Informe Final: Práctica Integral Bachillerato

Ivan David Guerra López

Departamento de Educación Física, Universidad de Pamplona Práctica Integral II Bachillerato

Mg. Diana Alexandra Gelvez Suárez

2023

Informe Final: Práctica Integral II Bachillerato

Ivan David Guerra López

Docente en formación

Presentado a:

Universidad de Pamplona

Facultad de educación

Departamento de Educación física recreación y deportes

Práctica Integral II Bachillerato

2023

Tabla de contenido

1. PRESENTACIÓN 8
2. RESEÑA HISTORICA 8
3. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL 9
   3.1 Presentación 9
4. MARCO LEGAL 10
5. HORIZONTE INSTITUCIONAL 10
6. MISIÓN 11
7. VISIÓN 12
8. FILOSOFÍA. 12
9. Perfil 12
   9.1 Directivos 12
   9.2 Docentes 12
   9.3 Estudiantes 13
10. Organigrama Institucional 13
11. Cronograma Institucional 14
12. Símbolos Institucionales 16
13. MANUAL DE CONVIVENCIA 16
   13.1 Principios legales 16
      13.1.1 CONSTITUCIÓN NACIONAL. 16
   13.2 SENTENCIAS CORTE CONSTITUCIONAL. 18
   13.3 LEYES. 21
   13.4 DECRETOS. INCLUIDOS AHORA EN EL DECRETO ÚNICO DEL SECTOR EDUCATIVO, DECRETO 1075 DE 2015 23
   13.5 ORDENANZAS Y ACUERDOS. 23
      13.5.1 LEY DE ENTORNOS SEGUROS DE APRENDIZAJE: 24
   13.6 Principios del Sistema Nacional de Convivencia Escolar 26
14. UNIFORMES 27
15. INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA 30
   15.1 Diagnóstico de la planta física 30

15.2 INVENTARIO: 34
16. HORARIOS 36
17. MATRIZ DOFA 36
18. Capitulo II 37
18.1 PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES (FUERZA, RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD) EN LAS ESTUDIANTES DEL GRADO NOVENO DEL COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN DE LA CIUDAD DE PAMPLONA. 37
18.1.1 Introducción 37
18.1.2 Descripción del problema 40
18.1.3 Formulación del problema 42
18.1.4 Justificación 42
19. OBJETIVOS 46
19.1 General 46
19.2 Específicos 46
20. MARCO TEORICO 46
20.1 Antecedentes 46
20.2 Internacionales 46
20.3 Nacionales 48
20.3.1 Local 50
20.4 Marco teórico 51
20.4.1 Actividad física 51
20.4.2 Condición física. 56
20.4.3 Factores de la condición física. 58
20.4.4 Ejercicio físico. 58
20.4.5 Alimentación. 58
20.4.6 Descanso. 58
20.4.7 . Edad. 58
20.4.8 Biotipo corporal. 58
20.4.9 Relaciones con el entorno y hábitos de vida. 59

20.5 Marco legal 59
20.6 Hipótesis 64
20.6.1 Negativa 64
20.7 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS 65
20.8 Tipo de investigación 65
20.8.1 Diseño y Alcance de la Investigación 66
20.9 Población Y Muestra 66
20.9.1 Criterios De Inclusión 66
20.9.2 Criterios De Exclusión 66
20.10 Muestra 67
21. PROTOCOLO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 68
21.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 70
22. Programa De Actividades 71
23. Capitulo III 96
23.1 Aplicación 96
23.2 Resultados 96
23.3 Grafico N° 1 ..... **¡Error! Marcador no definido.**
23.4 Grafico N° 2 ..... **¡Error! Marcador no definido.**
23.5 Grafica N° 3 ..... **¡Error! Marcador no definido.**
24. DISCUSION ..... **¡Error! Marcador no definido.**
25. Planeadores 100
26. Capitulo IV 102
26.1 Actividades Intra-Extracurriculares (Hacia la Promoción de la Salud, 2011) (Hacia la Promoción de la Salud, 2011) 102
27. Formatos De Evaluación 104
28. Conclusiones 106
29. Bibliografía 107
30. ANEXOS 110

Listado de figuras

Figura 1. símbolo institucional. 8
Figura 2. Organigrama colegio Bethlemitas. 13
Figura 3. Cronograma de la institución mes de marzo. 14
Figura 4. cronograma de actividades mes de abril de 2023. 14
Figura 5. Cronograma de actividades mes de mayo de 2023. 15
Figura 6. Símbolos institucionales. 16
Figura 7. uniformes de diario para niños y niñas. 28
Figura 8. Uniforme de educación física. 29
Figura 9. Ubicación de rectoría. 30
Figura 10. Ubicación de la oficina de psicorientacíón. 30
Figura 11. Ubicación de sala de profesores. 31
Figura 12. Ubicación de la oficina de coordinación. 31
Figura 13. Cafetería de profesores. 32
Figura 14. ubicación de los baños. 32
Figura 15. cafetería de los alumnos. 33
Figura 16. cuarto de educación física. 33
Figura 17. cancha del colegio. 34
Figura 18. Muestra del test de Course-Navette 68
Figura 19. Muestra del test sid and reach. 69
Figura 20. Lanzamiento de balón medicinal. 69
Figura 21. Gráfico del test sid and reach. 97
Figura 22. Graficó del test de lanzamiento de balón medicinal. 98
Figura 23. Grafica de test course navette. 99
Figura 24. planeador 1. 100
Figura 25. Planeador 2. 101
Figura 26. Planeador 3. 101
Figura 27. Formatos de evaluación. 104
Figura 28. Evidencia aplicación de formatos. 105

Listado de tablas

Tabla 1. Inventario de los implementos deportivos de la institución..... 34
Tabla 2. Horarios de clase de edicación física. 36
Tabla 3. Matriz DOFA. 36
Tabla 4. Datos de los estudiantes evaluados. 67
Tabla 5. Cronograma de actividades. 70
Tabla 6. Programa de actividades 1. 71
Tabla 7. Programa de actividades 2. 74
Tabla 8. Cronograma de actividades 3. 75
Tabla 9. Cronograma de actividades 4. 80
Tabla 10. Cronograma de actividades 5. 84
Tabla 11. cronograma de actividades 6. 88
Tabla 12. Cronograma de actividades 7. 92
Tabla 13. Actividades desarrolladas. 102

Listado de anexos

Anexo 1. 110
Anexo 2 110
Anexo 3 111
Anexo 4 111
Anexo 5 112
Anexo 6 112
Anexo 7 113
Anexo 8 113

1. Presentación

La educación física juega un papel preponderante en la educación integral del ser humano. Es la encargada de moldear esas actitudes, comportamientos y habilidades que el estudiante necesita para desenvolverse asertivamente en sociedad. Cada aprendizaje adquirido desde los primeros niveles incidirá en su proceso más adelante, por ello es fundamental que desde las instituciones educativas se traten las habilidades motrices del estudiante, las cuales con el tiempo se irán perfeccionando progresivamente, además que irá aprendiendo a relacionarse con sus iguales en ambientes sociales y educativos.

El presente informe surge de la experiencia vivida en la observación institucional en las prácticas integral en básica primaria de Educación física recreación y deportes, llevadas a cabo en el primer semestre del año 2023, en la Institución Educativa Bethlemitas Brighton. Después de haber interactuado con las estudiantes, directivos y profesores de la institución, se observó un excelente nivel en cuanto a la apropiación de conocimientos y desarrollo de habilidades motrices, a su vez, la necesidad de mejorar las relaciones interpersonales entre compañeros era evidente.

2. Reseña Histórica



Figura 1. símbolo institucional.

El 13 de abril de 1896 llegaron a Pamplona, las primeras Hermanas Bethlemitas y el 17 del mismo mes se instalaron y tomaron bajo su cuidado la Institución con el nombre de "ASILO DE LA SAGRADA FAMILIA BRIGHTON". El Padre Numa Julián Calderón, donó la Quinta, para que se iniciara una obra apostólica y educativa dirigida a las niñas de bajos recursos económicos. El Asilo empezó con 20 niñas huérfanas, a quienes se les enseñaba los oficios domésticos, sin olvidar la instrucción religiosa e intelectual. La primera superiora fue la Madre Concepción Rubiano. Años más tarde se cambió la razón social de la obra, consiguiendo del gobierno la fundación de la Escuela Sagrada Familia. A partir del año 1.900, empieza a brindar educación, en los primeros grados de básica primaria. En el año 1.953, surgió la necesidad de ampliar el servicio educativo, después de cuarto grado, esto conlleva a la construcción y acondicionamiento de nuevas aulas y espacios deportivos; hasta contar actualmente con dos sedes, para albergar a niños, niñas y jóvenes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica. Actualmente contamos con la aprobación de la Secretaría de Educación como "Institución Educativa Bethlemitas Brighton" con articulación con el SENA, en la Media Técnica (10º y 11º). Cuenta con un número de 1.011 estudiantes.

3. Proyecto Educativo Institucional

3.1 Presentación

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton, en convenio con la comunidad de las Hermanas Bethlemitas, tiene como razón de ser la educación y contribución en la formación integral de la niñez y la juventud basados en los valores emanados de los Fundadores de la Obra; Santo Hermano Pedro de San José de Betancur y la Beata María Encarnación Rosal, y los lineamientos del MEN; cumpliendo con la misión de formar en la fe, formar al hombre nuevo, holístico, teniendo como esencia a Cristo, a través de una educación de calidad, en coherencia, con las exigencias del nuevo milenio.

La comunidad educativa Bethlemitas Brighton, fundamentada en los criterios exigidos por, el Ministerio de Educación, da a conocer su identidad y liderazgo a través del presente Proyecto Educativo Institucional, habiendo iniciado su construcción en el año 1998.

En el PEI, se refleja el trabajo en equipo de los distintos integrantes de la comunidad educativa: docentes, administrativos, padres de familia, Hermanas Bethlemitas, estudiantes y comunidad. Se encuentra en permanente construcción y es factible de ajustes y adaptaciones de acuerdo con las necesidades.

La educación busca, el desarrollo personal, social y cultural del estudiante, para que sea útil a sí mismo; capaz de solucionar problemas cotidianos, consciente de sus deberes y sus derechos; amante de la naturaleza, con actitudes positivas, hacia el mejoramiento de su comunidad y su entorno, convencido de la necesidad de progresar con base en el esfuerzo y la riqueza de la ciencia y la tecnología, es decir, formar una persona integral que esté en capacidad de cambiar la realidad sociocultural, mediante el desarrollo de competencias a través de su proceso educativo.

4. Marco Legal

El sustento jurídico de la organización del gobierno escolar se encuentra en:Ley 115/94. Ley General de Educación, en sus artículos 7, 73, 144. Decreto 1860 /94, artículo 18.21, 22 y 23. 29 GOBIERNO ESCOLAR CONSEJO DIRECTIVO RECTOR CONSEJO ACADEMICO Los numerales 11 y 21 del artículo 189, artículos 67 y 38 de la Constitución Política, el Decreto 1286 de Abril 27 del 2005 establece normas sobre la participación de los Padres de Familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones y de conformidad con la parte 3, Título 4, del Decreto 1075/2015

5. Horizonte Institucional

La I. E. Bethlemitas Brighton de Pamplona, busca la formación integral fundamentada en los valores Humano-Cristianos, la ciencia, la tecnología, el cuidado del medio ambiente, el respeto de lo público, la inclusión, para la excelencia a través de la mejora continua, potenciando

la cultura investigativa, la expresión cultural, artística y deportiva, con la existencia de un buen clima organizacional y la cualificación permanente de los docentes, para formar líderes comprometidos con procesos de transformación social con posibilidades de acceso al mercado laboral La institución es parte de una organización educativa orientada en convenio con la comunidad de las Hermanas Bethlemitas. Está regida por la normatividad legal emanada del Ministerio de Educación Nacional, Secretaria de Educación Departamental y municipal Cuenta con SEDE principal Brighton y la SEDE Monseñor Rafael Afanador y Cadena; se tienen definidos criterios claros y precisos para la proyección de cupos, políticas para el ingreso edades y particularidades de la población, política de gratuidad y políticas para la permanencia de los usuarios del servicio, de tal manera que la oferta es pertinente con las características de la población referenciada en el estudio sociodemográfico, respondiendo a las necesidades y características de la comunidad, lo cual ha permitido que año tras año aumente la población estudiantil.

Somos una Institución líder en Educación con calidad. Se encuentra ubicada entre los primeros colegios del municipio, clasificada en nivel Superior o A+ en las pruebas SABER 11.

La oferta del servicio educativo está en los niveles de: transición, básica primaria, básica secundaria y media técnica en articulación con el SENA.

6. Misión

Somos una Institución Educativa que a la luz de la Filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la evangelización.

Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios éticos, científicos, técnicos, investigativos, medioambientales y participativos.

Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los Santos Fundadores, las políticas del Estado y el compromiso de la Comunidad Educativa.

7. Visión

La Institución Educativa Bethlemitas Brighton en el año 2030 será reconocida en la sociedad como una entidad con proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica y técnica, propendiendo por el cuidado del medio ambiente y el respeto de lo público, de carácter inclusiva, consolidada en sus procesos de formación integral de personas con una trayectoria completa de formación integral con énfasis en la vivencia práctica de valores además de contar con doble titulación.

8. Filosofía.

El legado apostólico y educativo de nuestros santos fundadores, fortalecidos por las normas emanadas del MEN y Secretaría de Educación fortalece nuestras prácticas pedagógicas construyendo cada día una educación de calidad que conlleva a la dinamización de aprendizajes significativos, fundamentados en el modelo Holístico transformador educando en el amor para el servicio.

9. Perfil

9.1 Directivos

El directivo Bethlemita debe ser una persona idónea, respetuosa, creativa, comprometida, conciliadora, tolerante, respetuosa de lo público, cuidadora del medio ambiente, recursiva que valora el carisma, espiritual, modelo y ejemplo a seguir que ejerce su misión de liderazgo desde sus saberes profesionales.

9.2 Docentes

El educador Bethlemita es un ser humano integro, modelo para sus estudiantes en todos los ámbitos, respetuoso, creativo, comprometido, conciliador, tolerante, respetuoso de lo público, cuidador del medio ambiente recursivo, espiritual, profesionalmente competente, desarrolla su trabajo desde la aceptación de las diferencias y la valora como un recurso para el crecimiento grupal. Favorece el desarrollo integral de sus estudiantes, promoviendo el intercambio del conocimiento y la construcción colectiva de la investigación.

9.3 Estudiantes

El estudiante Bethlemita es consciente que ha sido creado a imagen y semejanza de Dios, con sensibilidad social, abierto al cambio, practica los valores, la justicia, la paz, el perdón y la sana convivencia. Es respetuoso, responsable, creativo, activo, comprometido, solidario y con gran sentido de pertenencia. Protege el entorno, es parte de la naturaleza y cuida el planeta como regalo y creación de Dios. Capaz de mostrar en actitudes concretas su responsabilidad frente a los deberes escolares, familiares, culturales, sociales y religiosos, que lo lleven a su pleno 27 desarrollo humano y a la realización de una misión específica dentro de la sociedad.

10. Organigrama Institucional

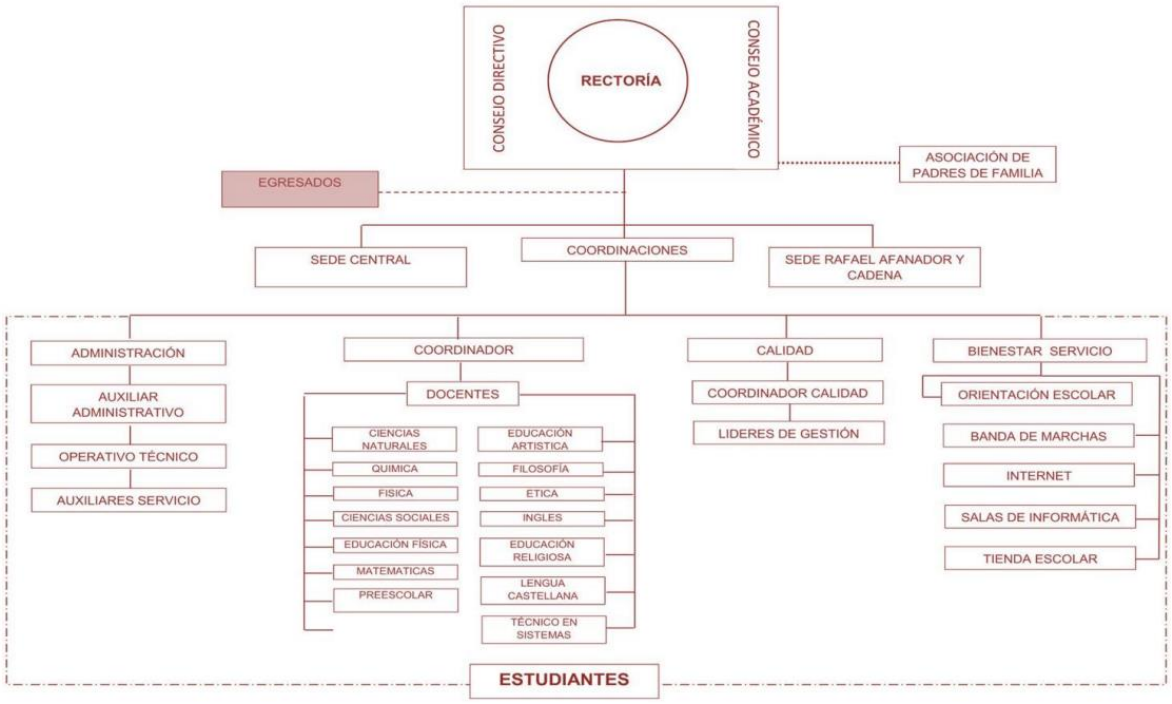
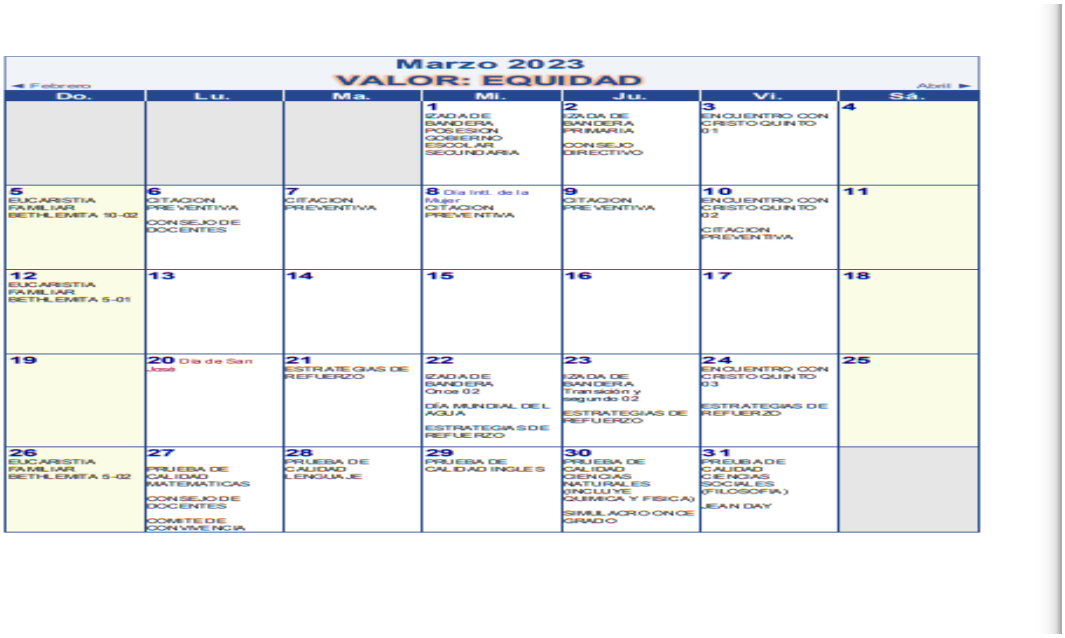


