente en el proceso enseñanza-aprendizaje y solicitar aclaraciones y refuerzos cuando los temas no hayan quedado suficientemente claros.

6. Conocer oportunamente sus valoraciones durante cada período académico.

7. Ser evaluado con criterios justos, atendiendo sus inquietudes y solicitar la designación de un segundo evaluador si el caso lo amerita.

8. Conocer los resultados de sus evaluaciones oportunamente, a más tardar ocho días después de aplicada la prueba.

9. Conocer sus resultados académicos antes de la entrega oficial a los padres de familia y hacer la respectiva solicitud de modificación a tiempo, en caso de existir error.

10. Solicitar con respeto, explicación cuando no esté de acuerdo con los resultados obtenidos en la evaluación en un lapso no mayor de cinco días después de haberlos conocido.

11. Recibir las clases completas en cada asignatura, acatando el horario de clases y profundización de los contenidos.

12. Ser reconocido por su destacado desempeño académico y su excelente actitud de

convivencia a través de estímulos y distinciones correspondientes a logros, merecimientos y triunfos.

13. Presentar evaluaciones extemporáneas, durante los tres días hábiles siguientes a su ausencia presentando excusa médica y /o calamidad familiar u otras situaciones importantes para el estudiante y su familia.

#### 1.5.1.2 Derechos en el Ámbito Social.

1. Ser respetado en su integridad y dignidad personal.
2. Respetar no solo su propio ser, sino el de los demás.
3. No ser discriminado por limitación físicas o mentales, raza, orientación sexual o religión.
4. Ser valorado, escuchado, orientado y protegido como persona.
5. Ser amparador bajo la figura del debido proceso en todos los ejercicios de llamado de atención, sanciones o hechos de carácter disciplinario.
6. Participar directamente en la organización y evaluación Institucional del colegio.
7. Elegir y ser elegido en las elecciones del gobierno escolar.
8. Desarrollar su creatividad social, científica, artística y deportiva para enriquecer y renovar su cultura personal representado a la Institución.
9. Al descanso y a la recreación en los horarios establecidos para tal fin.
10. A un trato de acuerdo a su edad, siempre prevaleciendo el especial cuidado hacia la Primera Infancia.
11. A gozar de la amistad de sus maestros dentro de las normas del respeto mutuo y las respectivas distancias éticas, personales y profesionales.

12. A su integridad y dignidad. Por esa razón, no podrá ser amenazado, ni intimidado, a través de ningún medio o actuación, sea escrita, cibernética, telemática, digital, web, verbal o de cualquier otra índole.
13. Gozar de la planta física, material didáctico, mobiliarios y enseres que se encuentren en buenas condiciones y excelente presentación cuando los reciban.
14. Rodearse de u ambiente ecológico sano y seguro en el colegio.
15. Participar en salidas pedagógicas con desplazamiento puntual, gozando de condiciones de salubridad y seguridad.
16. Participar en la jornada escolar y en sesiones de clase que inicien y terminen en el horario establecido.
17. Disfrutar de alimentos higiénicos, nutritivos y variados en la cafetería del colegio.
18. Hacer uso exclusivo de silla, pupitre y recursos asignados para su óptimo desempeño escolar.
19. Ser auxiliado oportunamente en caso de accidente o enfermedad.
20. Ser provisto de cualquier ayuda educativa que contribuya a su crecimiento pedagógico y personal, de acuerdo a los recursos presupuestados.
21. Identificarse como miembro de la Institución, por medio de carné estudiantil.
22. Ser informado oportunamente de cambios de horario y demás actividades programadas.
23. Disponer de un ambiente positivo en el que puedan desempeñarse sin discriminaciones ni irrespetos a la dignidad personal, donde puedan aprender a convivir con sus semejantes, respetando y tratando a los demás

según los valores sociales, morales y la fraternidad en disciplina, exigiendo para ellos, el mismo respeto que ellos brindan a los demás.

24. Participar en las diversas actividades sociales, culturales, religiosas, deportivas y recreativas que se programen dentro o fuera de la institución.
25. Expresar libre, respetuosa y oportunamente las inquietudes y plantear los problemas que se tengan.

#### 1.5.1.3 Derechos Sexuales y Reproductivos.

En coherencia con lo planteado por el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) sobre sexualidad y reproducción, así como con base en el reconocimiento que de ello hace el Ministerio de Salud de la República de Colombia (Cf. https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/sexualidad-derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos.aspx), nuestra institución educativa promueve los siguientes derechos sexuales y reproductivos:

1. Derecho a tener una vida sexual libre, segura y placentera.
2. Derecho a decidir sobre tener o no tener relaciones sexuales.
3. Derecho a expresar y ser respetado por la orientación sexual y/o identidad de género.
4. Derecho a que se respete la intimidad sexual y la confidencialidad.
5. Derecho a acceder a métodos anticonceptivos que se adapten a sus necesidades y deseos.
6. Derecho a decidir si se quiere o no tener hijos, así como el número y el espacio que transcurre entre cada uno.
7. Derecho a decidir si conformar o no una familia y el tipo de familia que se desea.

8. Derecho a obtener información clara, científica, objetiva y accesible sobre el cuerpo y la salud sexual y reproductiva.
9. Derecho a recibir apoyo y que se realicen ajustes para poder tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, la sexualidad y la reproducción.
10. Derecho a recibir apoyo y que se realicen ajustes para poder tomar decisiones libres e informadas sobre el cuerpo, y la sexualidad y la reproducción.

### 1.5.2 Los Deberes.

**En general los estudiantes deben:** acatar las normas establecidas en la Constitución Nacional, en la ley penal, en el Código de Policía, en el Código de Infancia y Adolescencia, de este Manual de convivencia y del Sistema Institucional de Evaluación.

#### 1.5.2.1 Deberes Académicos.

1. Cumplir oportunamente con la entrega de trabajos, presentación de tareas y actividades de refuerzo en las fechas programadas, salvo en inasistencia justificada.

2. Prepararse pertinentemente para los diferentes tipos de evaluación propuestos por las diferentes áreas académica.

3. Contar con sus propios libros, útiles y demás elementos necesarios para el buen desempeño escolar.

4. Escuchar con atención y respeto las explicaciones del profesor y participaciones de los compañeros.

5. Asistir puntualmente a clase y demás actividades programadas por la institución.

6. Tomar apuntes y llevar los cuadernos en forma clara y organizada

7. Cuidar el material didáctico suministrado por la institución o facilitado por el docente y/o compañeros

8. Respetar las notas y observaciones que se consignan en sus cuadernos de trabajo, talleres, plantillas de calificaciones, evaluaciones o cualquier otro documento que pertenezca al personal docente y al archivo de la institución.

9. No suplantar a compañeros ni implicarse en acciones de fraude en trabajos y evaluaciones.

10. Participar activamente en las diferentes actividades académicas y proyectos pedagógicos programados en las diferentes áreas académicas.

11. Presentarse en todas las actividades de refuerzo y superación programadas por la Institución, con base en las decisiones de las comisiones de evaluación y promoción.

12. Reclamar de manera oportuna, según calendario, los planes y horarios de recuperación o de nivelación.

#### 1.5.2.2 Deberes de Comportamiento.

Es obligación principal y compromiso conocer y acatar los artículos de la Ley de Infancia y Adolescencia, que regulan su proceder dentro de la sana convivencia en comunidad, dentro y fuera de la Institución, comprendiendo que su libre desarrollo de la personalidad está limitado o condicionado a que no vulnere, agreda o afecte a los demás estudiantes y en especial a la primera infancia.

En este sentido, también son deberes de los estudiantes:

1. Conocer el presente Manual de Convivencia Escolar, para cumplir con todas sus obligaciones inherentes a su calidad de estudiante activo del INSTITUTO TÉCNICO

MERCEDES ÁBREGO.

2. Ser consciente y asumir la condición de primer responsable de su propia autoformación, de su dignidad, de su autodisciplina, de su ejemplar comportamiento y actitud, brindando muestras de una identidad propia, única e irrepetible, en todo su accionar y desempeño, tanto en lo personal como en lo curricular.

3. Cuidar el buen nombre de la Institución, considerando como propio su Colegio.

4. Ser responsable con el aseo y la higiene personal.

5. Respetar las opiniones o puntos de vista de los demás y permitir su libre expresión.

6. Tratar con respeto y cordialidad a los profesores, compañeros, administrativos y demás personal de la institución educativa.

7. Fomentar actividades de ornato, embellecimiento y aseo de la Institución.

8. Guardar compostura, respeto y civismo en los actos públicos y demás actividades comunitarias, así como las diferentes actividades dentro de la Institución y en las extracurriculares.

9. Informar de carácter inmediato las situaciones anómalas, daños y actos que atenten contra el bienestar de la comunidad y a las personas dentro de la Institución.

10. Presentar oportunamente al coordinador y al director de curso y los docentes de las asignaturas, los permisos, incapacidades y las justificaciones de las ausencias y retardos.

11. Representar dignamente a la Institución en eventos culturales, sociales y deportivos, sin protagonizar escándalos, faltas contra la moral o contra la dignidad de las demás personas, mostrando así su decoro y educación con alto contenido en valores como solidaridad, tolerancia, responsabilidad, respeto y autonomía.

12. Presentarse a la Institución con el uniforme completo, usando el uniforme

respectivo de acuerdo con las actividades programadas, sin descuidar la presentación personal exigida.

13. Asistir diaria y oportunamente a las clases y a las actividades de comunidad que programe la Institución.

14. Ser veraz en los descargos, aplicaciones, faltas, etc., ante los comités y/o personas donde tuviere que presentarlos, firmarlos y hacerlos firmar de sus padres y acudientes.

15. Permanecer en el salón durante las sesiones de clases y asumir una actitud de interés constante.

16. Conservar paredes, puertas, jardín, pasillos y demás áreas comunes en perfecto estado.

17. Conocer y cumplir con las funciones que le sean asignadas como Monitor y/o líder de grupo, o comité al que pertenezca.

18. Evitar cometer cualquier tipo de fraude, (entendiéndose esto como mentira, engaño, maniobra inescrupulosa, suplantación o encubrimiento) tanto en actividades académicas como disciplinarias.

19. Abstenerse de falsificar firmas en documentos, permisos, citaciones, comunicados de padres de familia, circulares, etc.

20. Abstenerse de traer al colegio dispositivos no solicitados para las prácticas pedagógicas. En caso de pérdida de los mismos, la institución se exonera y exime de cualquier responsabilidad.

21. Traer elementos deportivos o artísticos para actividades pedagógicas, previa autorización del docente del área y teniendo en cuenta que el cuidado de estos será responsabilidad del estudiante que lo ingresa.

22. Conocer y cumplir el reglamento interno de biblioteca, laboratorios, aula de

sistemas, cafetería, aula múltiple, aulas normales y transporte escolar.

23. Respetar los espacios y tiempos establecidos para el consumo de alimentos.

24. Entonar los himnos en los actos comunitarios con la postura correcta, demostrando respeto por los símbolos patrios.

25. Presentarse a primera hora o en hora de descanso, al coordinador de convivencia, con la respectiva autorización escrita y firmada por los padres de familia o acudientes, para informar o acreditar, situaciones especiales como: salidas del colegio, permiso para asistir a actividades extra clases, permiso para citas médicas y etc.

26. Solicitar y presentar autorización escrita para poder estar fuera del aula de clase.

27. Respetar la palabra y opinión de sus compañeros, profesores y superiores, y demás personas de la Institución, sin comentarios de burla, desprecio o discriminación.

28. Cuidar sus pertenencias y hacer buen uso de los recursos del colegio.

29. Abstenerse de portar revistas, dibujos, videos, juegos o cualquier tipo de material pornográfico o utilizar el servicio de Internet del colegio para entrar a páginas no permitidas.

30. Respetar y cuidar el buen nombre de maestros, directivas y demás funcionarios del colegio a través de un trato respetuoso, y utilizando un lenguaje correcto y libre de calumnias e injurias contra ellos.

31. Hacer buen uso de los medios de comunicación del colegio y utilizar el portal interactivo de manera exclusiva con fines académicos, empleando un lenguaje apropiado sin apodos ni groserías o mensajes vulgares o desobligantes hacia algún miembro de la comunidad educativa.

32. Colaborar activamente con el orden y el aseo de las instalaciones del colegio,

haciendo buen uso de las canecas.

33. Abstenerse de utilizar el celular en horas de clase; salvo que sean autorizados por los docentes

34. Evitar participar, mantener, sostener, realizar, ni promover actitudes, comportamientos ni escenas obscenas, eróticas, o sexuales degradantes, explícitas e irrespetuosas, dentro de las instalaciones de la institución ni por fuera de la misma.

35. Evidenciar siempre un comportamiento digno y correcto hacia los vecinos, en la calle, en los medios de transporte y en todos los lugares públicos que por su cotidianidad deban visitar cuando porte el uniforme del colegio y sin portarlo, como norma de urbanidad y educación que distinguen al estudiante de la Institución.

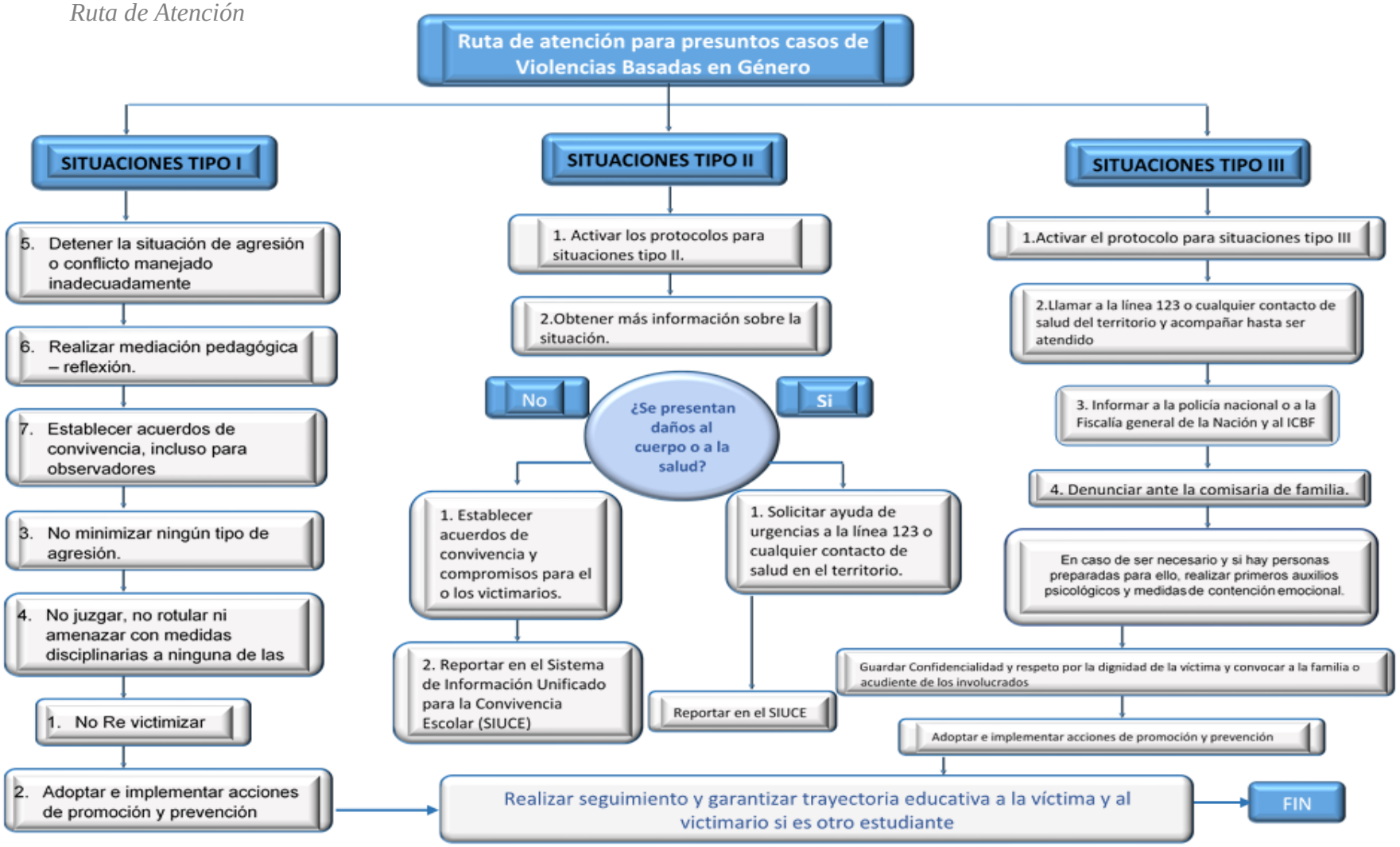
36. Hacer buen uso de patios, pasillos, salones y baños (incluyendo el NO escribir mensajes obscenos o vulgares de ninguna clase en puertas y/o paredes.

37. Utilizar las zonas de recreación en actitud de respeto hacia los demás, sin agresiones y usando un lenguaje decente y decoroso.

