PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA HABILIDAD DE SALTO VERTICAL EN ESTUDIANTES DE GRADO 9ª DE LA I.E. ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR, MUNICIPIO DE PAMPLONA-NORTE DE SANTANDER MEDIANTE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

Yairis Yulitza Montañez Rincón

Universidad de Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Pamplona - Colombia

2024

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA HABILIDAD DE SALTO VERTICAL EN ESTUDIANTES DE GRADO 9ª DE LA I.E. ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR, MUNICIPIO DE PAMPLONA-NORTE DE SANTANDER MEDIANTE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

Yairis Yulitza Montañez Rincón

Informe de práctica Requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física Recreación y Deportes

Asesor

Mag. Mario Alexi Isidro Delgado

Universidad de Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Pamplona - Colombia

2024

TABLA DE CONTENIDO

1. introducción……..…. 5
2. Observación Institucional……..……....6
2.1. Reseña Histórica……...…6
3. Horizonte Institucional……..……....12
3.1. Misión……..…...…12
3.2. Visión…….…….....12
3.3. Filosofía…….…….....12
3.4. Principios Institucionales……..…….....15
3.5. Políticas de Calidad……...……...16
3.6. Objetivos de Calidad……16
3.7. Emblemas Institucionales……..……..16
4. Diagnostico……...……...19
4.1. Datos generales de la I.E. Águeda Gallardo de Villamizar……19
4.2. Manual de Convivencia……22
5. Inventario……..30
6. Salón de Deportes…….…33
7. Horario de clases……...33
8. Matriz DOFA……34
9. Título de la Propuesta……35
10. Introducción de la Propuesta……35
11. Descripción del Problema……..37

12. Formulación del Problema……...38

13. Justificación…….38

14. Objetivos…….....41

14.1. Objetivo General…….....41

14.2. Objetivos Específicos……..41

15. Antecedentes……...42

16. Marco Legal……....46

17. Marco Conceptual……...47

18. Estrategias Metodológicas……...49

19. Población y Muestra…….49

19.1. Población……..49

19.2. Muestra……..50

20. Procedimiento y Recolección de Datos……..50

21. Plan de Ejercicios……..51

22. Anexos…….53

23. Resultados……..……..…….....54

23.1. Anexos de la aplicación……..55

24. Discusión…….56

25. Conclusión…….……...56

26. Bibliografía……58

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está enfocado, en potenciar la habilidad de salto vertical de los estudiantes del grado 9a de la I.E. Águeda Gallardo de Villamizar del municipio de pamplona-norte de Santander; a partir de una propuesta didáctica compuesta de ejercicios pliométricos enfocados en la potencia de salto para los estudiantes. Donde en una primera parte estará la observación institucional seguidamente de la propuesta como tal. Al realizar un diagnóstico observacional, se pudo identificar que los estudiantes en sus clases de educación física poseen un menor desarrollo en la habilidad de salto vertical, por lo cual con llevo a que este trabajo se enfocará en los estudiantes de bachillerato. Generando una unidad didáctica enfocada a la habilidad motriz del salto vertical en estudiantes del grado 9a°, dicha unidad didáctica se conformará a través de un rastreo informativo en las bases de datos de construye tu físico, teniendo como base encontrar información referente a los ejercicios específicos para la mejora del salto vertical acorde a la población estudiantil mencionada anteriormente.

2. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

2.1. RESEÑA HISTÓRICA

Sede Central. La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar regentada por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora se inspira en la filosofía Salesiana, que busca una formación acorde con las exigencias de los tiempos, se propone formar jóvenes capaces de transformar la sociedad y de ser elementos de cambio en el mundo, para una cultura que instaure los valores de la vida, la verdad y del bien. "Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos" como lo hicieron Don Bosco y Madre Mazzarello.

Dos personajes importantes influyeron en la venida de las Hermanas a esta Ciudad: El doctor Eduardo Cote Lamus, entonces secretario de Educación, y el Cardenal Aníbal Muñoz Duque, arzobispo de nueva Pamplona, solicitada además por un nutrido grupo de distinguidas damas de la sociedad Pamplonesa, entre las que merece destacar a la señora Cecilia Torres de Mogollón.

Se pedía que el IPODEDOM (Instituto Politécnico de Economía Doméstica) creado en 1960, estuviera bajo la dirección de las Hermanas Salesianas, lo que sucedió a partir del 21 de julio de 1961, bajo el nombre de Instituto Santa María Mazzarello. Se inició con 84 alumnas y Sor ANITA DUQUE como directora, Sor María Ortiz, Sor Myriam Espinoza y Sor Lucía González, primeras Salesianas que llegan a la ciudad estudiantil para responder con mucha alegría a esta invitación.

El 24 de julio de 1962 el gobierno departamental le concede licencia de funcionamiento por medio de la Resolución No. 181 del mismo año. En 1968 se cambia la orientación por estudio de Bachillerato y en 1972 se integra con el Colegio Águeda

Gallardo de Villamizar y asume este nombre, proceso que fue orientado bajo la sabia dirección de Sor DOLORES COLUSSI, misionera italiana que amó profundamente la gente de Pamplona. En 1974 se traslada al local, del antiguo Colegio Carmelitano, donde ha funcionado en continuidad. De 1976 - 1981 directora Sor ÁNGELA VELÁSQUEZ logró la personería jurídica concedida por resolución N° 33 del 20 de Marzo de 1978.En el año 1978 los Padres Carmelitas firmaron un contrato para la venta de los terrenos donde funciona actualmente la institución. En el año 1979 el colegio ocupó el primer puesto en el departamento y el segundo puesto a nivel nacional bajo la animación de Sor GLADYS MANTILLA. En el año 1980 la comunidad salesiana adquiere la casa de las hermanas, terreno contiguo al colegio, bajo la gestión de Sor María Betancourt, superiora provincial. De 1982 - 1984 siendo rectora Sor MARÍA LUISA RAMIREZ se inicia con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el restaurante escolar. Durante este periodo se recibe mención de honor por el progreso de las alumnas en las pruebas de estado. De 1985-1990 bajo la dirección de Sor GLADYS MANTILLA el colegio se destacó en gimnasia, folclor y feria de la creatividad, recibiendo estímulos y reconocimientos especiales; también se destacó en esta época la coral de docentes dirigida por Sor Aura Correa, en la planta física es de resaltar la construcción del aula múltiple, obra que presta numerosos beneficios a la comunidad pamplonesa.

De 1991- 1992 Sor STELLA GIRALDO, promueve la solidaridad con la comunidad educativa. En 1993-1994 Sor MARÍA LUISA RAMÍREZ, rectora, apoya las luchas magisteriales en contra de la privatización y descentralización administrativa y por la conservación de los derechos adquiridos con el estatuto docente.

En 1995-1998 Sor CLARA LONDOÑO es condecorada por el gobierno municipal reconociendo su admirable gestión administrativa, se adquirió la emisora para el colegio. En 1997 se conmemoró el centenario del Instituto de las hijas de María Auxiliadora. En 1998 se empiezan a implementar las materias propias del énfasis en salud y el Proyecto Educativo Institucional sobresale, quedando entre los cien mejores a nivel nacional.

Del 2000 - 2003 estuvo bajo la destacada dirección de Sor GLORIA ESTELA Posada Vélez, se continuó con la implementación del Proyecto Educativo Institucional, “Bachillerato Técnico en Ciencias Auxiliares de la Salud”, (articulado con el SENA desde el año 1999). Se construyó y se inauguró la sala de profesores, el aula “María Auxiliadora”, la sala de nuevas tecnologías “Main”, la remodelación de la entrada al colegio, la pavimentación de la calle y la carrera de acceso a la institución. En este periodo, desde la rectoría se proyectó la institución a nivel municipal y departamental, siendo Sor Gloria Estela, condecorada por la alcaldía y la secretaria de educación como una de las mejores rectoras. Bajo esta rectoría, el 31 de enero del 2003, se inicia el proceso de fusión del colegio.

En el año 2004, en el mes de mayo, debido a problemas de salud de Sor Gloria Stella Posada Vélez, se nombró como rectora encargada a Sor Sol Cristina Redondo Ávila.

En el 2005, estuvo encargada de la rectoría Sor Bertha Celmira Serna y se abren las puertas a los jóvenes de sexo masculino en la sede central. Este año se trabajó con jornada de 6:45 a 1:30 p.m. Los de la Media técnica, mañana y tarde.

Decisión muy bien aceptada por los padres de familia, sobre todo los de los barrios periféricos porque de esta forma los estudiantes no tenían que ir y volver al medio día.

Se iniciaron las lúdicas a través de clubes juveniles salesianos, como culinaria, modistería, ciclismo, música, micro fútbol, entre otros.

En el 2006 hasta nuestros días, con Sor Sol Cristina Redondo como rectora, se asume la decisión municipal de la doble jornada, con el fin de que los estudiantes permanezcan más tiempo en la institución.

Es de resaltar, el mejoramiento de la planta física en todas las sedes; se hizo realidad el nombramiento de la enfermera jefe, el traslado de los estudiantes de básica secundaria de la sede “El Escorial” para la sede central, se elabora el plan de mejoramiento institucional 2006, donde se incluye la actualización del PEI. Se realizan convenios institucionales con el Centro Educativo Rural de Chíchira, con FUNPROCEP, para las redes de comunidades educativas y con CANAPRONORT para el proyecto de juegos de paz.

