



Las Mercedes

INSTITUCION EDUCATIVA MONSEÑOR SARMIENTO PERALTA

CREADA POR DECRETO N° 00869 DEL 30 DE SEPTIEMBRE DE 2001
Aprobada por Resolución N° 007158 del 30 de SEPT de 2024
DANE N° 254720000328-1 - SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL
Corregimiento de Las Mercedes, Municipio de Sardinata
Departamento Norte de Santander, Colombia
Registro de firmas en Secretaría de Educación libro 6 folio 115

ESTRATEGIA DE FORMACION INTEGRAL A TRAVES DE CENTROS DE INTERES - C.I.

TITULO: MOVIMIENTO, RECREACIÓN Y VIDA.

INSTITUCION EDUCATIVA MONSEÑOR SARMIENTO PERALTA

IDENTIFICACION DEL PROBLEMA:

En la actualidad, se observa un aumento del sedentarismo entre niños, niñas y adolescentes, acompañado de un bajo nivel de práctica deportiva regular. Factores como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de espacios adecuados y el poco interés por la actividad física han contribuido a una disminución en la condición física general, el rendimiento académico, y el bienestar emocional de los estudiantes. Esta situación afecta negativamente la salud física, mental y social, provocando problemas como obesidad, estrés, ansiedad y dificultades para trabajar en equipo

JUSTIFICACION:

El deporte es una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que mejora su salud, fortalece valores como la disciplina y el respeto, y promueve el trabajo en equipo. Además, ayuda a liberar tensiones, mejora la concentración y la autoestima, y reduce los riesgos asociados al sedentarismo. Este centro de interés busca crear espacios organizados, constantes y motivadores para que los estudiantes practiquen deporte de forma lúdica, formativa y competitiva, reconociendo el movimiento como parte esencial de una vida equilibrada y saludable

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la práctica regular de la actividad física y deportiva en los estudiantes, promoviendo hábitos de vida saludable, desarrollo de habilidades motrices y valores sociales a través del deporte.

POBLACION BENEFICIARIA:

Niños, niñas, jóvenes y adolescentes de Prejardín a 11°. (952 ESTUDIANTES)

DESCRIPCION DE LA PROPUESTA:

El centro de iteres se desarrolla a partir del segundo periodo escolar, con sesiones de actividad física 2 o 3 veces por semana, según el horario disponible. Las actividades incluyen:

Fase 1: Diagnóstico Inicial

- Realización de pruebas físicas básicas (resistencia, velocidad, fuerza, coordinación).

Fase 2: Introducción a diferentes deportes

- **Fútbol:** trabajo de pases, conducción, tiros y juego colectivo.
- **Baloncesto:** manejo del balón, lanzamientos y partidos amistosos.
- **Voleibol:** técnicas básicas de saque, recepción y remate.
- **Atletismo:** pruebas de velocidad, salto, resistencia y relevos.
- **Juegos recreativos** y circuitos de motricidad.

Fase 3: Mini torneos o encuentros deportivos

- Organización de competencias internas por equipos o grados.
- Participación de todos los estudiantes sin importar el nivel.

Fase 4: Actividad de cierre y retroalimentación

- Jornada deportiva final con exhibiciones, premiaciones y actividades recreativas.
- Evaluación de progresos físicos y personales.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y RESPONSABLES

	Horario	Grados	Días	Periodo actividad.	y	Fecha inicio	Fecha final
--	---------	--------	------	--------------------	---	--------------	-------------

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.	Horario de clase.	tercero a once.	Lunes, martes, miércoles jueves y viernes	Segundo periodo escolar 2025:	Segundo periodo, Julio/25	2025 y siguientes
	6:30 am a 12:30 am			-Recepción de dotación. -Adecuación de los espacios.		

RESPONSABLES:

Nombre docente	Perfil	Grado a cargo
JESUS DAVID RIVERO	Licenciado.	Docente Edufisica de secundaria.

RECURSOS NECESARIOS:

CANTIDAD	ELEMENTOS	VALOR
1	Cuadro entrenamiento en tubos con deporte	166.600
1	Escalera para entrenamiento 10 pasos	83.300
2	Pitos arbitraje fox 70	59.500
2	Juegos de tarjetas de arbitraje	35.700
1	Jabalina masculina	345.100
1	Jabalina femenina	333.200
1	Disco masculino	232.050
1	Disco femenino	232.050
5	Balones voleibol golty	452.200
50	Conos de 30 cms perforado	892.500
54	Platillos	308.448
10	Colchonetas 1x50x3 cms	809.200
10	Juegos Damas chinas	714.000
5	Juegos Rumicut	773.500
2	Bingos clásicos	333.200
4	Cartas D1	228.480
10	Domino	345.100
	Total	\$ 6.344.128

RESULTADOS ESPERADOS:

- Mayor participación de los estudiantes en actividades físicas regulares.
- Mejora de la condición física general (resistencia, coordinación, velocidad, fuerza).
- Desarrollo de habilidades deportivas básicas.
- Fomento de actitudes positivas frente al ejercicio y la salud.
- Integración y fortalecimiento de la convivencia a través del deporte.
- Reducción de conductas sedentarias y mejor manejo del tiempo libre.

- Fomentar valores como el respeto, la cooperación, el juego limpio y la perseverancia.
- Establecer rutinas deportivas saludables que puedan mantenerse a lo largo del tiempo.

EVALUACION Y SEGUIMIENTO:

La evaluación se realizará de forma continua y final, con criterios tanto físicos como actitudinales:

Criterios de evaluación:

- Participación constante y activa en las actividades deportivas.
- Esfuerzo y superación personal en las pruebas físicas.
- Respeto de las reglas y el juego limpio.
- Comportamiento cooperativo y actitud positiva frente al trabajo en equipo.

Instrumentos de evaluación:

- Rúbricas de observación del desempeño físico y actitudinal.
- Registro de asistencia y participación.
- Comparación de resultados entre las pruebas iniciales y finales.

Autoevaluaciones y retroalimentación individual y grupal.



ESP. ROLANDO MENDOZA ORTIZ
C.C. # 88.174.250 TIBU
RECTOR