



*INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002*

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
(APROBADA POR RESOLUCIÓN N° 16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002.)
Núcleo 920

INSTITUCIONES QUE LA CONFORMAN
Sede Preescolar y primaria **Alejo Pimienta**
Sede secundaria y Media **Manuel José Gómez Serna**



PLAN DE ÁREA MEDIA TÉCNICA
EJECUCIÓN DE CLASES GRUPALES ORIENTADAS AL FITNESS
Docentes:

MATEO QUINTERO BUSTAMANTE
Docente Media

Rectora
LUZ INÉS ALVAREZ TORO

Medellín, 17 de Enero de 2025



*INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN Nº16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002*

Contenido

INTRODUCCIÓN	3
Contexto	3
JUSTIFICACIÓN	5
REFERENTE CONCEPTUAL	6
Normas técnico- legales	6
OBJETIVOS	7
OBJETIVO GENERAL	7
LA METODOLOGÍA Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE	7
RECURSOS	9
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	9
Seguimiento a los resultados académicos	14
Seguimiento a las actividades de recuperación y apoyo	14
INTENSIDAD HORARIA	15
PLAN DE ESTUDIOS	1
Grado Décimo	1
Grado Once	.
Anexo 1. Vinculación de ejes temáticos del programa de media técnica con las diferentes áreas de enseñanza	22
BIBLIOGRAFÍA	1



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

INTRODUCCIÓN

La planeación es un elemento importante dentro del desarrollo institucional, ya que se constituye en una ruta o camino a seguir para alcanzar los diversos propósitos que se plantea la institución y en este caso, de forma específica, el área de Media Técnica. En ella se hace necesario incluir todos los elementos que orientan la implementación y el desarrollo de las diversas estrategias que se consideran para lograr los objetivos.

Definida como una ruta, la planeación requiere ser llevada a cabo de forma organizada y sistemática, que de orientaciones tanto a los directivos docentes y docentes, como a la comunidad educativa en general, todo ello en aras de mejorar los resultados y diversos desempeños de nuestros estudiantes y de los docentes.

Para lograr el diseño de esta ruta, se hace necesario ubicar todos los procesos, dentro del contexto en el cual están inmersos, el diagnóstico del área en dicho contexto y la justificación de los procesos. Cada uno de estos elementos será desarrollado a continuación.

Contexto

La Institución Educativa Manuel José Gómez Serna surge como consecuencia del plan de acción social, del proceso de cobertura de SEDUCA que se realizó en febrero de 1991 y surgió como sección del Liceo Alfredo Cock Arango.

En el año 1992 la sección adopta su propia autonomía con el nombre de Liceo Alfredo Cock Arango, segunda agrupación, para más tarde asumir el nombre de MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA, en honor al sacerdote de Marinilla Manuel José Gómez Serna, pastor de la parroquia de San Judas Tadeo, ubicada en el barrio Castilla comuna 05 de la Ciudad de Medellín.

Este honor obedeció a su trabajo social con la comunidad en el año 2002 mediante la Resolución número 16225 de noviembre 27 del año 2002 se fusiona el Liceo Manuel José Gómez Serna con la Escuela Alejo pimienta, con la denominación de **INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA**. Se inicia todo un proceso de construcción y consolidación de sus estamentos legales como: El Gobierno Escolar conformado por: Rector, Consejo Directivo y Consejo Académico.

Etapas de su construcción:

- **Etapas A:** Comprendida entre el 27 de noviembre del año 2002 a Septiembre 30 del 2006 donde se conforma su primer Gobierno Escolar, su Proyecto Educativo Institucional y su Plan de Estudios, orientada por el Rector..
- **Etapas B:** Comprendida entre Octubre 1 del año 2006 al presente; donde se mejoran los procesos iniciados y se crean otros como. La biblioteca, los laboratorios de química y física, la fachada, el aula ambiental y la cancha sintética. Se re conceptualiza su Visión, Misión,



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2007

Principios, Creencias, Manual de Convivencia y sus símbolos. Aparece el nuevo Sistema Institucional de Evaluación, y transformaciones cualitativas en el plan de estudios con base en las competencias. En la sección primaria se mejoraron los ambientes de aprendizaje con reformas locativas en su estructura física y la adopción del bibliobanco para que los niños y niñas pudieran contar con los textos de estudio necesarios para su aprendizaje.