38. Abstenerse de ingresar a la sala de profesores sin ser autorizado.

**Gráfico 3**

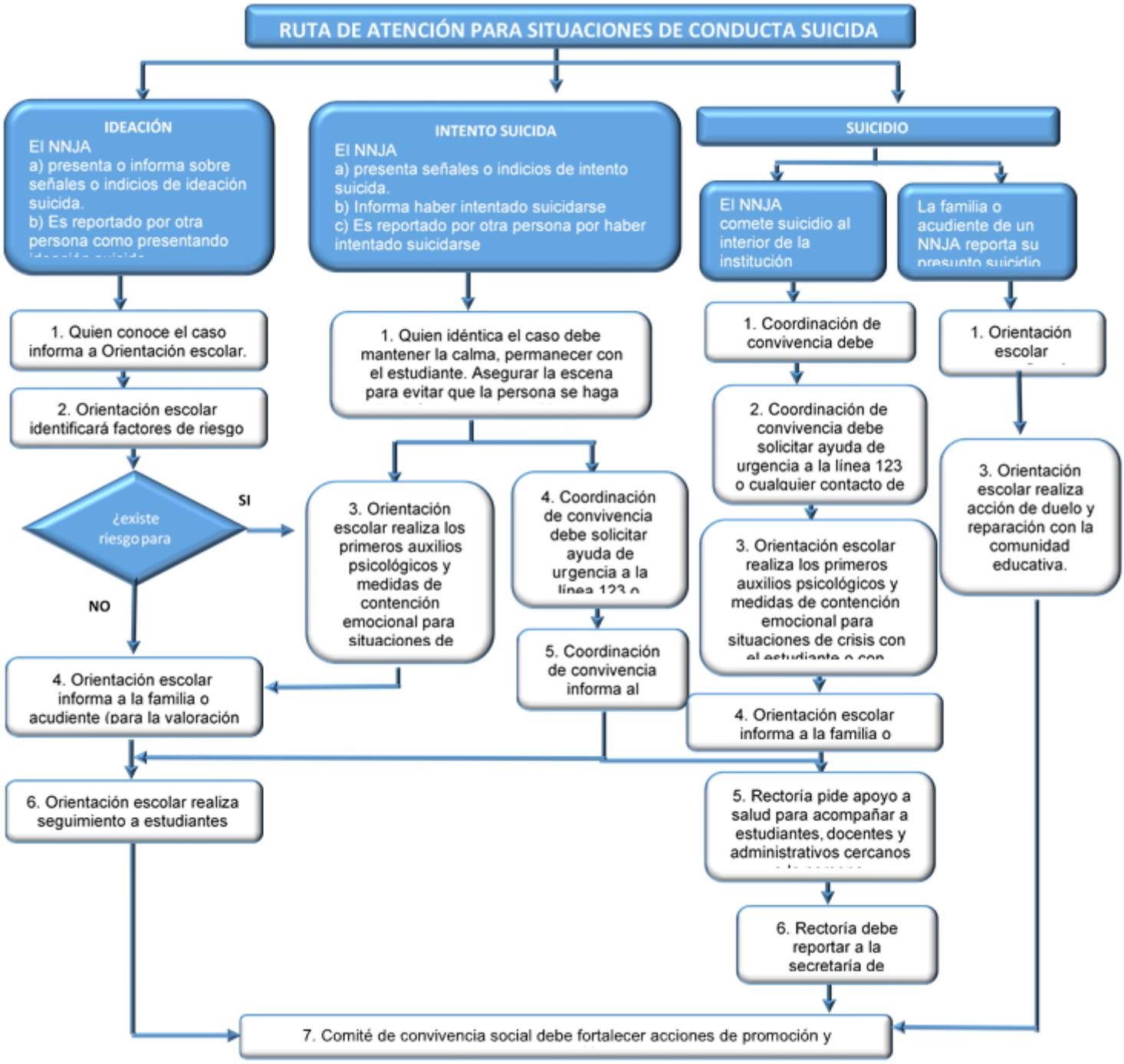
*Ruta de Atención*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

**Gráfico 4**

*Ruta de Atención*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

**Gráfico 5**

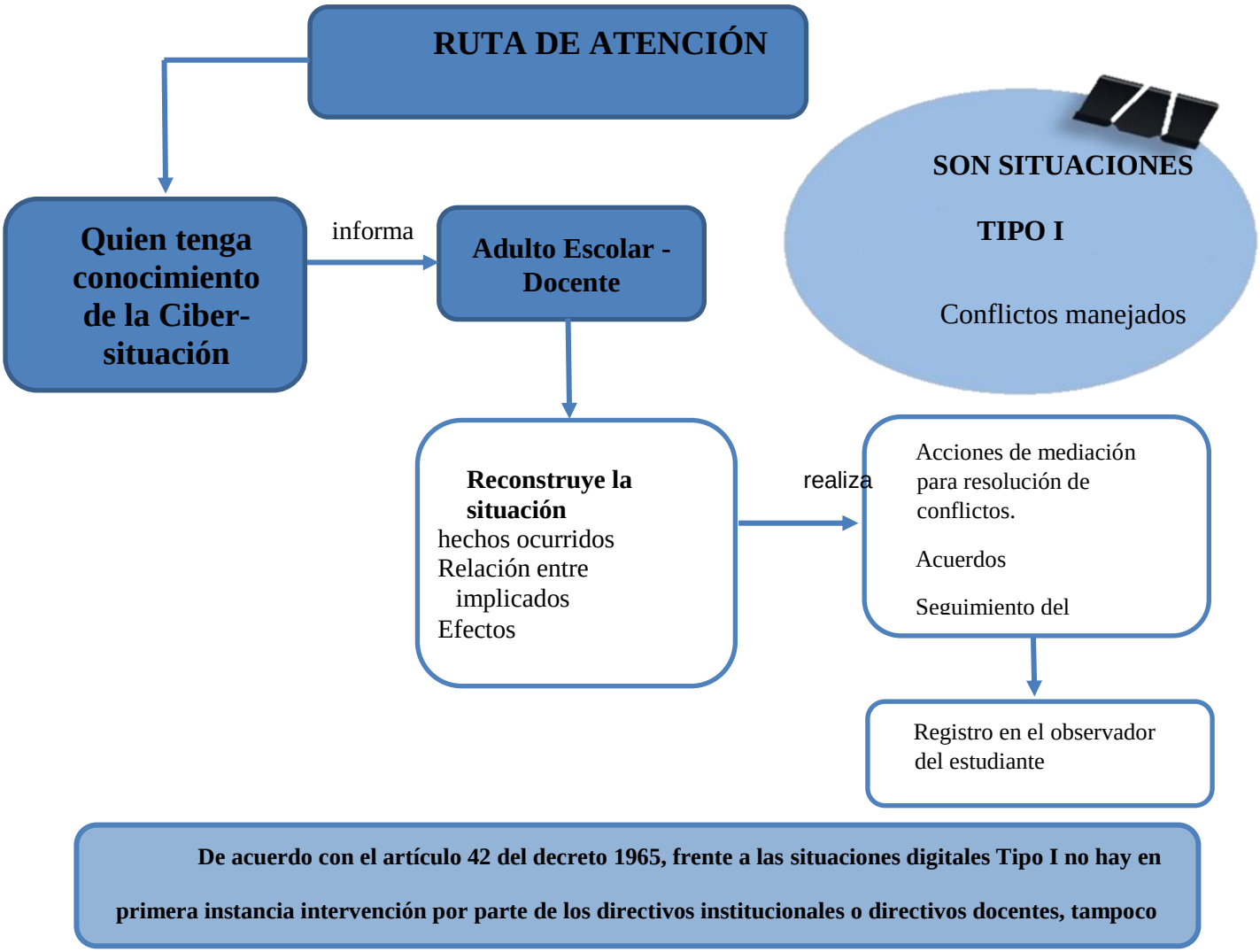
*Ruta de Atención*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

**Gráfico 6**

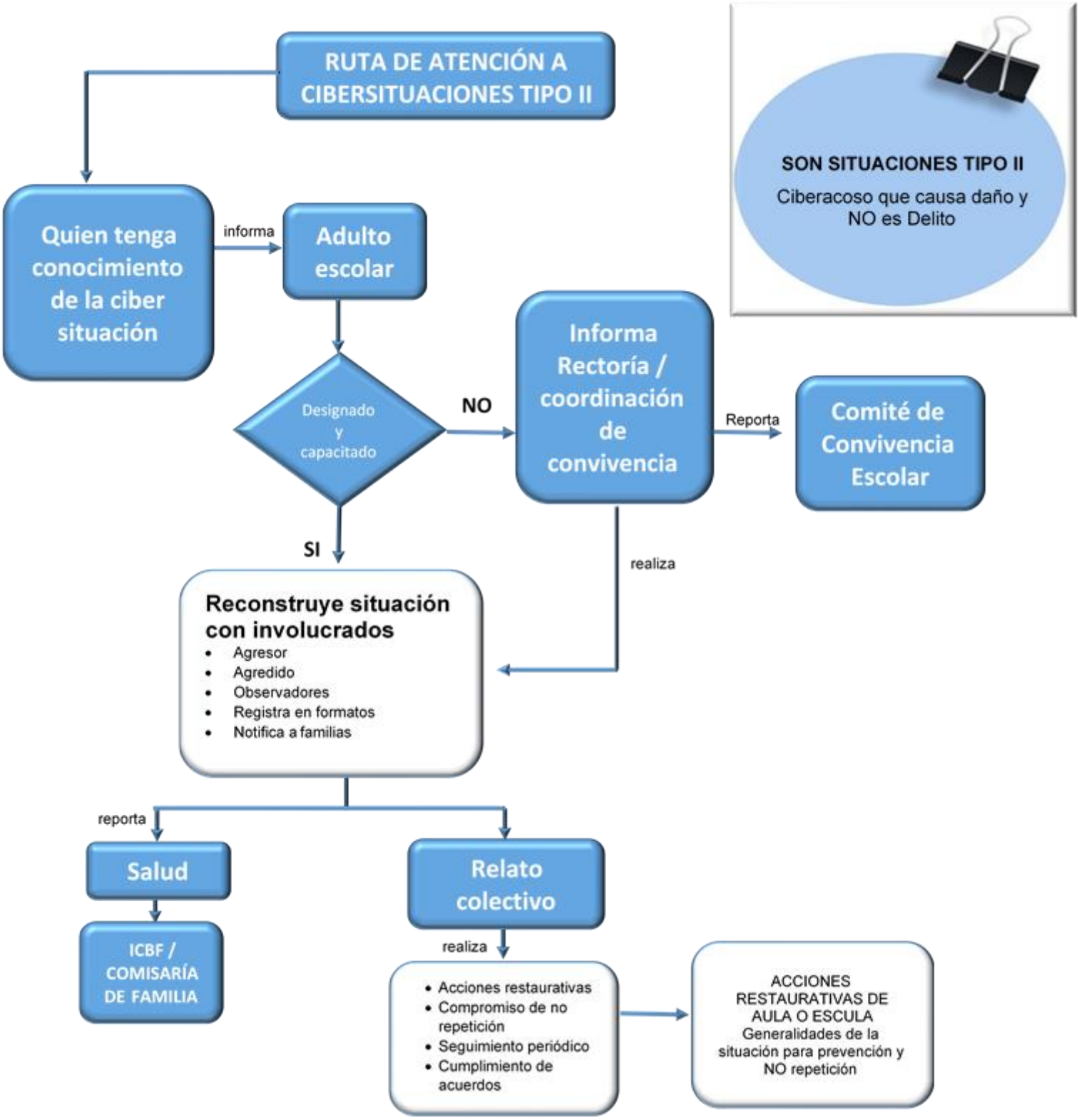
*Ruta de Atención*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

**Gráfico 7**

*Ruta de Atención*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

**Situaciones que Afectan la Convivencia: Proceso de Atención Pedagógica; GARANTÍA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR Y DE LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**

***Situaciones Tipo I***

Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.

Las siguientes son las acciones que adelantarán los docentes, coordinadores o rectora, en caso de que se presenten situaciones de tipo I.

**Tabla 5**

*Manual de Convivencia*

| ACCION | RESPONSABLE |
|---|---|
| Reunir inmediatamente a las partes involucradas en el conflicto y mediar de manera pedagógica para que éstas expongan sus puntos de vista y busquen la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el establecimiento educativo. | Persona que conoció del hecho |
| Fijar la forma de solución de manera imparcial, equitativa y justa, encaminada a buscar la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el grupo involucrado o en el establecimiento educativo. | Persona que conoció del hecho |
| Realizar seguimiento del caso y de los compromisos, con el fin de verificar si la solución fue efectiva o si se requiere acudir a los protocolos consagrados en los artículos 2.3.5.4.2.9 y 2.3.5.4.2.10 del decreto 1075 de 2015. | Persona que conoció del hecho<br>Coordinador(a) |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia de la Institución.

Los estudiantes que hayan sido capacitados como mediadores o conciliadores escolares podrán participar en el manejo de estos casos.

***Situaciones Tipo II***

Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar, acoso escolar y ciberacoso, que no revistan las características de la comisión de un delito y que cumplan con cualquiera de las siguientes características: i) que se presenten de manera repetida o sistemática y ii) que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados.

Las siguientes son las acciones que adelantarán los docentes, coordinadores y rectora, en caso de que se presenten situaciones de tipo II.

**Tabla 6**

*Manual de Convivencia*

| ACCION | RESPONSABLE |
|---|---|
| Informar del caso a la coordinación respectiva | Persona que conoció del hecho |
| Remitir a las entidades competentes de salud, para garantizar la atención inmediata en salud física o mental, si se ve afectada. | Coordinador(a) |
| Remitir a las autoridades administrativas competentes, cuando se requieran las medidas de restablecimiento de derechos. | Coordinador(a) |
| Adoptar medidas para proteger a los involucrados en la acción de posibles acciones en su contra. | Coordinador(a) |
| Informar, de manera inmediata, a los acudientes de los estudiantes involucrados. | Coordinador(a) |
| Citar a reunión con acudientes para generar espacios en los que las partes involucradas y los padres, madres o acudientes de los estudiantes, puedan exponer y precisar lo acontecido, preservando, en cualquier caso, el derecho a la intimidad, confidencialidad y demás derechos. | Coordinador(a) |
| Determinar las acciones restaurativas que busquen la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación, dentro de un clima de relaciones constructivas en el establecimiento educativo; así como las consecuencias aplicables a quienes han promovido, contribuido o participado en la situación reportada. | Coordinador(a) |
| Remitir al comité de convivencia a través de la rectoría. | Coordinador(a) |
| La rectora informará a los demás integrantes de este comité, sobre la situación ocurrida y las medidas adoptadas. El comité realizará el análisis y seguimiento, a fin de verificar si la solución fue efectiva o si se requiere acudir al protocolo consagrado en el artículo 44 del Decreto 1965 de 2013. El comité escolar de convivencia dejará constancia en acta de todo lo ocurrido y de las decisiones adoptadas, la cual será suscrita por todos los integrantes e intervinientes. | Comité de Convivencia |

| | |
|---|---|
| El o la orientadora escolar, por delegación de la rectoría, reportará la información del caso al aplicativo que para el efecto se haya implementado en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar. | Orientadora(a) escolar |

***Situaciones Tipo III***

Corresponden a este tipo las situaciones de agresión escolar que sean constitutivas de presuntos delitos contra la libertad, integridad y formación sexual, referidos en el Título IV del Libro II de la Ley 599 de 2000, o cuando constituyen cualquier otro delito establecido en la Ley penal colombiana vigente.

Requieren que la atención sea brindada por entidades externas al establecimiento educativo como la Policía de Infancia y Adolescencia, ICBF, sector salud, Fiscalía, etc.

**Tabla 7**

*Manual de Convivencia*

| ACCION | RESPONSABLE |
|---|---|
| Informar del caso a la coordinación respectiva | Persona que conoció del hecho |
| Remitir a las entidades competentes de salud, para garantizar la atención inmediata en salud física o mental, si se ve afectada. | Coordinador(a) |
| Adoptar medidas para proteger a los involucrados en la acción de posibles acciones en su contra. | Coordinador(a) |
| Informar, de manera inmediata, a los acudientes de los estudiantes involucrados. | Coordinador(a) |
| De manera inmediata y por el medio más expedito, poner la situación en conocimiento de la Policía Nacional, actuación de la cual se dejará constancia. | Rectora o delegado(a) |
| Citar a los integrantes del comité escolar de convivencia en los términos fijados en el manual de convivencia para informar a los participantes en el comité, de los hechos que dieron lugar a la convocatoria, guardando reserva de aquella información que pueda atentar contra el derecho a la intimidad y confidencialidad de las partes involucradas, así como del reporte realizado ante la autoridad competente. | Rectora |

| | |
|---|---|
| El o la orientadora escolar, por delegación de la rectoría, reportará la información del caso al aplicativo que para el efecto se haya implementado en el Sistema de Información Unificado de Convivencia Escolar. | Orientadora(a) escolar |

Nota: Tabla obtenida del Manual de Convivencia de la Institución.

## 1. DE LAS SANCIONES Y EL DEBIDO PROCESO

### 5.1 Sanciones

Con base en la siguiente jurisprudencia se establece la posibilidad de aplicar procesos sancionatorios a estudiantes con situaciones recurrentes, que afectan el sano desarrollo de su personalidad y la convivencia de la comunidad educativa.

***Sentencia T-431/18***

*La sanción de cuestiones disciplinarias de índole académico no puede inobservar el debido proceso, y, consigo, los presupuestos de legalidad, presunción de inocencia, contradicción, defensa. Así mismo se ha resaltado la importancia de que en el marco de recolección y valoración de las pruebas no se generen daños a prerrogativas fundamentales, por ejemplo, a la intimidad y dignidad humana. Así como también debe asegurarse que la decisión tomada sea imparcial e independiente*

***Sentencia T-091/19***

*"No obstante, también existen deberes de los docentes dentro del proceso educativo, de la familia e, incluso, de los estudiantes, los cuales -a su vez- habilitan la imposición de sanciones disciplinarias y académicas, siempre que se acate lo preceptuado en el manual de convivencia y la autonomía de las instituciones, así como el debido proceso y los derechos fundamentales de los estudiantes".*

Con el ánimo de garantizar el respeto absoluto de los derechos de los estudiantes, el principio de favorabilidad, de proporción y de legalidad se adjunta a continuación el debido

proceso para las acciones sancionatorias que den lugar a situaciones recurrentes de incumplimiento de acuerdos propios de este manual.

**5.1.1 Definición de Sanción**: Una sanción es una actuación institucional que delimita el préstamo del servicio educativo por parte de esta hacia el estudiante que incurre reiteradamente en conductas inapropiadas, tanto de convivencia como académicas. Se considerarán para esta institución de dos clases correctiva y exclusora.

**5.1.1 Sanciones Correctivas**: Son aquellas en donde no se pierde el carácter de estudiante, las hay de dos tipos:

- Sin desescolarización, el estudiante en acompañamiento del coordinador realiza trabajos de tipo académico consecuentes con la conducta a mejorar adjuntos a los compromisos propios de su quehacer como estudiante.

- Con desescolarización: El estudiante realiza trabajos de tipo académico en su casa consecuentes con la conducta a mejorar, adjuntos a los compromisos propios de su quehacer como estudiante. Suspensión de clases por uno o hasta tres días, para realizar actos de reflexión y/o reparación, dentro de las instalaciones del Colegio.