Noviembre de 2008. La comisión de la secretaria de Educación visita al colegio para dar aprobación otorgar las especialidades de la Media Técnica mediante resolución 00004444 de noviembre 14 de 2008 de Consultorio Médico clínico a Salud Pública

En el 2010 Visita de los restos de San Juan Bosco en el mes de mayo, y realización del FESTIVAL ARTISTICO DE TALENTO SALESIANO, FATS, se realiza en convenio con el Ministerio de Cultura, se desarrolló con nueva metodología utilizando la transversalidad de español, inglés, artes, educación física, ere para explorar y desarrollar los talentos de los estudiantes. La presentación al público fue todo un éxito,

los estudiantes elaboraron toda la publicidad, la decoración del coliseo, las coreografías, el teatro y demás actividades reafirmaron la cantidad de valores que poseen los estudiantes y que, si se les ofrece la oportunidad, ellos saben demostrar lo que tienen.

En el año 2010 la rectoría designa al Profesor OSCAR ENRIQUE SUAREZ SUAREZ, como coordinador de las sedes de Primaria a MARIA ESTHER CASTELLANOS DE ARAQUE como coordinadora académica a MARCO FIDEL RODRIGUEZ como coordinador de convivencia de la sede Central.

A partir del 2011. En el convenio SENA - MEN, se sustituye la especialidad de Salud Pública por Apoyo Administrativo en Salud. Se celebran por todo lo alto los 50 años de presencia salesiana en Pamplona. Asisten rectoras, hermanas que han pasado por el colegio. La ciudadanía en general, se unió y felicitó a la comunidad por su labor en ceremonia presidida por el señor arzobispo Luis Madrid Merlano, en la catedral Santa Clara, siendo condecorada por la Universidad de Pamplona, notas de estilo de muchas personalidades y entidades. Se dio inicio a estas festividades con la presentación de la Coral de docentes de San Cristóbal, Venezuela y primera presentación oficial de la Banda Juvenil, con estudiantes nuestros dirigidos por el maestro Hernando Leal Landazábal.

El año 2012 comienza con una gran pérdida para el colegio, la comunidad Salesiana y la educación por el inesperado deceso de SOR OFELIA CARDONA, una mujer santa, quien vivió intensamente la trilogía Salesiana, irradiando sabiduría, alegría y amor a Dios y a Nuestra Señora Auxiliadora. A partir del segundo semestre la SED, a través de la Dra. Luddy Paez encomienda a la Institución el acompañamiento a los

tutores que permiten a los internos del INPEC Pamplona y del Batallón Custodio García Rovira, culminar sus estudios de Básica Secundaria y Media; por lo cual se adopta en la Institución y se incluye en el PEI los modelos flexibles para la educación de jóvenes y adultos: Proyecto Ser Humano y A crecer

En el año 2013 se nota un gran esfuerzo por parte de la comunidad para continuar fortaleciendo los procesos académicos y los estudiantes de Undécimo grado alcanzan el nivel superior en las pruebas SABER, del Estado Colombiano.

En el año 2014 se reinicia el proceso de capacitación en el Sistema de Gestión de Calidad. Sor Belén Jaramillo Jaramillo, asume como animadora (directora de la comunidad local de las Hijas de María Auxiliadora) y se integra en el proceso de acompañamiento a los niños de las sedes a través de visitas semanales.

El año 2015 se inicia una nueva especialidad para la Media Técnica: RECREACIÓN, inserta en la misión y visión teniendo en cuenta que las actividades lúdicas y recreativas son de máxima importancia en el mantenimiento de una buena salud mental. Así mismo se inicia con una nueva visión y misión que relanza a la comunidad educativa al logro de objetivos de calidad en los que se espera por fin llegar a ser una institución certificada y de acuerdo a la vivencia del Día E, decretado por el MEN, se conoce el mejoramiento en calidad que ha venido realizando la Institución a través de sus procesos formativos, particularmente en primaria y en la Media Técnica. Es el año de la celebración del Bicentenario del Nacimiento de Don Bosco, quien pone en sintonía juvenil nuevamente a toda la familia salesiana de Pamplona.

3. HORIZONTE INSTITUCIONAL

3.1 MISIÓN

La institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, Brinda una formación académica, humanística, preventivas y de calidad desde el preescolar hasta la media técnica en diferentes áreas con conocimientos teórico-prácticos pertinentes y con un alto grado de responsabilidad y honestidad puestos al servicio de la región y del país.

3.2. VISIÓN

En el año 2020 La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución certificada en la prestación del servicio educativo en el departamento del Norte de Santander, en la formación de jóvenes ciudadanos constructores de paz activos y autónomos, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales pertinentes a las necesidades personal y del contexto nacional.

3.3. FILOSOFÍA

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, regida por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora, (Salesianas) basa todo su proceso institucional en la vivencia del Sistema Preventivo, método y espiritualidad que se convierte en propuesta educativa propia de San Juan Bosco; esta surge como culminación de un movimiento de doscientos años que se expresa en personalidades de la pedagogía tales como Juan Amos Comenio y su ideal de la caridad como mediadora de todas las relaciones, incluidas las escolares; Kant y su propuesta radical de ponerse siempre en el lugar del otro obrando en consecuencia; Pestalozzi y la generosidad del maestro con los niños y

los colegas. Después de Don Bosco floreció una tradición que se manifiesta en: Cousinet y la importancia del trabajo grupal en la vida escolar; Freinet y la cooperación; Makarenko y el efecto regenerador de la colectividad en el trabajo educativo; Freire y la relación dialógica; Rogers y la no directividad.

El trabajo educativo tiene como meta la conquista de la identidad que eleva la dignidad y la afirma con libertad y amor. Por lo tanto, la escuela se concibe como un laboratorio de vida en el descubrimiento de ese maravilloso universo, escenario donde el hombre y la mujer viven y se desarrollan en todas sus dimensiones y dan su aporte positivo en la nueva cultura con la participación y la convivencia pacífica.

La comunidad educativa consciente del papel, que los distintos estamentos y por tanto cada miembro de los mismos, juegan en la construcción de la persona como sujeto de su propia formación, se define como una institución de “puertas abiertas”, donde el y la estudiante llegan porque su deseo es formar parte de esta “familia” y se le acoge con amor preveniente, que dispone los espacios y los ambientes para que en un estilo sencillo, dinámico y de fiesta se le brinde la libertad para los procesos de crecimiento personal. El estilo de relaciones, el proceso de seguimiento, el diálogo y la “palabrita al oído” como herramientas educativas identifican claramente una educación salesiana.

La visión - misión educativa entrelazada con principios evangélicos se basa en la centralidad de la persona humana capaz de abrirse a Dios y a los otros y de comprometerse con el bien común, por eso el objetivo de “formar buenos cristianos y honestos ciudadanos” -común a todas las instituciones salesianas- reposa en los

pilares de la Razón, la Religión, y la Amabilidad, sobre los cuales el y la estudiante construye su proyecto de vida.

LA RAZÓN: Es la pedagogía de la persuasión inteligentemente motivada, que lleva a los niños (as), y jóvenes a la progresiva adquisición de convicciones que orienten hacia una opción fundamental de vida.

LA RELIGIÓN: Propicia un ambiente que favorece el crecimiento y la maduración humana como finalidad para conducir a los y las estudiantes hacia una opción trascendente en la vida. Asumiendo la propia existencia como hijos e hijas de Dios y aprendiendo de María Madre y Auxiliadora el secreto de una vida según Dios**.**

AMABILIDAD: Es la pedagogía del amor sobre relaciones de reciprocidad que se tejen al interior de la comunidad educativa; implica paciencia y cuidado por cada persona. Con ambientes que son espacios de humanización, porque “la educación es cuestión del corazón”.

La institución Águeda Gallardo, casa de puertas abiertas, se define como una familia incluyente sin discriminación de credo, raza, sexo y condiciones socio-económicas. Su Filosofía cristiana – católica, en convivencia respetuosa con los demás credos, ofrece la posibilidad de vivir y crecer en libertad y autonomía, en responsabilidad y capacidad crítica, en creatividad y participación construyendo paso a paso el proyecto de vida.

Enfrentamos el desafío de transformarnos día a día, en centro de producción de conocimiento crítico, frente a los avances científicos, tecnológicos y culturales, donde aprender a aprender, es fundamental, adecuando sus planes de área a las nuevas tecnologías y avances del conocimiento, para lo cual se ha hecho gestión e inversión dando como resultado el acceso a internet para todas las sedes.

3.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

EL SISTEMA PREVENTIVO busca en el interior de cada uno y una, las cualidades y dones con los que viene dotado para favorecer el desarrollo de sus potencialidades y lo hace a partir del trinomio salesiano: “Trabajo, piedad y alegría”.

Trabajo: Es el ambiente de estudio donde viven los y las estudiantes y desde el cual aprenden la responsabilidad y la tenacidad frente al propio deber.