Figura 2. *Organigrama colegio Bethlemitas.*

Nota: tomado de Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona, (2022)

11. Cronograma Institucional



Marzo 2023
VALOR: EQUIDAD

◄ Febrero | Abril ►

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
			1 IZADA DE BANDERA, POSESION GOBIERNO ESCOLAR SECUNDARIA	2 IZADA DE BANDERA PRIMARIA CONSEJO DIRECTIVO	3 ENCUENTRO CON CRISTO QUINTO 01	4
5 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA 10-02	6 CITACION PREVENTIVA CONSEJO DE DOCENTES	7 CITACION PREVENTIVA	8 Dia Intl. de la Mujer CITACION PREVENTIVA	9 CITACION PREVENTIVA	10 ENCUENTRO CON CRISTO QUINTO 02 CITACION PREVENTIVA	11
12 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA 5-01	13	14	15	16	17	18
19	20 Dia de San José	21 ESTRATEGIAS DE REFUERZO	22 IZADA DE BANDERA Once 02 DÍA MUNDIAL DEL AGUA ESTRATEGIAS DE REFUERZO	23 IZADA DE BANDERA Transición y segundo 02 ESTRATEGIAS DE REFUERZO	24 ENCUENTRO CON CRISTO QUINTO 03 ESTRATEGIAS DE REFUERZO	25
26 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA 5-02	27 PRUEBA DE CALIDAD MATEMATICAS CONSEJO DE DOCENTES COMITE DE CONVIVENCIA	28 PRUEBA DE CALIDAD LENGUAJE	29 PRUEBA DE CALIDAD INGLES	30 PRUEBA DE CALIDAD CIENCIAS NATURALES (INCLUYE QUIMICA Y FISICA) SIMULACRO ONCE GRADO	31 PRUEBA DE CALIDAD CIENCIAS SOCIALES (FILOSOFIA) JEAN DAY	

Figura 3. *Cronograma de la institución mes de marzo.*

Nota: tomado de Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona, (2023)



Abril 2023
VALOR: CARIDAD

"CARIDAD ES AMAR AL PRÓJIMO COMPARTIENDO DE MANERA SOLIDARIA NO SOLO EL PAN, ES DAR UNA PALABRA DE AMOR, SON TAMBIÉN ACCIONES PARA CUIDAR NUESTRA CASA COMÚN: LA TIERRA"

◄ Marzo | Mayo ►

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
						1
2 Domingo de Ramos	3 SEMANA SANTA	4 SEMANA SANTA	5 SEMANA SANTA	6 Jueves Santo	7 Viernes Santo	8
9 Domingo de Resurrección	10 INICIO SEGUNDO PERIODO LANZAMIENTO DEL VALOR c	11 LANZAMIENTO DEL VALOR ESCUELA DE PADRES SECUNDARIA	12	13 CONSEJO DIRECTIVO ESCUELA DE PADRES PRIMARIA	14 CIERRE DE PLATAFORMA PRIMER PERIODO ENCUENTRO CON CRISTO CUARTO 02	15
16 EUCARISTIA FAMILIAR QUINTO 03	17 COMISIONES DE EVALUACION PRIMARIA	18 COMISIONES DE EVALUACION SECUNDARIA	19 DIA DEL IDIOMA SECUNDARIA	20 DIA DEL IDIOMA PRIMARIA	21 ENTREGA DE INFORMES ACADEMICOS	22 Día de la Tierra
23 Día del Libro (Intl.) EUCARISTIA FAMILIAR CUARTO 01	24 CONSEJO ACADEMICO DÍA DEL HERMANO PEDRO DE SAN JOSÉ BETANCUR.	25 DIA DE REPARACION	26	27 DIA DEL NIÑO	28 ENCUENTRO CON CRISTO CUARTO 03	29 FESTIVAL DE BANDAS DE MARCHA INFANTIL
30						

Figura 4. *cronograma de actividades mes de abril de 2023.*

Nota: tomado de Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona, (2023)



Mayo 2023

VALOR: SERVICIO

LEMA: AMA A TODOS, SIRVE A TODOS

◄ Abr. 2023 | Jun. 2023 ►

Do.	Lu.	Ma.	Mi.	Ju.	Vi.	Sá.
	1 FESTIVO DIA DEL TRABAJO	2 LANZAMIENTO DEL VALOR EN SECUNDARIA 5:00 P.M CONSEJO DE PADRES SEDE AFANADOR	3 LANZAMIENTO DEL VALOR EN PRIMARIA 10:30 CONSEJO DE ESTUDIANTES SEDE PRIMARIA	4	5 ENCUENTRO CON CRISTO TERCERO 01	6
7 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA CUARTO 01	8 CONSEJO DOCENTES	9	10 IZADA DE BANDERA PRIMARIA SEGUNDO 01	11 CONSEJO DIRECTIVO	12 ENCUENTRO CON CRISTO NOVENO 01	13
14 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA CUARTO 02	15 DIA DEL DOCENTE	16 CITACION PREVENTIVA	17 CITACION PREVENTIVA IZADA DE BANDERA SECUNDARIA SEPTIMO 01 Y SEPTIMO 03	18 CITACION PREVENTIVA	19 CITACION PREVENTIVA ENCUENTRO CON CRISTO TERCERO 02	20
21	22 FESTIVO	23	24	25 DIA DE REPARACION	26 ELECCIONES ASINORT ENCUENTRO CON CRISTO NOVENO 02	27
28 EUCARISTIA FAMILIAR BETHLEMITA CUARTO 03	29 CONSEJO DOCENTES	30	31 JEAN DAY			

Figura 5. *Cronograma de actividades mes de mayo de 2023.*

Nota: tomado de Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona, (2023)

12. Símbolos Institucionales



Figura 6. *Símbolos institucionales.*

Nota: tomado de Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona, (2023)

13. Manual De Convivencia

13.1 Principios legales

13.1.1 Constitución Nacional.

Esta es la ley con más jerarquía y por medio de la cual se establecen los derechos y obligaciones de los ciudadanos y constituye las reglas básicas del estado, sin embargo, es bueno resaltar que al mismo nivel de esta norma se encuentran los tratados internacionales por lo que es llamado “Bloque de Constitucional”, es importante señalar esto porque muchos derechos de niños, niñas y adolescentes se encuentran mencionados en estos. (Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona. 2023).

Los cuatro artículos que se van a explicar a continuación son fundamentales en la actualización de los manuales de convivencia. “Artículo 16: Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.” Este derecho ha sido desarrollado jurisprudencialmente resulta importante en la medida que es fundamental que las instituciones educativas entiendan la magnitud de este y sus manuales de Convivencia lo garanticen de forma real. Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona. 2023).

“Artículo 19: El debido proceso se aplicará a toda clase de actuaciones judiciales y administrativas. Nadie podrá ser juzgado sino conforme a leyes preexistentes al acto que se le imputa, ante juez o tribunal competente y con observancia de la plenitud de las formas propias de cada juicio. En materia penal, la ley permisiva o favorable, aun cuando sea posterior, se aplicará de preferencia a la restrictiva o desfavorable. Toda persona se presume inocente mientras no se la haya declarado judicialmente culpable. Quien sea sindicado tiene derecho a la defensa y a la asistencia de un abogado escogido por él, o de oficio, durante la investigación y el juzgamiento; a un debido proceso público sin dilaciones injustificadas; a presentar pruebas y a controvertir las que se alleguen en su contra; a impugnar la sentencia condenatoria, y a no ser juzgado dos veces por el mismo hecho. Es nula, de pleno derecho, la prueba obtenida con violación del debido proceso.” El debido proceso es un conjunto de garantías como defensa técnica, principio de legalidad, y otros de carácter constitucional que protegen a los ciudadanos de fallos injustos, en los manuales de convivencia por mandato hay acápite de sanciones los cuales desconocen estas garantías. Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona. 2023).

“Artículo 67: La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social (…)” La educación es un derecho que debe estar garantizado y más en niños, niñas y adolescente ningún manual de convivencia debe restringirlo o violentarlo.

“Articulo 365 los Servicios públicos son inherentes a la finalidad social del Estado. Es deber del Estado asegurar su prestación eficiente a todos los habitantes del territorio Nacional (…)”, El estado debe garantizar el derecho por dicho motivo el sector educativo tiene como finalidad primaria dar los elementos para el goce de este, por dicho los manuales deben estar orientados a lo mismo. Puntualmente los manuales de convivencia deben tener cuidado en

realizar limitaciones de este, quiere decir que todas las actuaciones deben ir orientadas a garantizar el goce de este derecho. Institución Educativa Bethlemitas Brighton Pamplona. 2023).

13.2 Sentencias Corte Constitucional.

Es fundamental para el desarrollo jurídico de Colombia las sentencias de la Corte Constitucional debido a que adecuan y dimensionan los postulados constitucionales, lo que genera que los derechos tengan desarrollo en casos concretos. En el caso del derecho a la educación y específicamente en los manuales de convivencia, se presentan diferentes tensiones las cuales han sido resueltas por la Corte Constitucional, por dicho motivo, referenciaremos sentencias que constituyen hitos en referencia a manuales de convivencia puntualmente anexaremos el considerando de la Corte Constitucional que se encuentra en firme:

Sentencia T – 341 de 1993, donde considera la Corte que quién se matricula en un Centro Educativo con el objeto de ejercer el derecho constitucional fundamental que lo ampara, contrae por ese mismo hecho obligaciones que debe cumplir, de tal manera que no puede invocar el mentado derecho para excusar las infracciones en que incurra. Por ello, si reclama protección mediante la Acción de Tutela, alegando que el plantel desconoce las garantías constitucionales al aplicarle una sanción, es imperioso que el juez verifique tanto los actos ejecutados por las autoridades del Centro Educativo como la conducta observada por el estudiante, a objeto de adoptar una decisión verdaderamente justa en cuya virtud no se permita el quebramiento de los derechos constitucionales del educando pero tampoco se favorezca la irresponsabilidad de éste.

Sentencia T-386 de 1994: (IMPORTANCIA DERECHOS CONSTITUCIONALES) “No obstante lo anterior, 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”

Sentencia 037 de 1995, donde se considera que: “La disciplina, que es indispensable en toda organización social para asegurar el logro de sus fines dentro de un orden mínimo, resulta inherente a la educación, en cuanto hace parte insustituible de la formación del individuo. Pretender que, por una errónea concepción del derecho al libre desarrollo de la personalidad, las instituciones educativas renuncien a exigir de sus alumnos comportamientos acordes con un

régimen disciplinario que están obligados desde su ingreso, equivale a contrariar los objetivos propios de la función formativa que cumple la educación".

Sentencia SU2-648 de 1998 (LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD Y DISCRIMINACIÓN) "En un país donde el acceso a la educación sigue siendo un privilegio, restringirla aún más por prejuicios estéticos o por consideraciones de mero gusto, resulta atentatorio de la Carta; por eso, la Corte considera pertinente aclarar una vez más lo que entiende por educación, sus características como servicio público, y el alcance de la potestad reguladora conferida a la comunidad educativa de cada plantel"

Sentencia T-345 de 2008 (LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD) "esta Corporación ha amparado el derecho fundamental al libre desarrollo de la personalidad de los estudiantes que dada la longitud de su cabello, con base en lo dispuesto para el efecto en un manual de convivencia, fueron sujetos de sanción, requerimiento o presión por parte de sus instituciones educativas. En estos casos, la Corte ordenó a los establecimientos accionados que se abstuvieran de aplicar las normas de dicho manual que prevén la obligación de los estudiantes de llevar un determinado corte de cabello."

T-435 de 2002 (NO DISCRIMINACIÓN) 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.

T-688 de 2005. (LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD) "los Manuales de Convivencia y, en general, cualquier reglamento que tienda a regular las relaciones entre los diferentes miembros de la comunidad educativa, deben ajustarse a los principios y mandatos constitucionales, sin que sea posible que por esa vía se lesionen o desconozcan los derechos fundamentales de los miembros de la Institución. Así mismo, deben ser producto de un acuerdo entre las partes involucradas y responder a las necesidades reales de los educandos y, en general, del proceso educativo."

Sentencia T- 260- 12 Menores de 14 años no pueden tener cuenta en redes sociales y menores de 18 años deben hacerlo bajo supervisión de los padres de familia o acudientes.

T- 356 de 2013, (DEBIDO PROCESO) “Así lo ha explicado la jurisprudencia constitucional, al determinar que el proceso disciplinario en las instituciones educativas debe cumplir con los contenidos mínimos del derecho al debido proceso. En ese sentido, se ha reiterado por la Corte que “[l]as instituciones educativas tienen un amplio margen de autorregulación en materia disciplinaria, pero sujeto a límites básicos como la previa determinación de las faltas y las sanciones respectivas, además del previo establecimiento del procedimiento a seguir para la imposición de cualquier sanción. Dicho procedimiento ha de contemplar:

- (1) La comunicación formal de la apertura del proceso disciplinario a la persona a quien se imputan las conductas pasibles de sanción; (2) la formulación de los cargos imputados, que puede ser verbal o escrita, siempre y cuando en ella consten de manera clara y precisa las conductas, las faltas disciplinarias a que esas conductas dan lugar (con la indicación de las normas reglamentarias que consagran las faltas) y la calificación provisional de las conductas como faltas disciplinarias; (3) el traslado al imputado de todas y cada una de las pruebas que fundamentan los cargos formulados; (4) la indicación de un término durante el cual el acusado pueda formular sus descargos (de manera oral o escrita), controvertir las pruebas en su contra y allegar las que considere necesarias para sustentar sus descargos; (5) el pronunciamiento definitivo de las autoridades competentes mediante un acto motivado y congruente; (6) la imposición de una sanción proporcional a los hechos que la motivaron; y (7) la posibilidad de que el encartado pueda controvertir, mediante los recursos pertinentes, todas y cada una de las decisiones de las autoridades competentes. Adicionalmente el trámite sancionatorio se debe tener en cuenta: (i) la edad del infractor, y por ende, su grado de madurez psicológica; (ii) el contexto que rodeó la comisión de la falta; (iii) las condiciones personales y familiares del alumno; (iv) la existencia o no de medidas de carácter preventivo al interior del colegio; (v) los efectos prácticos que la imposición de la sanción va a traerle al estudiante para su futuro educativo y (vi) la obligación que tiene el Estado de garantizarle a los adolescentes su permanencia en el sistema educativo.”

T-928 DE 2014. (PROHIBICIÓN DE DISCRIMINACIÓN) “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”.

T-478 de 2015: “Se ordena que en el plazo señalado se adopten las siguientes medidas, 1- una revisión extensiva e integral de todos los manuales de Convivencia en el país para determinar que los mismos sean respetuosos de la orientación sexual y la identidad de género de los estudiantes y para que incorporen nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad y dirimir los conflictos de manera pacífica, así como que contribuyan a dar posibles soluciones a situaciones y conductas internas que atenten contra el ejercicio de sus derechos 2-) Ordenar y verificar que en todos los establecimientos de educación preescolar, básica y media estén constituidos los comités escolares de convivencia”

13.3 Leyes.

A continuación, hay una lista de las leyes y sus respectivos artículos que tienen incidencia directa sobre manuales de convivencia, se explicara que parte de los manuales reglamentan.

115 de 1994: Esta es la ley general de educación en relación a manuales de convivencia específicamente en su artículo 87 se refiere lo que debe contener el documento y como este debe ser aceptado en la firma de la matrícula.

1620 de 2013: Esta ley crea el Sistema nacional de Convivencia, en su artículo 21 incluye nuevos aspectos que debe tener en cuenta los manuales de convivencia como son:

- Identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y los temas de la ley.

- Respetar la diversidad.
- Dirimir los conflictos de manera pacífica, así como de posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos.
- Conceder al educador el rol de orientador y mediador en situaciones que atenten contra los temas de la ley. Así como funciones en la detección temprana de estas mismas situaciones.
- Otorgar un rol activo a los estudiantes para participar en la definición de acciones para el manejo de estas situaciones, en el marco de la ruta de atención integral.
- Los manuales deberán incluir la ruta de atención integral y los protocolos de que trata la ley.
- Debe incorporar las definiciones, principios y responsabilidades que establece la ley, sobre los cuales se desarrollarán los factores de promoción y prevención y atención de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.
- 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, niñas y adolescentes en los cuales para el tema que se está tratando destaca el artículo 28 “derecho a la educación”.
- Este Código en el titulo segundo capítulo primero llamado “obligaciones de la familia, sociedad y estado” desarrolla la responsabilidad de esto con los niños, niñas y adolescentes los cuales deben tenerse en cuenta cuando se nomina en los manuales de convivencia las obligaciones de la familia artículo 39.
- En este capítulo mencionado anteriormente también son sumamente relevante los artículos 42, 43, 44 que se refieren a las obligaciones de las instituciones educativas, estos deben en cierta medida orientar todo el desarrollo del manual.
- Por último es importante el artículo 45 que nomina el tipo de sanciones que no se deben reproducir en las instituciones educativas. 599 de 2000: Es el código penal, creemos que es importante que se conozca esto debido a las situaciones tipo tres que se refiere el sistema de convivencia, también para que la comunidad educativa tenga cierta claridad de que conductas punibles pueden presentarse y cómo afrontarlas desde el colegio.

13.4 Decretos. Incluidos Ahora En El Decreto Único Del Sector Educativo, Decreto 1075 De 2015

1860 DE 1994: Este decreto reglamenta lo mencionado en la ley general de educación, en su artículo 14 titulado contenido del plan educativo institucional, nomina al manual de convivencia como parte del mismo y en su artículo 17 es más específico mencionando que debe contener el manual de Convivencia en el segundo punto de este documento va a ser desarrollado este punto.

También este decreto menciona lo referente al gobierno escolar (artículo 19) y de otras instancias que hacen parte de la institución educativa esto es importante debido a que los procesos de actualización del manual de convivencia deben ser democráticos y garantizar la presencia de los estamentos y representantes de la Comunidad Educativa.

Este decreto es un eje primordial en el manual debido a que designa las competencias legales al consejo directivo, rector, docentes los cuales deben tenerse en cuenta en el manual de convivencia esto para respetar las competencias designadas por ley.

804 de 1995: En su artículo 18 dice “la organización y funcionamiento del gobierno escolar y en la definición del manual de convivencia en los establecimientos educativos para los grupos étnicos, se deberán tener en cuenta sus creencias, tradiciones, usos y costumbres.” Esto debe ser tomado en cuenta en el trabajo con comunidades y grupos étnicos.