**5.1.2 Sanciones Exclusoras**: Son aquellas en donde se pierde el carácter de estudiante, las hay de dos tipos:

- Cancelación de Matricula: El estudiante pierde su derecho al cupo para el siguiente año escolar; sin embargo, puede terminar el año lectivo donde se encuentra. Dentro de los términos permitidos por la Ley, la jurisprudencia y la normativa institucional coherente.
- Expulsión: Se pierde automáticamente el carácter de estudiante en el momento de dictada la resolución y no puede continuar en la institución educativa.

**Parágrafo:** Las acciones pedagógicas para la mejora de comportamientos no tienen carácter sancionatorio; sin embargo, hacen parte del debido proceso para la imposición de sanciones.

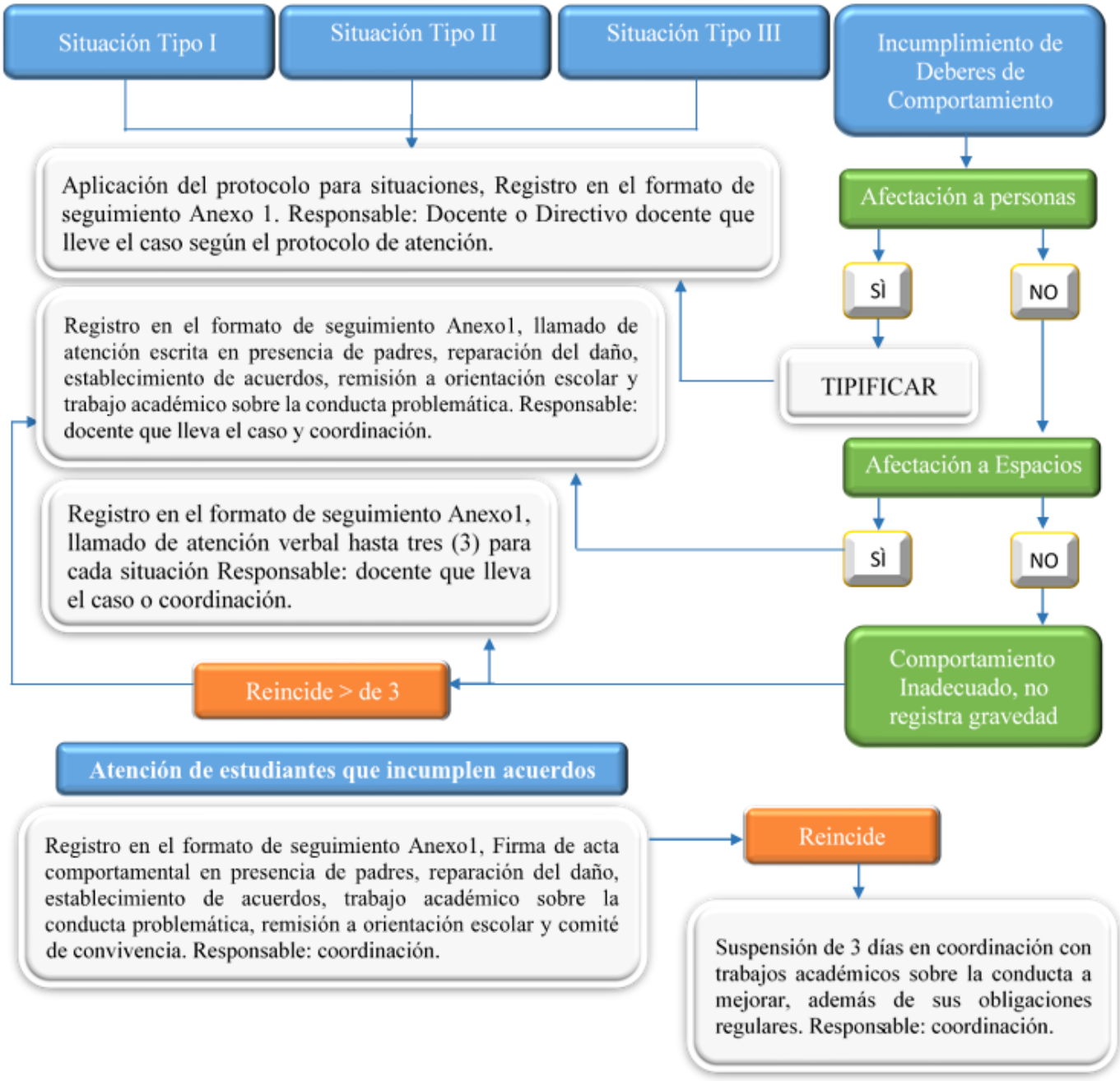
**5.1.3 Acciones Pedagógicas; Aplicables por Incumplimiento a los Deberes y/o situaciones recurrentes.**

- Llamado de atención verbal.
- Llamado de atención escrito, en Observador o en acta.
- Firma de compromisos en presencia de acudientes.
- Entrevistas periódicas con docentes, orientadores, coordinadores, rectora o comité de convivencia.
- Atención sistemática por parte de profesionales o entidades externas.
- Vinculación a entidades que ofrezcan programas relativos a fortalecer la suficiencia frente al compromiso o deber incumplido.
- Solicitud de disculpas en privado o públicas, a las partes afectadas.
- Socialización de mentefactos relativos al compromiso incumplido, ante los grupos poblacionales afectados.
- Restauración de los bienes muebles o inmuebles afectados.
- Asignación de responsabilidades académicas adicionales en alguna asignatura, cuyos aprendizajes propuestos se relacionen con el compromiso incumplido.
- Liderazgo en campañas de promoción y prevención de la sana convivencia en cursos de su nivel.
- Cancelación de la participación del estudiante en eventos institucionales o extrainstitucionales en nombre del Colegio, junto con la ejecución de actividades de reparación privadas o públicas.

**Debido proceso para aplicación de sanciones:** Toda Situación deberá estar acompañada de un proceso de seguimiento que dictaminará la aplicación o no de una sanción.

**Gráfico 8**

*Debido Proceso*




Nota: Imagen obtenida del manual de Convivencia de la Institución.

## 1.6 Horario de Clases

**Tabla 8**

*Horarios de Clase*

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|
| **1 6:00-6:55** | | **7MB** | **7MC** | **7MC** | |
| **2 6:55 – 7:50** | **6MB** | **6MC** | **7MB** | **7MD** | **6MA** |
| **3 7:50 – 8:45** | **6MA** | **6MB** | **6MC** | **7MA** | |
| | **RECREO 8:45 - 9:15** | | | | |
| **4 9:15-10:10** | **11TC** | **11TA** | **6MD** | **11TD** | **11TB** |
| **5 10:10-11:05** | **11TC** | **11TA** | **6MD** | **11TD** | **11TB** |
| **6 11:05-12:00** | **7MD** | **7MA** | | **FM** | **FM** |

Nota: Tabla de elaboración de propia.

## 1.7 Ley del Menor

LEY 1098 DE 2006 (noviembre 8)

por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia.

**1. Artículo 28. Derecho a la educación**. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa hasta de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de recibir a un niño en los establecimientos públicos de educación.

**2. Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.** Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

**3. Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes.** Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

**Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas. Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:**

1. Comprobar la inscripción del registro civil de nacimiento.

2. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y explotación económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.

3. Comprobar la afiliación de los estudiantes a un régimen de salud.

4. Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar.

5. Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.

6. Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia los niños, niñas y adolescentes con dificultades de aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.

7. Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas contra el tráfico, venta y consumo alrededor de las instalaciones educativas.

8. Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa del niño, niña o adolescente con discapacidad.

9. Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.

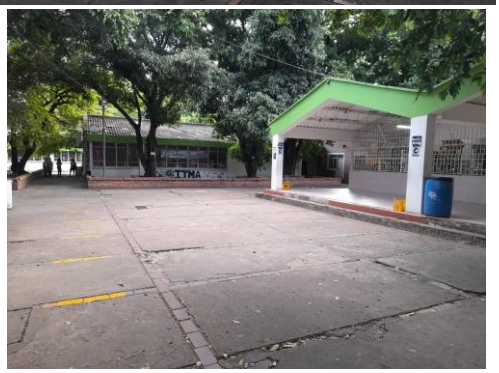
10. Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja.

**5. Artículo 45. Prohibición de sanciones crueles, humillantes o degradantes.** Los directores y educadores de los centros públicos o privados de educación formal, no formal e informal, no podrán imponer sanciones que conlleven maltrato físico o psicológico de los estudiantes a su cargo, o adoptar medidas que de alguna manera afecten su dignidad. Así mismo, queda prohibida su inclusión bajo cualquier modalidad, en los manuales de convivencia escolar.

## 1.8 Inventario de Infraestructura

**Tabla 9**

*Inventario de Infraestructura*

| | |
|---|---|
| **30 salones de clase** |  |
| **5 baterías de baño para hombre y mujeres** | |
| **2 salón de deportes** | |
| **1 secretaria**<br>**1 rectoría**<br>**1 tesorería**<br>**2 coordinaciones** |  |

| | |
|---|---|
| **1 cafetería** |  |
| **1 sala de profesores** | |
| **1 biblioteca** | |
| **3 salones de laboratorios en mal estado** | |
| **1 patio salón** | |
| **2 canchas multipropósito** | |
| **1 teatro** | |
| **1 salón de implementos se aseo** |  |
| **1 salón de atención a padres** | |
| **1 salón de psicorientación** | |
| **2 salones de informática** | |
| **6 portones** | |
| **1 parqueadero** | |
| **1 fotocopiadora** | |
| **1 cocina del PAE** | |
| **2 comedores de PAE** | |
| **1 salón de entrega del PAE** | |

Nota: Tabla de creacion propia.

## 1.9 Inventario Deportivo

**Tabla 10**

*Materiales Deportivos*

| **MATERIAL DEPORTIVO** | |
|---|---|
| La Institución educativa cuenta con los siguientes materiales deportivos.<br><br>*17 Conos medianos<br><br>*2 Conos pequeños<br><br>*12 Conos medianos<br><br>* 27 Platos<br><br>* 20 Aros grandes<br><br>* 12 Conos grandes<br><br>* 7 Balones de baloncesto<br><br>* 4 Balones de voleibol<br><br>* 3 Balones de Futbol<br><br>* 12 Petos<br><br>*2 Juegos de ajedrez<br><br>* 1 Balón de Rugby<br><br>*2 Balones de micro futbol | <br><br> |

Nota: Tabla de creación propia.

# 2. Capitulo II Propuesta Pedagógica

## 2.1 Título de la Propuesta

LA RECREACIÓN COMO HERRAMIENTA PARA EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO EN EQUIPO EN LOS ESTUDIANTES DE 6° Y 7° JORNADA DE LA MAÑANA.

## 2.2 Objetivos

### *2.2.1 Objetivo General*

Fortalecer el trabajo en equipo mediante actividades recreativas en los estudiantes de los grados 6 y 7 jornada de la mañana

### *2.2.2 Objetivos Específicos*

*Identificar las falencias de convivencia en los grupos de clase en los estudiantes de los grados 6 y 7 de la mañana.

*Diseñar las actividades teniendo en cuenta la recreación, las falencias encontradas y la sana convivencia.

*Ejecutar los juegos en las horas de clases como fin para el fortalecimiento del trabajo en equipo y la sana convivencia

## 2.3 Descripción del Problema

El por qué se implementará este trabajo de plantear la guía de la recreación como herramienta pedagógica para el fortalecimiento del trabajo en equipo y la sana convivencia de los grados 6 y 7 ya que pues es aspecto de comportamiento en los estudiantes se ve afectado por las faltas de respeto, la exclusión de las actividades, y la no participación en trabajos en grupos, ya que cuando se van a realizar trabajos en grupos, siempre se unen los mismo y excluyen a los demás compañeros, con la frase de “yo con él o ella no trabajo bien pues no es mi amigo, no me cae bien”, y el

docente solo realizar trabajos individuales y en ocasiones no tiene en cuenta esta problemática ya que nosotros como docentes de educación física debemos formar de manera íntegra a nuestros estudiantes, aspecto físico, social, psicológico, emocional, actitudinal.

Para poner en práctica estos aspectos es necesario definir claramente qué es aprendizaje cooperativo. Velázquez (2010) lo define como "una metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que el alumnado trabaja junto para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás".

Tal vez en algunas ocasiones nos encontremos con la afirmación de que plantear actividades en grupo provoca una pérdida de tiempo, sin embargo, a partir de ello se pueden plantear actividades más motivantes y llevar a cabo una educación en valores donde los alumnos más aventajados facilitan la tarea a los alumnos que presentan algún tipo de problema o discapacidad. Por tanto, puede decirse, entre otras cosas, que el trabajo cooperativo (Rubio, 2003):

Mejora la capacidad de relacionarse con los demás.

Favorece la retroalimentación.

Impulsa el sentido de pertenencia al grupo.

Ya que las grandes metas de formación del área de educación física, recreación y deporte, de acuerdo al documento #15 Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, nos plantea que los lineamientos curriculares del área de educación física, recreación y deportes, su objetivo y fines se orientan a la formación

personal y al desarrollo de procesos educativos, culturales y sociales en los estudiantes, para enfocarlos en el desarrollo de competencias, como lo pueden ser:

*Promover el cultivo personal desde la realidad corporal del ser humano.

*Aportar a la formación del ser humano en el horizonte de su complejidad

*Contribuir a la construcción de la cultura física y a la valoración de sus expresiones autóctonas.

*Apoyar a la formación de cultura ciudadana y de valores fundamentales para la convivencia y la paz.

*Apoyar una educación ecológica, base de una nueva conciencia sobre el medio ambiente.

*Desarrollar una pedagogía de la inclusión de todas las personas en prácticas de la educación física, recreación y deporte.

Todo esto nos da a entender sobre el desarrollo integral que debe tener un estudiante en las clases de educación física, y son los parámetros a tener en cuenta para la práctica de la educación física, y sus componentes no solo físicos, o corporales, también sociales, ambientales, espirituales, emocionales, etc.

La recreación, en la sociedad actual se ha convertido en una necesidad de gran importancia, ya que en los últimos años los investigadores en el campo socio cultural le han dado el lugar que le corresponde.

Es necesario aclarar que la noción de ocio añadida al adjetivo creativo sostenida por De Masi (2000: p. 299) se mezcla con la idea de tiempo libre y con una serie de manifestaciones culturales. De acuerdo con las palabras del autor: Tiempo libre significa viaje, cultura, erotismo, estética, reposo, deporte, gimnasia, meditación y

reflexión. La importancia de tener tiempo libre tiene, además, un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, etc. Se puede afirmar que la calidad de vida que experimenta una persona está ligada al tiempo libre y al uso que hace del mismo.

Al realizar el diagnóstico y obtener la información necesaria compartida por el docente encargado del área de educación física, se comenzará el proceso del trabajo y comenzar con la aplicación de la recreación como herramienta pedagógica garantizando un mejor proceso en el fortalecimiento integral de los estudiantes y así también de cada uno de los beneficios mencionados al inicio y que van enlazados a un correcto trabajo y control de la educación física.

## 2.4 Justificación

Según Montero (1995), la recreación ofrece así nuevas perspectivas de integración voluntaria en la vida de los grupos recreativos, culturales y sociales. Permite expandir libremente los conocimientos intelectuales y afectivos, consolidando y promoviendo las actitudes adquiridas en la vida, pero superadas sin cesar por la compleja dinámica social contemporánea. Esta función de la recreación crea nuevas formas de aprendizaje, voluntario o espontáneo, a lo largo de toda la vida. Puede producir conductas efervescentes, renovadoras, creadoras. Brinda la posibilidad de un tiempo nuevo para la contemplación o la acción desinteresada. Puede producir en el individuo el desarrollo de disciplinas libremente escogidas, de cara a una expansión más completa de su personalidad.

Renovar, Recuperar, Restaurar, Refrescar, Conducta satisfactoria en el ser humano. La recreación, es cualquier forma de experiencias o actividades a que se dedica

a un ser social para el goce personal y la satisfacción que le produce directamente. Buter (1976).

Para la recreación podemos encontrar unas características, modalidades y valores, los cuales nos ayudan a conocer y planificar mejor las clases teniendo en cuenta los lineamientos curriculares, donde la recreación:

*Educa y forma a la sociedad

*Facilita el proceso educativo

*Voluntaria y espontanea

*Fomenta la disciplina

*Fomenta los valores

*Contribuye a la calidad de vida

Todo esto lo podemos observar en sus modalidades que los pueden ser, Recreación Artística y cultural, Pedagógica, Comunitaria, Deportiva, Ambiental, Terapéutica, y todas estas modalidades se ven reflejadas estos valores, biogenéticos, físicos, sociales, psicológicos, económicos, educativos y espirituales. Según Ramos F. (1997).

Pensar la corporeidad como una de las dimensiones humanas sobre las que intenta incidir la Educación Física, no implica, únicamente, un cambio de término para designar al ‘cuerpo’, sino la adhesión a una concepción filosófica y antropológica distinta a la dualista, basada en un “paradigma emergente de la totalidad humana (pensamiento, sentimiento, sociedad, naturaleza, movimiento” (Rey y Trigo, 2001). La corporeidad es “la condición de presencia, participación y significación del Hombre en el Mundo”

(Sergio, Manuel; 1996) ya que el ser humano es y se vive sólo a través de su corporeidad.

Reconocer a la corporeidad "como un factor esencial de la realidad social humana" (Benjumea Pérez, 2004) implica aceptar que el hombre no se agota en su ser corporal, lo excede o lo supera, vive, conoce y se experimenta a sí mismo como cuerpo vivido y en situación, de modo tal que puede disponer de su corporeidad (Gruppe, 1976:42) La persona se manifiesta a través y con su corporeidad, pero esas manifestaciones -emociones, sentimientos, pensamientos- son parte de sí mismo. "La corporeidad de la existencia humana implica hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer." (Rey y Trigo, 2001).

## 2.5 Población

Una vez que se ha definido cuál será la unidad de muestreo/análisis, se procede a delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados. Así, una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Lepkowski, 2008b).

La población seleccionada para realizar este proyecto de investigación está conformada por todos los estudiantes de los grados de 6°, 7° y 11° de la institución educativa mercedes Abrego, sede principal, jornada de la mañana.