- Etapa C: Etapa de sistematización de la información y rediseño del Plan de estudios en la wiki y del Modelo Pedagógico. Hasta el 31 de Julio de 2017
- Etapa D: Etapa de incorporación de la información por medio de Acuerdos y adopción del Plan de estudios al PEI. Desde el 1º de agosto de 2017 hasta el año 2020.
- Etapa E: Etapa de incorporación de los Procesos de Media Técnica en el plan de estudios. Año 2020, abril.

Se inicia el proceso de articulación con el Servicio Nacional de Aprendizaje, SENA. Esta articulación permite posicionar a la Institución en el sector productivo incorporando los egresados como personal calificado. Desde la entidad se crea el programa Técnico en Ejecución de clases grupales orientadas al Fitness se creó para potenciar la formación de ciudadanos libre pensadores, con capacidad crítica, solidarios y emprendedores, que lo acreditan y lo hacen pertinente y coherente con su misión, innovando permanentemente de acuerdo con las tendencias y cambios tecnológicos y las necesidades del sector empresarial y de los trabajadores, impactando positivamente la productividad, la competitividad, la equidad y el desarrollo del país.

El programa se basa en los lineamientos normativos técnicos, políticos y de gestión de la Política

Las clases grupales orientadas al fitness se constituyen en una opción, que permite mayores niveles de aceptación y receptividad hacia la práctica de la actividad física y dado que incorpora objetivos de índole funcional, psicológica y social al resaltar el bienestar interior por encima de la belleza exterior, impacta positivamente, tanto a quien practica en forma habitual la actividad física, como a quienes se inician en su práctica.

El fortalecimiento y crecimiento de las actividades asociadas al fitness, tanto a nivel regional como nacional dependen en gran medida de un recurso humano cualificado y calificado, capaz de responder integralmente a la dinámica del sector como sucede en los países a la vanguardia de la actividad física, motivo por el cual este programa busca que Colombia tenga un comportamiento similar al de los países mencionados y por ésta vía disminuir los índices de morbilidad, lesiones y demás aspectos relacionados con la actividad física espontánea y no controlada.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

JUSTIFICACIÓN

La promoción y prevención de la práctica de ejecución de clases grupales orientadas al fitness se ha convertido en un objetivo muy utilizado por las instituciones educativas para la formación media y técnica, ejecución de clases grupales orientadas al fitness es una tendencia educativa para las nuevas formaciones educativas a nivel nacional y mundial, la promoción y la prevención del bienestar de la salud para toda la comunidad educativa, familiar y social. Los hombres y las mujeres fortalecen de forma emocional, social, cognitivo en ambientes educativos y demás.

Estas nuevas tendencias de la actividad física son prácticas que se realizan a nivel mundial, para la participación en una pausa activa necesarias para toda la comunidad. La participación en ambientes sanos donde expresan sus necesidades y gustos por los ambientes de bienestar y complementarios para la educación integral del estudiante y el cuidado de la educación, salud, nutrición y demás.

Las instituciones educativas implementan la ejecución de clases grupales enfocadas al fitness nace del sector productivo de la actividad física la necesidad de incluir personas al sector salud para el desarrollo económico en los entrenadores de dicha área. Las instituciones educativas se inclinan por utilizar medios para mejorar la condición física y estrategias para para formación laboral del estudiante, durante la etapa lectiva y productiva.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

REFERENTE CONCEPTUAL

Normas técnico- legales

El marco legal, en el que se sustenta el plan de área de la media técnica, parte de los referentes a nivel normativo y curricular que direccionan esta disciplina. En primera instancia hacemos referencia a la Constitución Nacional, que establece en su artículo 67 “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura”.

Sustentado en el artículo 67 de la Constitución Nacional, se fundamenta la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la cual en su artículo 4º plantea: “Calidad y cubrimiento del servicio. Corresponde al Estado, a la sociedad y a la familia velar por la calidad de la educación y promover el acceso al servicio público educativo, y es responsabilidad de la Nación y de las entidades territoriales, garantizar su cubrimiento”..

El Decreto 1.860 de 1994 hace referencia a los aspectos pedagógicos y organizativos, resaltándose, concretamente en el artículo 14, la recomendación de expresar la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, en los que interviene para su cumplimiento las condiciones sociales y culturales; dos aspectos que sustentan el accionar del área en las instituciones educativas.

Otro referente normativo y sustento del marco legal es la Ley 715 de 2001, que en su artículo 5 expresa: “5.5. Establecer las normas técnicas curriculares y pedagógicas para los niveles de educación preescolar, básica y media, sin perjuicio de la autonomía de las instituciones educativas y de la especificidad de tipo regional” y “5.6 Definir, diseñar y establecer instrumentos y mecanismos para la calidad de la educación”.