1290 de 2009: Los artículos del 12 al 15 deben ir contenidos en el manual de convivencia debido a que son los mínimos deberes y derechos de los estudiantes y padres de familia.

1965 de 2013: Este es el decreto que reglamenta la ley 1620 de 2013, y referente a manuales su artículo 28 y 29 ordena que deben ser actualizados con los siguiente:

13.5 Ordenanzas Y Acuerdos.

Es importante Saber que por medio de estos dos los departamentos, distritos o municipios pueden adicionar elementos a sus manuales como un comité o algo que este dentro de sus competencias. En el caso de Norte de Santander, la ordenanza sobre la figura del Contralor Estudiantil.

13.5.1 Ley De Entornos Seguros De Aprendizaje

Teniendo en cuenta la LEY y los horarios laborales, se solicita a los docentes responder mensajes y llamadas personales en las horas libres. No utilizar el horario de clase para atender situaciones personales.

En el caso de los estudiantes, pueden hacer uso del celular en el tiempo de descanso. Durante la clase no se utilizarán los celulares.

En lo posible para evitar robos o pérdida del celular, se sugiere dejarlo en casa. La institución no responde por pérdida de celulares. Para uso de internet, los docentes pueden llevar equipos para las aulas o hacer uso de espacios como laboratorios, salón cultural y biblioteca,

Artículo 1°. La utilización de teléfonos inteligentes o de cualquier otro tipo dispositivo de comunicación electrónica, deberá ser restringida a los estudiantes de las instituciones educativas públicas y privadas de preescolar, básica y media; durante las horas de clase y de las actividades académicas que se desarrollen en horario escolar dentro o fuera del establecimiento.

La Dirección de la institución educativa determinará los lugares y contextos en los que podrá darse uso a estos dispositivos, así como las excepciones para su aprovechamiento con fines pedagógicos y de la política del uso adecuado de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones 1.2 Principios de Convivencia en la Institución RESPONSABILIDAD. Ser consciente y asumir con seriedad y prudencia las consecuencias que tiene todo lo que se hace o se deja de hacer sobre la persona misma o sobre los demás, desde el inicio hasta el final

RESPETO. Tener consideración consigo mismo, con los demás y con el medio ambiente, acatando las normas sociales, aceptando la diversidad y la diferencia que existe en su comunidad educativa, valorando y protegiendo todo aquello que produzca admiración.

ASERTIVIDAD. Es una cualidad o comportamiento que posee ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas, respetando a los demás. La asertividad es una competencia emocional que caracteriza al individuo que es capaz de tomar una posición clara, directa, concisa, en la cual demuestra seguridad en lo que pretende alcanzar y, todo ello sin ser agresivo pero tampoco sumiso.

EMPATÍA. La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar. Cuando un individuo consigue sentir el dolor o el sufrimiento de los demás poniéndose en su lugar, despierta el deseo de ayudar y actuar siguiendo los principios morales.

INTEGRIDAD. Una persona íntegra es aquella que refleja en sus actuaciones su marco ético y que con su actuación inspira a otros.

SERENIDAD. Una persona serena es aquella que tiene equilibrio personal, se autorregula emocionalmente y lo muestra en sus actuaciones.

JUSTICIA. Una persona justa es aquella que propende por la igualdad y el equilibrio social, garantizando derechos y responsabilidades. Una persona justa tiene la voluntad de entender y comprender a las personas y el contexto en el que se desarrollan.

TOLERANCIA. La tolerancia podría ser descripta como una actitud, una manera de actuar, una forma de ser que se basa en la idea de que todos los seres humanos somos iguales y que por lo tanto debemos respetarnos, protegernos y aceptarnos tal cual somos sin generar divisiones que nos enfrenten, sin agredir o discriminar. En términos más específicos o individuales, la tolerancia también puede ser entendida como la actitud mediante la cual una persona tolera o acepta rasgos que no necesariamente tengan que ver con cuestiones raciales, étnicas o religiosas de otra persona que conoce.

LIBERTAD. Libertad es la facultad o capacidad del el ser humano de actuar o no actuar siguiendo según su criterio y voluntad. Libertad es también el estado o la condición en que se encuentra una persona que no se encuentra prisionera, coaccionada o sometida a otra. Se utiliza esta palabra para referirse también a la facultad que tienen los ciudadanos de un país de actuar o no actuar siguiendo su voluntad siempre que esté dentro de lo que establece la ley.

DIVERSIDAD. La diversidad cultural refiere a la convivencia e interacción entre distintas culturas. La existencia de múltiples culturas está considerada como un activo importante de la humanidad ya que contribuye al conocimiento.

13.6 Principios del Sistema Nacional de Convivencia Escolar

Los principios son tomados del artículo 5 de la Ley 1620, de marzo 15 de 2013.

Son principios del sistema nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar:

13.6.1 Participación

En virtud de este principio las entidades y establecimientos educativos deben garantizar su participación para la coordinación y armonización de acciones, en el ejercicio de sus respectivas funciones, que permitan el cumplimiento de los fines del Sistema. Al tenor de la Ley 115 de 1994 y de los artículos 31, 32, 43 Y 44 de la Ley 1098 de 2006, los establecimientos educativos deben garantizar el derecho a la participación de niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de las estrategias y acciones que se adelanten dentro de los mismos en el marco del Sistema. En armonía con los artículos 113 y 288 de la Constitución Política, los diferentes estamentos estatales deben actuar en el marco de la coordinación, concurrencia, complementariedad y subsidiariedad; respondiendo a sus funciones misionales. Para este principio, en el presente manual se explica la conformación del gobierno escolar y sus funciones.

13.6.2 Corresponsabilidad

La familia, los establecimientos educativos, la sociedad y el Estado son corresponsables de la formación ciudadana, la promoción de la convivencia escolar, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes desde sus respectivos ámbitos de acción, en torno a los objetivos del Sistema y desconformidad con lo consagrado en el artículo 44 de la Constitución Política y el Código de Infancia y la Adolescencia. Para cumplir con este principio se incluye toda la obligatoriedad de la ESCUELA DE PADRES.

13.6.3 Autonomía

Los individuos, entidades territoriales e instituciones educativas son autónomos en concordancia con la Constitución Política y dentro de los límites fijados por las leyes, normas y disposiciones. El presente Manual, corresponde a la autonomía y lectura de contexto de la institución educativa BETHLEMITAS BRIGHTON DE LA CIUDAD DE PAMPLONA.

13.6.4 Diversidad

El Sistema se fundamenta en el reconocimiento, respeto y valoración de la dignidad propia y ajena, sin discriminación por razones de género, orientación o identidad sexual, etnia o condición física, social o cultural. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir una educación y formación que se fundamente en una concepción integral de la persona y la dignidad humana, en ambientes pacíficos, democráticos e incluyentes. El manual incluye todas las acciones y estrategias para proteger a la diversidad de población que atendemos.

13.6.5 Integralidad

La filosofía del sistema será integral, y estará orientada hacia la promoción de la educación para la autorregulación del individuo, de la educación para la sanción social y de la educación en el respeto a la Constitución y las leyes.

14. Uniformes

14.1 Diario

El uniforme de diario para niñas costa de Jardinera a cuadros según el modelo, Camisa blanca cuello sport, Saco azul marino cuello V con escudo de la institución, Medias blancas con el logo del colegio Zapato colegial de correa negro de material, como se muestra en la figura 6.

El uniforme de diario para niños costa de Pantalón de vestir, color azul marino, Camisa blanca manga larga cuello sport, Saco azul marino cuello V con escudo de la institución, Medias azul oscuro con el logo del colegio Zapato colegial de cordón negro, de material, como se muestra en la figura 6.



Figura 7. *Uniformes de diario para niños y niñas.*

Nota: se muestra como debe ser el porte del uniforme de diario. Fuente: el autor.

14.2 Educación física

El uniforme debe ser de Sudadera azul según modelo. Camiseta blanca de la institución Zapatos tenis totalmente blancos sin adornos de otro color. Medias blancas con el logo del colegio. Como se muestra en la figura 7.



Figura 8. *Uniforme de educación física*.

Nota: se muestra como debe ser el porte del uniforme de educación física. Fuente: el autor.

15. Inventario De Infraestructura

15.1 Diagnóstico de la planta física

Rectoría



Figura 9. *Ubicación de rectoría.*

Nota: se muestra la ubicación de la rectoría del colegio. Fuente: el autor.

Psicoorientación

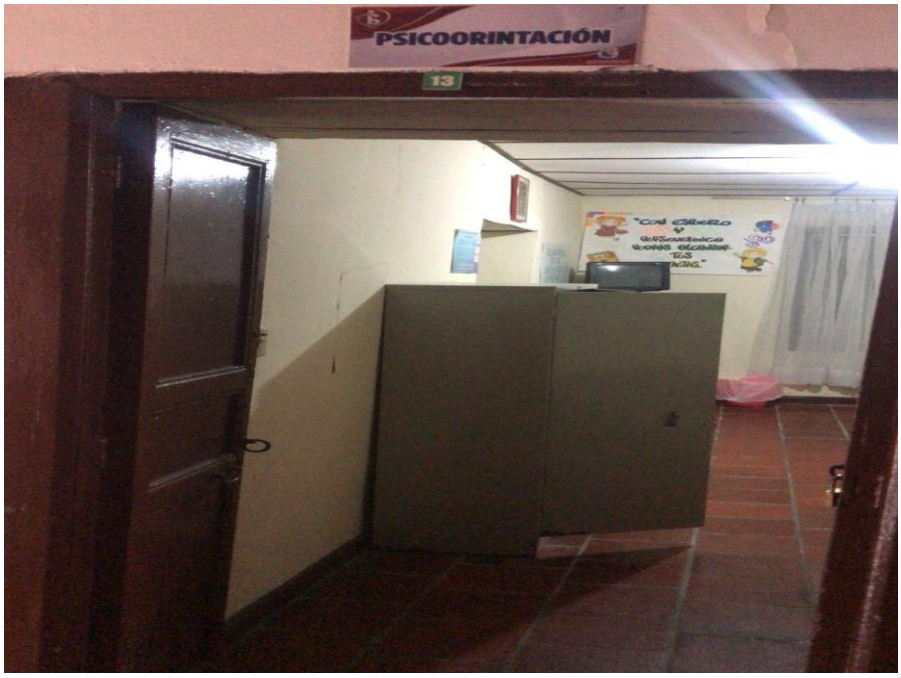


Figura 10. *Ubicación de la oficina de psicorientacíón.*

Nota: se muestra la ubicación de la oficina de psicorientación del colegio. Fuente: el autor.

Sala de profesores

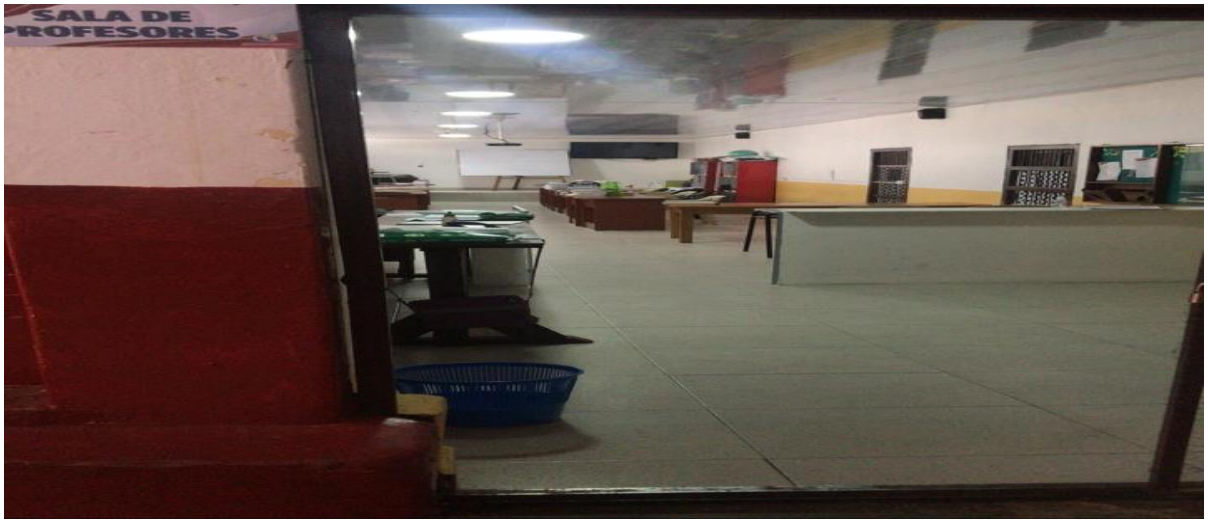


Figura 11. *Ubicación de sala de profesores.*

Nota: se muestra la ubicación de la sala de profesores del colegio. Fuente: el autor.

Coordinación



Figura 12. *Ubicación de la oficina de coordinación.*

Nota: se muestra la ubicación de la oficina de coordinación del colegio. Fuente: el autor.

Cafetería de profesores



Figura 13. *Cafetería de profesores.*

Nota: se muestra la ubicación de la cafetería del colegio. Fuente: el autor.

Baños



Figura 14. *ubicación de los baños.*

Nota: se muestra la ubicación de los baños del colegio. Fuente: el autor.

Cafeteria de alumnos



Figura 15. *cafetería de los alumnos.*

Nota: se muestra la cafetería de los alumnos del colegio. Fuente: el autor.

Cuarto de educación física

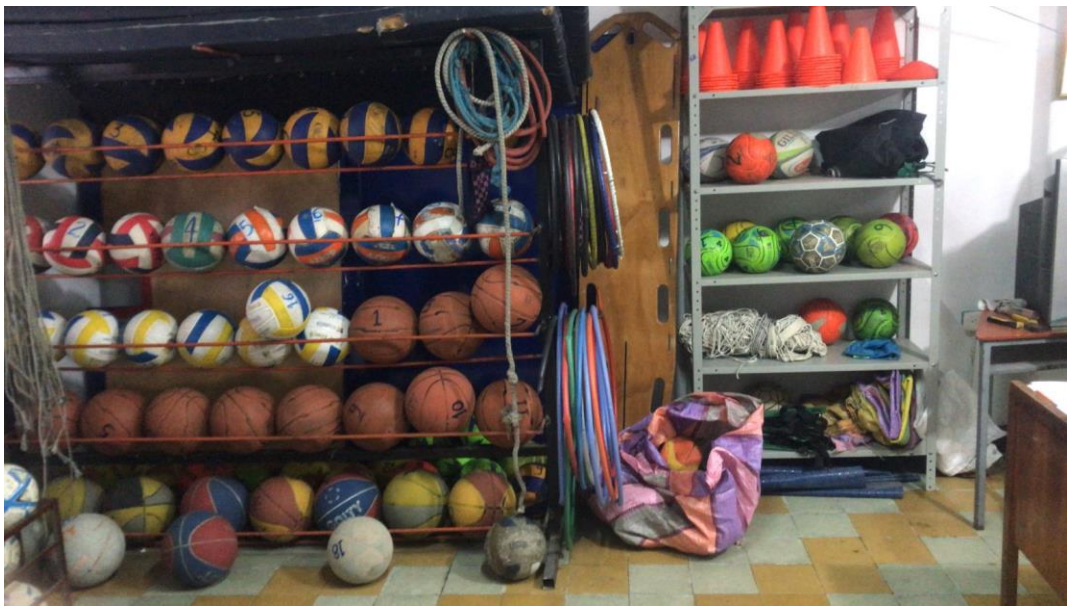


Figura 16*. cuarto de educación física.*

Nota: se muestra la sala de educación fisica del colegio. Fuente: el autor.

Cancha



Figura 17*. cancha del colegio.*

Nota: se muestra la ubicación de la cancha del colegio. Fuente: el autor.

15.2 Inventario

A continuación en la tabla 1 se da conocer los implementos deportivos con los que cuenta la institución y el estado en el que se encuentra.

Tabla 1. *Inventario de los implementos deportivos de la institución*

Implemento deportivo	Cantidad	Estado
Balones de voleibol	7	Buen estado
fútbol	5	Buen estado
Baloncesto	1	Buen estado
Futbol sala	4	Buen estado
Micro futbol	0	No aplica
Rugbys	0	No aplica
Balon medicinal	0	No aplica
Costales	0	No aplica
Aros	3	Buen estado
Cuerdas	0	No aplica

Bastones	3	Buen estado
Raquetas de pimpón	4	Buen estado
Trompos	4	Buen estado
Cocas	8	Buen estado
Petos	9	Buen estado
Juegos de mesa	1	Buen estado
Colchonetas	0	No aplica
Conos	9	Buen estado
Mallas de voleibol	0	No aplica
Escaleras	0	No aplica
Camilla	0	No aplica
Televisor	0	No aplica
Termometro	0	No aplica
Glucometro	0	No aplica
Tensiómetro digital	0	No aplica
Botiquín	0	No aplica
Bafle con paral y microfono	0	No aplica

Nota: se muestra cada uno de los implementos deportivos con los que se cuenta y su estado. Fuente: el autor.

16. Horarios

Tabla 2. *Horarios de clase de edicación física.*

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
2ª3	701	702	703	601
Descanso	Descanso	descanso	Descanso	Descanso
4ª5			902	
5ª6		901		

Nota: se muestra los horarios en los cuales se impartía clase de educación fisica. Fuente: el autor.

17. Matriz DOFA

Tabla 3. *Matriz DOFA.*

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES	FORTALEZAS	AMENAZAS
Falta de concientización por parte de los estudiantes frente a la importancia de la convivencia pacífica dentro del plantel educativo. -Falta de atención de parte de los alumnos hacia el profesor	-Capacitación y generación de programas para la aplicación de las TIC'S y la Investigación como herramienta dinamizadora del aprendizaje. -Acompañamiento de la universidad de Pamplona en los procesos académicos dentro de la institución	Proveer escenarios fuera de la institución para el aprovechamiento y la innovación de nuevos deportes actividades requeridas. -Proyección hacia la comunidad por medio de proyectos o actividades que potencian el sentido de pertenecía y la cultura en los estudiantes. - el estudiante se caracteriza por tener una buena identidad de su institución	-pocos materiales deportivos para la clase de educación física -Escaso espacios propicios para la enseñanza de fundamentación deportiva.

Nota: se describe la matriz DOFA que se determina según las condiciones del colegio. Fuente: el autor.

18. Capitulo II

18.1 Programa De Actividad Física Para el Fortalecimiento De Las Capacidades Condicionales (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad) En Las Estudiantes Del Grado Noveno Del Colegio Técnico La Presentación De La Ciudad De Pamplona.

18.1.1 Introducción

El termino actividad física la podemos definir como la capacidad que posee un sujeto para soportar un esfuerzo físico donde podemos determinar su estado de salud y posibles riesgos de enfermedad y se intenta mejorar sus habilidades motrices para la realización de diferentes ejercicios que están basado en el mejoramiento de la condición y evitar el sedentarismo en todas las poblaciones que podemos encontrar al momento de impartir nuestras clases desde el área de la educación física.