**Tabla 11**

*Población de la Institución*

| GRADOS | ESTUDIANTES | JORNADA MAÑANA | | |
|---|---|---|---|---|
| **SEXTO** | A= 40 | B= 40 | C= 40 | D= 40 |
| **SEPTIMO** | A= 40 | B= 40 | C= 40 | D= 40 |
| **UNDECIMO** | A= 33 | B= 35 | C= 34 | D= 33 |

| | |
|---|---|
| **TOTAL:** | Estudiantes 455 |

*Nota:* Tabla de elaboración propia.

## 2.6 Muestra

Básicamente, categorizamos las muestras en dos grandes ramas: las muestras no probabilísticas y las muestras probabilísticas. En las muestras probabilísticas, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008b).

Para el proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población (en el sentido de la validez externa que se comentó al hablar de experimentos). El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa.

En este caso la muestra serán los estudiantes de los grados 6° y 7° de la jornada de la mañana

## 3. Capitulo III Informe de los Procesos Curriculares

### 3.1 Cronograma de Actividades

**Tabla 12**

*Cronograma de Actividades de la Institución*

| CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES | MARZO | | | | ABRIL | | | | MAYO | | | | | JUNIO | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| INDUCCIÓN DE LA UNIVERSIDAD | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESPERA DE LA CARTA | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESPERA DEL ARL | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LLEVAR LA CARTA A LA INSTITUCIÓN | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| ENCUENTRO CON LA SUPERVISORA DEL ÁREA DE EDU. FÍSICA | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| ENCUENTRO CON LA COORDINADORA DE LA INSTITUCIÓN | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| INICIO DE PRÁCTICAS | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| DIAGNÓSTICO INICIAL | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA | | | | RECESO | X | X | X | X | X | X | X | X | | | | | |
| FASE DE EVALUACIÓN | | | | | | | | | | | | X | | | | | |
| ENTREGA DEL INFORME | | | | | | | | | | | | | X | X | X | | |
| SUSTENTACIÓN INFORME FINAL | | | | | | | | | | | | | | | | X | X |

*Nota:* Tabla de creación propia.

## 3.2 Diseño de Planeadores

El formato de planeación que se aplicaron para las clases en la Institución Educativa, donde se ven claros las competencias, componentes e indicadores.

**Gráfico 9**

*Formato de Planeadores de Clases*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRACTICA INTEGRAL II (SECUNDARIA)**

**Institución:** **Fecha:**
**Grado:** **Edades:**
**Habilidad:** **N° Participantes:**
**Tema:**
**Hora:**
**Duración:**

**Competencia:**
**Componente:**
**Indicador diferenciador:**
**Desempeño:**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|
| **Parte Inicial:** | | | |
| **Parte central** | | | |
| **Parte final** | | | |

***Nota:*** Imagen de creación propia.

**Tabla 13**

*Planeador de Clase #1*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 18 /03 /2024**
**Grado: 6° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes:**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular**<br><br>**El Rey Manda**<br><br>**PARTE CENTRAL**<br><br>EL JUEGO DEL PUENTE<br><br>Competencia se podrán realizar variaciones en la cantidad de grupos y la cantidad de estudiantes. | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha en puntos ya establecidos, para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo.<br><br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br><br><br><br>PARTE CENTRAL<br><br>Se formarán grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes, donde cada grupo deberá formar un puente humano, con todos sus integrantes los cuales el primer grupo en armarlo gana.<br><br> | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **JUEGO DE CONCENTRACION**<br><br>Formar grupos o parejas y tener conos o platos<br><br>**RONDA SUBE, SUBE EL MONO A LA PALMERA.** | JUEGO DE CONCENTRACION<br><br>Se formarán equipos de 2 los cuales estarán de frente y deberán realizar acciones y cuando suene el silbato o la palma deberán tomar el cono o el plato, gana el que tenga el objeto.<br><br><br>**RONDA 20 MONOS SE FUERON DE PASEO**<br><br>Para esta ronda vamos a tener en cuenta la enseñanza de la letra de la ronda y las acciones a realizar, donde todos deberán cumplir y participar, esta ronda se utiliza como medio de motivación para el juego. | Espacio adecuado para la actividad | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **LETRA**<br>**20 monos se fueron se paseó, haciéndole muecas al cocodrilo(X2), a que no me atrapas(X4), y que no me atrapas(X2), y el cocodrilo hambriento da un paso lento, y se come a uno y se come a otro(X2). Y cuantos quedan.**<br><br>**FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | <br><br>FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 14**

*Planeador de Clase #2*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 01 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes:**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular**<br><br>**RONDA SUBE, SUBE EL MONO A LA PALMERA**<br><br>**LETRA**<br>**sube, sube el mono a la palmera, toma, toma una banana, y qué pasó, se la comió y se indigestó y (se dice cualquier acción, ejemplo saltando quedó)**<br><br>**PARTE CENTRAL** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br><br><br><br>PARTE CENTRAL<br><br>Se formarán grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes, donde deberán llevar conos o platos y formar el 3 en línea y deberán competir por equipos.<br><br> | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | FORMATIVA DE OBSERVACION |

| | | | |
|---|---|---|---|
| TRES EN LINEA O TRIKI TRAKE<br><br>Competencia se podrán realizar variaciones en la cantidad de grupos y la cantidad de estudiantes.<br><br>JUEGO DE REACCION<br>Formar parejas donde se enfrentarán a tomar más rápido el cono o plato.<br><br>**PATO, PATO, GANSO**<br><br>Formar grupos o parejas y tener conos o platos | JUEGO DE REACCION<br><br>Se formarán equipos de 2 los cuales estarán de frente y deberán realizar acciones y cuando suene el silbato o la palma deberán tomar el cono o el plato, gana el que tenga el objeto.<br><br>PATO, PATO, GANSO<br>Se formarán grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes de 10 más o menos, los cuales se formarán en ronda a jugar este juego.<br> | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 15**

*Planeador de Clase #3*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 08 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular**<br><br>**LA CUCHILLA Y LA PALANCA**<br><br>**LETRA**<br>**ahí viene, ¿quién? (X2), ahí viene la cuchilla a, a. ahí viene la palanca a, a. la cuchilla y la palanca a, a. se me baja a los piecitos a, a. se me sube a las rodillas a, a. se me sube a la cadera a, a. se me sube al ombliguito a, a. se me a los hombritos a, a. se me sube a la** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br><br><br><br>PARTE CENTRAL<br><br>Se formarán grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes, donde deberán llevar un globo inflado de un lugar a otro sin dejarlo caer al suelo.<br><br> | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | FORMATIVA DE OBSERVACION |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **cabeza a, a y…? SE MENEA.**<br>**PARTE CENTRAL**<br><br>TRANSPORTE DEL GLOBO<br><br>Competencia se podrán realizar variaciones en la cantidad de grupos y la cantidad de estudiantes.<br><br>**PATO, PATO, GANSO**<br><br>Formar grupos o parejas y tener conos o platos<br><br>**FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | PATO, PATO, GANSO<br>Se formarán grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes de 10 más o menos, los cuales se formarán en ronda a jugar este juego.<br><br><br>FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 16**

*Planeador de Clase #4*

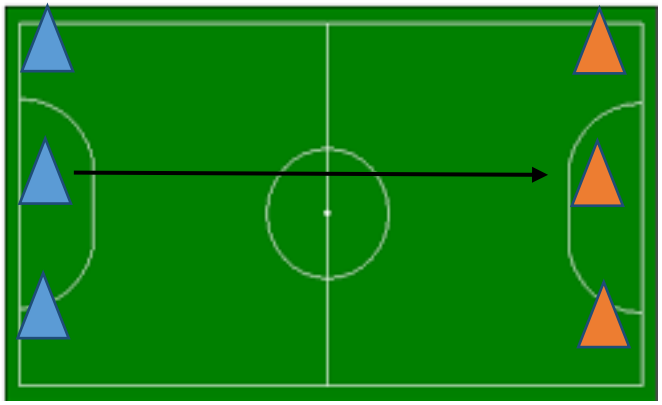
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 15 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br><br><br>PARTE CENTRAL | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |
| **PARTE CENTRAL**<br><br>***Corramos juntos**<br><br>Juego consiste en formar grupos donde cada grupo deberá participar en la actividad de velocidad y coordinación. | CORRAMOS JUNTOS<br><br>Es un juego que consiste en formar grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes, el cual se deberán formar uno detrás de otro y se les dará un aro grande, el cual deberán pasar a todos sus compañeros y corres hasta un sitio B y regresar, pasar de nuevo a sus compañeros, pero corre con un compañero (van 2), y así sucesivamente hasta que vaya todos los integrantes del grupo del sitia hacia el sitio B. | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | <br>FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 17**

*Planeador de Clase #5*

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 22 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br> | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |
| **PARTE CENTRAL**<br><br>***Juguemos con los aros.**<br><br>Consiste de varios juegos que se componen de velocidad, reacción, manipulación de objetos. | PARTE CENTRAL<br><br>CORRAMOS JUNTOS<br><br>En el primer juego se formarán en parejas y deberán llevar el aro de acuerdo a las indicaciones dadas por el docente, por ejemplo, de espaldas, con la barriga, con el aro en el pecho, etc. (variantes libres). | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | <br>La siguiente parte del juego es, en las mismas parejas se deberán lanzar el aro uno al otro y deben atraparlo antes de que deje de rodar, o lanzarlo desde cierta distancia de un punto A, hacia un punto B. | | |
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 18**

*Planeador de Clase #6*

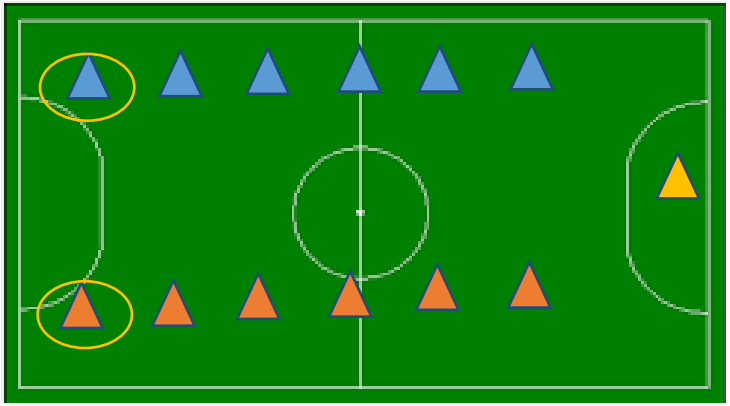
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 29 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br> | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |
| **PARTE CENTRAL**<br><br>***Corramos a traer el aro**<br><br>Este juego consiste en un juego de concentración y velocidad. | PARTE CENTRAL<br><br>CORRAMOS A TRAER EL ARO<br><br>Para este juego se formarán de 2 a 4 grupos de acuerdo a la cantidad de estudiantes, ubicar unas filas de conos, los cuales serán los obstáculos a jugar, deberán traer un aro puesto en el último cono, y deberán transportar de cono a cono hasta llegar a una meta el primer equipo que coloque el aro en la zona gana el punto. | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | <br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 19**

*Planeador de Clase #7*

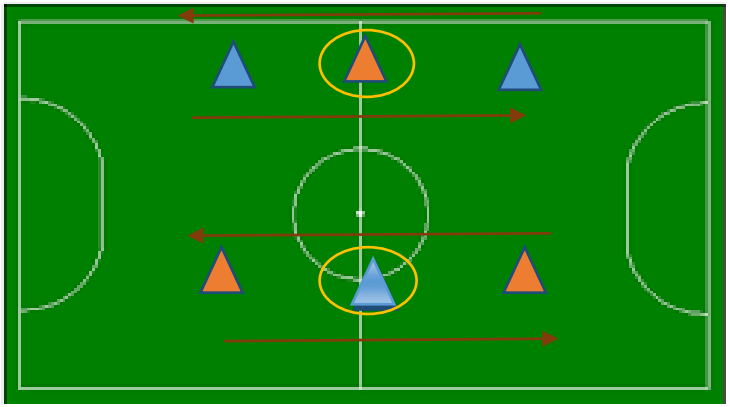
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 29 /04 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br> | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |
| **PARTE CENTRAL**<br><br>***CORRE, CORRE, CORRE.**<br><br>Este es un juego que es de trabajo en equipo y velocidad. | PARTE CENTRAL<br><br>CORRE, CORRE, CORRE.<br><br>se formarán 4 equipos donde cada equipo deberá participar de forma activa de la actividad, de sé enfrentaran los grupos uno contra otro, el cual, el ultimo de cada grupo deberá salir corriendo recorrer una vuelta a su grupo y el grupo rival, al llegar de nuevo a su grupo deberá pasar por debajo de las piernas de todos y llegar a ganar a tomar el cono que está dispuesto para la puntuación. | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | <br><br>FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

**Tabla 20**

*Planeador de Clase #8*

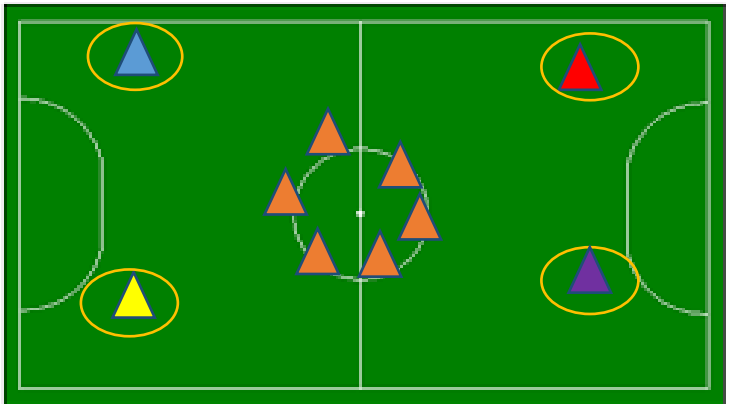
**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**
**PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE II (BÁSICA SECUNDARIA)**

**Estudiante: Jheinner Andrés Peñaranda Ramírez**
**Institución: Instituto Técnico Mercedes Abrego** **Fecha: 06 /05 /2024**
**Grado: 6°y 7° grado A, B, C, D** **Edades: 11-12 años**
**Habilidad: La Recreación** **N° Participantes: 38**
**Tema: La Recreación como medio para mejorar la fuerza**
**Hora: 55 minutos**

**Competencia: motriz**
**Logro: Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.**
**Indicador de logro: Desarrollo motor**
**Desempeños:**
***Controla el movimiento en diversos espacios.**
***Realiza secuencias de movimientos con duración y cadencia.**
***Procura cuidar su postura en la práctica de actividad física.**

| CONTENIDO | ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE | MEDIOS EDUCATIVOS | EVALUACIÓN |
|---|---|---|---|
| | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1). **FASE INICIAL**<br><br>**CALENTAMIENTO Duración (10 minutos) compuestos por:**<br><br>**Movilidad articular y trabajo de elongación muscular** | 1). Activación<br><br>Movilidad articular, para esto ubicamos a los niños en la cancha para poder hacer un poco de movimiento en las zonas y articulaciones principales del cuerpo mediante la ronda se realizarán algunos movimientos como:<br>-caminatas<br>-trotar<br>-tocando talones<br>-tocando rodillas<br>-palmitas abajo<br>-palmitas arriba<br>-caballito<br>-laterales<br>-Traspiés<br>-Elongación de partes del cuerpo<br><br> | Espacio adecuado para la actividad | FORMATIVA DE OBSERVACION |
| **PARTE CENTRAL**<br><br>***A ROBAR LOS CONOS**<br><br>Este es un juego que es de velocidad y de agilidad. | PARTE CENTRAL<br><br>A ROBAR LOS CONOS<br><br>Se formarán 4 grupos donde a cada uno se ubicará en una zona específica y en el centro de la actividad se pondrán 6 conos grandes los cuales a la señal deben salir a tomar 1 cono, el primer grupo o equipo que logre conseguir en su zona 3 conos gana, (por ronda solo corre 1 jugador, los demás quedan quietos sin intervenir en el juego). | Espacio adecuado para la actividad<br><br>Aros, Conos y Platos. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **FASE FINAL**<br><br>Vuelta a la calma<br>Ejercicios de vuelta a la calma. | <br><br>FASE FINAL<br><br>Para esta fase nos sentamos para evaluar como estuvo la actividad y realizamos una pequeña retroalimentación de la actividad. | | |

Nota: Formato de planeador dado por la Universidad.

## 3.3 Ejecución

**Tabla 21**

*Ejecución de Actividades*

| Actividad | Descripción |
|---|---|
| Inducción de estudiantes a la práctica de decimo semestre<br>6 de marzo del 2024 | Se informa el proceso de inicio de prácticas, documentación a entregar, como se debe realizar el proceso del informa final. |
| Llevar la carta de prácticas a la Institución Educativa<br>12 de marzo del 2024 | Se hizo entrega de la carta de prácticas a la Institución Educativa |
| Aprobación de la carta por parte de la Institución<br><br>15 de marzo del 2024 | La carta fue respondida con la aprobación por parte del colegio |
| Encuentro con la coordinadora y el docente supervisor del colegio.<br><br>15 de marzo del 2024 | Se realizo el encuentro con la coordinadora académica para organizar horarios y hablar con el coordinador disciplinario encargado de la institución |

| | |
|---|---|
| Inicio de las prácticas<br><br>Diagnostico Institucional<br><br>Diagnostico Estudiantes<br><br>18 de marzo del 2024 | Se realizo el diagnostico institucional, como se conforma que factores tiene, y se realizó la observación a los estudiantes para el área de educación física. |
| Inicio y Ejecución de la propuesta<br><br>18 de marzo del 2024 | Se dio inicio a los planeadores, con base a la investigación planteada |
| Evaluación de los procesos de práctica<br><br>29 de mayo del 2024 | Se realizo el proceso de evaluación de los procesos aplicados durante las 8 semanas de trabajo en la institución. |
| Entrega del Trabajo e Informe de prácticas, sustentación del proyecto | Se realizará la entrega del informe de práctica, con toda la información requerida. |

*Nota:* Tabla de creación propia.

## 3.4 Evaluación (Cualitativa)

Existen diversas formas de evaluación del proceso de enseñanza- aprendizaje, en las cuales podemos observar que cada una de ellas presentan algunas características específicas, donde cada una de ella para el docente debe cumplir unos criterios para ser valiosa y aportante. Donde podemos observar 3 clasificaciones de acuerdo a las necesidades del docente, que pueden ser evaluación diagnóstica, formativa y sumativa.