Piedad: Es un ambiente de Dios, de oración, de práctica de los sacramentos, de escucha de la Palabra de Dios que ofrece a los niños, a las niñas, a los y las jóvenes los misterios de la salvación.

Alegría: es el clima de fiesta característico del estilo de vida de Don Bosco, ambiente que se expresa en las múltiples propuestas y actividades para el tiempo libre.

3.5. POLÍTICAS DE CALIDAD

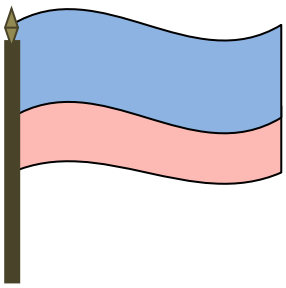
La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, garantiza la prestación del servicio educativo logrando la satisfacción de las necesidades y requerimientos de estudiantes, padres de familia y acudientes mediante:

- El mejoramiento continuo del Sistema de Gestión de Calidad.
- La formación Humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco.
- Los lineamentos del MEN y secretaría de educación departamental.

3.6. OBJETIVOS DE CALIDAD

- Responder a las necesidades y expectativas de los padres de familia o acudientes en la formación humanística-constructivista y académica de calidad desde el sistema preventivo de San Juan Bosco.
- Garantizar el mejoramiento continuo del sistema de gestión de calidad.
- Mantener los lineamentos del MEN y secretaría de educación departamental.

3.7. EMBLEMAS INSTITUCIONALES



LA BANDERA

La Bandera de la Institución está constituida por dos franjas horizontales de igual tamaño color AZUL CELESTE que representa el cielo Y ROSADO que son los mismos colores que viste la patrona de la Institución María Auxiliadora.



El escudo contiene las iniciales de la Madre y Maestra de la Comunidad Salesiana: María Auxiliadora; en la parte inferior se encuentra el lema en latín “Ora et Labora” que traduce oración y trabajo, pilares de la filosofía del colegio

LEMA:

“Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”



TRINOMIO SALESIANO

Piedad, Alegría, Estudio

NOMBRE CORTO:

Salesianas Pamplona

SIGLA

Colagueda

UNIFORME



El Uniforme de DIARIO consta de una camisa blanca manga corta con franjas en el cuello “negro y rojo” un buzo de color rojo con el escudo del colegio en la parte superior derecha, un pantalón azul oscuro o una falda azul oscuro para las niñas, medias azules y zapatos negros.



El Uniforme de EDUCACIÓN FÍSICA consta de una camisa básica blanca con el escudo del colegio en la parte superior derecha, un saco azul con blanco con cuello y el escudo en la parte superior derecha al igual de una sudadera azul, medias blancas y

HIMNO DEL COLEGIO

De don Bosco el Santo glorioso

Es sublime su ejemplo imitar,

La virtud y el estudio es hermoso

Con constancia y amor practicar.



Coro

Con el alma cantemos

Nuestro himno marcial

Y orgullosos llevemos

Nuestro lema inmortal.

II

Una dama de gran valentía

El bastón de Bastús le usurpó

Su amor patrio, su noble osadía

Que en el alma grabada dejó.

III

A las cumbres alturas marchemos

Puesta el alma en sublime ideal

Y el pendón de la ciencia empuñemos

Por senderos de gloria inmortal

4. DIAGNOSTICO

26.1. DATOS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR

SEDE	ÁGUEDA GALLARLO DE VILLAMIZAR.	"EL ESCORIAL"	JARDÍN INFANTIL NACIONAL	SANTÍSIMA TRINIDAD	ALFONSO LÓPEZ
No. DE IDENTIFICACION	DANE 154518000281 NIT 890501473-1	DANE 154518000371 NIT 8086755 – 3	DANE 154518000869 NIT 9050 1664	DANE 154518000711 NIT 807002512 B	DANE 154518000362
SITUACIÓN LEGAL	Aprobación de estudios según Resolución 04678 del 12 de Noviembre del 2015 Implementación Jornada Única Resolución No. 2621 de 15 de Julio de 2015				

SEDE	ÁGUEDA GALLARLO DE VILLAMIZAR.	"EL ESCORIAL"	JARDÍN INFANTIL NACIONAL	SANTÍSIMA TRINIDAD	ALFONSO LÓPEZ
REPRESENTANTE LEGAL	SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA – RECTORA.				
DIRECCIÓN	Carrera 9 Nª 8-103 Barrio La Feria	Carrera 11 Nº 8C - 55 Barrio Afanador y Cadena	Parque INTRA Barrio Cariongo Vía al acueducto	Calle 9 N° 9 -20 Barrios Unidos	Barrio El Progreso.
PROPIEDAD JURIDICA	DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER.				
TELEFAX	5689400				

SEDE	ÁGUEDA GALLARLO DE VILLAMIZAR.	"EL ESCORIAL"	JARDÍN INFANTIL NACIONAL	SANTÍSIMA TRINIDAD	ALFONSO LÓPEZ
CORREO ELECTRÓNICO	salesianaspamplona@gmail.com				
Género de la población atendida	MIXTO				
OFERTA EDUCATIVA	PREESCOLAR - BASICA: PRIMARIA: EN 4 SEDES SECUNDARIA Y MEDIA: EN LA SEDE CENTRAL O AGUEDA: BACHILLER TECNICO EN RECREACION Y DEPORTES Y SEGURIDAD OCUPACIONAL MODELOS FLEXIBLES DE APRENDIZAJE: ESCUELA NUEVA - ACRECER Y SER HUMANO				
METODOLOGIA DE	TRADICIONAL MODELOS FLEXIBLES DE APRENDIZAJE: ESCUELA NUEVA - ACRECER Y SER HUMANO				

SEDE	ÁGUEDA GALLARLO DE VILLAMIZAR.	“EL ESCORIAL”	JARDÍN INFANTIL NACIONAL	SANTÍSIMA TRINIDAD	ALFONSO LÓPEZ
APRENDIZAJE					
ESPECIALIDAD TECNICA	● APOYO ADMINISTRATIVO EN SALUD ● SERVICIOS FARMACEUTICOS ● RECREACION				

4.2. MANUAL DE CONVIVENCIA

CAPITULO TERCERO

DERECHOS, DEBERES DE LOS/LAS ESTUDIANTES Y ACCIONES PEDAGÓGICAS

Asumir la convivencia social como eje de nuestras relaciones, implica que cada persona en la Institución se reconozca a sí mismo y reconozca al otro como sujeto de deberes y derechos, entendiendo que en la medida en que ofrezco lo mejor de mí

mismo puedo recibir de los demás una actitud similar. En la Institución esta convivencia social se basa en conocer, aceptar y acoger la dignidad de toda persona como hijo/a de Dios y hermano/a mío, lo que conlleva a considerar que el trato que deseo para mi es el trato que doy a los demás.

Por tanto, cada miembro de la comunidad educativa, especialmente los y las estudiantes deben hacer valer sus derechos y hacerse responsable de las decisiones que toma.

Se entiende como deberes el cumplimiento de las responsabilidades y compromisos adquiridos al momento de firmar la matrícula como derechos las posibilidades de ser aceptados en su y como acciones pedagógicas todas aquellas actividades que programa la Institución para promover el conocimiento, la vivencia y la restitución de los derechos y deberes de los miembros de la misma comunidad educativa.

Lo anterior se plantea también teniendo en cuenta que el **Artículo 15 de la Ley de Infancia y Adolescencia** define el Ejercicio de los derechos y responsabilidades: “Es obligación de la familia, la sociedad y el Estado formar a los niños, las niñas y los adolescentes en el ejercicio responsable de los derechos. Las Autoridades cumplirán con este propósito a través de decisiones oportunas y eficaces y con claro sentido pedagógico”.

Los niños, las niñas y los adolescentes tendrán o deberán cumplir con las obligaciones cívicas y sociales que corresponde a un individuo según su etapa de desarrollo

Por tanto, los y las estudiantes salesianos/as se comprometen a vivir los siguientes derechos, deberes y acciones pedagógicas