La actividad física y la salud son dos conceptos que están relacionadas entre sí, se entiende la idea de que una persona físicamente activa podrá alcanzar una vida más longeva y saludable, no obstante, en la salud humana no solo este factor influye, también deben tomarse en cuenta otros hábitos como la alimentación y el buen descanso. La OMS en 2020 define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona (OMS, 2020).

Dentro de la teoría y concepto de la actividad física, cuando nos referimos a la salud, podemos hacer hincapié en el bienestar general que esta produce, tanto a nivel funcional del cuerpo humano como en la salud física, mental y social, ya que dentro de sus datos y cifras, según la OMS (2020), nos menciona que la AF tiene beneficios para: la salud del corazón, el cuerpo y la mente, contribuye a la prevención de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, reduce los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejora las habilidades de razonamiento, aprendizaje y juicio, asegura el crecimiento y desarrollo saludable de los jóvenes, entre otros más beneficios que trae la actividad física.

El desarrollo de la Condición Física es un factor decisivo para el rendimiento deportivo y la mejora de la salud y calidad de vida. Y así, la materia de Educación Física establece unas

líneas de actuación u Orientaciones hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas, concretándose en:

- Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.
- Educación para la mejora corporal.
- Educación para la mejora de la forma física.
- Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

De esta manera, el desarrollo de la condición física radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el marco educativo adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad.

En primer lugar, vamos a hacer una distinción entre la capacidad física, que serían los atributos que contribuyen a la eficacia de las tareas motrices (resistencia, fuerza, velocidad y amplitud de movimiento o flexibilidad); condición física o el grado de desarrollo que tiene el sujeto de las capacidades físicas básicas; y el acondicionamiento físico entendido como la forma de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas básicas. En segundo lugar, nos centraremos en mostrar alguna de las definiciones que aparecen en torno a la condición física.

la condición física los componentes que posee todo individuo y que le orientan y clasifican para la realización de una determinada actividad deportiva: condición anatómica, condición fisiológica, condición motora y nerviosa. Aunque más tarde, otros autores introducen la inteligencia motriz y la preparación psicológica como componentes propios de la condición física. (Álvarez de Villar,1987)

Hasta cinco millones de muertes al año podrían evitarse si la población mundial fuera más activa». Así de rotunda se muestra la **Organización Mundial de Salud (OMS)** sobre los

riesgos que implica la falta de ejercicio físico, más aún en estos momentos en los que la **pandemia por el Covid-19** ha obligado a muchas personas a permanecer en casa con un aumento significativo del sedentarismo. (OMS, 2 enero 2021).

Por ello, las nuevas directrices marcadas por la OMS **elevan el tiempo recomendado de actividad física moderada aeróbica de 150 minutos semanales a 300** en adultos de 18 a 64 años, incluidas En concreto, señala que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.(OMS, 2 enero 2021)

En el caso de los **niños y adolescentes (de 5 a 17 años), aconseja como mínimo 60 minutos diarios** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, aunque resalta que si se dedica más tiempo de este al ejercicio los beneficios para la salud serán mayores. (OMS, 2 enero 2021)

A nivel internacional encontramos autores como McQuinn et al en 2016. Donde plantea que existe una necesidad crítica de intervenciones que puedan implementarse de manera factible y que sean efectivas para involucrar con éxito a las adolescentes en la actividad física (AF). Una intervención de actividad física después de la escuela basada en la teoría, dirigida por pares, el Proyecto Niñas Activas (GAP), fue diseñada con mujeres adolescentes. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la factibilidad de implementar y evaluar el programa GAP, en un ámbito de escuela posprimaria designada para personas desfavorecidas, solo para mujeres y de un solo sexo (estudiantes de 12 a 18 años) en Dublín, Irlanda. Los métodos se aplicaron fue el método mixto con múltiples partes interesadas durante una prueba de 12 semanas (marzo a mayo de 2021). Se utilizó un diseño de estudio de un solo brazo para examinar la intervención: alcance, dosis, fidelidad, aceptabilidad, compatibilidad y contexto. También se exploró la viabilidad de utilizar las medidas de resultado autoinformadas propuestas (niveles de AF de moderados a vigorosos, salud autoevaluada, satisfacción con la vida, autoeficacia de AF y disfrute de AF). Debido al cierre de la escuela como resultado de la pandemia de COVID-19, la intervención se brindó tanto en línea como en persona en el entorno escolar. Obteniendo como resultados donde los líderes

del proyecto impartieron ocho clases de ejercicios entre pares (n = 6, estudiantes de 15 a 17 años) a los destinatarios de la intervención (estudiantes de 13 a 14 años). El reclutamiento fue bajo (n = 8, 10 % de los estudiantes elegibles, edad media: 13,3 SD: 0,46), pero la retención fue alta (n = 7/8, 88 %). Las tasas de asistencia fueron satisfactorias (68%) y la intervención se implementó con alta fidelidad (87%). Las tasas de finalización de datos sugirieron que las medidas de resultado auto-informadas propuestas se consideraron apropiadas (≥ 95 %), excepto los datos de peso (50 %) y altura (80 %). A pesar de que COVID-19 obstaculizó la implementación de la intervención, tanto los datos cuantitativos como cualitativos sugirieron que las partes interesadas estaban satisfechas y percibieron que la intervención realizada en persona era compatible con el entorno escolar. Los refinamientos recomendados incluyeron extender la duración de la clase, introducir diferentes recompensas y aumentar el conocimiento del programa. En conclusión, se debe reflexionar más sobre cómo aumentar el reclutamiento. En general, el programa de AF después de la escuela entregado en persona fue bien recibido por las partes interesadas y se muestra prometedor como una intervención que puede implementarse y evaluarse de manera factible. Se recomiendan las mejoras sugeridas al programa de intervención GAP, antes de continuar con una evaluación más sólida. (McQuinn et al. Pilot and Feasibility Studies,9 de diciembre de 2020).

18.1.2 Descripción del problema

La comunidad estudiantil del colegio técnico la presentación especialmente las estudiantes del grado noveno, donde observe las falencias desde una observación directa presencial que hice en el septiembre del año 2022 cuando realizaba mi observación institucional, pude evidenciar la poca actividad física en espacios de descanso o espacios de clases, que es comprendido como su tiempo libre para descansar de las actividades académicas o desarrollar cualquier obligación de su grado, cabe resaltar que no es general, se logra observar las pocas estudiantes que utilizan su tiempo de receso o descanso para realizar algún tipo de deportes o actividad física, la otra parte lo utiliza para sentarse y meterse en el teléfono o haciendo nada, por ende, de lo mencionado anteriormente el porcentaje de las estudiantes que realizan actividad física son muy bajos.

Dentro del cronograma de actividades el colegio técnico la presentación cuenta con amplias actividades para poder organizar actividades donde participen activamente las estudiantes de noveno grado que son las estudiantes con corto tiempo a salir de la institución.

En cuanto a las actividades planeadas en la institución es alto el porcentaje de participación de sus estudiantes, las clases de educación física tiene un enfoque hacia la valoración de habilidades condicionales, la práctica de actividad física y deportes fundamentales, bajo la fundamentación teórica, técnica y disciplinaria estudiada que se lleva usualmente en la institución, por lo que se deja a un lado la práctica de actividad física dentro de la clase de educación física.

Devís y cols., 2000.definen Actividad Física como cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea. Estas experiencias permiten aprender y valorar pesos y distancias, vivir, apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno y nuestro propio cuerpo. Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas, como andar, a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Asimismo, tampoco podemos olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno

De lo anterior cabe resaltar que se deja a un lado la práctica de actividad física dentro de la clase de educación física, por lo tanto, existe una condición física en las estudiantes muy baja, también existen pocos escenarios deportivos en la institución para desarrollar una clase de la mejor manera ya que solo se cuanta con un solo escenario para todos los grados de secundaria y uno para la primaria, esto quiere decir que es una amenaza grande para las estudiantes no contar con lo necesitado para llevar a cabo actividades física como festivales fitness o circuitos de habilidades básicas, dentro de eso el profesor de educación física debe buscar alternativas o estrategia pedagógicas para que se lleve a cabo el desarrollo de la condición y estado físico de las estudiantes.

18.1.3 Formulación del problema

¿Cuáles es la influencia del programa de capacidades condicionales en la condición física de las estudiantes de noveno grado del colegio técnico la presentación?

18.1.4 Justificación

Es de vital importancia la implementación de un programa de actividad física que va orientado hacia la concientización que tiene realizar actividad física durante el periodo escolar done los estudiantes identifiquen como mejorar su condición física desde el momento que el profesor plantea diferentes actividades con un orden lógico, teniendo en cuenta el diagnóstico inicial de cada estudiante.

Al momento de ejecutar los diferentes ejercicios primeramente se les enseñara la técnica correcta y postura corporal para evitar posibles lesiones y que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea de una forma significativa, para poder llevar acabo un avance dentro del grupo de estudiantes y se puedan cumplir los objetivos en el mejoramiento de su condición física, atreves del programa de actividad física.

Bogotá, 3 de enero de 2021. En la promoción de modos, condiciones y estilos de vida saludable, la práctica de actividad física, actualmente, se constituye en una de las intervenciones más potentes para generar bienestar y prevenir enfermedades, por eso también resulta pertinente en este contexto de pandemia y comienzo de un nuevo año.

La Organización Mundial de la Salud estableció en sus últimas directrices para la promoción de actividad seis mensajes clave: la actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente; cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor; toda actividad física cuenta; el fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas; demasiado sedentarismo puede ser malsano; todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios.

En ese sentido, el Ministerio de Salud y Protección Social junto con el Ministerio del Deporte vienen trabajando desde 2019 hombro a hombro en el convenio interadministrativo

Colombia Vive Saludable "mejores hábitos de vida, un reto de todos", con el objetivo de aunar esfuerzos, físicos, técnicos, administrativos para promover, formular, desarrollar, apoyar, ejecutar y evaluar planes, programas, proyectos, relacionados con el deporte, recreación, hábitos de estilos de vida saludable, bienestar y calidad de vida.

"Este plan es un compendio de acciones para contarle a las personas lo importante que resulta la práctica de la actividad física para su bienestar, y el de sus familias y comunidades, además de desarrollar capacidades a los referentes tanto del sector salud como del de deportes de los territorios, lo que redunda en la optimización de recursos y la calidad de las intervenciones", explicó Sandra Tovar, subdirectora (e) de Enfermedades No Transmisibles del Minsalud.

Asimismo, dijo Tovar que desde hace algunos años producto de estudios en salud y otras áreas del conocimiento, se ha visto que los espacios donde transcurre la vida denominado entornos, también tienen un papel relevante en el estado de salud de las personas y, por tanto, pueden favorecer al desarrollo de la actividad física, que trae beneficios sobre la salud física, mental y convivencia.

"Es factor protector y retardador de enfermedades; permite la prevención y tratamiento de enfermedades no transmisibles y contribuye al bienestar general de las personas y es necesario entenderlo", comentó.

Riesgos

"La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física", señaló la OMS.

Los modos de vida, indicó la OMS, "son cada vez más sedentarios por el uso del transporte motorizado y la utilización cada vez mayor de pantallas para el trabajo, la educación y las actividades recreativas". Los datos demuestran que un mayor grado de sedentarismo está asociado con los deficientes resultados de salud que se enumeran a continuación:

En los niños y adolescentes:

- Aumento de la adiposidad (aumento de peso).

- Salud cardiometabólica, aptitud física, conducta comportamental/comportamiento social más deficientes.
- Menor duración del sueño.

En los adultos:

- Mortalidad por cualquier causa, mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mortalidad por cáncer.
- Incidencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes de tipo 2.

En Colombia se ha venido potenciando el desarrollo de procesos que se obtienen a través del involucramiento del sector salud desde Minsalud con diferentes sectores como son movilidad, deportes, cultura, entre otros.

"Por supuesto, el papel más importante es el de los ciudadanos que ejercen la participación social directa, gremial o a través de organizaciones sociales, formando parte activa del proceso de construcción de la salud", manifestó Tovar.

Tales procesos de intervención que promueven la actividad física, argumentó la funcionaria, se han efectuado desde varios niveles de influencia, como son:

- El impulso a la generación de políticas que favorezcan la Movilidad Activa y Saludable.
- La gestión para el mejoramiento de espacios físicos en todos los niveles territoriales, que incluyen aspectos de urbanismo como los parques, bioparques, centros deportivos, presencia y estructura de aceras, entre otros, que permitan el desplazamiento activo al colegio, al trabajo, al lugar de residencia o el desarrollo de actividades recreo deportivas.
- La inserción de la actividad física a través de la vida cotidiana, por ejemplo, a través del transporte activo (caminar o montar en bicicleta), el aprovechamiento del tiempo libre, las tareas del hogar o laboral.
- El apoyo al aprovechamiento y conservación de entornos naturales para el desarrollo de actividades al aire libre muchas de ellas de exploración y conocimiento.
- La conformación de clubes comunitarios o vecinales para el fortalecimiento del apoyo social.

Condición física, se determina que, por medio de pruebas de laboratorio y de campo, se puede controlar los progresos y la prescripción del rendimiento, como lo menciona Sánchez & Salas (2009). Teniendo en cuenta que el rendimiento en los deportistas es una combinación de diversos factores es muy posible que el factor más importante, a la hora de terminar el potencial de un deportista, sea la dotación genética. Otro aspecto que se debe mencionar, debido a que tiene un efecto sobre el rendimiento es la idoneidad y la cantidad de entrenamiento, previo a las competiciones. De esta forma, resulta importante obtener información objetiva sobre el rendimiento físico de los deportistas con el fin de poder marcar objetivos de formación, programas de intervención a corto y largo plazo o simplemente información que sirve de motivación para entrenar en mejores condiciones según Irigoyen & Arcos Larumbe (2013).

Esta información, como lo menciona Irigoyen & Arcos Larumbe (2013), se puede conseguir mediante el uso de pruebas, que evalúan la capacidad de rendimiento físico y los test de campo, que permiten su implementación a un gran número de deportistas de forma simultánea y rápida, debido a que son, generalmente, más baratos y fáciles de administrar, que las pruebas de laboratorio. No se debe olvidar que las capacidades físicas son propias de cada individuo, presentan una influencia genética y se desarrollan mediante el ejercicio. Moro et al. (2016), las denominan como cualidades físicas y las definen como los factores que determinan la condición física del sujeto, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad y posibilitan el desarrollo de su potencial físico, mediante su entrenamiento. A nivel deportivo, García et al. (2014) mencionan que la cineantropometría permite evaluar la composición corporal, morfológica, estado nutricional y proporciones del deportista y con esta información, orientar los parámetros hacia un máximo rendimiento, en su disciplina deportiva; también permite comprobar en los deportistas la simetría de su desarrollo corporal y detectar, a tiempo, posibles desviaciones en el aparato loco motor. De otra parte, se debe mencionar que el control y la prevención de la desnutrición es una tarea inconclusa en Colombia, como en otros países; las enfermedades que se generan con esta situación son una de las principales causas de muerte, a nivel global. Los cambios en los estilos de alimentación, los patrones de trabajo y la falta de actividad física están causando sobrepeso, obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, en los países más pobres. En Colombia, como en otras naciones, se han utilizado criterios antropométricos, como el peso, la

talla y el índice de masa corporal, para definir la obesidad, la desnutrición o trastornos alimentarios, referenciado en Nutrition and Health Transition in the Developing World: The Time to Act (2002).Para Martínez et al. (2005), los cambios morfológicos de niños, jóvenes y adultos están sujetos a cambios constantes, durante el transcurso de la vida, debido a que en los estilos de vida pueden conducir a la presencia de factores de riesgo en enfermedades crónicas, asociados con un mayor grado de riesgo de eventos adversos a la salud y una mayor mortalidad.

19. Objetivos

19.1 Objetivo General

- Diseñar un programa de actividad física fomentando una buena condición física idónea en las estudiantes del colegio técnico la presentación de noveno grado.

19.2 Objetivos Específicos

- Sensibilizar y diagnosticar el nivel de condición física de cada estudiante a través de test.
- diseñar y aplicar programa de actividad física para mejoramiento de la condición física en las estudiantes.
- Evaluar la incidencia del programa de actividad física.

20. Marco Teórico

20.1 Antecedentes

20.1.1 Antecedentes Internacionales

A nivel internacional encontramos autores como McQuinn et al en 2016. Donde plantea que existe una necesidad crítica de intervenciones que puedan implementarse de manera factible y que sean efectivas para involucrar con éxito a las adolescentes en la actividad física (AF). Una intervención de actividad física después de la escuela basada en la teoría, dirigida por pares, el Proyecto Niñas Activas (GAP), fue diseñada con mujeres adolescentes. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la factibilidad de implementar y evaluar el programa GAP, en un ámbito de escuela posprimaria designada para personas desfavorecidas, solo para mujeres y de un solo sexo (estudiantes de 12 a 18 años) en Dublín, Irlanda. Los métodos se aplicaron fue el método mixto con múltiples partes interesadas durante una prueba de 12 semanas (marzo a mayo de 2021). Se

utilizó un diseño de estudio de un solo brazo para examinar la intervención: alcance, dosis, fidelidad, aceptabilidad, compatibilidad y contexto. También se exploró la viabilidad de utilizar las medidas de resultado autoinformadas propuestas (niveles de AF de moderados a vigorosos, salud autoevaluada, satisfacción con la vida, autoeficacia de AF y disfrute de AF). Debido al cierre de la escuela como resultado de la pandemia de COVID-19, la intervención se brindó tanto en línea como en persona en el entorno escolar. Obteniendo como resultados donde los líderes del proyecto impartieron ocho clases de ejercicios entre pares (n = 6, estudiantes de 15 a 17 años) a los destinatarios de la intervención (estudiantes de 13 a 14 años). El reclutamiento fue bajo (n = 8, 10 % de los estudiantes elegibles, edad media: 13,3 SD: 0,46), pero la retención fue alta (n = 7/8, 88 %). Las tasas de asistencia fueron satisfactorias (68%) y la intervención se implementó con alta fidelidad (87%). Las tasas de finalización de datos sugirieron que las medidas de resultado autoinformadas propuestas se consideraron apropiadas (≥ 95 %), excepto los datos de peso (50 %) y altura (80 %). A pesar de que COVID-19 obstaculizó la implementación de la intervención, tanto los datos cuantitativos como cualitativos sugirieron que las partes interesadas estaban satisfechas y percibieron que la intervención realizada en persona era compatible con el entorno escolar. Los refinamientos recomendados incluyeron extender la duración de la clase, introducir diferentes recompensas y aumentar el conocimiento del programa. En conclusión, se debe reflexionar más sobre cómo aumentar el reclutamiento. En general, el programa de AF después de la escuela entregado en persona fue bien recibido por las partes interesadas y se muestra prometedor como una intervención que puede implementarse y evaluarse de manera factible. Se recomiendan las mejoras sugeridas al programa de intervención GAP, antes de continuar con una evaluación más sólida. (McQuinn et al. Pilot and Feasibility Studies,9 de diciembre de 2020).