La evaluación diagnóstica es aquella que se realiza previamente a desarrollas un proceso educativo o cualquier plan de acción.

Según Jorba y Casellas, 1997, dicen que cuando se trata de hacer una evaluación de inicio de grupo o a un colectivo se le suele denominar prognosis, u cuando es especifica y diferenciada para cada alumno lo más correcto es llamar diagnosis.

La evaluación diagnóstica también puede ser de dos tipos: inicial y puntual

La evaluación inicial es la que se realiza de manera única y exclusiva antes de algún proceso o ciclo educativo, lo que se busca es reconocer especialmente algunos factores en los alumnos antes de iniciar un proceso o un ciclo, obtener información precisa que permita identificar el grado de educación o de las capacidades cognitivas o físicas, de manera general o especifica, Según Lucchetti y Verlanda, 1998.

La evaluación diagnostica puntual, debe entenderse como una evaluación que se realiza en distintos momentos antes de iniciar una secuencia o un segmento de enseñanza perteneciente a un determinado curso, consiste en identificar y utilizar continuamente los conocimientos previos de los alumnos luego que se inicia una clase, tema, unidad, etc. Siempre que se considere necesario.

Encontramos que para la evaluación existen técnicas e instrumentos de evaluación donde encontramos algunas competencias básicas que son aprendizajes cognitivos, procedimentales y actitudinales, donde buscamos la participación de los alumnos, las funciones de orientación y tutoría, donde los instrumentos de evaluación tienen sus características, donde es la importancia de la observación, que sean situaciones reales, que la evaluación sea de actividades de aprendizaje y que conlleven a la resolución de problemas.

Se caracteriza la evaluación por medio de su técnica o instrumentos donde la técnica es el método para obtener datos de información, como lo pueden ser:

*Observación: este método se puede clasificar en directo o indirecto donde se diferencian en que una observa a los alumnos en el momento del trabajo que es la directa, y la otra analiza los trabajos realizados por los alumnos que es la indirecta.

Se pueden contar con 2 formas de esta técnica, que pueden ser formal:

*Sistemática: Orden y rigor

*Planificada: Dimensiones concretas, relevantes y significativas.

*Intencional: Objetivos claros y definidos

Informal: No programada y de gran impacto

El mecanismo de la observación indirecta debe cumplir con unos criterios que son:

*Análisis de trabajos o ejercicios realizados por el alumno

*Subjetivismo y Cansancio

*Necesidad de establecer pautas de corrección o de observación en relación con su contenido y forma.

*Necesidad de registro, escalas de producción y anécdotas.

*Encuesta: la técnica de encuesta se puede plantear mediante cuestionarios, técnicas sociométricas o encuestas, donde pueden ser estructuradas, semiestructuradas o libres / abiertas, se deben cumplir algunos requisitos como determinar la finalidad de dicha encuesta, la elaboración de suficientes preguntas, que estas mismas sean generales, después la más específicas y luego con las muy específicas, en ese orden, una buena estructuración u ordenamientos temático.

*Medición: Para esta técnica contamos con pruebas externas que evalúan las aptitudes, personalidad, interés, actitudes, pedagogía o de rendimiento, mientras que las pruebas internas son más de pruebas objetivas o exámenes, prueba de problemas, donde se deben cumplir con unos criterios:

*Que sean constituidas por ítems cuya respuesta no da lugar a dudas en su contestación o corrección.

*Objetividad

*Finalidad entre: diagnóstica, formativa o sumativa

*Ponderación de contenidos

*Coherencia de contenidos y el número de ítems

## 4. Capitulo IV Actividades Interinstitucionales

**Tabla 22**

*Actividades Interinstitucionales*

| ACTIVIDAD | EVIDENCIA |
|---|---|
| **23/04/2024**<br><br>**DIA DEL IDIOMA**<br><br>**Cuidado en la disciplina del evento.** |  |
| **29/04/2024**<br><br>**DIA DE LA ACTIVIDAD FISICA**<br><br>**Se realizo acompañamiento a las actividades en toda la institución sobre el día de la actividad física.** | <br><br> |

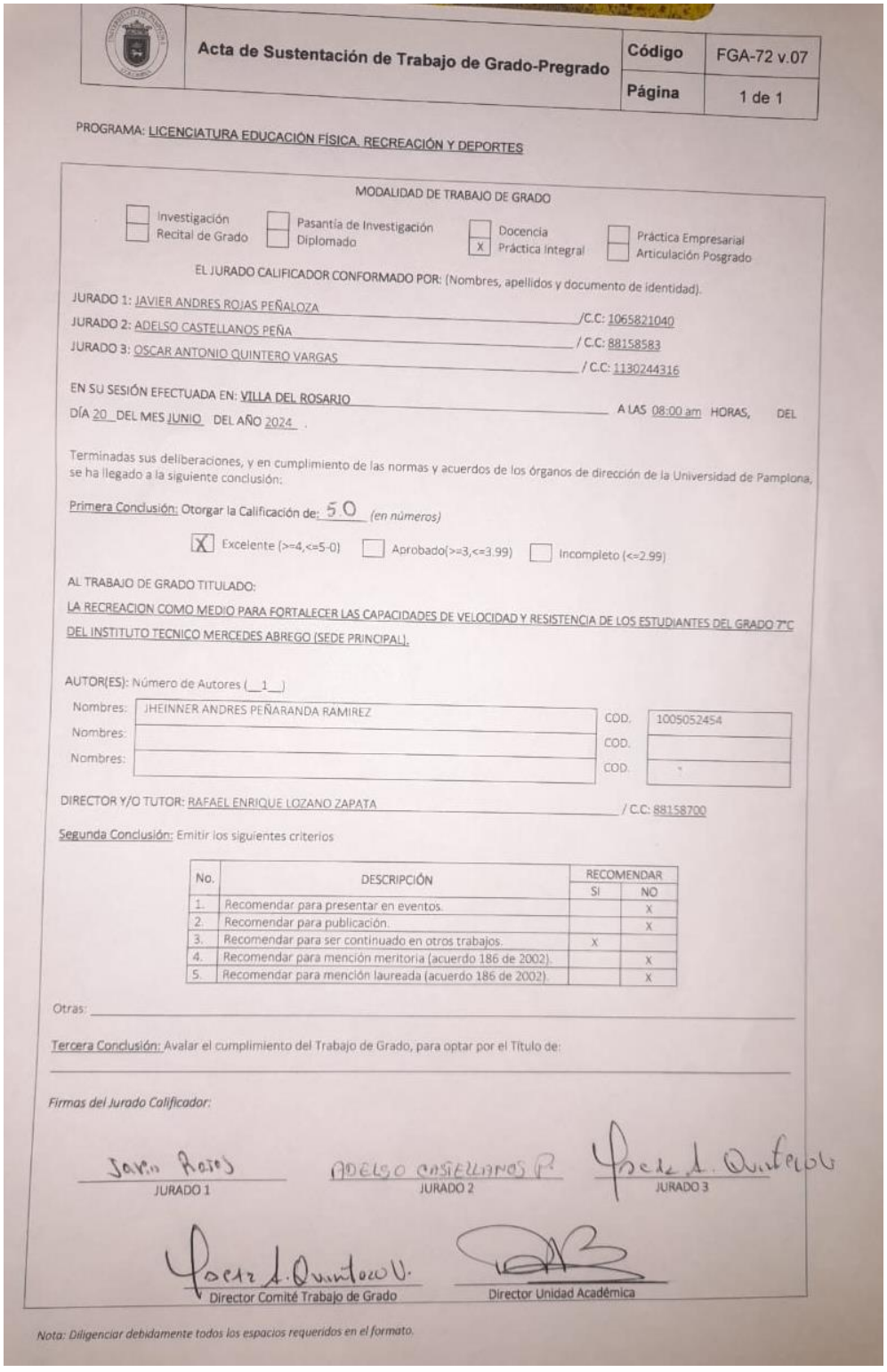
| | |
|---|---|
| **24/05/2024**<br><br>**Eucaristía para cerrar el mes mariano** |  |
| **14/05/2024**<br><br>**Celebración del día del maestro** |  |
| **02/05/2024**<br><br>**Celebración de inicio del mes Mariano** |  |
| **29/04/2024**<br><br>**Organización y colaboración en partidos de Inter clases.** |  |

Nota: Tabla de Creación propia.

## 5. Capitulo V Formatos de Evaluación

**Gráfico 10**

*Formato de Sustentación de Grado*



**Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Pregrado**

| Código | FGA-72 v.07 |
|---|---|
| Página | 1 de 1 |

PROGRAMA: LICENCIATURA EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

[ ] Investigación / Recital de Grado — [ ] Pasantía de Investigación / Diplomado — [X] Docencia / Práctica Integral — [ ] Práctica Empresarial / Articulación Posgrado

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

JURADO 1: JAVIER ANDRES ROJAS PEÑALOZA /C.C: 1065821040

JURADO 2: ADELSO CASTELLANOS PEÑA / C.C: 88158583

JURADO 3: OSCAR ANTONIO QUINTERO VARGAS / C.C: 1130244316

EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: VILLA DEL ROSARIO A LAS 08:00 am HORAS, DEL DÍA 20 DEL MES JUNIO DEL AÑO 2024 .

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

Primera Conclusión: Otorgar la Calificación de: 5.0 *(en números)*

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

AL TRABAJO DE GRADO TITULADO:

LA RECREACION COMO MEDIO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 7°C DEL INSTITUTO TECNICO MERCEDES ABREGO (SEDE PRINCIPAL).

AUTOR(ES): Número de Autores (__1__)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Nombres: | JHEINNER ANDRES PEÑARANDA RAMIREZ | COD. | 1005052454 |
| Nombres: | | COD. | |
| Nombres: | | COD. | |

DIRECTOR Y/O TUTOR: RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA / C.C: 88158700

Segunda Conclusión: Emitir los siguientes criterios

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

Otras: _____

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

_____

*Firmas del Jurado Calificador:*

JURADO 1 — JURADO 2 — JURADO 3

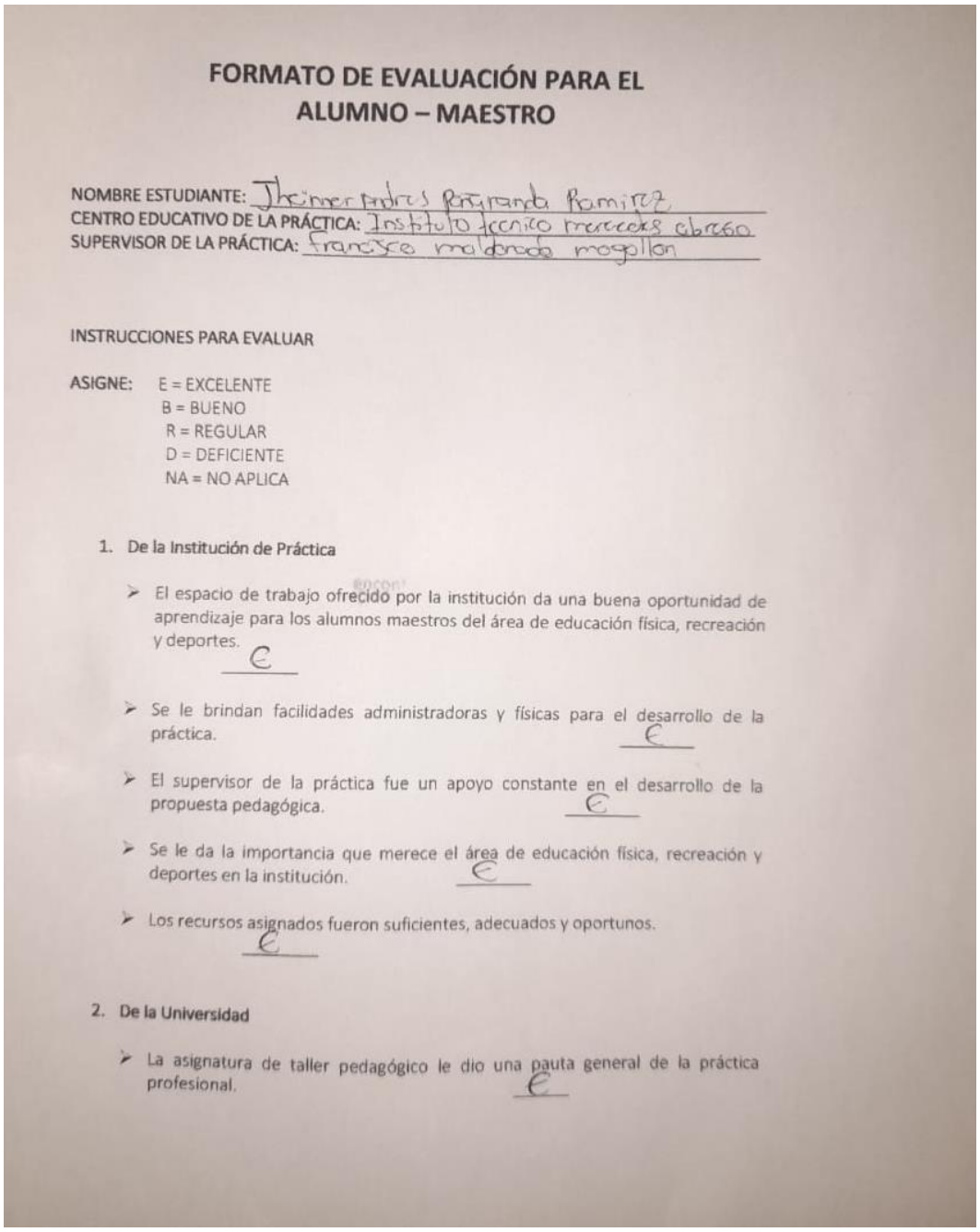
Director Comité Trabajo de Grado — Director Unidad Académica

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

Nota: Formato de evaluación dado por la universidad.

**Gráfico 11**

*Formato de Evaluación*



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Jheiner Andres Portilla Ramirez
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Instituto tecnico mercedes abrego
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: francisco maldonado mogollon

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes. E
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. E
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

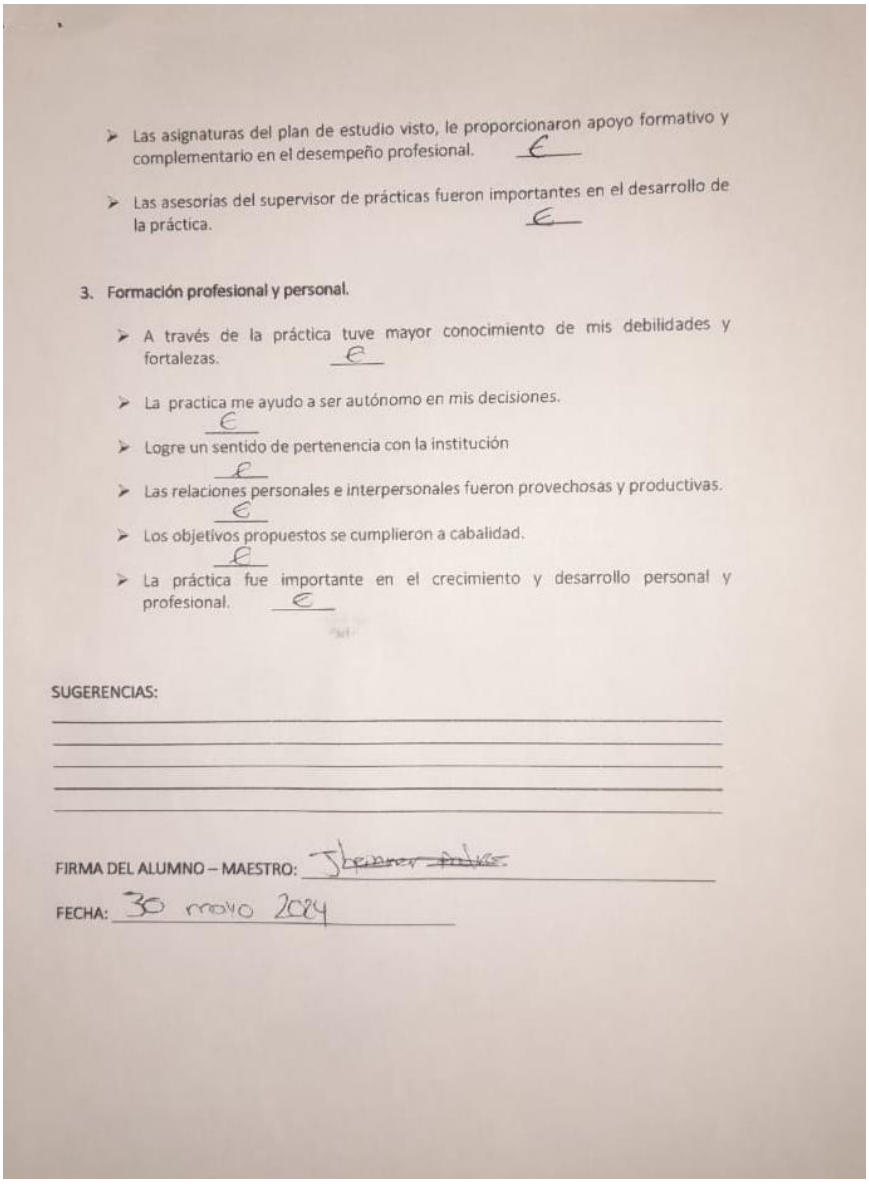
2. De la Universidad

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

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

**Gráfico 12**

*Formato de Evaluación*



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

3. **Formación profesional y personal.**

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

SUGERENCIAS:

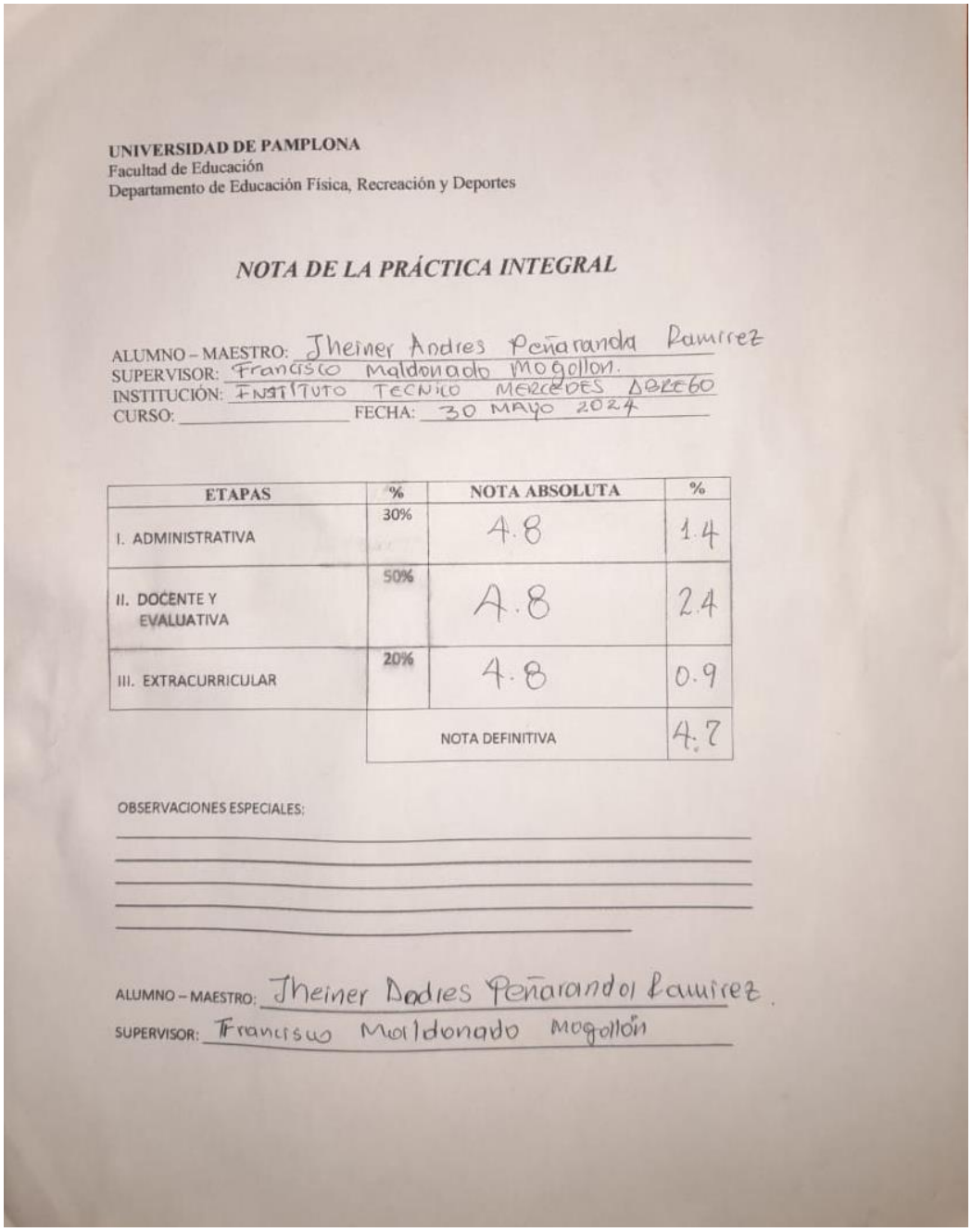
FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: [illegible]

FECHA: 30 mayo 2024

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

**Gráfico 13**

*Formato de Evaluación*



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

***NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL***

ALUMNO – MAESTRO: Jheiner Andres Peñaranda Ramirez
SUPERVISOR: Francisco Maldonado Mogollon.
INSTITUCIÓN: INSTITUTO TECNICO MERCEDES ABREGO
CURSO: _____ FECHA: 30 MAYO 2024

| ETAPAS | % | NOTA ABSOLUTA | % |
|---|---|---|---|
| I. ADMINISTRATIVA | 30% | 4.8 | 1.4 |
| II. DOCENTE Y EVALUATIVA | 50% | 4.8 | 2.4 |
| III. EXTRACURRICULAR | 20% | 4.8 | 0.9 |
| | | NOTA DEFINITIVA | 4.7 |

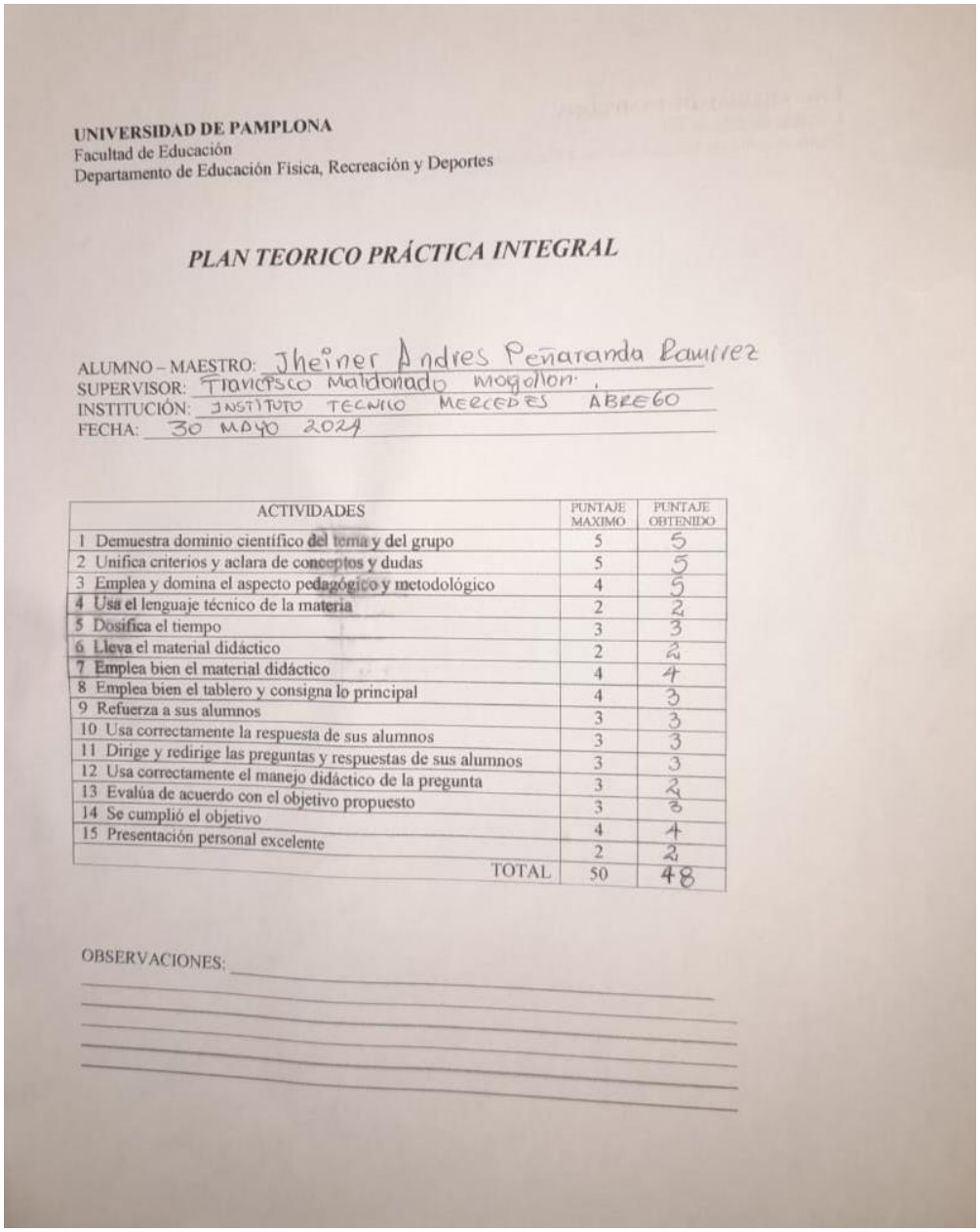
OBSERVACIONES ESPECIALES:

ALUMNO – MAESTRO: Jheiner Andres Peñaranda Ramirez
SUPERVISOR: Francisco Maldonado Mogollón

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

**Gráfico 14**

*Formato de Evaluación*



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

***PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL***

ALUMNO – MAESTRO: Jheiner Andres Peñaranda Ramirez
SUPERVISOR: Francisco Maldonado Mogollon
INSTITUCIÓN: INSTITUTO TECNICO MERCEDES ABREGO
FECHA: 30 MAYO 2024

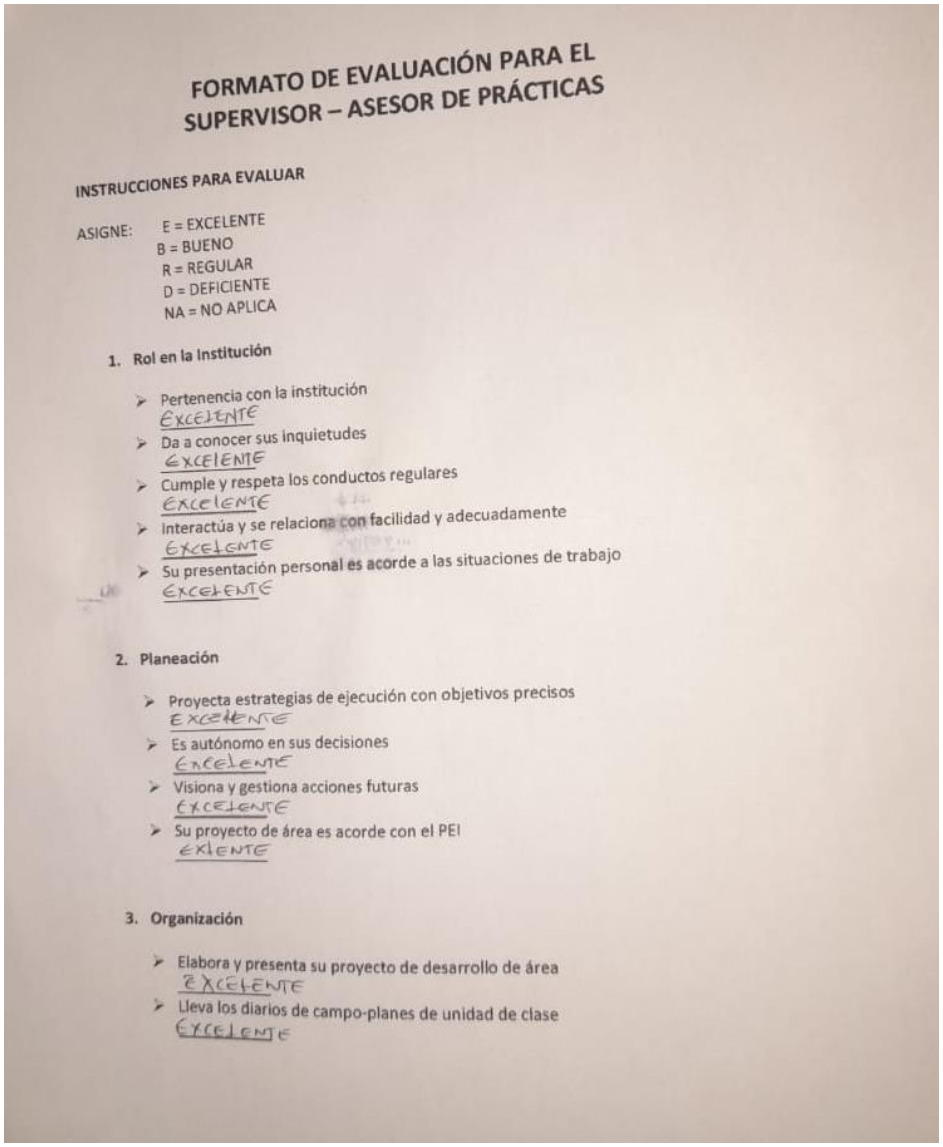
| ACTIVIDADES | PUNTAJE MAXIMO | PUNTAJE OBTENIDO |
|---|---|---|
| 1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo | 5 | 5 |
| 2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas | 5 | 5 |
| 3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico | 4 | 5 |
| 4 Usa el lenguaje técnico de la materia | 2 | 2 |
| 5 Dosifica el tiempo | 3 | 3 |
| 6 Lleva el material didáctico | 2 | 2 |
| 7 Emplea bien el material didáctico | 4 | 4 |
| 8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal | 4 | 3 |
| 9 Refuerza a sus alumnos | 3 | 3 |
| 10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos | 3 | 3 |
| 11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos | 3 | 3 |
| 12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta | 3 | 2 |
| 13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto | 3 | 3 |
| 14 Se cumplió el objetivo | 4 | 4 |
| 15 Presentación personal excelente | 2 | 2 |
| TOTAL | 50 | 48 |

OBSERVACIONES:

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

**Gráfico 15**

*Formato de Evaluación*



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución
   - Pertenencia con la institución — EXCELENTE
   - Da a conocer sus inquietudes — EXCELENTE
   - Cumple y respeta los conductos regulares — EXCELENTE
   - Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente — EXCELENTE
   - Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo — EXCELENTE

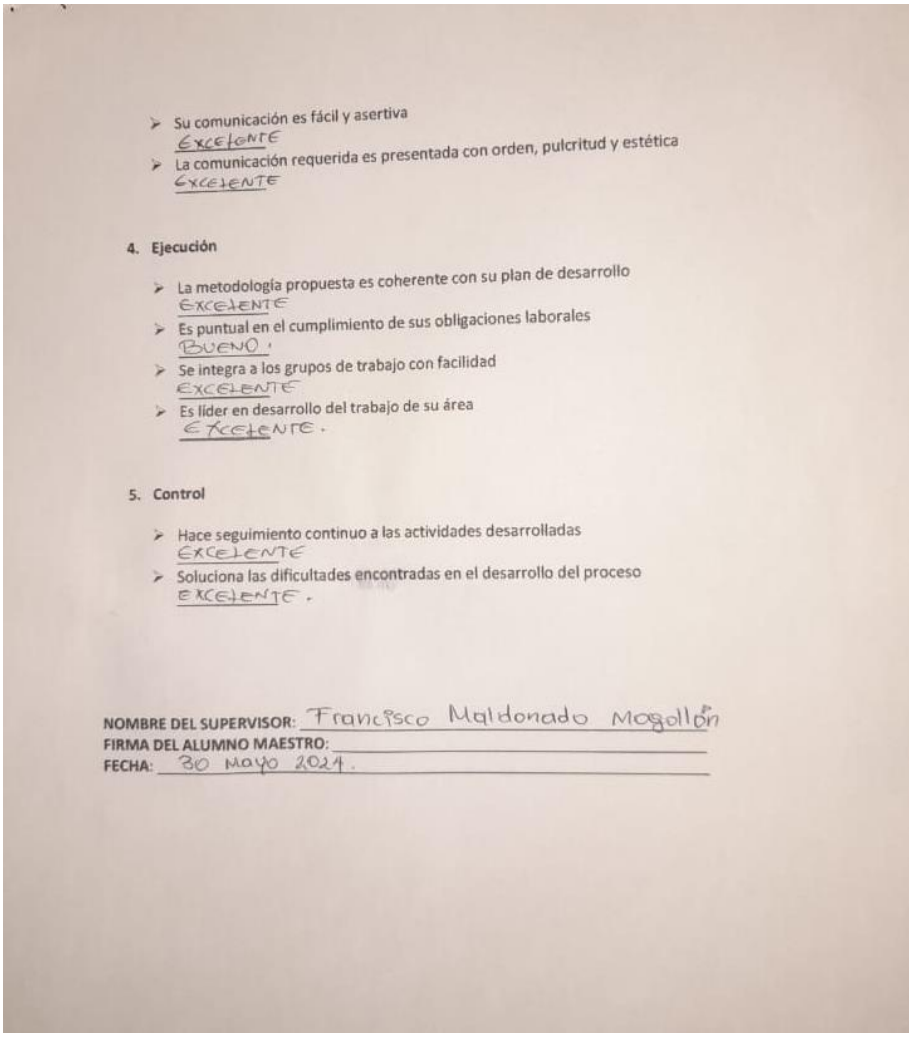
2. Planeación
   - Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos — EXCELENTE
   - Es autónomo en sus decisiones — EXCELENTE
   - Visiona y gestiona acciones futuras — EXCELENTE
   - Su proyecto de área es acorde con el PEI — EXLENTE

3. Organización
   - Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área — EXCELENTE
   - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase — EXCELENTE

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

**Gráfico 16**

*Formato de Evaluación*



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

4. **Ejecución**

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

5. **Control**

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

**NOMBRE DEL SUPERVISOR:** Francisco Maldonado Mogollón
**FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO:**
**FECHA:** 30 Mayo 2024.

Nota: Formato de Evaluación dado por la Universidad.

# 1. FASE 2

# PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN PEDAGÓGICA FORMATIVA

# LA RECREACION COMO MEDIO PARA FORTALECER LAS CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y RESISTENCIA DE LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 7°C DEL INSTITUTO TECNICO MERCEDES ABREGO (SEDE PRINCIPAL).


**DOCENTE EN FORMACIÓN:**

**JHEINNER ANDRES PEÑARANDA RAMIREZ**

**TUTOR DE PRÁCTICA**

**PhD. RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**SEDE VILLA DEL ROSARIO**

**CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**


**2024-1**

**Resumen**

En este proyecto de prácticas, para la obtención del título de licenciado en educación física se podrá encontrar el planteamiento de un trabajo para genera conciencia en los estudiantes, docentes y jefes de área de educación física, ya que no se le da la importancia al área y a suplir la necesidad de la motivación de los estudiantes a realizar las clases de educación física lo que nos lleva a que los docentes se relajen y solo den un balón para que jueguen lo que quieran o hagan lo que quieran, lo que pierde el enfoque de las clases de educación física y sus enfoques el cual están direccionados por el Documentó #15 Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte, dado por el ministerio de educación nacional, donde se nos plantean algunos aspectos y componentes a cumplir del área, los cuales se pueden ver incluidos en las herramientas y medios para dar las clases y formar a los estudiantes dando el desarrollo y estimulación a las capacidades condicionales en los estudiantes de las media técnica que son 6°,7 ° y 11°, los cuales ya tendrían un mayor control motor, en sus acciones, y se fundamentan las capacidades condicionales, donde se busca que con la recreación fortalecerlas, trabajarlas y evaluarlas mediante unas pruebas para cada una de ellas.

.