RESPETO POR LA PERSONA

DERECHOS	DEBERES	ACCIONES PEDAGOGICAS
● A la vida y a la integridad física ● A ser escuchada(o) y valorada(o) como persona, de acuerdo a la propia dignidad e identidad. ● A recibir trato justo, respetuoso, cordial, tolerante, así como buen ejemplo, dentro y fuera de la Institución de parte de directivas, docentes, padres de familia, compañeras(os), personal Administrativo y personal operativo. ● A su intimidad personal y familiar, el buen nombre y la honra. ● Al libre desarrollo de la personalidad, siendo este sólo limitado por lo impuesto en la Constitución, el Código del menor, la ley 1620 y su decreto reglamentario 1965 y el manual de convivencia vigente	● Mantener buena comunicación, trato familiar, respetuoso y cordial con todos los miembros de la Comunidad Educativa. ● Dar un trato respetuoso a todas las personas, ● Llamar a los demás por su nombre y no con apodos o sobrenombres que los agredan ● Evitar la práctica del matoneo o bullying, y demás prácticas ofensivas ● Practicar los buenos modales, y un vocabulario culto. ● Aceptar con educación las correcciones solicitando amablemente explicaciones cuando se sienta agredido ● Evitar todo aquello que sea causa de altercado o de división.	● tomando las medidas pertinentes para asegurar el derecho a la vida de todos los estudiantes. ● Favoreciendo el diálogo personal. ● Tomando conciencia del valor de la alteridad, reconociendo y aceptando la diferencia y la singularidad. ● Cumpliendo el reglamento del presente manual ● Aceptando la pluralidad de ideas y acatando las decisiones tomadas por consenso ● Promoviendo activamente los juegos de la paz ● Fortaleciendo el juego limpio y la actitud de gana – gana ● Construyendo y respetando las pautas de convivencia dentro de cada aula a

		través de los contratos de aula

EQUIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA DIFERENCIA

DERECHOS	DEBERES	ACCIONES PEDAGOGICAS
● Recibir una educación de calidad en igualdad de condiciones, teniendo en cuenta las diferencias individuales y las necesidades educativas especiales. ● Recibir en forma pública o privada estímulos o reconocimientos, por los esfuerzos realizados. ● Conocer la filosofía, la estructura, organización interna y Manual de Convivencia de la Institución Conocer en forma oportuna el cronograma de actividades, el horario y todo cuanto sea de su incumbencia. ● Solicitar los certificados, el carné estudiantil, las calificaciones y demás documentos	● Conocer y respetar las diferencias culturales, religiosas y étnicas ● Demostrar un crecimiento en valores, un excelente rendimiento académico y buen comportamiento social, que le permita recibir estímulos. ● Asumir la filosofía institucional. ● Cumplir con todos los aspectos contemplados en el manual de convivencia, las orientaciones de las directivas, docentes y demás personas encargadas de la formación. ● Participar con su asistencia a todas las actividades que se realicen en el colegio o en representación de	● Ofreciendo la oportunidad de ser reconocidos en las izadas de bandera en actos cívicos y fiestas Patrias y de que reciban menciones de honor, medallas y otros estímulos que determine la Institución. ● Posibilitando la representación del Colegio en eventos dentro y fuera de la institución. ● Orientando y profundizando los aspectos del PEI que se estime conveniente, a través de buenos días, talleres y otros eventos. ● Presentando el Manual de convivencia escolar como medio de crecimiento personal e institucional.

que se expiden en lo Institución y recibirlo puntualmente en el tiempo estipulado para su entrega.	esta, dentro o fuera del horario escolar.	

PARTICIPACIÓN Y FORMACIÓN DEMOCRÁTICA

DERECHOS	DEBERES	ACCIONES PEDAGÓGICAS
● Participar en certámenes de tipo cultural, social, académico, religioso, deportivo y otros que contribuyan a su formación integral. Programados dentro y fuera de la Institución. ● Participar dentro y fuera del Colegio, en proyectos sociales y campañas de prevención que contribuyan a estimular el espíritu de solidaridad y servicio a la comunidad. ● Participar directamente o a través de representantes en los diferentes organismos colegiales: elegir y	● Proyectar una buena imagen de la institución, llevando el uniforme en forma correcta y observando un comportamiento digno en todo tiempo y lugar. ● Desarrollar sus talentos y capacidades personales para emplearlos al servicio del bien común, de su familia, el Colegio y la sociedad. ● Cumplir con las responsabilidades que implica ser elegida/o como integrante de los organismos del Gobierno Escolar, evitando la revocatoria del mandato	● Propiciando espacios adecuados para diferentes actividades o eventos Inter y extra escolares. ● Ayudando a descubrir el propio potencial y ponerlo al servicio de los demás ● Fortaleciendo el proyecto de vida a través de la Acción pastoral. ● Formando y estimulando El liderazgo juvenil, mediante actividades que promuevan la participación escolar. ● Impulsando los valores éticos de la honestidad y la responsabilidad. ● Educando al sentido crítico y a la

ser elegida para dichos organismos. ● Participar en alguno de los grupos juveniles, comités o grupos de formación que existen en el Colegio. ● Ser elegida(o) como representante de grupo o como monitora(o) de área, cuando cumpla con los requisitos exigidos para tal cargo. ● Establecer de común acuerdo con el profesor las pautas para la presentación de trabajos, tareas y evaluaciones. ● Tener acceso al anecdotario para informarse de su contenido y a las fichas de seguimiento para conocer sus logros y desaciertos en el proceso formativo. ● Conocer y analizar las observaciones, conceptos y recomendaciones consignadas en el anecdotario, firmando el mismo.	● Participar con responsabilidad y rectitud en las jornadas de elección que se realizan en el Colegio. ● Trabajar de manera activa en el proyecto pastoral de la Institución. ● Colaborar en forma dinámica y permanente en el proceso de enseñanza aprendizaje, así como en la solución de dificultades grupales. ● Participar activamente en la planeación, realización y evaluación del proceso enseñanza-aprendizaje. ● Valorar éticamente la información consignada por sus educadores en el anecdotario, Una vez conocida dicha información firmar el registro correspondiente.	participación democrático ● Vivenciando la espiritualidad del sistema preventivo: ● Favoreciendo la participación en eventos de liderazgo juvenil y de democracia escolar. ● Orientando permanentemente el trabajo de las monitoras y de las representantes de grupo. ● Creando relaciones cordiales y respetuosas entre los y las estudiante y los y las docentes. ● Acompañamiento personal y grupal en el orden académico y comportamental. ● Información oportuna a los padres de familia sobre la respuesta formativa de su hija(o).

CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE UTILIZACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LOS BIENES

DERECHOS	DEBERES	ACCIONES PEDAGÓGICAS
● Respetar los bienes y pertenencias de los demás y de la Institución Educativa. ● Hacer buen uso de todas las dependencias y servicios de la Institución	● Entregar en Coordinación todo aquello que encuentre y que no le pertenezca. ● Respetar las pertenencias de los demás sin dañarlas ni hurtarlas ● Cuidar los muebles y enseres de uso común, así como el material didáctico puesto a su disposición. ● Utilizar adecuada y responsablemente dependencias de la Institución. ● Cuidar de las dependencias y servicios de la Institución. ● Contribuir al aseo, embellecimiento y conservación de la planta tísica y del ambiente. ● Consumir alimentos sólo en los momentos de descanso y en los sitios específicos (Cafetería y patio) ● Hacer uso racional de los servicios públicos.	● Fortaleciendo los valores del respeto y la honestidad. ● Denunciando ante la coordinación las situaciones de robo interno u otras anomalías en los grupos. ● Denunciando ante los organismos respectivos (Fiscalía y CTI) cuando la cuantío del robo sea considerable o cuando el objeto robado sea pertenencia de la Institución. ● Educando a la cultura de lo público. ● Reglamentando el uso de las diferentes dependencias y recursos materiales con que cuenta el Colegio.

FORMACIÓN COGNITIVA Y CIENTÍFICA

DERECHOS	DEBERES	ACCIONES PEDAGÓGICAS
● Disponer de un profesorado idóneo, responsable y comprometido en su proceso formativo. ● Acceder a las TICS en la medida en que cada una de las áreas lo requiere. ● Contar con un buen seguimiento académico y disciplinario para mejorar la calidad de su educación integral ● Ser evaluada (o) mediante el uso de Trabajos individuales, evaluaciones escritas diarias o concertadas, evaluaciones orales, control y seguimiento de los trabajos en casa (tareas) Desarrollo de guías, actividades prácticas, trabajos en equipo, cuadernos y apuntes, interés demostrado por el área. ● Conocer oportunamente los	● Cumplir con exactitud el horario establecido para todas las clases y actividades. ● Permanecer en el aula durante las clases. Al cambio de hora No quedarse en los corredores, escaleras ni otros sitios, interrumpiendo el trabajo de los demás estudiantes ● Cumplir puntual y responsablemente con sus deberes escolares: tareas, trabajos, evaluaciones y demás actividades que se le asignen, incluso en caso de inasistencia ● Cuidar y valorar los propios trabajos y los de los compañeros, sin realizar plagios ni suplantaciones ● Traer siempre todos los implementos necesarios para el cumplimiento de sus deberes escolares. ● Responder a las exigencias académicas y disciplinarias con	● Inculcando valoración, respeto y agradecimiento por el trabajo del personal docentes. ● Inculcando lo lealtad y a sinceridad para con quienes han entregado todo en bien de su formación. ● Siguiendo el debido proceso según el caso. ● Desarrollan en el Colegio buenos hábitos de estudio con continuidad en la familia. ● Posibilitando una actitud de diálogo a fin de que reine el espíritu de familia. ● Inculcando los valores de la puntualidad y la responsabilidad. ● Informando previa y oportunamente los desempeños sobre los cuales va a ser la evaluación. ● Entregando oportunamente los resultados de las evaluaciones, y juicios valorativos durante cada periodo.