También se pudo evidenciar Publicaciones por Rosa, A.; García-Cantó, E.; Carrillo, P. J. en 2018 de la Universidad de Murcia en (España) teniendo como objetivo analizar la relación entre percepción de salud, actividad física y condición física en escolares de primaria. La percepción de salud se evaluó mediante el cuestionario Health Behavior in School-aged Children. La actividad física se estimó mediante la Escala de Actividad Física Comparativa. La condición física se midió mediante la Batería ALPHA-Fitness. Se utilizó una muestra de conveniencia de 103 escolares (63 mujeres) españoles de 8-12 años. Donde se mostraron resultados de los escolares con una percepción de salud buena/muy buena tuvieron mayor

capacidad aeróbica e inferiores valores en índice de masa corporal, perímetro de cintura y perímetro de cadera; los escolares con mayor actividad física mostraron mejores valores de velocidad-agilidad y capacidad aeróbica; y los escolares con percepción de salud buena/muy buena y mayor actividad física obtuvieron valores inferiores en índice de masa corporal y perímetro de cadera, y superiores en capacidad aeróbica. Estos resultados sugieren la existencia de una relación directa entre percepción de salud, actividad física y condición física, especialmente la capacidad aeróbica y la composición corporal. Rosa, A, García Cantó, E, & Carrillo, PJ. (2018).

Alejandro Martínez-baena, Daniel Mayorga-vega, Jesús Viciana en 2016 realizaron una investigación en donde se evidencia el aumento de la motivación hacia la Educación Física podría resultar un elemento esencial para propiciar un incremento en la condición física saludable de los escolares. La ausencia de estudios en población española hace necesario el desarrollo de esta línea de investigación, que tuvo como objetivo examinar la asociación entre la motivación hacia la Educación Física y los niveles de condición física saludable en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria. Métodos: un total de 294 escolares (167 varones y 127 mujeres), de 13 a 16 años de edad cumplimentaron la versión española de la Escala de Locus Percibido de Causalidad en Educación Física y realizaron las pruebas de condición física saludable de la Batería ALPHA-Fitness de Alta Prioridad. Resultados: los resultados del estudio mostraron una asociación positiva entre tener una alta motivación hacia la Educación Física y presentar una mayor capacidad cardiorrespiratoria, tanto en niños como en niñas ($p < 0,05$). En cambio, no se encontró una asociación entre la motivación hacia la Educación Física y el sobrepeso o fuerza muscular. Conclusiones: existe una asociación positiva entre la motivación hacia la Educación Física y la capacidad cardiorrespiratoria. Por tanto, con el objetivo de que los alumnos presenten una capacidad cardiorrespiratoria saludable, los profesores de Educación Física deberían promover la motivación hacia la Educación Física. **Martínez-Baena A, Mayorga-Vega D, Viciana J. (2016)**

20.1.2 Antecedentes Nacionales

A nivel nacional, se lograron a evidenciar una gran cantidad de estudios, primeramente, encontramos una investigación acerca Actividad física escolar durante la pandemia Herrera Cubillos Edgar, Bogotá, Colombia (2022). Covid-19 en educación secundaria donde se considera

que, la actividad física es actualmente como la primera y más eficaz estrategia para contrarrestar la aparición de enfermedades cardiovasculares de tipo crónico. Existen una serie de factores que limitan la práctica de la misma, derivados de los comportamientos de los adolescentes en edad escolar. Además, se evidencia una carencia en la cantidad de horas de actividad en clase de educación física y toda esta situación se agravó a partir de la pandemia por el COVID -19. El objetivo de la investigación se centró en caracterizar la actividad física de escolares en confinamiento enfocada a la educación física saludable en el municipio de Zipaquirá Cundinamarca. Materiales y Métodos: Fue un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cuantitativo y diseño transversal realizado a través de la aplicación del cuestionario Young Activity Profile –Spain de manera auto administrada en 578 adolescentes entre los 12 y 17 años pertenecientes a la I.E.M. Técnico Industrial de Zipaquirá, en el periodo de confinamiento del año 2021, se contemplaron como variables primarias el nivel de actividad física moderado y vigoroso: durante jornada escolar, fuera de la jornada escolar, en tiempo libre, fin de semana y comportamiento sedentario, incluyendo variables secundarias edad, sexo, grado escolar. Se obtuvo como resultado que tiempo de clase virtual en promedio 137,02 ± 5,7 min, actividades fuera de la jornada escolar 17,5 min, actividad fines de semana 57,7 min y comportamientos sedentarios 96,7 min Conclusión: En el periodo de confinamiento disminuyó la práctica de Actividad Física (AF) regular reportándose con una tendencia de 45,46 min de actividad física moderada a vigorosa (MVPA) al día durante la jornada escolar y destacando un comportamiento sedentario donde prevalece el uso del celular en 133 min diarios. Herrera Cubillos Edgar, (2022). Actividad física escolar durante la pandemia Covid-19 en educación secundaria, cuestionario Youth Activity Profile -Spanish, Zipaquirá Cundinamarca. **Bogotá, Colombia**

Por otro lado, encontramos que Ramos-Caballero, Diana Marcela, García-Sánchez, Lilia Virginia, Páez, Diana, Pedroza, Lina María, Mendoza-Romero, Darío, & Mancera-Soto, Erica Mabel. (2016). una publicación por la revista de la facultad de medicina donde hablan de actividad física sobre el fitness de mujeres adolescentes en dos colegios de Bogotá. Donde menciona que la inactividad física actualmente predomina en toda la población, en particular la adolescente, lo que genera consecuencias sobre la salud. A su vez, el ámbito escolar provee un ambiente propicio para intervenciones de promoción de hábitos de vida saludables. Este estudio propone implementar y evaluar el impacto de un modelo de promoción de actividad física, con el propósito de modificar comportamientos individuales y colectivos hacia la práctica regular de

actividad física sobre los componentes del fitness relacionado con la salud en mujeres adolescentes de dos colegios de Bogotá. Utilizando Materiales y métodos, es un estudio longitudinal, descriptivo, exploratorio, con mediciones pre-post de los componentes del fitness relacionado con la salud. 49 mujeres sanas estudiantes de dos colegios de Bogotá (edad: 15.33±1.36 años), donde participaron en el programa de 12 semanas. El paquete estadístico SPSS 20 fue utilizado para el análisis. Se obtuvo como resultado después de la intervención, se encontraron cambios significativos en la fuerza de abdominales y de miembros inferiores de las adolescentes participantes. Las demás variables medidas mostraron cambios positivos, pero no significativos. Como conclusión se pudo evidenciar que el programa propuesto genera cambios positivos en la mayoría de los componentes del fitness relacionado con la salud en mujeres adolescentes.

20.1.3 Antecedente Local

Herrera Villegas Euclides, 2019, Aspectos Motivacionales Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes de Secundaria (Área Urbana y Área Rural) del Municipio de Guavatá-Santander. El cual tiene como objetivo de este estudio fue analizar los aspectos que determinan la motivación ejercicios físicos nacionales para estudiantes de secundaria (en la ciudad y en el campo) guavat, santander. Había 184 estudiantes en la muestra (87 mujeres = 47,3%; 97 hombres = 52,7%) de 10 a 22 años; 57,1% de la población pertenece a escuelas urbanas, el 42,9% corresponde a escuelas rurales. Éste las herramientas utilizadas para recopilar información son: celismerchan (2006) validó la escala de prácticas de actividad física (mpam-r) en el contexto colombiano con base en la versión original de ryan et al. (1997) y un cuestionario sociodemografía autogenerada. Para el análisis de datos se utilizó el software spss. 13 (versión para estudiantes). El resultado muestra que la confiabilidad de la escala es de 0.910; nuevamente, la diversión, la salud/el estado físico y la competencia son las razones principales haciendo actividad física. Puntajes promedio para dimensiones de salud, habilidades y el disfrute es casi homogéneo, mientras que la dimensión social es casi homogénea con el disfrute de la apariencia heterogéneo en el contexto de género, las mujeres puntúan más alto en relación con la salud y la sociedad, mientras que los hombres son apariencia.

20.2 Marco contextual

20.2.1 Actividad física

Para Devís y et. (2000) definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”.

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida (Hacia la Promoción de la Salud, 2011).

Actividad física (AF): Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (OMS, 2020).

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía (Marcos Becerro, 1989).

Salud: es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2020).

Se define salud como "una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social" (Alessandro Seppilli, 1971).

La salud se clasifica en varios tipos:

Salud física: La salud física es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento del organismo, que se encuentran en buen estado físico, mental, emocional. (OMS) Está relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales. (Becerro, 1989)

Salud mental: es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad (OMS, 2018).

Índice de masa corporal (IMC): es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud (NCCDPHP, 2018)

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. Esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet o Body Mass Index (Website: CuidatePlus, 2020)

Sobrepeso y obesidad: son una enfermedad crónica caracterizada por el almacenamiento en exceso de tejido adiposo en el organismo, acompañada de alteraciones metabólicas, que predisponen a la presentación de trastornos que deterioran el estado de salud (Norma Oficial Mexicana, 2013)

Niveles de actividad física: El nivel de actividad física (NAF) es una forma de calcular la actividad física de una persona analizando la cantidad de energía (calorías) utilizada a lo largo de 24 horas en relación con la cantidad de energía necesaria para alimentar al organismo en reposo (EFSA, 2021)

Esto puede entenderse como la cantidad de movimiento que realiza un sujeto en su día a día, se puede dividir en 3 niveles: leve, moderada y enérgica (Cancer.net, 2019).

Actividad leve. Durante una actividad leve, usted no está sentado, recostado ni quieto. Es posible que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está inactivo. Ejemplos de actividad leve incluyen lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y tender la cama (Cancer.net, 2019).

Actividad moderada. Durante una actividad moderada, su frecuencia respiratoria aumenta. Pero, aún puede hablar sin sentir que le falta el aire. Caminar es una excelente actividad moderada. Otros ejemplos incluyen el baile de salón, andar en canoa y cuidar el jardín (Cancer.net, 2019).

Actividad enérgica. Durante una actividad enérgica, el corazón late más rápido, usted respira de forma agitada y suda. A menudo, no puede hablar demasiado. Las actividades enérgicas incluyen trotar, saltar la soga y nadar (Cancer.net, 2019).

Inactividad física: Se refiere cuando no logramos llegar a las recomendaciones mínimas que tendrán repercusiones positivas en la salud cardiovascular (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, 2022)

La inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (Revista médica de Chile, 2015)

También es importante aclarar qué es ser activo: significa realizar actividades que contraigan a los músculos y gasten energía. La actividad física es la única manera de combatir el sedentarismo. Es importante disminuir el tiempo de actividades sedentarias (estar frente a la televisión, computadora, videojuegos, etc) o intercalarlas con movimientos como pararse, caminar o subir escaleras (Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, 2022).

Sedentarismo: es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas (Website: Madridsalud).El sedentarismo es el estilo de vida de quien realiza escasa o insuficiente actividad física o deportiva (Website: Significados)

Hábitos de vida saludables: Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. No nacemos con nuestros buenos o malos hábitos incorporados (Website: Salud Navarra.es, 2020)

Los hábitos saludables son prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar que, al llevarlas a cabo por un periodo de mediano a largo plazo, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social (Herbalife Nutrition).

Medidas antropométricas: la antropometría es una ciencia que estudia las medidas y dimensiones de las diferentes partes del cuerpo humano ya que estas varían de un individuo para otro según su edad, sexo, raza, nivel socioeconómico, etcétera. En este caso, necesarias para hallar el IMC de cada estudiante (INSteractúa, 2016)

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas (OMS,APALQ: Es el cuestionario Assessment of Physical Activity Levels Questionnaire (APALQ). Se considera adecuado en la valoración de la actividad física de niños y adolescentes. Su traducción al español es Evaluación del Cuestionario de Niveles de Actividad Física (Martínez, 2016).

Enfermedades cardiovasculares: son un conjunto de enfermedades que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Representan un problema para la salud pública a causa de su alta prevalencia. Son la principal causa de muerte y de hospitalización en los países desarrollados, siendo también una causa importante de muerte en países en vías de desarrollo (Pérez; Soto,

2017).

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (European Commission, 2004).

Blair y Connell (1996), consideran que las actividades físicas de moderada intensidad están asociadas a una mejora del nivel condición física y salud y menor riesgo de morbilidad y mortalidad al compararse con bajos niveles de actividad física o aptitud física.

Además, un elemento clave y determinante para un correcto desarrollo de la condición física para la salud es el trabajo de la higiene y educación postural. Por lo tanto, la condición física para la salud debería englobar los siguientes aspectos:

- Resistencia cardiorrespiratoria.
- Fuerza y resistencia muscular.
- Elasticidad muscular.
- Composición corporal.
- Educación e higiene postural.

20.2.2 Condición física.

A lo largo de los años en la bibliografía se han utilizado una variedad de términos tales como (aptitud física, forma física, physical fitness, etc.) para definir un único concepto el cual nosotros definiremos como condición física. Para Aahperd (1958) "la entiende como el conjunto de componentes que debe poseer un individuo en orden a una función eficiente que satisfaga sus propias necesidades perfectamente". Del mismo modo Sandino (1964) afirma que "es el estado de equilibrio fisiológico personal consecuente con una preparación física y deportiva general que está en función de una especialidad atlética determinada". Más adelante Legido (1966) plantea que "es el conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos de trabajo o deportes". Verjorshanski (2000) presenta esta definición de Condición Física como la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta".

Sucesivamente Clarke (1967) precisa "que la condición física es la habilidad de realizar un trabajo físico con vigor y efectividad y que tiene como producto el retraso de la aparición de la fatiga, con el menor gasto energético y evitando las lesiones". Una de las definiciones de "la condición física es que es un término genérico, reúne las capacidades que tiene el organismo para ser apto o no apto en una tarea determinada". (Blázquez, 1990). De igual forma el en diccionario de las ciencias del deporte de (1992) define "la condición física como factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices

(capacidades corporales) de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad". Por otro lado, la condición física para Grosser y Starischk (1988) "es en el deporte todas las cualidades motrices(corporales) importantes para el rendimiento, y su realización a través de los atributos de la 18 personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación) y por tanto la condición física se desarrolla por medio del entrenamiento de las cualidades físicas". Como se observa en la mayoría de las definiciones, el análisis y estudio del concepto va en caminado siempre hacia el ámbito deportivo, en los últimos años ha tomado un gran auge la tendencia de centrar su objetivo en el bienestar propio del sujeto. Bajo este contexto, el cual es el que más se adapta a la perspectiva que hemos querido darle, la condición física se define como: "estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipo cinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir"(Rodriguez,1995) Con base en los conceptos que se han abordado anteriormente se puede definir la condición física como "el conjunto de habilidades motrices que le permiten al ser humano realizar tareas simples y complejas de su vida cotidiana, las cuales permiten el desarrollo intelectual, emocional, y físico del mismo". Por otro lado, Sánchez-Bañuelos (1996) plantean cinco formas diferentes de condición física.

• La condición física de carácter darwiniano. La cual representa las posibilidades de supervivencia en un hábitat determinado y en los tipos de cultura en los que el esfuerzo físico significa un requisito necesario.

• La condición física orientada al ámbito laboral y profesional no deportivo.

• La condición física enfocada hacia el mejoramiento de la salud.

• La condición física enfocada hacia el rendimiento deportivo, es decir para mejorar los resultados en el ámbito de la competición deportiva.

• La condición física de carácter general (multipropósito), orientada a obtener rendimientos puntuales (concursos, pruebas de acceso etc.)

20.2.3 Factores de la condición física.

La condición física es totalmente diferente en cada persona, podemos encontrar algunos factores que hacen que ella sea alta o baja. Estos factores serán determinantes a la hora de que se pretenda mejorar la condición física de cualquier persona y encaminarla a una vida funcional respondiendo a los retos del diario vivir. Pero para ello debemos tener en cuenta los factores mencionados los cuales nos darán o no la apropiación una buena condición física.

De acuerdo con Rafael Mingo y Lluísa Adell (2007) los factores son:

Ejercicio físico.

Este factor en el cual uno de los más importantes ayudara a aumentar el nivel de nuestras capacidades físicas, lo contrario a esto sería el sedentarismo que afecta de manera directa nuestras capacidades.

Alimentación.

Este factor hace referencia a que cada persona puede sacar el mayor beneficio de los compuestos energéticos proporcionados por los alimentos y de su metabolismo, para un funcionamiento correcto durante la práctica de nuestras tareas diarias. Este factor hace referencia a que cada persona puede sacar el mayor beneficio de los sistemas energéticos y de su metabolismo para un funcionamiento correcto durante la práctica.

Descanso.

Es de suma importancia no confundir el descanso con el sedentarismo, es recomendable solo descansar las horas necesarias para retomar las actividades diarias.

Edad.

La condición física de cada persona se eleva paulatinamente con la edad, así misma ira decreciendo a medida que la persona va envejeciendo.

Biotipo corporal.

Este factor hace referencia a tipo de biotipo corporal que posee cada persona bien sea endomorfo, ectomorfo o mesomorfo.

Relaciones con el entorno y hábitos de vida.

Dentro de este factor haremos referencia a las relaciones sociales y los comportamientos adquiridos allí, y a los hábitos de vida propios de cada persona.

20.3 Marco legal

Teniendo en cuenta lo estipulado en la constitución política de Colombia de (1991) en el título II, en los artículos 44, 52, 64 y 67 en los cuales se aborda la recreación como un aspecto fundamental en toda la sociedad, para fomentar las actividades de recreación a toda la población en general, De igual manera la Ley del deporte, Ley 181 (1995), específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del "sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física".

Por otra parte, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones, de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte; la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos, la formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas así como en la valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social, encuentra su fundamentación legal en la Ley General de Educación 115 (1994), sobre educación en sus diferentes artículos 5, 6,14,21, 22, 23, 76 y 79.

Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes en lo referente a la educación artística: La formación artística mediante la expresión corporal, la representación, la música, la plástica y la literatura; reconoce la educación artística como área fundamental del conocimiento y establece la obligación de impartirla en los niveles de preescolar, básica y media. Con base en esta prescripción, y mediante un proceso ampliamente participativo, en el año 2000 se establecieron unos lineamientos específicos para apoyar el diseño curricular de las diferentes áreas de la educación artística. La educación extraescolar es la que utiliza el tiempo libre, la

recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación.

Ley 181 de enero 18 de 1995 por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Donde se DECRETA en el TITULO I Disposiciones preliminares plasmando en el CAPITULO I los Objetivos generales y rectores de la ley.

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

4o. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

6o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

8o. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

9o. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extradeportivas los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

l 5. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

16 . Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

18 . Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.

Título II

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5°. Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Artículo 6°. Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Artículo 9° El Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:

1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares,

tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de la instalaciones deportivas y recreativas.

3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.

TITULO III

De la educación física

Artículo 10. Entiéndese por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

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

20.4 Hipótesis

La Implementación de un programa de actividad física estructurado y supervisado para las estudiantes del grado noveno del Colegio Técnico La Presentación de la ciudad de Pamplona, incide en el mejoramiento de su condición física, a través de su aplicación.