# 1. Capítulo I Problema

## 1.1 Descripción del Problema

Los estudiantes del grado 7°C del Instituto Técnico Mercedes Abrego, presentan una falencia y es la más importante la motivación, el querer realizar actividad física, conocer y aprender de lo que la actividad física trae para la vida, A su vez, la toma de conciencia de los objetivos a cumplir en la clase por parte de los alumnos se produce gracias a los motivos (Sainz de la Torre León, 2003). Cuando los alumnos no se hallan motivados por participar activamente y disfrutar de las clases de Educación Física, los resultados que se obtienen en las acciones que dentro de ella se llevan a cabo no son los más favorables, lo que limita a su vez la capacidad de mantenerse en dicha actividad y superar conscientemente los obstáculos que se puedan presentar en el camino hacia el logro de los objetivos.

Lo que nos lleva a plantear que la importancia de la actividad física, en el desarrollo integral mediante la práctica deportiva en sus diversos medios que pueden ser: Deportes, Juegos Predeportivos, La Recreación, El Baile, entre otros medios de aplicación de la actividad física donde nos regimos mediante el Documento #15 donde se nos plantean las dimensiones de trabajo la dimensión Motriz, La Expresiva Corporal y la Axiológica, donde se nos presentan las condiciones y capacidades se deben estimular, trabajar y desarrollar, para un desarrollo integral del estudiantes en sus diferentes aspectos, físico, social, comunitario, emocional, etc.

## 1.2 Formulación

La recreación es de gran ayuda para mantenerse motivados, debido a que evita caer en el sedentarismo y sus enfermedades como la obesidad, estrés, hiperactividad, debido a que se mantiene en constante movimiento, lo que produce un gasto calórico lo cual reduce el sobrepeso, ayuda a los sistemas cardiovasculares y respiratorios, citando a los autores

Zambrano y Mateo, (2021) afirman que “Por su gran impacto en la infancia, es necesario enfatizar que los juegos educativos juegan un papel importante en el proceso de enseñanza, y los estudiantes pueden enfrentar mejor las dificultades académicas o deportivas para adaptarse al entorno”. Por ello radica la importancia de realizar actividades recreativas en edades tempranas para que en su adolescencia la siga practicando sin obligación de nadie. “Educar en el tiempo libre, es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o no, puede estar encaminada a formar a la persona” (Machado, Domínguez y Rodríguez, 2018). El tiempo libre es aquel que se utiliza para realizar ciertas actividades, después de haber acabado los deberes y obligaciones, pueden llegar a ser de beneficio o nocivas para la salud. Es de suma importancia tomar en cuenta acerca de las actividades que puedan realizar los adolescentes en la actualidad, debido a que, durante el tiempo libre, existe la posibilidad de realizar actividades de manera positiva o escoger actividades de mero consumo, siendo así una actividad nociva para su salud, donde experimentará un camino difícil (Varela Crespo, Gradaílle Pernas, & Teijeiro Bóo, 2016). Existen elementos por los cuales se debe partir, para obtener una buena acogida por parte de los adolescentes, un ejemplo de ellos es, los juegos recreativos, ya que aquí no es fundamental tener reglas rígidas, sino optar por reglas flexibles para el disfrute de cada persona y así poder implantar la actividad física desde etapas tempranas y lograr el objetivo de seguir activo durante el resto de su vida, evitando enfermedades a causa del sedentarismo.

De acuerdo a estos autores la falta de motivación por parte de los docentes en busca de estrategias pedagógicas, herramientas para plantear sus clases de educación física, lo cual, si los estudiantes no se motivan a participar de las clases, no van a estimular o trabajar las capacidades físicas, emocionales entre otras, donde mediante la recreación y sus diferentes modalidades, donde podemos enfocar y fortalecer estos procesos.

## 1.3 Justificación

Partiendo de la necesidad planteada en la institución educativa donde el docente de educación física no genera las situaciones de acercamiento mediante la metodología y la aplicación de herramientas didácticas para cumplir con los objetivos de la clase de educación física y sus impactos, ya que la falta de conocimiento, material deportivo, animo, puede afectar este ámbito, La clase es considerada como la forma más adecuada para el logro de los objetivos educativos, porque en ella están dadas las condiciones necesarias para fundir en un proceso único la instrucción y la educación.

El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante universitario desde las clases de Educación Física tiene gran importancia, ya que con ella se logra el perfeccionamiento del rendimiento físico de nuestros jóvenes, hacia el fomento de la salud; influye también en la formación de valores y cualidades de la personalidad, lo que implica el desarrollo de las capacidades motrices básicas, las habilidades vitales, productivas y deportivas, la realización económica y racional de los movimientos, la capacidad del rendimiento en general y deportivo, la creación de hábitos higiénicos, el desarrollo óptimo de las cualidades morales y sociales de la personalidad dirigido a lograr una vida sana y placentera.

Es importante saber que las capacidades físicas condicionales “son determinadas en primera instancia por el proceso energético; es decir, requieren para su realización de la energía (Creatin-Fosfato, glucógeno y ATP), (Guimares, 2002: 61) Después de la evaluación diagnóstica y en función de los resultados, se diseñó un programa de actividad físico dirigido a los adolescentes, se denominó Conociendo las Capacidades Físicas. Con este programa, los alumnos podrán poner en práctica cada una de las capacidades físicas condicionales e identificarán cómo el trabajo continuo otorga diferentes beneficios a su salud, dependiendo la capacidad que estén llevando a cabo.

La enseñanza de la Educación Física debe tener muy en cuenta y valorar mayoritariamente el efecto motivacional en los educandos, por ello, sin el entusiasmo de estos no se puede lograr una buena clase de Educación Física.

La motivación en las clases de Educación Física constituye un elemento de vital importancia para realizar actividades de carácter físico-deportivo.

## 1.4 Objetivos

### *1.4.1 Objetivo General*

Fortalecer mediante la recreación la capacidad condicional de la velocidad y resistencia en los estudiantes del grado 7°C del Colegio Instituto Técnico Mercedes Abrego.

### *1.4.2 Objetivos Específicos*

*Conocer las condiciones iniciales de los estudiantes mediante el pre-test en el grado 7°C.

*Planificar las actividades recreativas para fortalecer la velocidad y la resistencia en los estudiantes del curso 7°C.

*Ejecutar las actividades recreativas para fortalecer la velocidad y la resistencia en los estudiantes del curso 7°C.

*Evaluar las actividades recreativas para fortalecer la velocidad y la resistencia en los estudiantes del curso 7°C.

# 2. Capítulo II Marco Teórico

## 2.1 Antecedentes

En esta parte se mencionarán diferentes antecedentes relacionados con el objeto de estudio tratado en este proyecto de investigación nos referiremos a los antecedentes internacionales, nacionales, locales y a nivel institucional; los cuales darán de que hablar

al hacerse un análisis y me permitirán como investigadora ubicarme en diferentes perspectivas ampliando el conocimiento sobre el objeto de estudio y así tener una visión general para poder escribir de manera clara y precisa.

**Antecedente Internacional**

esta investigación está fundamentada en el estudio de la recreación escolar como una herramienta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de 12 años. Es de conocimiento que la recreación aporta y fortalece el desarrollo humano y es un fenómeno que constituye a todos los integrantes de la familia, pero él investigador considera que a través de actividades recreativas se puede mejorar las Capacidades Físicas Condicionales en adolescentes de 12 años de edad, aplicando plan actividades recreativas previamente planificadas. Gracias a la experiencia de trabajo en diferentes centros de estudio, se ha observado en forma empírica una falta de desarrollo de las capacidades físicas básicas en los estudiantes de diferentes edades, existen muchos factores para que se suscite esta problemática entre los cuales pueden ser la falta de motivación de los estudiantes, la monotonía de los docentes, la falta de materiales que son necesarios para la práctica deportiva, también se evidencia que mediante la recreación escolar es posible desarrollar las capacidades físicas básicas de una manera divertida y placentera en la que el estudiante no se cansa de realizar la práctica deportiva y está motivado porque esta con la expectativa de lo que puede venir en la próxima clase, esto ha demostrado que la recreación escolar es una herramienta muy pedagógica para el docente de Educación Física, Establecer la incidencia de la recreación escolar en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en adolescentes de 12 años de la Unidad Educativa “San José de Guaytacama”.

La recreación incide de manera directa en las actividades físicas en los niños de octavo año de la Educación General Básica como lo cita Cristian, pues implica el desarrollo motriz de los mismos y la práctica de actividades que mejoren su condición física (Iza & Hugo, 2018). La recreación juega un papel fundamental en el desarrollo de las capacidades físicas porque propondremos actividades en las cuales los estudiantes estarán en constante movimiento y esto ayudara a mejorar el estado de los mismos.

**Antecedente Nacional**

Este proceso investigativo se desarrolla en el municipio de Sutatenza Boyacá con el propósito de detectar y dar respuesta al interrogante que muchos agentes involucrados en el área de educación física han tenido acerca de las diferencias existentes que hay entre las capacidades condicionales de un niño que vive en el contexto rural, y otro que tiene como habita el contexto urbano del municipio de Sutatenza, de igual manera surgió desde el proceso de observación llevado desde la práctica pedagógica en los contextos rural y urbano con niños en edades menores a los 12 años Mediante una encuesta aplicada a todos los niños de la básica primaria de estas dos escuelas se recolectaron datos de las edades que se encuentran dentro del rango a evaluar, el contexto en el cual vivían y estudiaban; posteriormente se determinaron tres grupos poblacionales de muestra denominados de la siguiente manera: ”niños y niñas que viven y estudian en el contexto urbano”, “niños y niñas que viven y estudian en el contexto rural”, y “niños y niñas que viven en el contexto rural y estudian en el contexto urbano”, en las encuestas aplicadas no se encuentran niños y niñas que vivan en el contexto urbano y estudien en el contexto rural. Posteriormente se eligen las capacidades físicas condicionales tales como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, y se plantean unos test que fueran propicios para las edades a trabajar, se realiza una selección de test teniendo en cuenta el espacio y contexto para aplicarlo. Los test a aplicar fueron

“velocidad, 20 metros lanzados”, “fuerza, lanzamiento hacia atrás”, “flexibilidad, Wells”, y se adapta “resistencia, 500 metros tomado de los 1000 metros”. Se realiza recolección de datos, se gráfica y se analiza cada una de las edades y test, luego por edades se compara con los demás contextos, y al final se crean unas graficas donde va el promedio general de los test y se compara con los demás grupos poblacionales.

**Antecedente Local**

Jugar con los niños y sobre todo permitirles hacerlo, es una forma sencilla y divertida de facilitar el descubrimiento del mundo y favorecer el desarrollo tanto físico como mental en los pequeños. Es a través de la lúdica como el niño no solo se entiende si no que concreta las enseñanzas que ha asumido, sin darse cuenta, desarrolla lo adquirido, despierta posibilidades intelectuales y motoras y aumenta sus conocimientos. A medida que avanza el desarrollo físico del niño y la niña, su capacidad de respuesta motora se amplía, igualmente determinada por su maduración física como por la oportunidad que el adulto le ha dado con una adecuada estimulación desde los primeros meses de vida.

El estudio del desarrollo humano se refiere tanto a las modificaciones que ocurren desde la concepción hasta la madurez, como a los factores de diverso tipo que las produce y que permite que los seres humanos busquen algo tan esencial en la vida, la adaptación al medio físico y social.

La Pedagogía de la Lúdica representa en esencia una de las herramientas de trabajo mejor direccionadas, promueve el trabajo individual y en equipo y permite que todo ser humano desarrolle habilidades diversas de expresión y representación de s sus entornos. Es a través de ella que los estudiantes, objeto de este trabajo, tienen la posibilidad de explorar, experimentar, crear, recrear, socializar, entre otras habilidades, de manera significativa; una experiencia que sin duda los acompañará a lo largo de sus vidas.

Reconocer en la Lúdica los elementos de socialización, expresión, libertad, goce, ocio, entre otros, es permitir que ella y a través de ella, todos los seres humanos encontremos un sentido personal y social que nos lleve a descubrir en nosotros mismos características especiales, habilidades y destrezas en diferentes ambientes de expresión y representación.

## 2.2 Marco Conceptual

A continuación, se tratarán conceptos con mayor énfasis, argumentos por diferentes autores que darán soporte en este trabajo de investigación, conceptos en los cuales se tendrán en cuenta diferentes aspectos que hacen que la información no sea conjeturada y de esta manera todo estará claro para que el conocimiento adquirido sea de manera satisfactoria.

### Educación Física

"La Educación Física es un proceso activo que contribuye al crecimiento personal del hombre y al desarrollo de sus potencialidades de forma armónica para observar y transformar su realidad física mediante la aplicación de la voluntad, la razón y la emoción. (Albarrán y otros, 2015, p.89).

"La Educación Física, como ciencia pedagógica, posee los propios principios que favorecen el pensamiento de cada clase como un encuentro donde previamente se han adecuado las estrategias respetando aspectos fisiológicos, psicológicos, metodológicos y didácticos". (Pereira y Contreras, 2022, p.180).

### Clase de educación física

La clase de educación física tiene gran importancia en el contexto educativo porque a prioribeneficiara una población entera debido a su fin principal que esta maneja, la clase de educación física no debe ser mirada con insignificancia ya que el trabajo que en esta se hace es eficaz y significativo a la hora de enseñar y generar un aprendizaje. La clase de educación física es donde se concreta aquello que fue planeado principalmente, como la metodología,

los propósitos instructivos-educativos entre otros, previstos en la programación del docente estipulado en el currículo (Lopez,1999). Teniendo en cuenta lo que se parafraseo del autor, la clase de educación física es planeada teniendo en cuenta las necesidades que los estudiantes requieren por lo tanto los resultados en ellos serán consolidados.

**Recreación**

La palabra recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación. Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo. Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños. Siguiendo a Johan Huitzinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego. Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esta teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero como en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la Educación, resulta aún más difícil de definir.

## Capacidades Condicionales

El conjunto de capacidades, condiciones y factores que tiene el individuo como energía potencial (Sánchez-Bañuelos, 2002 citado por Aguilar et al. 2009). En la condición física se encuentran las capacidades condicionales las cuales se deben potencializar en los jóvenes, así lo demuestran Sánchez et al. (2009) expresando que las capacidades condicionales se basan principalmente en los procesos energéticos que se acontecen durante el ejercicio. La resistencia, la potencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad son capacidades condicionales que se trabajan en la clase de educación física, las cuales también deben ser comprendidas y valoradas en las poblaciones escolares.

La resistencia para Zintl, 1991 citado por Boullosa et al. (2010) es la capacidad para resistir a la fatiga, es decir, tolerar y mantener una intensidad de trabajo determinado; esta cualidad es importante en la condición física de los escolares porque está presente en los métodos y en los medios de la preparación para lograr una buena condición física, además las actividades aeróbicas son un tratamiento en la mejora del estado anímico de los jóvenes mejorando su calidad de vida, así lo explican Palou et al. (2012), la infancia y la adolescencia son etapas cruciales de la vida y la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria parece afectar positivamente el estado de depresión. La resistencia se manifiesta de diversas formas atendiendo a determinados criterios, García et al. (1996) señalan, que existen infinidad de maneras de clasificar esta cualidad física en función de la perspectiva fisiológica, práctica, funcional, etc. Así la resistencia puede clasificarse teniendo en cuenta el volumen de masa muscular implicada, las fuentes de energía utilizadas, las formas de trabajar la musculatura, la relación con la duración del esfuerzo, la especificidad deportiva y la relación con otras

cualidades motrices.

## 2.3 Bases Legales

En esta parte se mencionarán algunas de las leyes importantes como lo son, artículos, mensajes que tienen una relación directa con el área de educación física teniendo en cuenta la constitución política de Colombia, el documento #15, la ley 181 de 1995; de esta forma todo lo que se ha dicho en este proyecto de investigación será una información fidedigna ya que está sustentada por un marco jurídico que rige el ámbito educativo en Colombia.

### Constitución política de Colombia

Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

### Documento numero 15

Un propósito fundamental de la política de calidad en la Revolución Educativa es brindar referentes de calidad para que los maestros desarrollen su quehacer pedagógico. Estos referentes tienen el objetivo de guiar el diseño de planes de estudio, el desarrollo del trabajo de aula y el sistema de evaluación en las instituciones educativas, para dar a los estudiantes una formación integral que promueva el desarrollo de las competencias necesarias para tener éxito en el mundo actual y futuro.

En este contexto, el Ministerio de Educación Nacional presenta las Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, documento que constituye un

referente fundamental para la enseñanza de una disciplina, cuyo objeto de estudio es la disposición del cuerpo humano para adoptar posturas y ejercer movimientos que favorecen su crecimiento y mejoran su condición física.

Al promover el desarrollo de las competencias motriz, expresiva y axiológica a través de acciones motrices, el trabajo en el área de Educación Física, Recreación y Deporte propicia que el estudiante enriquezca su pensamiento, su sensibilidad, su expresión y su actividad lúdica, contribuyendo también al desarrollo de sus competencias básicas, en la medida en que le permite fortalecerse; controlar sus emociones ante el éxito y el fracaso; coordinar acciones para lograr ciertos objetivos; manejar dinámicamente el tiempo y el espacio; asumir situaciones que exigen grandes esfuerzos; y resolver problemas rápidamente.

El presente documento expone las grandes metas de formación en el área, entre las que se destacan promover la formación personal desde la realidad corporal, aportar al enriquecimiento de la cultura ciudadana para la convivencia y la paz, así como desarrollar una educación ecológica e incluyente. Además, ofrece una aproximación histórica y conceptual a la noción de "competencia" en el campo de la educación y define las competencias específicas del área, la motriz, la expresiva corporal y la axiológica, mostrando cómo éstas facilitan la consolidación de las competencias comunicativas, matemáticas, científicas y ciudadanas. Finalmente, el documento señala una serie de estrategias didácticas para renovar la formación tradicional en el área, junto con los «indicadores y desempeños» que han de ser considerados para diseñar el plan de estudios de cada institución.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, estas Orientaciones serán un elemento de apoyo valioso para el quehacer de los docentes del área de Educación Física, Recreación y Deporte, por lo cual los invitamos a su estudio y su apropiación.

**Artículo 4**. Derecho social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

*Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

*Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

*Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

*Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente ley. Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

*Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades.

*Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinente.