resultados de sus evaluaciones y trabajos, así como las notas de cada período antes de ser pasadas a las planillas. ● Derecho a una adecuada dosificación de los trabajos y evaluaciones a fin de que pueda responder a ellos con calidad. ● Recibir adecuada preparación para que, al terminar el grado 11 pueda desempeñarse óptimamente en la competencia laboral de acuerdo a la especialidad de la Media Técnica.	calidad y competencia. ● Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por la Institución educativa. ● Cumplir con las recomendaciones y compromisos frente a la superación de sus debilidades. ● Autoevaluarse con base en los criterios acordados y aprobados al inicio de cada periodo.	● Analizando el proceso formativo en el comité evaluativo y dando las sugerencias para e mejoramiento de los mismos. ● Programando en cada área un número de evaluaciones acordes con la intensidad horaria de cada materia. ● Siguiendo y asesorando permanentemente las prácticas o etapa productiva de la Media Técnica

5. INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

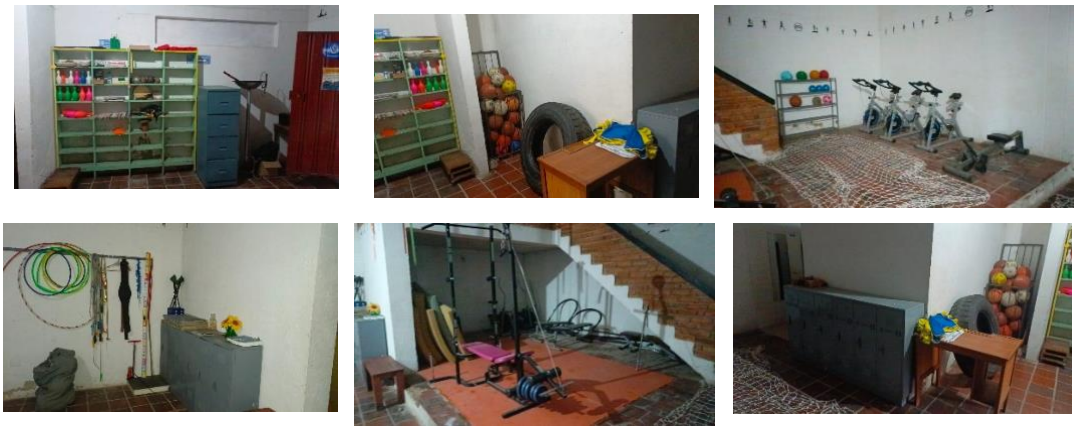
MATERIAL	CANTIDAD GENERAL	COLOR	CANTIDAD EN BUEN ESTADO	CANTIDAD EN ESTADO REGULA	CANTIDAD EN MAL ESTADO
PLATILLOS	12	SURTIDOS	12		
MALLA VOLEIBOL	1	BLANCA			1

TUBOS DE MALLA DE VÓLEY	2	2 NEGROS		2	
CONOS	8	NARANJAS			8
RAQUETA DE BADMINTON	2	NEGRA Y ROJA	2		1
RAQUETA TENIS DE MESA	6			6	
PETOS	18	6 ROJOS 6 AZULES 6 AMARILLOS	18		
BOLAS DE ATLETISMO	5		5		
CUERDAS	12	SURTIDOS	4	8	
NÚMEROS DE COMPETENCIA EN ATLETISMO	186		186		
AROS	8	COLORES	5		3
MEDALLAS ATLETISMO	9			9	
TESTIGOS	22			22	
PLATILLO DE ATLETISMO	2		2		
MASCARA BADMINTON	2		2		
MEDIDOR DE ESTATURA	1				1
BOLOS	23	COLORES	23		
BANDERAS	2	COLORES		2	
JUEGOS DE MESA	15			15	

B. NUEVOS (CAJÓN)	28	1BA LONCEST 27 FUTBOL	28		
B. VOLEIBOL	1			1	
FAJA DE PESO	2		2		
B. FUTBOL	7			2	5
B. MICRO	3			3	
B. BALONCESTO	50		10		40
PELOTAS CAUCHO	4		4		
TAPETES	5			5	
PESO	1			1	
METRO	1			1	
COLCHONETAS	5				5
PELOTAS DE TENIS	22		22		
PELOTA TENIS (PLÁSTICO)	38	CO LERES	32		6
BOMBA	1			1	
LLANTA	1		1		
ESCALONES	3		3		
BALÓN PESO	3	1 ROJO 1A MARILLO 1 VERDE		3	
BOTIQUÍN	1				1
UNIFORMES	4		4		
MALLA FUTBOL	2		2		
AVISOS	54			54	
ANTORCHA	1			1	
PALETA	4	2PA SE Y SIGA		4	

		2PUNTO ENCUENTRO			
LIBROS	10		10		

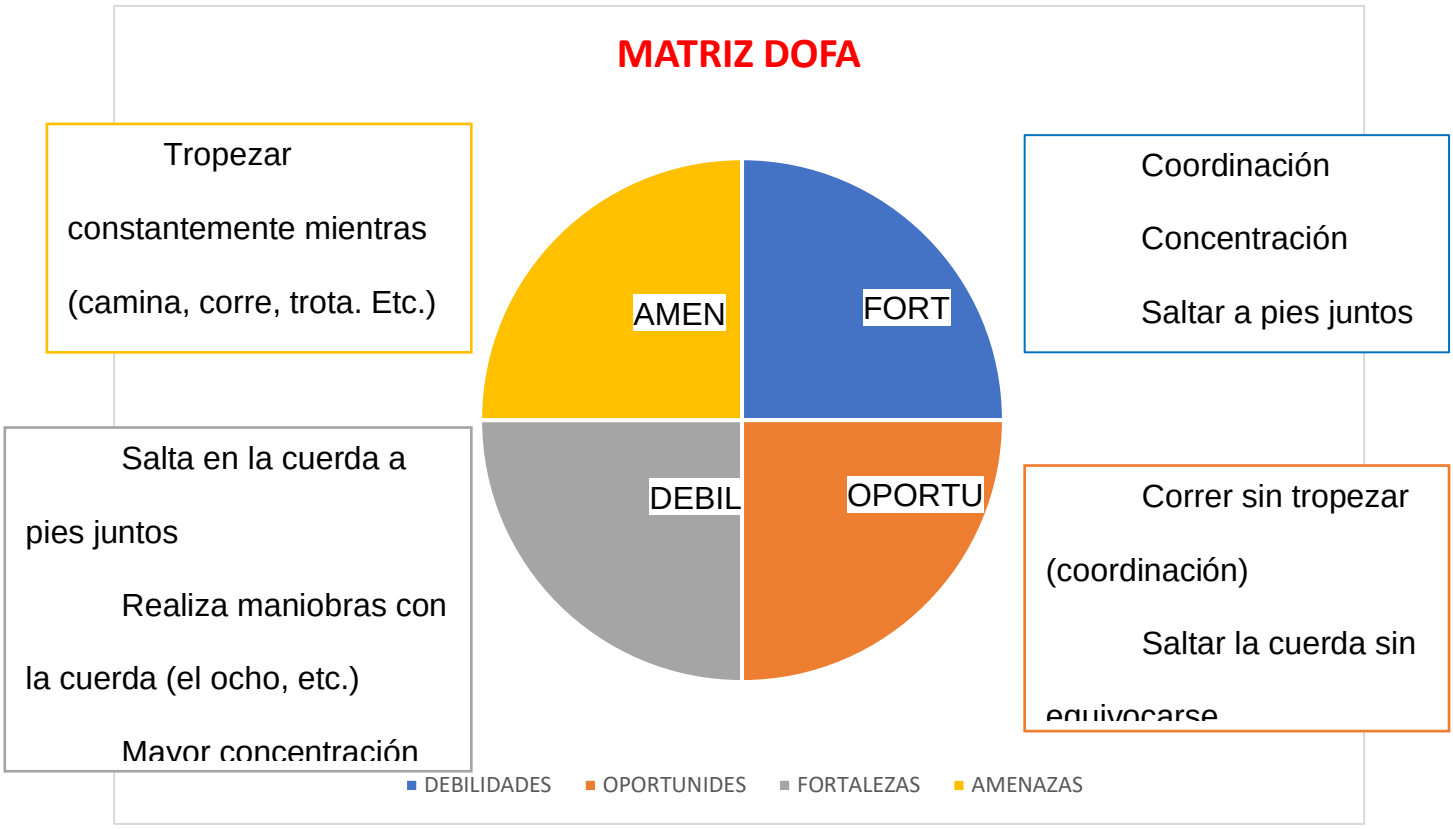
6. SALÓN DEPORTES



7. HORARIO DE CLASES

HORARIO					
DIA	**HORA**	**GRADO**	**HORA**	**GRADO**	**TOTAL DE HORAS**
LUNES	7:00 – 8:50	11B	8:50 – 9:45/ 10:15 – 11:10	10B	4hr
MARTES	7:00 – 8:50	7B	8:50 – 9:45	11A	3hr
MIÉRCOLES	DESCANSO				
JUEVES	8:20 – 9:10	9A	11:10 – 12:05	10A	2hr
VIERNES	7:00 – 8:50	9B	10:15 – 11:10	8B	3hr

8. MATRIZ DOFA



CAPITULO 1

9. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA HABILIDAD DE SALTO VERTICAL EN ESTUDIANTES DE GRADO 9ª DE LA I.E. ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR, MUNICIPIO DE PAMPLONA-NORTE DE SANTANDER MEDIANTE EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS

10. INTRODUCCIÓN

La saltabilidad es una cualidad compleja la cual está compuesta por fuerza, velocidad y habilidad. Así mismo, el salto es una actividad física que se caracteriza por los esfuerzos musculares cortos de carácter explosivo y que tiene muchos estilos, donde el rigor muscular y la técnica adquieren primordial importancia. Postoev, (1990). Los parámetros más comúnmente utilizados caracterizan el desempeño del salto dinámico como la altura del salto (levantamiento del centro de masa desde la posición de reposo hasta el vértice de la trayectoria del vuelo), el trabajo de traslación, donde el peso por kilogramo de masa corporal con el centro de masa de aceleración vertical (levantamiento) durante la fase de propulsión; la máxima fuerza (traslacional), implícitamente se asume que los movimientos involucrados al efectuar saltos verticales en las dos piernas son simplemente suficientes variaciones individuales en la técnica del salto y son muy pequeños y por lo tanto inciden significativamente en el resultado. (Bosco y Cols., 1983) ...