20.4.1 Negativa

A pesar de la implementación de un programa de actividad física diseñado para mejorar la condición física en las estudiantes del grado noveno del Colegio Técnico La Presentación de la ciudad de Pamplona, se espera que no se produzcan mejoras significativas en su nivel de condición física. Esto se debe a posibles factores como la falta de motivación y compromiso por parte de las estudiantes, la falta de variedad y adecuación de las actividades propuestas, así como la falta de seguimiento y supervisión por parte de los responsables del programa. Además, es

probable que las limitaciones de tiempo y recursos afecten la consistencia y efectividad del programa, lo que podría llevar a resultados insatisfactorios en términos de mejora de la condición física.

20.5 Estrategias Metodológicas

Para la aplicación de estos test (sit and reach, lanzamiento de balón medicinal arrodillado y Course Navette), realizare una respectiva presentación ante la rectora y coordinadora del colegio la presentación para brindarle información y orientarla hacia el fin de esta investigación y el objetivo que se quiere trabajar con las niñas seleccionadas del grado noveno por medio de una reunión presencial para describirles el consentimiento informando que deberá ser entregada a los padres de familia, para la respectiva autorización del trabajo, al contar con el apoyo de los padres de familia y el apoyo de los niñas.

Se realizó un programa de actividad física donde se desarrollan una rutina por cada dos, esta razón es para que el cuerpo vaya teniendo una mejor evolución en cuanto a la condición física, y pueda responder a un cambio de actividad física, de tal manera, se obtenga un avance para lograr llegar al objetivo que se quiere.

se estipulara una fecha específica con la profesor titular para establecer horarios de trabajo y de ampliación de los test esto para determinar el nivel de condición física, el día de la aplicación de la prueba se realizará como primera instancia una explicación previa para que las estudiantes tengan idea de que van a ejecutar en cada test, a continuación, se les explicará que serán evaluados, de igual forma se les dirá que esta será una investigación académica y que no influirá en sus calificaciones, se les recordará que todo lo que hagan lo desarrollen con tranquilidad sin preocupaciones, con ganas, buena actitud y lo importante que disfruten de cada prueba a realizar.

20.6 Tipo de investigación

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, este, usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Podría definirse como: Se observan fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para analizarlos (Hernández, & cols 2014).

20.6.1 Diseño y Alcance de la Investigación

Así mismo el diseño de la investigación que se llevará a cabo es el longitudinal, el cual establece que sus estudios recolectan datos en diferentes puntos del tiempo, para realizar inferencias acerca de la evolución, sus causas y sus efectos (Hernández, & cols 2014), dicho esto, es importante mencionar que se pretende realizar en dos oportunidades, en primera instancia, una evaluación previa que permita evidenciar de manera numérica el estado de las estudiantes, seguido a eso, implementar un programa de actividad física que fortalezcan la condición física de cada una de ellas, y así finalizar con otra aplicación del test para medir el avance y mejora en la condición física y obtener un resultado óptimo en la población a estudiar.

Por otro lado, según (Hernández, & cols 2014). El alcance de la investigación es descriptivo- explicativo tiene como objetivo especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, y el explicativo, está dirigido a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta.

20.7 Población Y Muestra

La población de estudiantes que se tomó para llevar a cabo la investigación fue de sexo femenino donde hicieron participe 30 niñas del grado noveno(A), del colegio técnico la presentación de la ciudad de pamplona, comprendidas con edades promedio de 13 a 15 años, cabe resaltar que esta investigación se realizó en el semestre 2023-1.

20.7.1 Criterios De Inclusión

- Hacer parte del colegio técnico la presentación.
- Que cursen el grado noveno.
- Que haya diligenciado el consentimiento informado.

20.7.2 Criterios De Exclusión

- Que no hayan diligenciado de consentimiento informado.
- Niñas con discapacidades motoras.
- Niñas con capacidades físicas especiales.

20.8 Muestra

Tabla 4. Datos de los estudiantes evaluados.

N°	NOMBRE Y APELLIDO	EDAD
1	Valeria valentina Ospino	14
2	Emily yurley amezquita	14
3	Carla jaimes	15
4	Liceth Ariana ballestero	14
5	Lorena Camila severiche	13
6	Niyireth Alexandra jaimes	14
7	Tatiana blanco	14
8	María Gabriela peña	15
9	Sarith Natalia contreras	14
10	Jennifer Alexandra Ramírez	14
11	Julieth valentina gualdron	14
12	Nicolle Gabriela vera	14
13	Karen Daniela Peñaloza	14
14	Hannady Alexandra Gelvez	13
15	Heidy Natalia Fonseca	14
16	Heidy Yesenia Carvajal	14
17	Sara Sofia estupiñan	15
18	Eymi Julieth león	14

Nota: se presenta el listado de los estudiantes del colegio donde se realizó el ejercicio. Fuente: el autor.

21. Protocolo De Recolección De Datos

21.1 test course navette

El test de Course-Navette, se hace para comprobar la potencia aeróbica láctica de un sujeto. Es una prueba creada por David Leger Ruiz en la que el sujeto va desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia, realizando cambios de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia respiratoria; es un ejercicio fundamentalmente aeróbico, pues la intensidad es aeróbica sólo en la primera parte de la prueba, se supera el umbral aeróbico y, posteriormente, el umbral aeróbico hasta la claudicación.

Prueba de 20 metros para determinar la condición aeróbica, La prueba empieza a 8,5 km/h y se incrementa 0,5 km/h cada minuto. (Van Mechelen W, Hlobil H, Kemper Hc.1986).



Figura 18. *Muestra del test de Course-Navette.*

Nota: Imagen alusivo al test. Fuente: Raúl Ortega TKI, (2020)

21.2 test sid and reach

La prueba de sentarse y alcanzar es una medida común de flexibilidad, y mide específicamente la flexibilidad de la espalda baja y los músculos isquiotibiales. Esta prueba es importante porque la opresión en esta área está implicada en la lordosis lumbar, la inclinación pélvica hacia adelante y el dolor lumbar.

Una de las pruebas lineales más empleadas para evaluar la flexibilidad en el ámbito de la actividad física es el test sit and reach (SR), que en muchos casos se ha empleado con la intención de medir la flexibilidad global (Koebel, Swank, & Shelburne, 1992).



Figura 19*. Muestra del test sid and reach.*

Nota: Imagen alusivo al test. Fuente: (Koebel, Swank, & Shelburne, 1992).

21.3 Lanzamiento de balón medicinal

Su principal objetivo es medir o valorar la fuerza explosiva de los músculos Extensores del miembro superior, tronco y miembro inferior. Ortiz et al. (1999) y Martínez (2002), el cual tiene como objetivo medir la fuerza explosiva sobre todo del tren superior.



Figura 20. *Lanzamiento de balón medicinal.*

Nota: Imagen alusivo lanzamiento de balón medicinal. Fuente: Ortiz et al. (1999)

22. Cronograma De Actividades

Tabla 5. *Cronograma de actividades.*

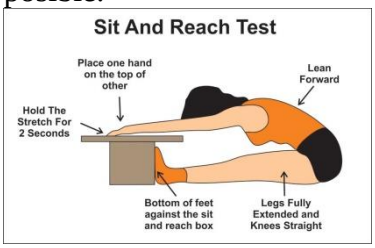
ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MESES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
		Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Socialización de la propuesta de investigación	Se socializara el tema a investigar en hora de clases de educación física, donde se les entrego un consentimiento informado en el cual hacían saber al padre de familia u acudiente acerca del programa de actividad física donde autorizara la participación de su hija en el programa																	
Aplicación de los Test de sit and reach y lanzamiento de balón medicinal.	Estos test se aplicaran en un encuentro en jornada académica de las niñas. Y será de manera individual																	
Aplicación del Test Course Navette	Este test se aplicara en un encuentro en jornada académica de las niñas. Y será de manera grupal, pero cada niña recibe su propio resultado.																	
Aplicación de programa de actividad física	Se desarrollará durante varios encuentros en jornadas académicas de las niñas de noveno grado donde se les aplicará el programa de actividades en busca de la mejora de la condición física.																	
Aplicación del post test	Se aplicará nuevamente los test inicial con el fin de evidenciar la mejora en su condición física de cada niña.																	

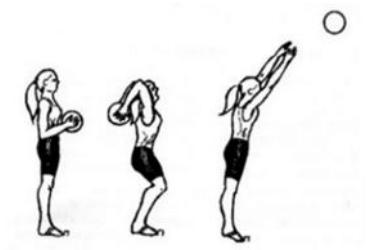
Nota: Descripción de las actividades a desarrollar en las fechas establecidas. Fuente: el autor.

23. Programa De Actividades

Objetivo: diagnosticar por medio de los test de flexibilidad y fuerza como se encuentra la condición física de cada niña, dependiendo de cada resultado

Tabla 6. *Programa de actividades 1.*

SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
SEMANA 1	PRE-TEST flexibilidad …Test de sit and reach fuerza…lanzamiento de balón medicinal arrodillado - Actividad central	Calentamiento Ubicamos a todo el grupo de niñas en un círculo, para realizar movimiento articular de cada una de las extremidades desde los pies hasta la cabeza Test de sit and reach: se organizan las niñas por orden de la listas de las participantes para evaluar la flexibilidad de cada una de ella. se realizan tres intentos y se escoge el mejor resultado de cada una de ellas. Este test se realizara individualmente, Esta prueba implica sentarse en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante, las plantas de los pies se Colocan plano contra la caja. Ambas rodillas deben estar bloqueadas y presionadas contra el suelo; el probador puede ayudar manteniéndolas presionadas. Con las palmas hacia abajo y las manos una encima de la otra o una al lado de la otra, el sujeto se extiende hacia adelante a lo largo de la línea de medición del cajón lo más lejos posible.  	-Cajón de flexibilidad -balón medicinal 3kg - cinta métrica

		Lanzamiento de balón medicinal arrodillado: se organizan las niñas por orden de la listas de las participantes para evaluar la fuerza del tren superior de cada una de ella. Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambos manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza. -  - juego del ascensor El juego del ascensor, consiste en que una persona le debe preguntar a otra que, si al estar en un elevador "sube, baja o se queda en planta". Y aunque muchos dan diferentes respuestas no todos logran moverse. Puede parecer algo muy complicado, en realidad solo hay que prestar atención a los movimientos de la otra persona, ya que al preguntar qué decisión toman, hacen algunos ademanes de manera muy exagerada. De esta manera, alzan las manos, las bajan o las agitan horizontalmente para indicar "arriba, abajo y planta".	

	- vuelta a la calma	Por lo cual, quienes quieren moverse por el elevador solo deben hacer el movimiento con sus brazos. 	

Nota: Descripción del programa de actividades. Fuente: el autor

OBJETIVO: medir la capacidad aeróbica y la resistencia de cada niña a través del test course navette.

Tabla 7. *Programa de actividades 2.*

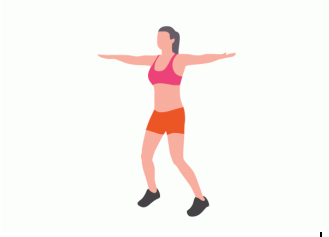
SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
Semana 2	-calentamiento actividad central resistencia… Test Course Navette.	-Ubicamos a todo el grupo de niñas en un círculo, para realizar movimiento articular de cada una de las extremidades desde los pies hasta la cabeza. Una serie de movimientos de calentamiento trasladándose en toda la cancha de voleibol en diferentes direcciones. Se realizara de manera individual cada participante en su carril de recorrido que será delimitado por conos, la prueba que mide la capacidad y resistencia aeróbica de un individuo. La misma consiste en hacer un desplazamiento de un punto a otro de 20 metros aproximadamente, mientras se hacen cambios en la velocidad según indique una señal	

	vuelta a la calma	sonora que se por medio de un audio. Caminando por todo el espacio para bajar la temperatura del cuerpo y bajar frecuencia cardiaca. 	

OBJETIVO: Desarrollar las capacidades físicas como fuerza flexibilidad y resistencia de las niñas a traves de un circuito en escuadro 30s x 1 min.

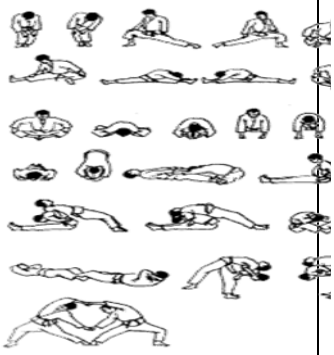
Tabla 8. *Cronograma de actividades 3.*

SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
Semana 3-4	calentamiento	- Ubicamos a todo el grupo de niñas en un círculo, para realizar movimiento articular de cada una de las extremidades desde los pies hasta la cabeza. Una serie de movimientos de calentamiento trasladándose en toda la cancha de voleibol en	Espacio amplio Cronometro Sonido de ambientación

	- ctividad central - condiciona miento - ircuito en escuadrón de 30s x 1min.	diferentes direcciones. -Se organiza el grupo de niñas en escuadrón hileras de cuatro niñas y filas de cuatro niñas, seguidamente realizaremos la rutina del dia donde realizaremos ejercicios **-saltos cruzados** Párese derecho con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos hacia arriba y extendidos hacia los lados. Salte hacia arriba y cruce la pierna izquierda por delante de la derecha, y el brazo izquierdo por encima de la derecha. Saltar de nuevo y volver a la posición inicial. Repite, e invierte la posición de tus brazos y piernas  **-sentadillas** Párese con los pies	

		separados a la altura de los hombros. Doble las rodillas, presione las caderas hacia atrás y detenga el movimiento una vez que la articulación de la cadera esté ligeramente por debajo de las rodillas. Presiona los talones contra el suelo para volver a la posición inicial.  **-plancha** Ponte en posición de flexión de brazos, con los codos por debajo de los hombros y los pies separados a lo ancho de las caderas. Flexione los codos y apoye el peso en los antebrazos y en los dedos de los pies, manteniendo el cuerpo en línea recta	

		 **-flexo-extensión de brazos** Coloque las rodillas en el suelo, las manos debajo de los hombros y cruce los pies. Manteniendo la espalda recta, comience a doblar los codos hasta que el pecho casi toque el piso. Hagan una pausa y regresen a la posición inicial.  **- escaladora** Comience con el cuerpo en línea recta y las manos ligeramente más anchas que los hombros. Mantenga los dedos de los pies y la base de los pies tocando el suelo. Suba una rodilla hacia el centro del estómago y luego	

		alternar rápidamente entre las piernas. Continúe alternando hasta que el juego esté completo. 	
	- uelta a la calma	Esto se realizara 4 series de 30 seg de trabajo por ejercicio y 1 min de descanso por series. - Estiramientos por parejas de cada grupo muscular trabajado. 	

OBJETIVO: Desarrollo la condición física de las niñas a través de un circuito por estaciones donde se trabajan diferentes capacidades físicas.

Tabla 9. *Cronograma de actividades 4.*

SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
SEMANA 5-6	-Calentamiento -Circuito de capacidades físicas (fuerza, resistencia y flexibilidad).	-Organizado todo el grupo de niñas en sus puestos se realiza una movilidad articular desde los pies hasta la cabeza, seguidamente de una entrada en calor para aumentar la temperatura del cuerpo. **1-Tablón de V invertida** Comience en una posición de tabla baja con el cuerpo en línea recta, los codos doblados y por debajo de los hombros y los pies separados a lo ancho de las caderas. Presione hacia abajo a través de sus hombros y brazos para levantar las caderas hacia el techo. Vuelva lentamente a la posición inicial y repita hasta que el juego esté completo. 	-conos -cronometro -pito

		1- Burpees Párese derecho con los pies separados a la altura de los hombros. Siéntese en cuclillas y coloque las manos delante de los pies. Salte hacia atrás hasta que sus piernas estén completamente extendidas y su cuerpo esté en posición de tabla. Haga un empuje hacia arriba, salte hacia adelante y luego empuje a través de los talones para regresar a la posición inicial.	
		 **2- 180 Salto con Sentadilla** Párese con los pies un poco más anchos que los hombros, los dedos de los	

		pies apuntando ligeramente hacia afuera y siéntese. Empuje a través de los talones para saltar hacia arriba, girando 180 grados a la izquierda. Aterrice sobre los dedos de los pies con las rodillas ligeramente flexionadas y en cuclillas. Salte rápidamente hacia arriba, gire a la derecha y vuelva a la posición en cuclillas.  **3- Buenos Días** Párese de pie con los pies separados a la altura de los hombros y coloque las manos detrás de la cabeza. Empiece a doblar las caderas, empuje las caderas hacia atrás e inclínese hasta que queden casi paralelas. Se debe hacer el movimiento	

	-Vuelta a la calma	lentamente, con la espalda apretada, los omóplatos juntos y las rodillas ligeramente flexionadas, y apretar los glúteos al final de cada repetición.  **5-Puente (elevación de pelvis)** Siéntese en la colchoneta con las rodillas dobladas, los brazos extendidos hacia atrás y los dedos alejados del cuerpo. Levanta el culo de la alfombra, y ponte en posición de sobremesa. Baja las caderas, vuelve a la posición inicial y repite.  -Hidratación y estiramiento de los grupos musculares	

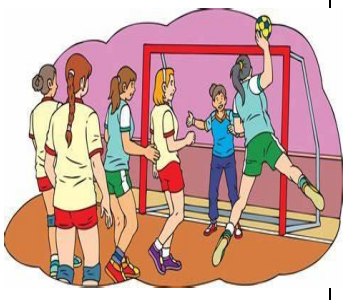
		trabajados en cada ejercicio del circuito 	

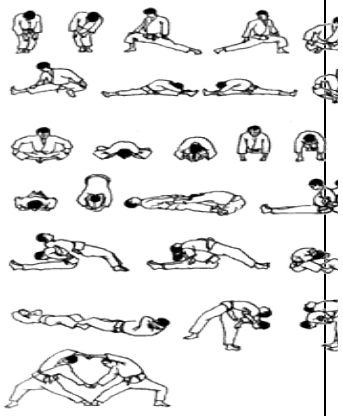
OBJETIVO: Desarrollar habilidades físicas como flexibilidad, fuerza y resistencia a través del juego deportivo balonmano.

Tabla 10. *Cronograma de actividades 5.*

SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
Semana 7-8	Calentamiento	- Organizado todo el grupo de niñas en sus puestos se realiza una movilidad articular desde los pies hasta la cabeza, seguidamente de una entrada en calor para aumentar la temperatura del cuerpo.	-balón -cancha -banquitas

	-El juego (balonmano).	- Balonmano Primeramente se explica cómo se tiene que realizar el lanzamiento a portería, pase y quitar el balón, seguidamente se reparten por grupos iguales a las niñas para empezar el juego, cada equipo debe realizar por mínimo 6 pases para poder lanzar a portería ¿Cómo jugar el balón? Cuando se va a jugar el balón en Balonmano se permite: Botar el balón continuadamente con una mano. Dar tres pasos como máximo con el balón en las manos. Lanzar el balón al suelo una vez y volver a recogerlo con una o ambas manos. Si se hace más de una vez se incurre en dobles. Lanzar, golpear, empujar, para o coger el balón con las manos, brazos, cabeza,	

		tronco, muslos y rodillas. Tener el balón en las manos un máximo de tres segundos. Por otro lado, se prohíbe: Incurrir en juego pasivo, es decir intentar un equipo el tener en su poder el balón sin hacer intentos claros de lanzar o penetrar a portería. Lanzarse por un balón que esté parado o rulando por el suelo. Tocar el balón intencionadamente con pies o piernas por debajo de rodillas. Tocar el balón varias veces seguidas sin que éste toque el suelo, un compañero o la portería. El objetivo de este juego es meter la pelota a la mini portería con una mano.  - Caminando por todo	

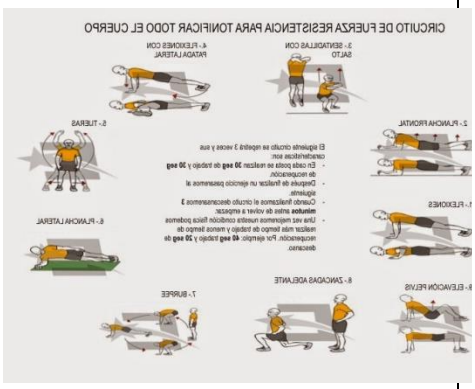
		el espacio para bajar la temperatura del cuerpo y bajar frecuencia cardiaca, seguidamente de estiramientos de tren inferior y superior. 	