Desde la perspectiva de las bases legales anteriormente plasmadas, se puede evidenciar la relación directa con el área de educación física, por lo que cabe resaltar la gran importancia de esta área en el contexto educativo, de este modo la educación física toma un lugar bastante elevado como medio para formar de manera integral a la persona y también como contexto de investigación, es necesario destacar el soporte jurídico que este área presenta ya que los beneficiados en el ámbito investigativo son mucho.

### 2.4 Formulación de Variables

Para la formulación de variables se va a tener en cuenta las pruebas aplicadas para la valoración de dichas capacidades que son la resistencia y la velocidad, se utilizaran pruebas o test que son concretos para esta capacidades a evaluar, resistencia Test de Léger variable a controlar la frecuencia cardiaca en reposo, frecuencia máxima donde mediante su aplicación que es correr de un punto a otro en una distancia de 20 metros mediante unos bits que son las señales de cada carrera, y para cada una de las etapas la velocidad va aumentando, Para la capacidad de Velocidad, Test de velocidad de 4x10 metros que consiste en una distancia de 10 metros ir y venir, hasta hacer 4 carreras.

## 3. Marco Metodológico

### 3.1 Paradigma

El enfoqué mixto puede ser comprendido como “un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashkkori y Teddlie, 2003, citado en Barrentes, 2014, p.100).

Durante mucho tiempo, se consideró que los enfoques cuantitativo y cualitativo eran completamente contrarios y que, por ende, no podían utilizarse de forma conjunta; sin embargo, tal como Uwe Flick (2012) explica "(…) la combinación de ambas estrategias ha cristalizado como una perspectiva que se analiza y practica de varias formas." (p.277).

Actualmente, se puede observar una posición más ecléctica por parte de algunos expertos, y esta tendencia se puede encontrar en algunos estudios en donde se busca dar, tanto una explicación de los hechos (enfoque cuantitativo) como una comprensión de estos (enfoque cualitativo). Lo que puede contribuir a anular los posibles sesgos de la investigación y fortalecer el proceso investigativo (Barrantes, 2014, p. 98).

Es importante mencionar que, en una investigación con enfoque mixto, tanto el enfoque cuantitativo como el cualitativo son importantes y valiosos, ninguno prevalece respecto al otro; al contrario, se trabajan de forma conjunta, lo cual permite comprender la realidad que se estudia de una manera más integral.

## 3.2 Tipo de Investigación

Los diseños cuasiexperimentales, principales instrumentos de trabajo dentro del ámbito aplicado, son esquemas de investigación no aleatorios. Dado la no aleatorización, no es posible establecer de forma exacta la equivalencia inicial de los grupos, como ocurre en los diseños experimentales. Cook y Campbell (1986) consideran los cuasiexperimentos como una alternativa a los experimentos de asignación aleatoria, en aquellas situaciones sociales donde se carece de pleno control experimental: Los cuasiexperimentos son como experimentos de asignación aleatoria en todos los aspectos, excepto en que no se puede presumir que los diversos grupos de tratamiento sean inicialmente equivalentes dentro de los límites del error muestral (p. 142). Tal como afirma Campbell (1988), "podemos distinguir

los cuasiexperimentos de los experimentos verdaderos por la ausencia de asignación aleatoria de las unidades a los tratamientos" (p. 191).

Una definición que incluye las características más relevantes de la metodología cuasi-experimental es la ofrecida por Pedhazur y Schmelkin (1991):

¿Qué es un cuasiexperimento? Es una investigación que posee todos los elementos de un experimento, excepto que los sujetos no se asignan aleatoriamente a los grupos. En ausencia de aleatorización, el investigador se enfrenta con la tarea de identificar y separa los efectos de los tratamientos del resto de factores que afectan a la variable dependiente (p.227).

## 3.3 Población y Muestra

### Población

Una vez que se ha definido cuál será la unidad de muestreo/análisis, se procede a delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados. Así, una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones (Lepkowski, 2008b).

La población serán los estudiantes que conformen los grados de la secundaria desde 6°, 7° y 11°, que son en total 453 estudiantes.

### Muestra

Básicamente, categorizamos las muestras en dos grandes ramas: las muestras no probabilísticas y las muestras probabilísticas. En las muestras probabilísticas, todos los elementos de la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria o mecánica de las unidades de muestreo/análisis.

En las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador (Johnson, 2014, Hernández-Sampieri et al., 2013 y Battaglia, 2008b).

Para el proceso cuantitativo, la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población. El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra se generalicen o extrapolen a la población (en el sentido de la validez externa que se comentó al hablar de experimentos). El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa.

La muestra serán los estudiantes que componen el grado 7°C que son 40 de la institución educativa.

### 3.4 Técnicas e Instrumentos de recolección de la información

Según Yuni & Urbano (2014), la dimensión de las técnicas de recolección de información confronta al investigador a un proceso de toma de decisiones para optar por aquellas técnicas que sean más apropiadas a los fines de la investigación. Dicha decisión guarda estrecha relación con la naturaleza del objeto de estudio, con los modelos teóricos empleados para construirlo y con la lógica paradigmática de la que el investigador parte. Así mismo si se requiere evaluar un fenómeno que está sucediendo en un contexto específico además de la información que se puede encontrar en documentos el investigador puede valerse de la propia percepción de las personas afectadas por el problema a investigar o que conocen sobre éste, en este caso se habla de información primaria y las técnicas más importantes para recolectarla incluyen la observación, la encuesta y la entrevista. En este contexto, la función primordial de una técnica de recolección de información primaria es el

registro de los fenómenos empíricos; a partir de los cuales se generan modelos conceptuales, en la lógica cualitativa o se contrastan con el modelo teórico adoptado, en la lógica cuantitativa (Yuni & Urbano, 2014).

# 4. Capitulo III Resultados

## 4.1 Aplicación

Se aplicaron los planeadores planificados para las clases, las actividades para fortalecer las capacidades condicionales de velocidad y resistencia, mediante los juegos y la recreación, el cual se llevó a cabo durante 8 semanas, las cuales se aplicaron de acuerdo a la necesidad encontrada, se realizó una valoración de pre-test para conocer la condición inicial de cada sujeto, el cual nos sirvió como método para evaluar si la aplicación de dichos planeadores si tuvo algún cambio significativo en las condiciones físicas de los estudiantes, se aplicó luego de las 8 semanas de clase una evaluación con los mismos test, el test de léger y el test de 4x10 metros.

**Tabla 23**

*Valores pre-test*

| NOMBRE | TEST 4x10 EN SEGUNDOS | TEST DE LÉGER EN ETAPAS |
|---|---|---|
| SUJETO #1 | 21” | 2 ETAPAS |
| SUJETO #2 | 16” | 4 ETAPAS |
| SUJETO #3 | 15” | 3 ETAPAS |
| SUJETO #4 | 17” | 2 ETAPAS |
| SUJETO #5 | 25” | 5 ETAPAS |
| SUJETO #6 | 20” | 4 ETAPAS |
| SUJETO #7 | 20” | 1 ETAPAS |
| SUJETO #8 | 21” | 5 ETAPAS |
| SUJETO #9 | 18” | 1 ETAPAS |
| SUJETO #10 | 15” | 5 ETAPAS |
| SUJETO #11 | 18” | 2 ETAPAS |
| SUJETO #12 | 25” | 4 ETAPAS |
| SUJETO #13 | 25” | 5 ETAPAS |
| SUJETO #14 | 23” | 4 ETAPAS |
| SUJETO #15 | 19” | 1 ETAPAS |
| SUJETO #16 | 20” | 5 ETAPAS |

| | | |
|---|---|---|
| **SUJETO #17** | **18”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #18** | **16”** | **3 ETAPAS** |
| **SUJETO #19** | **22”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #20** | **22”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #21** | **21”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #22** | **24”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #23** | **22”** | **3 ETAPAS** |
| **SUJETO #24** | **22”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #25** | **15”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #26** | **23”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #27** | **21”** | **3 ETAPAS** |
| **SUJETO #28** | **24”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #29** | **15”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #30** | **21”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #31** | **25”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #32** | **20”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #33** | **22”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #34** | **21”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #35** | **22”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #36** | **17”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #37** | **20”** | **1 ETAPAS** |
| **SUJETO #38** | **19”** | **2 ETAPAS** |
| **SUJETO #39** | **20”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #40** | **17”** | **1 ETAPAS** |
| **PROMEDIO** | **20”** | **3 ETAPAS** |
| **DESVIACION ESTANDAR** | **3** | **2** |

Nota: Tabla de creacion propia

**Tabla 24**

*Valores post-test*

| NOMBRE | TEST 4x10 EN S | TEST DE LÉGER |
|---|---|---|
| **SUJETO #1** | **20”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #2** | **20”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #3** | **21”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #4** | **21"** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #5** | **21”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #6** | **21”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #7** | **19”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #8** | **22”** | **7 ETAPAS** |
| **SUJETO #9** | **23”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #10** | **21”** | **6 ETAPAS** |

| | | |
|---|---|---|
| **SUJETO #11** | **11”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #12** | **15”** | **6 ETAPAS** |
| **SUJETO #13** | **11”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #14** | **15”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #15** | **22”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #16** | **11”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #17** | **16”** | **4 ETAPAS** |
| **SUJETO #18** | **15”** | **6 ETAPAS** |
| **SUJETO #19** | **11”** | **7 ETAPAS** |
| **SUJETO #20** | **15”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #21** | **12”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #22** | **12”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #23** | **12”** | **6 ETAPAS** |
| **SUJETO #24** | **13”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #25** | **14”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #26** | **13”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #27** | **14”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #28** | **20”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #29** | **12”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #30** | **16”** | **6 ETAPAS** |
| **SUJETO #31** | **14”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #32** | **11”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #33** | **11”** | **5 ETAPAS** |
| **SUJETO #34** | **11”** | **7 ETAPAS** |
| **SUJETO #35** | **11”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #36** | **11”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #37** | **16”** | **7 ETAPAS** |
| **SUJETO #38** | **14”** | **8 ETAPAS** |
| **SUJETO #39** | **11”** | **6 ETAPAS** |
| **SUJETO #40** | **11”** | **7 ETAPAS** |
| **PROMEDIO** | **15”** | **7 ETAPAS** |
| **DESVIACION ESTANDAR** | **4.1** | **1.4** |

Nota: Tabla de creacion propia.

## 4.2 Análisis e Interpretación de Resultados

Analizando los resultados obtenidos en las variables controladas en la investigación que fue el tiempo en que cada sujeto se realizó en la prueba de 4x10 metros que consiste en ir de un punto A hacia un punto B de 10 metros 4 veces en el menor tiempo posible el cual en promedio para el salón fue de 20 segundos en los cuales podemos encontrar sujetos que se

encuentran con tiempos mayores a 20 segundos el cual nos da el primer parámetro para diagnosticar en que condición se encuentran los estudiantes y las variables a tener en cuenta, y el test de Léger que se componen por etapas donde cada etapa es una acumulación de recorridos o suma de vueltas, donde el promedio del grupo por etapas fue al etapa 3 donde quedaron los estudiantes del curso, el cual podemos observar que las condiciones físicas de velocidad y resistencia se encuentran en una condición no muy buena, donde los niños no realizan actividad física, por lo menos algo tan básico como lo es jugar.

Para la realización del post-test se aplicaron las mismas pruebas donde los resultados a nivel personal de cada estudiante, el promedio del grupo se notaron mejorías significativas los cuales se ven reflejados en la tabla como lo es la disminución de los tiempos de cada uno de los sujetos en la realización de la prueba de 4x10 metros y en su promedio de grupo se notó una mejoría significativa, como también una mayor cantidad de etapas recorridas en la prueba del test de Léger en lo cual podemos observar mejorías significativas.

### 4.3 Discusión

Para la propuesta del trabajo se planteó la importancia del trabajo de la educación física, sus medios educativos y las metodologías, para el trabajo de las capacidades físicas, como lo son las capacidades condicionales en específico la de velocidad y la resistencia que es la que se está trabajando y controlando en este proyecto, el cual podemos ver qué acuerdo a los análisis e interpretación de los resultados obtenidos mediante las pruebas en los cuales podemos encontrar mejorías significativas en las comparaciones del pre-test y el post-test, comparando con el trabajo que según Marín, Alicia de la Universidad de Murcia (España) en el 2016, el cual se titula La condición física en escolares de Ricote: diferencias en función del género, podemos encontrar una valoración entre la edad y el tiempo promedio para la prueba de 4x10 metros, donde nos da una tabla con valores mínimos, máximos y promedios según al edad y género.

| Edad | | | Test de 20 metros | Test 4x10m | Fuerza prensión | Salto longitudinal |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Varón | Media | 2,2 | 14,3 | 20,6 | 95 |
| | | Mínimo | 1 | 12,3 | 10 | 66 |
| | | Máx. | 4 | 16,7 | 30,2 | 120 |
| | Mujer | Media | 2,5 | 14,7 | 15,6 | 86,4 |
| | | Mínimo | 1 | 12,9 | 6,6 | 54 |
| | | Máx. | 4,2 | 18,5 | 28,8 | 125 |
| 9 | Varón | Media | 2,8 | 13,5 | 15,9 | 92,6 |
| | | Mínimo | 2 | 12 | 11.5 | 67 |
| | | Máx. | 5,5 | 14,6 | 21,5 | 112 |
| | Mujer | Media | 2,2 | 14,1 | 13,7 | 94,1 |
| | | Mínimo | 1,4 | 13,3 | 11 | 60 |
| | | Máx. | 5,1 | 15,5 | 17 | 140 |
| 10 | Varón | Media | 3,5 | 13,4 | 16,5 | 107,2 |
| | | Mínimo | 2.5 | 12 | 9 | 86 |
| | | Máx. | 6.1 | 14.4 | 20 | 124 |
| | Mujer | Media | 3,2 | 14,1 | 17,4 | 95,5 |
| | | Mínimo | 1,7 | 12,7 | 12,5 | 82 |
| | | Máx. | 5,1 | 15,4 | 21 | 110 |
| 11 | Varón | Media | 4,8 | 13 | 20,9 | 113,7 |
| | | Mínimo | 1 | 11 | 13 | 64 |
| | | Máx. | 9 | 18 | 29.5 | 143 |
| | Mujer | Media | 3,7 | 13 | 20,1 | 109 |
| | | Mínimo | 1,4 | 10,6 | 12 | 63 |
| | | Máx. | 7,6 | 15,7 | 30 | 184 |

Unidades de medida. Test de 20 metros= Paliers de 1 minuto; Test de 4x10m= segundos; Fuerza prensión = kilogramos; Salto longitudinal= centímetros

## 4.4 Conclusiones

Teniendo en cuenta la necesidad planteada y encontrada, dando respuesta a los objetivos planteados donde conoció mediante el pre-test las condiciones iniciales de los estudiantes del grado 7°C en los cuales mediante el test de 4x10 metros y el test de Léger, pudimos encontrar que los estudiantes se encontraban por muy arriba del promedio o de los valores estándares encontrados en la literatura científica la diferencia de rango era muy grande.

También se planificaron las actividades para la intervención durante 8 semanas de clase, de acuerdo a las necesidades encontradas y el objetivo que se planteó lograr del fortalecimiento de las capacidades condicionales de velocidad y resistencia, las cuales se llevaron a cabo con el fin de mejorar estas variables.

Se realizo una valoración o evaluación post-test, para ver si como se encontraban las condiciones o las variables controladas en lo que pudimos observar mejorías significativas en los resultados individuales y grupales en los cuales se encontraban cerca e incluso en los estándares dados por la tabla de valoración de Alicia en su trabajo de investigación.

## 5. Referencias Bibliográficas


*Albarrán, L y otros (2015) Mi Educación Física. Educación Física para la Discapacidad. Editorial Académica española. Alemania.

*Azcuy, M; Corbo, María; Cuesta, L. (2010). **LA RECREACIÓN COMUNITARIA, UNA OPCIÓN PARA OCUPAR EL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES.** Revista electrónica, Ciencias e innovación tecnológica en el deporte, ISSN: 1996-2452, RPNS: 2148.

*De Masi, (2000a: p. 135). Trabajo-Tiempo-Libre-y-Ocio

*Gobierno Nacional, ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia, REPUBLICA DE COLOMBIA 8 de noviembre del 2006

*Machado, J., Domínguez, A., & Rodríguez, U. (2018). La Educación en y para el tiempo libre. Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo. Obtenido de https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream /handle/123456789/10619/La%20E ducaci%C3%B3n%20en%20y%20 para%20el%20tiempo%20libre.p

*Marín, Alicia. (2016) La condición física en escolares del Valle de Ricote: diferencias en función del género, Universidad de Murcia, España. EFDeportes.com, Revista Digital · Año 21 · N° 222 | Buenos Aires, Noviembre de 2016 Lecturas: Educación Física y Deportes - ISSN 1514-3465 - © 1997-2016 Derechos reservados.

* Ley 181 de enero 18 de 1995 ministerio de educación.

*Pereira, A. y Contreras, J. (2022) Retrospectiva de la concepción de didáctica y su implicación en la Educación Física como área de aprendizaje en primaria. Revista Latinoamericana de Difusión Científica Volumen 4 Número 7 168-187

*Ramos, F. (1997). La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza. Trabajó de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas

*Roser, B., (2012). Diseños Cuasiexperimentales y longitudinales. DIPÓSIT DIGITAL. http://hdl.handle.net/2445/30783

*Rubio, P.J. (2003). Baile para todo el mundo II: del trabajo en grupo al trabajo cooperativo. Teruel: C.P.R. Teruel.

* Sánchez, J., Campuzano, O., Anna, I., & Ramón, B. (2009). Genética y deporte. Apunts Med Esport. (España). 16(2):86-97.

*Varela Crespo, L., Gradaílle Pernas, R., & Teijeiro Bóo, Y. (2016). Ocio y Usos Del Tiempo Libre En Adolescentes de 12 a 16 Años En España. Educação e Pesquisa, 987-1000. ¿Obtenido de https://www.redalyc.org/articulo.oa? id=29848830008

*Velázquez, C. (2010). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Barcelona: Inde.

*Yuni, J. & Urbano, C. (2014). Técnicas para investigar. Recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación, vol. 2. Editoriales brujas. Recuperado y consultado el 25 de abril de 2020 de: http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2016/01/T%C3%A9cnicaspara-investigar-2-Brujas-2014-pdf.pdf