La presente propuesta se centra en mejorar la habilidad de salto vertical de los estudiantes del grado 9a de la I.E. Águeda gallardo de Villamizar del municipio de pamplona-norte de Santander; a partir de una propuesta didáctica compuesta de ejercicios pliométricos enfocados en la potencia de salto para los estudiantes; Para ello se establecerán unos objetivos que se irán desarrollando a lo largo del mismo.

Para mejorar las habilidades de salto en los estudiantes de noveno, es esencial desarrollar una base sólida de la aptitud y la actividad física. Los estudiantes que están en buena forma física son más capaces de realizar actividades de salto con facilidad y confianza. Los ejercicios que mejoran el equilibrio y la coordinación también son importantes, ya que estas habilidades son necesarias para una ejecución de salto adecuada. Las actividades preparatorias, como saltar y brincar, también pueden ayudar a mejorar las habilidades de salto a fortalecer los músculos que se usan para saltar.

En esta propuesta se desarrollará una justificación que incluya identificar cómo la actividad física afecta el desarrollo motor de los estudiantes para que puedan utilizarla en su tiempo libre, ocio, socialmente y en beneficio de su salud, a largo plazo. También se incluirán habilidades motoras desarrolladas a través de ejercicios de salto.

Saltar es una habilidad de movimiento fundamental que es esencial para el desarrollo físico de los estudiantes. Es una habilidad que se puede mejorar a través del entrenamiento y la práctica adecuados. En esta propuesta, se discutirá cómo mejorar las habilidades de salto en los estudiantes de noveno. Se brindara una descripción general de la importancia de desarrollar una base para las habilidades de salto, técnicas para mejorar las habilidades de salto y progresión.

11. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, el desarrollo de habilidades motoras en la población estudiantil se enfrenta a desafíos significativos debido a la implementación de prácticas y actividades físicas de baja calidad y técnica. Es fundamental abordar esta problemática, especialmente en estudiantes de grado 9A de la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, ubicada en el municipio de Pamplona, Norte de Santander.

La propuesta didáctica busca utilizar ejercicios pliométricos específicos para mejorar la habilidad de salto vertical en estos estudiantes. La importancia de esta intervención radica en que las Habilidades Motoras constituyen una fase crucial en el desarrollo de los niños y adolescentes. Estas habilidades se adquieren mediante el aprendizaje y la práctica constante, y su mejora contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde una perspectiva física, sino también cognitiva y emocional.

Autores como Chu (1998) y Verkhoshansky (2013) han destacado la relevancia de la pliometría en el desarrollo de la fuerza explosiva y la reactividad neuromuscular. Chu, en su obra “Jumping into Plyometrics”, enfatiza la aplicación de ejercicios pliométricos para mejorar la potencia muscular y la capacidad de salto vertical. Por otro lado, Verkhoshansky, en su trabajo “Supertraining”, profundiza en los principios biomecánicos y fisiológicos detrás de la pliometría, subrayando su efectividad en el rendimiento atlético.

Además, investigaciones realizadas por Markovic et al. (2007) y Kotzamanidis et al. (2005) han demostrado mejoras significativas en el rendimiento del salto vertical después de programas de entrenamiento pliométrico. Markovic y su equipo exploraron

los efectos agudos y crónicos de la pliometría en atletas, mientras que Kotzamanidis se centró en la relación entre la fuerza muscular y la capacidad de salto.

Esta propuesta no solo busca optimizar la habilidad de salto vertical, sino también fomentar hábitos saludables y promover la participación activa de los estudiantes en actividades físicas. Se espera que la implementación de ejercicios pliométricos contribuya al desarrollo de la coordinación, el equilibrio y la fuerza, beneficiando así su bienestar general y su desempeño académico.

12. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué incidencia tendrá una Propuesta Didáctica para la Habilidad de Salto Vertical en Estudiantes de Grado 9A de la I.E. Águeda Gallardo de Villamizar, Municipio de Pamplona-Norte de Santander, ¿Mediante Ejercicios Pliométricos?

13. JUSTIFICACIÓN

A partir de la indagación de elementos metodológicos y didácticos desde los elementos teóricos y el componente de predilección o perspectiva recreativa de los niños, el presente estudio ofrece una propuesta didáctica, dirigida a mejorar la habilidad motriz del salto vertical, promoviendo así cambios metodológicos positivos

que, al fomentar un mayor grado de motivación y placer, ayudará a un desarrollo más efectivo en el área del desarrollo motor.

En este sentido, específicamente se pretende establecer un proceso enfocado al desarrollo de la habilidad motriz del salto a partir de una propuesta de instrumento o Unidad Didáctica, que contribuya a la fundamentación temprana del salto como habilidad básica, a partir de los fundamentos teóricos. tendencias y predilecciones recreativas, permitiendo establecer y fortalecer un mayor y mejor control corporal, en general al momento de practicar cualquier actividad física de la vida diaria o del entrenamiento.

Siguiendo con los objetivos anteriores, es importante tener en cuenta que la fundamentación de habilidades motrices fundamentales, como el salto, implementadas desde preferencias recreativas con un sustento teórico, no solo contribuyen a un desarrollo motor más eficiente, sino que también fortalecen otras capacidades fundamentales para la plenitud y desarrollo social de cualquier individuo; especialmente infantes.

Sin embargo, el desarrollo efectivo de habilidades de salto sutil no solo lo beneficia, sino que también tiene efectos positivos en capacidades físicas como la fuerza, particularmente en el fortalecimiento de las extremidades inferiores, favoreciendo un mejor desarrollo tanto de la fuerza como de la potencia en general y la explosividad.

Se reconoce y recomienda que los niños, especialmente los atletas, deben tener extremidades inferiores fuertes porque esto ayuda en gran medida a su capacidad para desempeñarse mejor en los deportes, particularmente en términos de que tan bien se expresan sus saltos y qué tan rápido se desarrollan sus habilidades deportivas.

Saltar es sin duda una habilidad motriz que se puede desarrollar dados los beneficios que ofrece a nivel fundamental. Por este motivo, la coordinación es más importante que la fuerza a la hora de realizar saltos, lo que ayuda a mejorar la técnica de salto. En este sentido, es importante tener en cuenta las edades en las que una persona tiene el control total de su cuerpo antes de utilizar los saltos para mejorar el equilibrio. Según investigaciones, “el equilibrio, tanto estático como dinámico, alcanza una gran madurez en torno a los cinco años, pero no será hasta los siete años cuando se complete con la posibilidad de permanecer en equilibrio con los ojos cerrados” (Mosquera, 2019). , pág. 33). Para enfatizar una vez más el significado de esta proposición, lo expresaré así: la segunda etapa de la niñez o de la educación formal es el momento en que es más importante practicar habilidades complementarias además de las habilidades motrices fundamentales. coordinativo.

Para enseñar a un niño una variedad de movimientos, incluido el salto, que pueda utilizar a lo largo de su vida, hay que aprovechar el rango de edad entre los 7 y los 12 años, cuando está más abierto a aprender nuevos movimientos y técnicas para controlar sus extremidades a lo largo de todo su recorrido (Padilla, 2013, p. 13).

La recreación será contemplada en esta propuesta como una forma de actividad para mantener el buen ánimo que permita a los niños generar un desarrollo pleno a través de la diversión y con ello un beneficio. La recreación está llegando a una herramienta para trabajar la motricidad de los niños. su capacidad para desarrollar sus habilidades motoras.

Por otro lado, vemos la recreación desde la perspectiva de otros autores que abogan por la recreación como fundamental en la unidad familiar para satisfacer las

necesidades de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores y llegar a diversos sectores.

Finalmente, como se mencionó en los párrafos anteriores, es crucial aclarar que esta propuesta busca abordar la recreación desde un ángulo consistente con lo siguiente: “el momento de ocio o entretenimiento que decide una persona, aunque no esté relacionado con una vida sedentaria estilo de vida o al completo descanso, físico o espiritual, del individuo” (Vázquez, 2019, p. 2).

También se apoyará en argumentos de otros autores que afirman que los niños deben aprender a través de propuestas motrices lo que es mejor para cada uno de ellos. Mediante la exploración y, en este caso, el descubrimiento guiado, se crearán nuevos y mejores métodos de autoaprendizaje, en los que el niño aprenda cómo es más eficaz ejecutando un gesto técnico y con ello consiguiendo mejores resultados.