OBJETIVO: Desarrollar las capacidades físicas como fuerza flexibilidad y resistencia a través de circuito funcional

Tabla 11. *cronograma de actividades 6.*

SEMANA	TEMA	ACTVIDADES	RECURSOS
Semana 9-10	- calentamiento - actividad central	- Organizado todo el grupo de niñas en sus puestos se realiza una movilidad articular desde los pies hasta la cabeza, seguidamente de una entrada en calor para aumentar la temperatura del cuerpo. **-Circuito** 1-flexion de brazos Coloque las manos debajo de los hombros y extienda las piernas hacia atrás. Empiece a doblar los codos y, al mismo tiempo, lleve la rodilla izquierda al hombro izquierdo. Empuje hacia arriba y regrese a la posición inicial. 2-**plancha frontal con levantamiento de piernas** Comience en una posición de tabla baja con el cuerpo en línea recta, los codos doblados y por debajo de los hombros y los pies separados a lo ancho de las caderas. Levante la pierna izquierda a un	-conos -recursos humanos

		ángulo de 45 grados y sosténgala 3-**sentadilla con salto** La posición inicial es con los pies separados en línea con los hombros. Las puntas de los pies deben encontrarse mirando hacia afuera en un ángulo de 45-°. Posteriormente, se deberá descender haciendo una sentadilla, procurando tener la espalda recta y las rodillas en un ángulo de 90°. **4-Plancha lateral** Acuéstate de lado con la mano de abajo en el suelo debajo de tu hombro. Coloca el pie superior en el suelo delante de tu pie inferior. Pon la mano de arriba sobre tu cadera. Mueve las caderas hacia arriba para formar una línea recta con tu cuerpo de la cabeza a los pies. Aprieta tus abdominales, glúteos y cuádriceps. 5-burpess Párese derecho con los pies separados a la altura de los hombros. Siéntese en cuclillas y coloque las manos delante de los pies. Salte hacia atrás hasta que sus piernas estén completamente extendidas y su cuerpo esté en posición de tabla. Haga un empuje hacia arriba,	

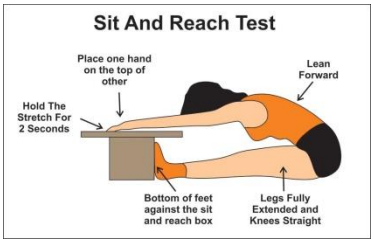
		salte hacia adelante y luego empuje a través de los talones para regresar a la posición inicial. 6-**estocada con mancuernas** Comience en una posición de pierna partida, con una pierna hacia adelante y otra hacia atrás y sostenga una mancuerna en cada mano. Flexione las rodillas, hasta que la rodilla de atrás esté justo encima del piso y coloque las mancuernas a los hombros, con las palmas hacia adelante y los codos debajo de las muñecas. Levántese, empuje las mancuernas hacia arriba y extienda completamente los brazos.  - Caminando por todo el espacio para bajar la temperatura del cuerpo y bajar frecuencia cardiaca, seguidamente de estiramientos de tren inferior y superior.	

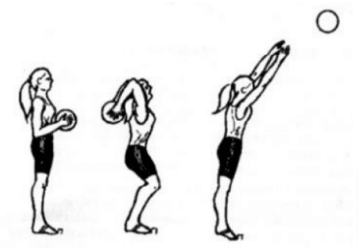
	- vuelta a la calma		

Objetivo: evidenciar el progreso de cada individuo atreves del pos test

Tabla 12. *Cronograma de actividades 7.*

SEMANA	TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS
SEMANA 1	Post-Test - flexibilidad …Test de sit and reach - fuerza…lanzamiento de balón medicinal. - resistencia… course navette - Actividad central	- Calentamiento Ubicamos a todo el grupo de niñas en un círculo, para realizar movimiento articular de cada una de las extremidades desde los pies hasta la cabeza - Test de sit and reach: se organizan las niñas por orden de la listas de las participantes para evaluar la flexibilidad de cada una de ella. se realizan tres intentos y se escoge el mejor resultado de cada una de ellas. Este test se realizara individualmente, Esta prueba implica sentarse en el suelo con las piernas estiradas hacia adelante, las plantas de los pies se Colocan plano contra la caja. Ambas rodillas deben estar bloqueadas y presionadas contra el suelo; el probador puede ayudar manteniéndolas	-Cajón de flexibilidad -balón medicinal 3kg - cinta métrica -conos

		presionadas. Con las palmas hacia abajo y las manos una encima de la otra o una al lado de la otra, el sujeto se extiende hacia adelante a lo largo de la línea de medición del cajón lo más lejos posible.  - Lanzamiento de balón medicinal arrodillado: se organizan las niñas por orden de la listas de las participantes para evaluar la fuerza del tren superior de cada una de ella. Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambos manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el	

		cuerpo después de lanzar. Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.  - Se realizara de manera individual cada participante en su carril de recorrido que será delimitado por conos, la prueba que mide la capacidad y resistencia aeróbica de un individuo. La misma consiste en hacer un desplazamiento de un punto a otro de 20 metros aproximadamente, mientras se hacen cambios en la velocidad según indique una señal sonora que se por medio de un audio. 	

	- vuelta a la calma	- juego del ascensor El juego del ascensor, consiste en que una persona le debe preguntar a otra que, si al estar en un elevador "sube, baja o se queda en planta". Y aunque muchos dan diferentes respuestas no todos logran moverse. Puede parecer algo muy complicado, en realidad solo hay que prestar atención a los movimientos de la otra persona, ya que al preguntar qué decisión toman, hacen algunos ademanes de manera muy exagerada. De esta manera, alzan las manos, las bajan o las agitan horizontalmente para indicar "arriba, abajo y planta". Por lo cual, quienes quieren moverse por el elevador solo deben hacer el movimiento con sus brazos. 	

24. Capitulo III

24.1 Aplicación

La evaluación se desarrolló por el método de observación directa, estuvo estructurada durante todo el proceso de intervención, por lo cual cada sesión se enfocó en el fortalecimiento de capacidades física (fuerza, flexibilidad y resistencia) en el test inicial, al momento de realizar la prueba se implementó un sistema de registro de la evolución durante las diez sesiones, estas con una duración de cincuenta minutos cada una, implementadas durante dos semanas con una intensidad de 1 día por semana, su atención y el continuo trabajo de las participantes, en la ejecución de las actividades de trabajo se desarrollaron correcciones en tiempo real, con el fin de evidenciar la eficiencia y eficacia dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, todo esto buscando minimizar los potenciales riesgos de lesión generados por la incorrecta ejecución de los diferentes movimientos dentro de la propuesta de intervención en el proyecto, seguido de esto se implementó la aplicación de un pos-test para evidenciar la evolución del programa de actividades física, los cuales se podrán observar en el siguiente apartado.

24.2 Resultados

A continuación se muestran los resultados obtenidos del pre-test y pos-test de flexibilidad(sid and reach), fuerza (lanzamiento de balón medicinal) y resistencia (course navette), el cual se aplicó a la población objeto de estudio comprendidas en las edades de 13 a 15 años pertenecientes al colegio técnico la presentación, estas pruebas cuentan con una puntuación según sea su nivel en que se encuentre cada participante, en las siguientes tablas se observa las puntuaciones correspondientes a los pre-test y post-test alcanzada por cada por cada estudiante con su respectiva gráfica, después de haber implementado el programa de actividad física.

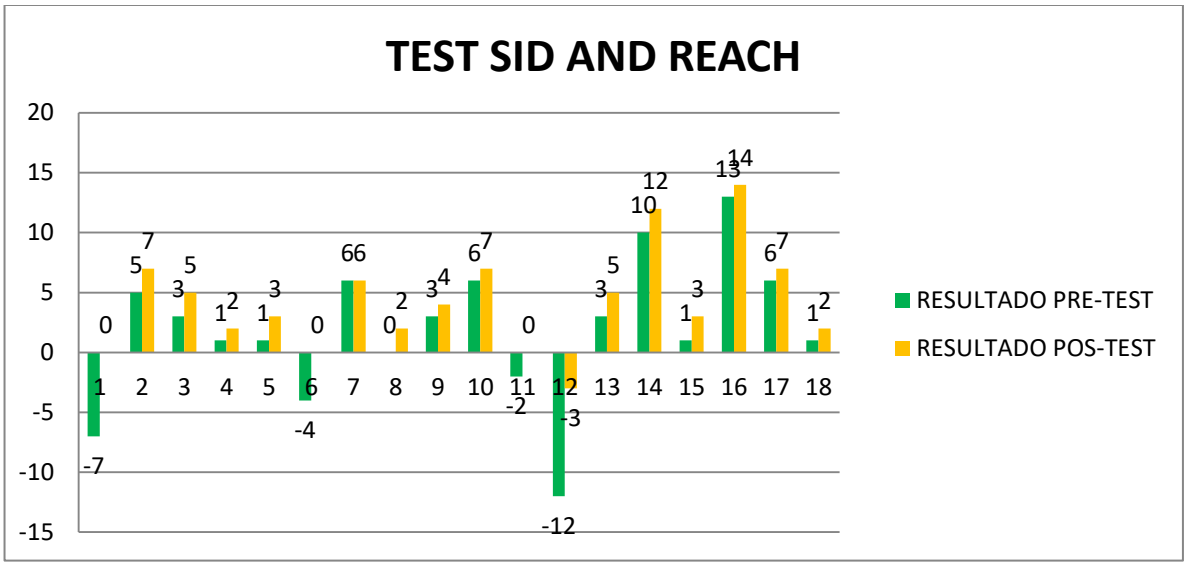


Figura 21. *Gráfico del test sid and reach.*

Nota: Resultados obtenidos del test. Fuente: el autor.

En esta grafica podemos observar que hubo un cambio significativo en cuanto a la flexibilidad de cada participantes, también podemos evidenciar que en el eje horizontal se encuentra el número de participante y el eje vertical el puntaje alcanzado de cada una de ellas el pre y post test, por tal razón se vio un gran progreso de la flexibilidad de cada una de ellas, después de haber hecho parte de un gran programa de actividad física que fue fundamental para el progreso de su flexibilidad, cabe resaltar que los resultados fueron recogidos en centímetro.

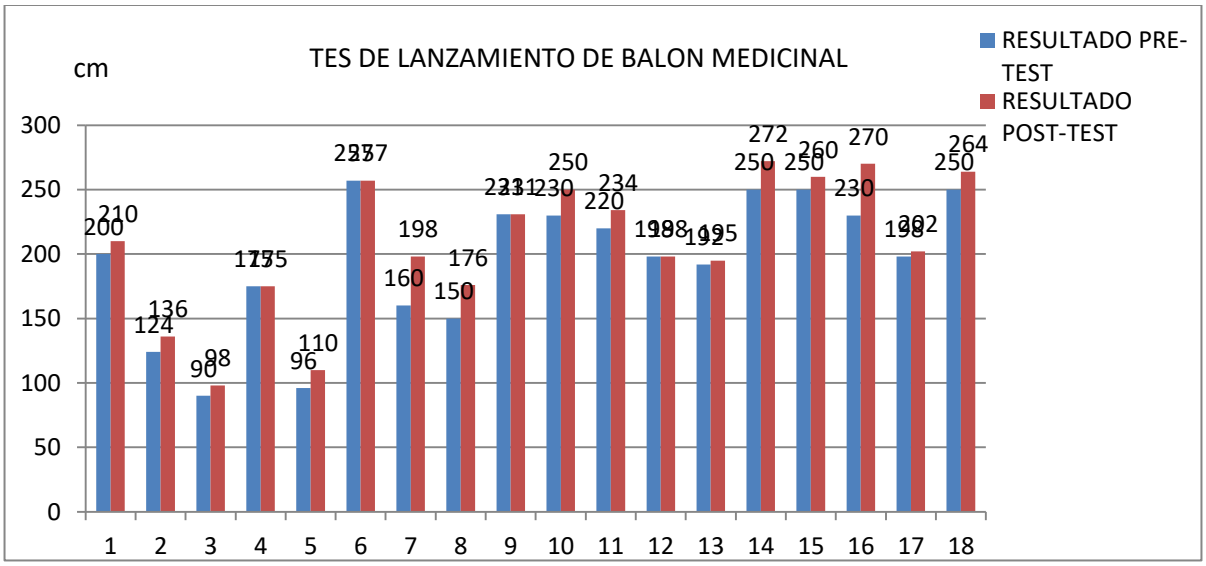


Figura 22. *Graficó del test de lanzamiento de balón medicinal.*

Nota: Grafico de resultados alusivo lanzamiento de balón medicinal. Fuente: el autor.

En esta grafica podemos observar que hubo un cambio notable en cada participantes, también podemos evidenciar que en el eje horizontal se encuentra el número de participante y el eje vertical el puntaje alcanzado de cada una de ellas en el pre y post test, por tal razón se vio un gran progreso de la en la fuerza de tren superior de las participantes, después de haber hecho parte de un gran programa de actividad física que fue fundamental para el progreso de su de su fuerza, cabe resaltar que los resultados fueron recogidos en centímetro.

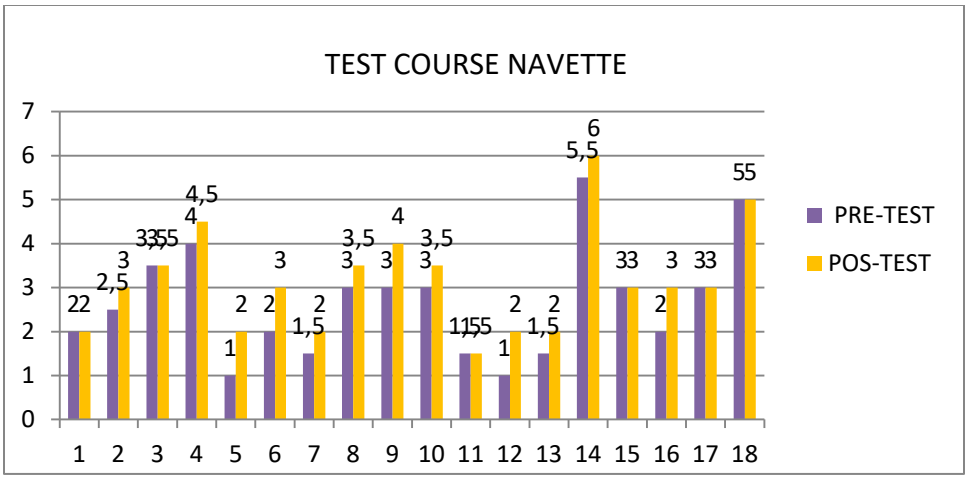


Figura 23. *Grafica de test course navette.*

Nota: Resultados antes y después de test course navette. Fuente: el autor

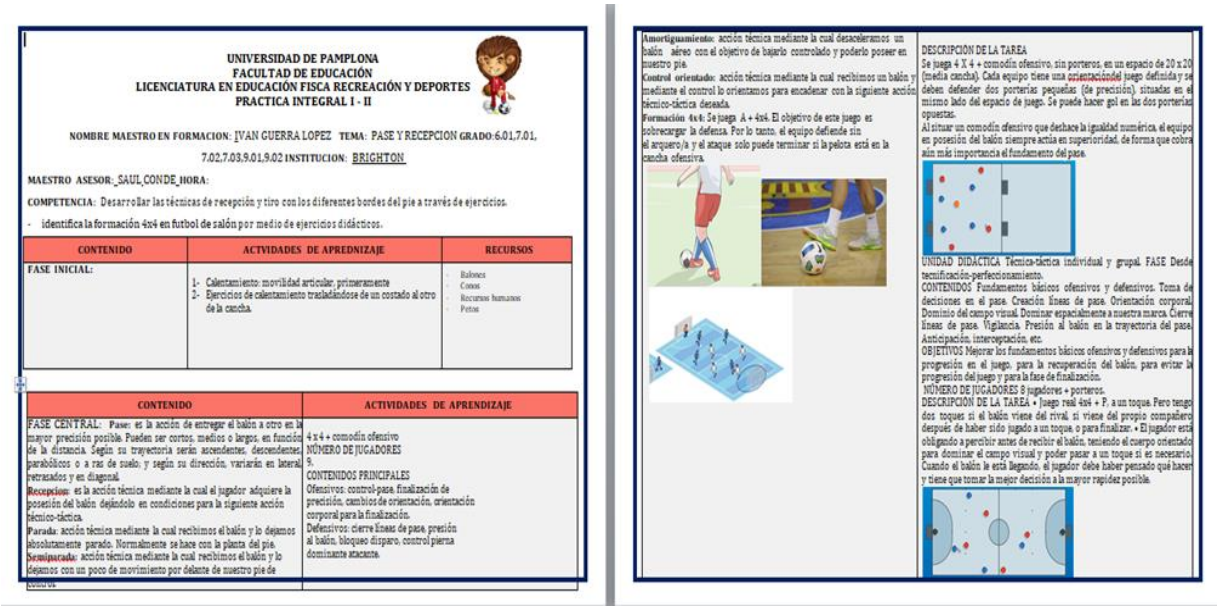
En esta grafico se puede observar que hubo un cambio notable en cada sujeto de la población objeto de estudio, también podemos evidenciar que en el eje horizontal se encuentra el número de participante y el eje vertical el puntaje alcanzado de cada uno de los sujetos en el pre y pos test, por tal razón se vio un gran progreso de la en la resistencia aeróbica de las participantes, después de haber hecho parte de un gran programa de actividad física que fue fundamental para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

25. Discusión

En los resultados de la propuesta se pudo apreciar el cambio significativo que obtuvieron las participantes, atreves del programa de actividad física que contribuyo en la mejora de la condición física, donde se vio reflejado la importancia de mantener el cuerpo activo al realizar ejercicio físico. Como coincide con el artículo de (European Commission, 2004).La importancia y necesidad de realizar actividad física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvie el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico.