14. OBJETIVOS

14.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar, implementar y evaluar una propuesta didáctica basada en ejercicios pliométricos con el fin de establecer la relación con la habilidad de salto vertical en estudiantes de grado 9A de la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar.

14.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las necesidades y características específicas de los estudiantes de grado 9A en relación con su habilidad de salto vertical.

- Seleccionar y adaptar ejercicios pliométricos apropiados para el grupo de estudiantes.
- Implementar la propuesta didáctica durante un período determinado, considerando sesiones de entrenamiento y seguimiento.
- Evaluar el impacto de la intervención en la mejora de la habilidad de salto vertical mediante mediciones objetivas y subjetivas.
- Promover la conciencia sobre la importancia de la actividad física y la salud entre los estudiantes.

CAPITULO 2

15. ANTECEDENTES

Miranda Tirado, J., Moncada Rodriguez, J., Ramírez Monsalve, M. A., & Jhony Alexander. (2019). Plan de entrenamiento para el desarrollo de salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo en los estudiantes del grado 5 de la Institución Educativa Fe y Alegría del municipio de Medellín. Colombia.

Este trabajo aborda la falta de exploración del tenis de campo en contextos escolares, ya que generalmente se relega a clubes deportivos o escuelas de entrenamiento privadas. La propuesta de un plan de entrenamiento busca potenciar la

práctica deportiva desde una perspectiva académica y proporcionar una guía para que los docentes de educación física desarrollen las habilidades coordinativas de los estudiantes. Se espera que esta intervención impacte directamente en la formación integral de los estudiantes**,** considerando la complejidad física y psicológica que requiere el tenis de campo.

Pedro Alfonso Castillo, Alexander Parada Cabrera (2008) Colombia. Efectos de un programa de fuerza reactiva para la capacidad de salto (saltabilidad) de la selección de baloncesto de la universidad de pamplona.

La fuerza reactiva puede ser definida como la capacidad de cambiar rápidamente de una contracción excéntrica a una contracción concéntrica (Young 1995) Se incluye la aplicación del ciclo de estiramiento acortamiento (CEA), en el cual los movimientos han sido clasificados tanto como rápidos, cuyo tiempo de contacto oscila entre 100 y 250ms, o como lentos, cuyo tiempo de contacto oscila entre 250 y 250ms. La utilización del CEA lenta se emplea en actividades tales como los saltos en el bélico, mientras que el CEA rápido se emplea en actividades tales como el tiempo de contacto o la fase de apoyo durante una carrera de velocidad (Schmidtbleicher 1992) Los saltos, por otro lado, son empleados como test para evaluar la potencia de las extremidades inferiores.

Jhann Karlo Cuartas Ramírez, Jhon Federico Morales Navarro, Johan Galeano Aguirre, Mateo Mejía Arias (2021). El salto vertical, una propuesta didáctica para el desarrollo de la habilidad motriz en niños de 8 a 9 años del grado tercero de la institución educativa Andrés Bello.

El presente estudio, este se circunscribe como una propuesta cualitativa con un diseño predominantemente fenomenológico de tipo descriptivo que busca conocer las preferencias recreativas, deportivas y las habilidades motrices. Con el objetivo de establecer una propuesta de unidad didáctica para el desarrollo del salto, basada en las principales tendencias teóricas y las preferencias recreativas de los niños entre 8 a 9 años de edad, pertenecientes a 3° de primaria de la Institución Educativa Andrés Bello.

Jorge Daniel (2008) Perú. Los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú Basualdo Ingaruca,

El presente trabajo de investigación surgió de la necesidad de conocer la influencia de los ejercicios pliométricos en el desarrollo de la saltabilidad aplicada en el voleibol. En consecuencia, el problema planteado fue; ¿Cómo influye los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes del V semestre que cursan la asignatura de Voleibol de la Especialidad de Educación Física de la UNCP? Teniendo como hipótesis que: “Los ejercicios pliométricos influyen en la saltabilidad de los estudiantes del V semestre que cursan la asignatura de voleibol de la Especialidad de Educación Física de la UNCP”- Por lo tanto, el objetivo general de la investigación fue determinar la influencia de los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes del V semestre que cursan la asignatura de voleibol de la Especialidad de Educación Física de la UNCP.

Huancayo Arroyo Espinoza, Miguel Ángel; Vásquez Soto, Iván Percy (2012) Perú. Ejercicios de potencia para desarrollar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E. Salesiano Técnico Don Bosco de El Tambo.

En el desarrollo del presente estudio se investigó la siguiente interrogante: ¿Cómo influye un programa de ejercicios de potencia para desarrollar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E. Salesiano Técnico “Don Bosco” de El Tambo - Huancayo? Se logró el siguiente objetivo: Determinar la influencia de un programa de ejercicios de potencia para desarrollar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E. Salesiano Técnico “Don Bosco” de El Tambo – Huancayo. Se contrastó la siguiente hipótesis: La aplicación de un programa de ejercicios de potencia influye significativamente para desarrollar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E. Salesiano Técnico “Don Bosco” de El Tambo – Huancayo. El trabajo es de tipo aplicado llegando al nivel explicativo; se empleó como método general el científico y como método de trabajo el experimental, con el diseño pre experimental con pre y post test con un solo grupo.

Morales Mina, Jorge 2010) Ecuador. Desarrollo psicomotor en los niños/as de 1° y 2° año de EGB del COMIL 10 Abdón Calderón y Ángel de la Guarda del sector de La Recoleta del Distrito Metropolitano de Quito.

La presente investigación tiene como finalidad diagnosticar los factores asociados a la deficiencia de la condición motriz en los niños/as de 1° y 2° año. La base

teórica se refiere a los procesos madurativos, leyes del aprendizaje, y modelo constructivista. Para explicar el problema motivo de investigación se aplicó el test de valoración motor de Ozeretsky, con la finalidad de medir el desarrollo de la condición motriz valorando las destrezas de puntería, saltabilidad, control nervioso, equilibrio, coordinación fina, coordinación gruesa a los niños/as, encuestas a los docentes de aula y de cultura física. Se propone un manual didáctico de aprendizaje motor orientado a los docentes de cultura física, basado en ejercicios y juegos para desarrollar diferentes áreas motrices.

16. MARCO LEGAL

LEY 1098 DE 2006

Las leyes de los niños permiten el desarrollo de sus habilidades, aprendizaje y conocimientos en un ambiente social, para su sano crecimiento intelectual y físico, sin que se viole ningún derecho de igualdad y dignidad.

El derecho a la educación

De acuerdo con la UNICEF, uno de los grandes derechos de los niños en la educación es

los ideales de paz dignidad y tolerancia en una sociedad de formación.

17. MARCO CONCEPTUAL

Niños.

Concibe al niño como un ser en edad óptima para perfeccionar sus aptitudes físicas y sus destrezas. la niñez es un momento en el que es fácil adaptar distintas habilidades, es en un periodo moldeable en el que sus capacidades de salto, correr, habilidades coordinativas, expresión corporal y con balón mejoran considerablemente.

Se pueden definir los primeros periodos de vida de los niños donde son los más importantes a nivel neuronal y físico. Los primeros periodos en la vida del infante son de gran relevancia, debido a que en estos periodos se desarrollan las principales funciones.

Segunda infancia.

Se puede definir como la etapa de la niñez en que se pueden desarrollar habilidades motrices con más facilidad tanto en hombres como las mujeres y se ve un progreso significativo en habilidades de salto y elasticidad. En este periodo los niños que se encuentran en edades de 5 a 11; por medio de las interacciones con el medio que los rodean, forjan su carácter y esto juega un papel primordial al momento de generar desarrollo intelectual y fisco lo que ayuda al desarrollo del niño. La segunda infancia es una educación continua, lo cual implica dedicación, al trasmitir el conocimiento desde el día del nacimiento, puesto que el niño recibe información al primer minuto de vida, como el frio, el calor y el dolor.

Desarrollo.

El desarrollo se encarga de analizar los cambios motrices que se presentan a lo largo de la vida, es decir, en el nacimiento y finalizando en la vejez; estudia las modificaciones que se generan y a su vez todo esto se relaciona estrechamente con la conducta.

Habilidades motrices básicas.

“Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se, llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle” (Condoy, 2018, p. 28). Cuyos movimientos son utilizados en las actividades diarias que un ser humano usa en su vida.

Preferencias recreativas

Las actividades de la recreación son el conjunto de acciones que cumplen una función de carácter recreativo, las cuales están dirigidas a compensar y autoafirmar la personalidad tanto individual como socialmente. De allí que el hombre las puede desarrollar o practicar en su tiempo fuera de trabajo. Se caracterizan por su función recreativa, placentera, voluntaria, por ser elegida por el participante espontáneamente sin ningún tipo de coacción en sus horas libres (Bolívar, Maduro, & García, 2008, párr. 7).

Unidad didáctica.

“Una unidad didáctica es la planificación de las actividades de aprendizaje en relación con el resto de elementos de la programación docente” (Ibáñez, 2018, p. 2).

Afirma que la unidad didáctica es una relación de elementos de intervención en un proceso de aprendizaje con coherencia metodológica.

18. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La Estrategia metodológica que se implementara estará basada en el test de CMJ, por medio de la aplicación my jump se analizaran los datos. Mediante una muestra de forma aleatoria se seleccionará 12 estudiantes del grado 9a de la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar.

Tipo de Estudio

La presente propuesta es un estudio cuasi experimental en el cual se realizará una intervención a una población especifica esperando generar un cambio positivo en esta; finalmente se efectúa una evaluación, recolección de datos, evidencias y anexos pertinentes.

19. POBLACIÓN Y MUESTRA

19.1. **Población**

La población que se tomó en cuenta para la intervención fueron estudiantes del grado 9ª de la I.E Águeda gallardo de Villamizar en el municipio de pamplona-norte de Santander en edades de 14 y 15 años.

19.2. Muestra

El grupo de estudiantes seleccionados aleatoriamente, nacidos entre 2008 y 2009 en su totalidad residentes del municipio de pamplona-norte de Santander por doce (12) estudiantes.

20. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Momento 1: Evaluación inicial

- Recopilación de los datos correspondientes de cada una de los estudiantes (nombre, longitud de pierna y a 90°, talla, peso,) para identificar a cada estudiante.
- Realización de test de CMJ con la aplicación my jump, para referenciar el estado en que se encuentran los estudiantes con respecto a la potencia, fuerza explosiva, altura y tiempo de vuelo.
- Recolección de información y estandarización de resultados obtenidos en el test.

Momento 2: Intervención.

- Estructuración de diagnóstico de cada estudiante, luego se implementará un plan trabajo orientado a mejorar la capacidad de salto vertical, en un tiempo estimado de dos meses aproximadamente.

Momento 3: Finalización.

- Evaluación final del Test de CMJ, análisis de resultados obtenidos y conclusiones otorgadas.

CAPITULO 3

21. PLAN DE EJERCICIOS

SESIÓN 1-2

- Sentadilla con salto 2x10 (Descansos de 30sg entre serie)
- Coordinación pie adentro pie afuera (durante 2mn)
- Zancada con equilibrio a un pie 2sg (se realizan 4 recorridos)
- Saltos laterales a un pie (2 series de 1mn descanso de 30sg)
- Sentadillas a un pie (5 sentadillas en cada pie)
- Jugar la Rayuela

SESIÓN 3-4

- Saltos a escalón a dos pies (3x10 descansos de 30sg)
- - Suicidios (2 serie)
- Saltos laterales continuos a un pie (3 series de 30sg cada 15sg cambian de pie)
- Elevación a un pie en escalón (3x10 cada pie)
- Juego del 100 pie (salto a 1 pie, sentadilla y salto, salto a dos pies)

SESIÓN 5-6

- Rebotes (3x15 descanso de 30sg)
- Rebotes Laterales (3x15 descanso de 30sg)
- Salto Rodillas al pecho (3x15 descanso de 30sg)
- Saltar cuerda (100 saltos continuos)
- Zancadas (3 series ida y vuelta)
- Rayuela africana

SESIÓN 7-8

- Lanzar el balón y agacharse (2 series)
- Burpees con balón de 10 kilos (1 x 15)
- Sentadilla profunda con balón de 7kilos (3x15 descanso 30sg)
- Saltar cuerda (4x70 descanso 35sg)

22. ANEXOS











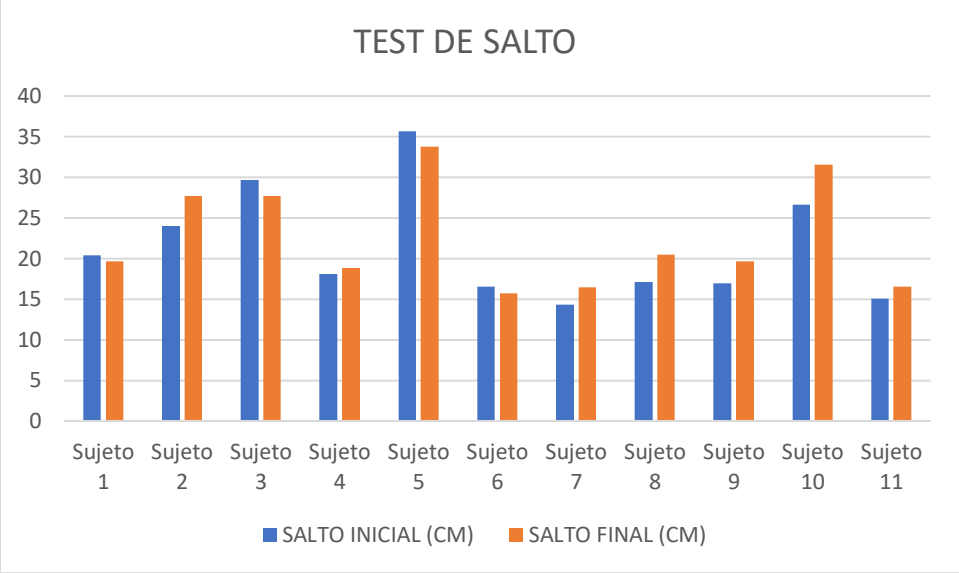







23. RESULTADOS

NOMBRES	**SALTO INICIAL (CM)**	**SALTO FINAL (CM)**
Sujeto 1	20,41	19,62
Sujeto 2	23,96	27,67
Sujeto 3	29,68	27,67
Sujeto 4	18,08	18,84
Sujeto 5	35,63	33,80
Sujeto 6	16,52	15,72
Sujeto 7	14,34	16,43
Sujeto 8	17,08	20,51
Sujeto 9	16,97	19,62
Sujeto 10	26,63	31,52
Sujeto 11	15,02	16,52



23.1. ANEXOS DE LA APLICACIÓN



















24. DISCUSIÓN

La propuesta didáctica para mejorar la habilidad de salto vertical en los estudiantes de grado 9ª de la I.E. Águeda Gallardo de Villamizar ha demostrado ser efectiva en la mejora de esta habilidad motriz. A través de ejercicios pliométricos enfocados en la potencia de salto, se observó una leve mejora en el salto vertical en algunos de los estudiantes al comparar los resultados iniciales con los finales de la intervención. Esta mejora se evidenció tanto en mediciones objetivas como subjetivas, lo que sugiere que la propuesta didáctica implementada ha logrado impactar positivamente en el desarrollo de la habilidad de salto vertical de los estudiantes.

Uno de los factores que puede influir de que todos los sujetos no tuvieran un desempeño positivo puede ser su edad y compromiso al momento de realizar los ejercicios propuestos.

Además, se destaca la conciencia sobre la importancia de la actividad física y la salud entre los estudiantes también se vio promovida a lo largo de la intervención. Este aspecto es fundamental, ya que fomentar hábitos saludables desde temprana edad puede tener beneficios a largo plazo en la salud y el bienestar de los estudiantes.

25. CONCLUSIÓN

Se observa un notorio aumento en su habilidad para saltar en comparación con la evaluación inicial. Este progreso en la capacidad de salto y otras habilidades se hace más evidente al aplicar pruebas evaluativas después

de cada sesión, lo cual nos permite medir mejoras significativas en la fuerza, velocidad y habilidad. Al finalizar la intervención, se verifica un claro avance en la capacidad de salto, respaldado por pruebas relevantes y específicas. Es fundamental continuar implementando métodos de entrenamiento que promuevan el desarrollo continuo de la capacidad de salto a lo largo del tiempo, asegurando un estímulo efectivo en cada sesión y en situaciones prácticas específicas de rendimiento.

26. BIBLIOGRAFÍA

Rodríguez, M. (2019). Plan de entrenamiento para el desarrollo de salto y desplazamientos como habilidades coordinativas del tenis de campo en los estudiantes del grado 5 de la Institución Educativa Fe y Alegría del municipio de Medellín. Universidad Católica de Oriente

Cuartas Ramírez, JK. (2021). El salto vertical, una propuesta didáctica para el desarrollo de la habilidad motriz en niños de 8 a 9 años del grado tercero de la institución educativa Andrés Bello. Universidad de San Buenaventura Colombia

Busaldo Igaruca, JD. (2008). Los ejercicios pliométricos en la saltabilidad de los estudiantes de la especialidad de Educación Física de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Universidad nacional del centro de Perú.

Arroyo Espinosa, MA. (2012). Ejercicios de potencia para desarrollar la saltabilidad en el taller de voleibol varones de la I.E. Salesiano Técnico Don Bosco de El Tambo – Huancayo. Universidad nacional del centro de Perú.

Morales Mina, J. (2010). Desarrollo psicomotor en los niños/as de 1° y 2° año de EGB del COMIL 10 Abdón Calderón y Ángel de la Guarda del sector de La Recoleta del Distrito Metropolitano de Quito. Universidad Tecnica del Norte

Atehortua porras, DJ. (2017). El salto vertical como elemento fundamental en las tècnicas del voleibol para el saque, el remate y el bloqueo en niñas de 9 Y 10 años del equipo escolares del municipio de guatapè Antioquia. Politécnico colombiano jaime isaza cadavid