La propuesta también concluyo que la condición física se puede mejorar atreves de pruebas o test evaluando las capacidades propias de cada persona como lo menciona Irigoyen & Arcos Larumbe (2013), se puede conseguir mediante el uso de pruebas, que evalúan la capacidad de rendimiento físico y los test de campo, que permiten su implementación a un gran número de deportistas de forma simultánea y rápida, debido a que son, generalmente, más baratos y fáciles de administrar, que las pruebas de laboratorio. No se debe olvidar que las capacidades físicas son propias de cada individuo, presentan una influencia genética y se desarrollan mediante el ejercicio.

26. Planeadores



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISCA RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I - II

NOMBRE MAESTRO EN FORMACION: JVAN GUERRA LOPEZ TEMA: PASE Y RECEPCION GRADO:6.01,7.01, 7.02,7.03,9.01,9.02 INSTITUCION: BRIGHTON

MAESTRO ASESOR: SAUL CONDE HORA:

COMPETENCIA: Desarrollar las técnicas de recepción y tiro con los diferentes bordes del pie a través de ejercicios.

- identifica la formación 4x4 en futbol de salón por medio de ejercicios didácticos.

CONTENIDO	ACTVIDADES DE APREDNIZAJE	RECURSOS
FASE INICIAL:	1- Calentamiento: movilidad articular, primeramente 2- Ejercicios de calentamiento trasladándose de un costado al otro de la cancha.	- Balones - Conos - Recursos humanos - Petos

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
FASE CENTRAL: **Pase:** es la acción de entregar el balón a otro en la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras de suelo, y según su dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal. **Recepcion:** es la acción técnica mediante la cual el jugador adquiere la posesión del balón dejándolo en condiciones para la siguiente acción técnico-táctica. **Parada:** acción técnica mediante la cual recibimos el balón y lo dejamos absolutamente parado. Normalmente se hace con la planta del pie. **Semiparada:** acción técnica mediante la cual recibimos el balón y lo dejamos con un poco de movimiento por delante de nuestro pie de	4 x 4 + comodín ofensivo NÚMERO DE JUGADORES 9. CONTENIDOS PRINCIPALES Ofensivos: control-pase, finalización de precisión, cambios de orientación, orientación corporal para la finalización. Defensivos: cierre líneas de pase, presión al balón, bloqueo disparo, control pierna dominante atacante.

Amortiguamiento: acción técnica mediante la cual desaceleramos un balón aéreo con el objetivo de bajarlo controlado y poderlo poseer en nuestro pie.
Control orientado: acción técnica mediante la cual recibimos un balón y mediante el control lo orientamos para encadenar con la siguiente acción técnico-táctica deseada.
Formación 4x4: Se juega A + 4x4. El objetivo de este juego es sobrecargar la defensa. Por lo tanto, el equipo defiende sin el arquero/a y el ataque solo puede terminar si la pelota está en la cancha ofensiva.

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA
Se juega 4 X 4 + comodín ofensivo, sin porteros, en un espacio de 20 x 20 (media cancha). Cada equipo tiene una orientación del juego definida y se deben defender dos porterías pequeñas (de precisión), situadas en el mismo lado del espacio de juego. Se puede hacer gol en las dos porterías opuestas.
Al situar un comodín ofensivo que deshace la igualdad numérica, el equipo en posesión del balón siempre actúa en superioridad, de forma que cobra aún más importancia el fundamento del pase.

UNIDAD DIDÁCTICA Técnica-táctica individual y grupal. FASE Desde tecnificación-perfeccionamiento.
CONTENIDOS Fundamentos básicos ofensivos y defensivos. Toma de decisiones en el pase. Creación líneas de pase. Orientación corporal. Dominio del campo visual. Dominar espacialmente a nuestra marca. Cierre líneas de pase. Vigilancia. Presión al balón en la trayectoria del pase. Anticipación, interceptación, etc.
OBJETIVOS Mejorar los fundamentos básicos ofensivos y defensivos para la progresión en el juego, para la recuperación del balón, para evitar la progresión del juego y para la fase de finalización.
NÚMERO DE JUGADORES 8 jugadores + porteros.
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA • Juego real 4x4 + P. a un toque. Pero tengo dos toques si el balón viene del rival, si viene del propio compañero después de haber sido jugado a un toque, o para finalizar. • El jugador está obligando a percibir antes de recibir el balón, teniendo el cuerpo orientado para dominar el campo visual y poder pasar a un toque si es necesario. Cuando el balón le está llegando, el jugador debe haber pensado qué hacer y tiene que tomar la mejor decisión a la mayor rapidez posible.

Figura 24. *planeador 1*.

Nota: Planeador de las actividades a desarrollar. Fuente: el autor



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISCA RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I - II

NOMBRE MAESTRO EN FORMACION: IVAN GUERRA LOPEZ TEMA: PASE Y RECEPCION GRADO:6.01,7.01, 7.02,7.03,9.01,9.02 INSTITUCION: BRIGHTON

MAESTRO ASESOR: SAUL CONDE HORA:

COMPETENCIA: Desarrollar las técnicas del Pase Y recepción En El microfútbol a través de Circuitos didácticos

CONTENIDO	ACTVIDADES DE APREDNIZAJE	RECURSOS
FASE INICIAL:	1- Calentamiento: movilidad articular, primeramente 2- Ejercicios de calentamiento trasladándose de un costado al otro de la cancha.	Balones Conos Recursos humanos

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
FASE CENTRAL: Pase: es la acción de entregar el balón a otro en la mayor precisión posible. Pueden ser cortos, medios o largos, en función de la distancia. Según su trayectoria serán ascendentes, descendentes, parabólicos o a ras de suelo; y según su dirección, variarán en lateral, retrasados y en diagonal. Recepcion: es la acción técnica mediante la cual el jugador adquiere la posesión del balón dejándolo en condiciones para la siguiente acción técnico-táctica.	El jugador debe ir a tocar con el pie el cono del color anunciado por su compañero... "verde" y el jugador va rápidamente tras el cono verde para luego regresar al centro,, Desde que el jugador vuelve al centro, su compañero debe anunciarle otro color... sin dejarle tiempo de reposo.. El jugador debe tomar la información (los colores) antes de comenzar para poder escudearlos más rápido, Trabajo por pares (uno hace el ejercicio, el otro anuncia los colores).

Intermitente

5 pases por jugador (2 series)

Trabajo de esfuerzo + al final de la carrera el jugador debe hacer un pase (objetivo,: precisión, pase aplicado a pesar de la velocidad y del cansancio).

2 grupo: cuando un grupo corra, el segundo recupera y hace el pase a los que están terminando la carrera.

Puede variar el pase (tierra, aire, pecho, cabeza...)

Las vueltas se unen

10 segundos de trabajo

20 segundos de recuperación

Figura 25*. Planeador 2.*

Nota: Planeador de las actividades a desarrollar. Fuente: el autor



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISCA RECREACIÓN Y DEPORTES
PRACTICA INTEGRAL I - II

NOMBRE MAESTRO EN FORMACION: IVAN GUERRA LOPEZ TEMA: PASE Y RECEPCION GRADO:6.01,7.01, 7.02,7.03,9.01,9.02 INSTITUCION: BRIGHTON

MAESTRO ASESOR: SAUL CONDE HORA:

COMPETENCIA: Ejecuta el pase básico de las danzas bunde tolimense, la molienda y la guabina chiquinquireña a través de metodología de ejercicios desarrollando habilidades de baile.

CONTENIDO	ACTVIDADES DE APREDNIZAJE	RECURSOS
FASE INICIAL: La danza es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.	1- Calentamiento: movilidad articular, primeramente Trasladándose en un trote moderado por toda la cancha realizando ejercicios básicos de calentamiento para entrar en color antes de empezar la actividad central	Balones Conos Recursos humanos

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
FASE CENTRAL: La danza es la acción o manera de bailar. Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones. Se estima que la danza fue una de las primeras manifestaciones artísticas de la historia de la humanidad.	La guabina I.- La salida. Los bailarines salen por el mismo lado de la escena, dan un giro y se colocan frente a frente. II.- Los careos. Avanzan simultáneamente el pie derecho y luego el izquierdo, después giran dos veces. III.-La figura anterior se repite, pero en esta vez los pies los llevan hacia

IV.- El caminito. Cambian de puesto y danzando con paso de rutina describen un zig zag para regresar luego al sitio primero.

V.- Apiñamiento. Colocándose luego frente a frente, danzan con pasos saltaditos y se acercan (en esta figura se demuestra gran agi-lidad). Terminan haciendo al tiempo un giro.

La molienda

El primer cuadro es un pasamanos cruzado entre las dos filas hasta formar un círculo que viene a demostrar la rotación del mayal, en el viejo trapiche de madera, después viene otro de saltitos que significa el esfuerzo de la molienda alrededor del trapiche. Enfilan luego las parejas cogidas de la mano para separarse un poco adelante, formando un círculo, hacia la izquierda los hombres y hacia la derecha las mujeres; los círculos vienen a encontrarse atrás, en donde cogidos de la mano de nuevo, vuelven a

Figura 26*. Planeador 3.*

Nota: Planeador de las actividades a desarrollar. Fuente: el autor

27. Capitulo IV

27.1 Actividades Intra-Extracurriculares **(Hacia la Promoción de la Salud, 2011) (Hacia la Promoción de la Salud, 2011)**

Tabla 13. *Actividades desarrolladas.*

Actividad	Evidencia
Izada de bandera 1	
Día del idioma	

Día de madre	
Tarde de deporte	
Ensayo coliseo	

Salida con estudiantes al estadio	

Nota: Evidencias de las actividades en las que se participó dentro de la institución. Fuente: el autor

28. Formatos De Evaluación

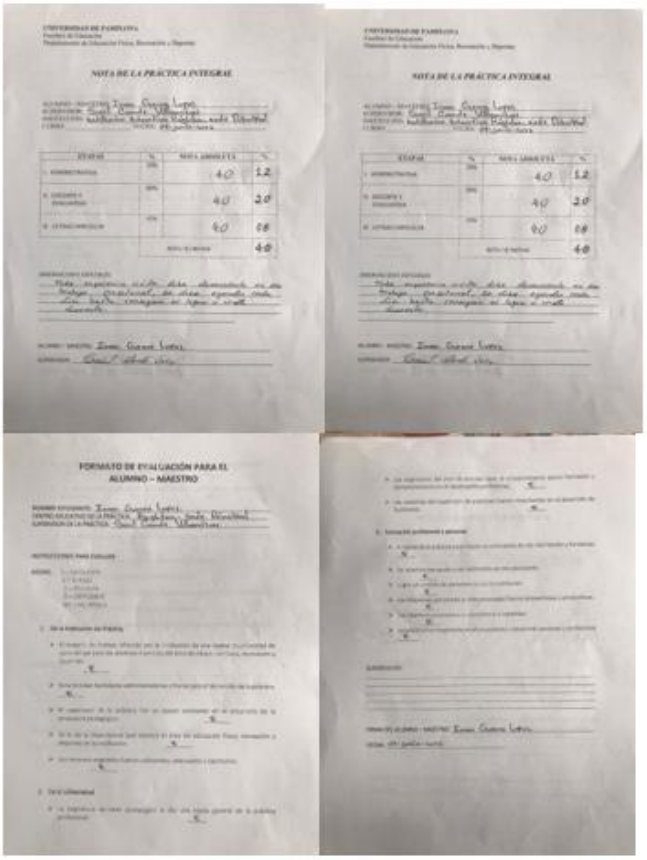


Figura 27*. Formatos de evaluación.*

Nota: Evidencias de las formatos aplicados a los alumnos. Fuente: el autor

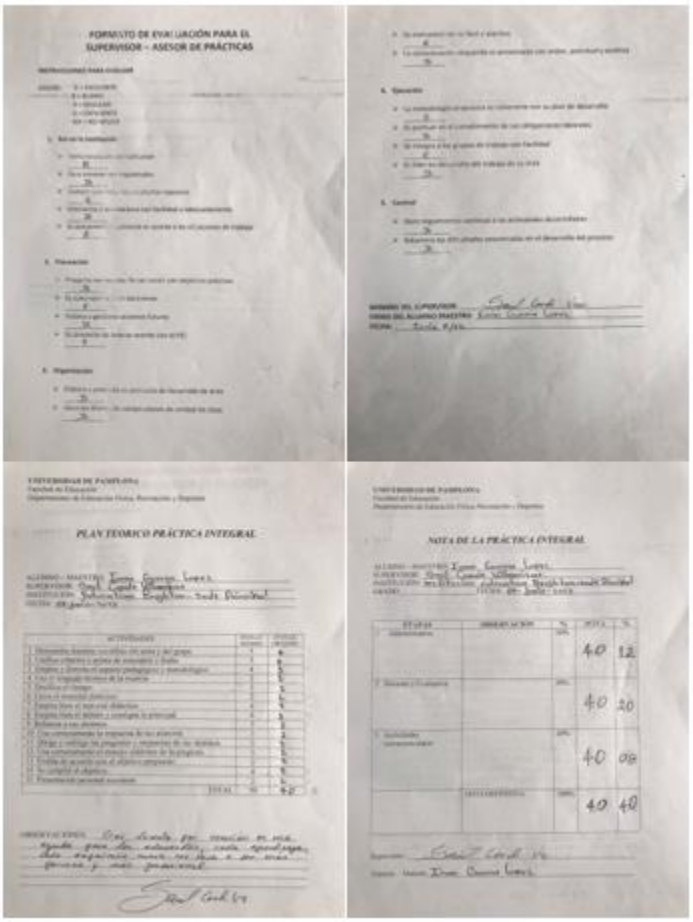


Figura 28. *Evidencia aplicación de formatos.*

Nota: Evidencias de las actividades en las que se participó dentro de la institución. Fuente: el autor

29. Conclusiones

En conclusión, el programa de actividad física implementado en el Colegio Técnico La Presentación demostró ser una estrategia eficaz para mejorar la condición física de las estudiantes de noveno grado. Al participar regularmente en actividades físicas planificadas y supervisadas, hay mejoras en la capacidad para realizar tareas específicas, así como en la resistencia física y la confianza en la realización de actividades físicas. Es importante recalcar que el éxito del programa se basa en una adecuada planificación, provisión de actividades diversas y adecuadas para las alumnas, así como la supervisión constante de profesionales capacitados en el tema. También se promueve una cultura de inclusión y participación activa, asegurando que todas las estudiantes tengan la oportunidad de beneficiarse del programa.sin embargo, no solo mejoro la condición física de la población objeto de estudio, sino también psicológicos y académicos. Su continuidad y desarrollo continuo ayudan a la ciudad de Pamplona a crear una generación de estudiantes más saludable y enérgicas.

La práctica integral II (básica secundaria) fue un proceso que realice con mucha responsabilidad, fue de gran, enriquecimiento para mi vida tanto a nivel personal y profesional, ha sido una experiencia gratificante demostrando los frutos y conocimientos como licenciado en educación física recreación y deportes de la universidad de pamplona que se han obtenido a lo largo de este proceso de formación académica. Por ende, fue un espacio de reflexión y prueba, en el que, seguramente todos los docentes en formación (practicantes), bajo todas estas experiencias han dejado en claro que están hechos para la docencia, más siendo en esta área que demanda de mucha creatividad, entrega y responsabilidad, para que cada clase sea más enriquecedora en conocimiento, desarrollo integral y en el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes.

Con la finalización de esta práctica quedo con alto grado de expectativa de lo que será la mi vida profesional, esperando que todo se dé la mejor manera dejando en alto el nombre del programa de la Universidad de Pamplona, es una carrera muy bonita donde ganas experiencia cada día que pasa es para crecer para reflexionar en esta linda profesión.

Reconozco que hice un buen trabajo como docente en formación en el colegio técnico la presentación tanto como educador físico y como persona he dejado la puerta abierta para otros

compañeros que como yo está en la lucha de salir adelante como licenciado en educación física recreación y deportes.

30. Referencias bibliográficas

Álvarez del Villar, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. GYMNOS. Madrid.

https://www.efdeportes.com/efd143/la-condicion-fisica-dentro-de-la-educacion-secundaria.htm

La OMS. (2021). eleva el tiempo de ejercicio físico recomendado para «añadir años a la vida y vida a los años».https://www.diariosur.es/sociedad/salud/tiempo-ejercicio-fisico-segun-edad-20201230092941-nt.html

OMS(2020, 26 noviembre), Actividad física.

OMS.5 de octubre de 2022 Actividad física.https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20hace%20referencia,como%20intensa%2C%20mejora%20la%20salud

Ramos-Parrací, C.A.; Reyes-Oloya, F.A.; Palomino-Devia, C. 2021. Composición corporal, somatotipo y condición física en muje-res deportistas colombianas. Rev. Digit. Act. Fis. Deport. 7(2):e1852. http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n2.2021.

Ministerio de Salud y Protección Social Boletín de Prensa No 002 de 2021

Martínez-Baena A, Mayorga-Vega D, Viciana J. (2016;33:948-953). Motivación hacia la Educación Física y su relación con la condición física saludable en escolares de Educación Secundaria Obligatoria. Nutr Hosp https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27571672/

McQuinn, S., Belton, S., Staines, A. et al. (2022). Viabilidad de una intervención de actividad física extraescolar dirigida por pares para mujeres adolescentes desfavorecidas durante la pandemia de

COVID-19: resultados del Proyecto Niñas Activas (GAP). Perno piloto de factibilidad 8 , 194 https://doi.org/10.1186/s40814-022-01149-2

Ley 181 de enero 18 (1995). Ley general del deporte. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf.

Rosa, A, García Cantó, E, & Carrillo, PJ. (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(3), 179-189. Epub 26 de julio de 2021. Recuperado en 22 de noviembre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000300013&lng=es&tlng=es.

Ramos-Caballero, Diana Marcela, García-Sánchez, Lilia Virginia, Páez, Diana, Pedroza, Lina María, Mendoza-Romero, Darío, & Mancera-Soto, Erica Mabel. (2016). Efectos de un programa de promoción de actividad física sobre el fitness de mujeres adolescentes de dos colegios de Bogotá, D.C.. Revista de la Facultad de Medicina, 64(Suppl. 1), 31-37. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n3Supl.51370

Herrera Cubillos Edgar, (2022). Actividad física escolar durante la pandemia Covid-19 en educación secundaria, Trabajo presentado como requisito para optar al título de Magister en Ciencias delDeportefile:///C:/Users/jusei/Downloads/Actividad%20fi%CC%81sica%20escolar%20durante%20la%20pandemia%20Covid19%20en%20educacio%CC%81n%20secundaria,.pdf

Herrera Euclides. (2019), Aspectos Motivacionales Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes de Secundaria (Área Urbana y Área Rural) del Municipio de Guavatá-Santander. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. Trabajo de grado de maestría.

IRIGOYEN, J.Y.; ARCOS LARUMBE, A. 2013. Evolución del rendimiento aeróbico y anaeróbico en futbolistas profesionales tras la pretemporada. Cultura, Ciencia y Deporte. 8(24):207-215.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON PAMPLONA. (2023). *PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL*. www.enjambre.gov.co. Retrieved May 6, 2023, from http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190389854

INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON PAMPLONA. (2023). *Formato manual de convivencia*. www.enjambre.gov.co. Retrieved May 6, 2023, from http://www.enjambre.gov.co/enjambre/file/download/190389854