En concordancia con las Normas Técnicas Curriculares, es necesario hacer referencia a los “documentos rectores”, tales como Lineamientos curriculares y Estándares básicos de competencias, los cuales son documentos de carácter académico establecidos como referentes que todo maestro del área debe conocer y asumir, en sus reflexiones pedagógicas y llevados a la práctica con los elementos didácticos que considere.

Adicionalmente, el Decreto 1075 de 2015, Ley 115 de 1994 ARTICULO 32 Educación media técnica. La educación media técnica prepara a los estudiantes para el desempeño laboral y la continuación en la educación superior en uno de los sectores de producción y servicios.

En la construcción del proceso evaluativo, retomamos las orientaciones establecidas en el Documento N° 11 “Fundamentaciones y orientaciones para la implementación del Decreto 1.290 de 2009” en el cual se especifican las bases de la evaluación en las diferentes áreas y las opciones que tienen las instituciones de consensar aspectos propios según las necesidades y contextos particulares, centralizados en los consejos académicos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

OBJETIVO

Formar estudiantes capacitados para formación de entrenadores a nivel de bienestar y salud
Planificar a cabo programas de clases grupales enfocadas al fitness y la mejora de las capacidades físicas.

Identificar cambios en el cuerpo humano según los tiempos a desarrollar la planificación del Entrenamiento.

Orientar a los estudiantes sobre las contraindicaciones de un ejercicio mal planificado para un óptimo resultado.

LA METODOLOGÍA Y RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE

El modelo pedagógico de la institución educativa Manuel José Gómez Serna está basado en el desarrollo por competencias por ello los estudiantes deben alcanzar un nivel de interpretación, comprensión y explicación de los hechos históricos a la luz de su propio contexto. Para esto se establecen una serie de estrategias metodológicas que fortalecen el desarrollo de las competencias.

En conjunto con el SENA, dicha metodología se centra en rada en la construcción de autonomía para garantizar la calidad de la formación en el marco de la formación por competencias, el aprendizaje por proyectos y el uso de técnicas didácticas activas que estimulan el pensamiento para la resolución de problemas simulados y reales; soportadas en la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, integradas, en ambientes abiertos y pluritecnológicos, que en todo caso recrean el contexto productivo y vinculan al aprendiz con la realidad cotidiana y el desarrollo de las competencias.

Igualmente, debe estimular de manera permanente la autocrítica y la reflexión del aprendiz sobre el quehacer y los resultados de aprendizaje que logra a través de la vinculación activa de las cuatro fuentes de información para la construcción de conocimiento:

- El instructor - Tutor
- El entorno
- Las TIC
- El trabajo colaborativo

En el trabajo que se lleva a cabo en la Media Técnica se utilizan algunas estrategias:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

- **Equipos de Trabajo:** con el objetivo de concientizar a los estudiantes de las responsabilidades que conlleva un trabajo o actividad en grupo: distribución de actividades, propuestas metodológicas, labores individuales y compartidas, estar seguros de que hay comprensión del tema dentro de los integrantes del grupo, de modo que a cada quien se le pueda responsabilizar de una tarea, elaborar con los estudiantes un plan de trabajo a seguir, como una especie de mapa que indique las actividades a desempeñar por cada integrante del equipo, las fuentes a utilizar y los interrogantes a resolver, de acuerdo al trabajo, elaborar una lista, lo más amplia posible, de fuentes de información (audiovisual, escrita, oral, etc.) asignando a cada estudiante su consulta y síntesis.
- **Trabajo individual:** Donde se tendrá en cuenta las capacidades de cada uno de los estudiantes para argumentar, producir, expresarse, etc.
- Otras actividades que se realizan son:
 - Mapas conceptuales
 - Solución de problemas
 - Análisis de casos
 - Debates
 - Portafolios
 - Lectura y análisis de textos y documentos.
 - Producción escrita (ensayos, informes de lectura, mapas conceptuales, cuadros comparativos, etc.)
 - Dinámicas de grupo.
 - Elaboración de material impreso (periódicos, revistas).
 - Conversatorios
 - Análisis de artículos de prensa.
 - Observación y elaboración de videos, diapositivas, acetatos.
 - Trabajo por proyectos
 - Prácticas con elementos didácticos.
 - Autoevaluación
 - Coevaluación
 - Heteroevaluación

Se implementarán estrategias que motiven y permitan a los estudiantes lograr asumir roles de liderazgo en diferentes acciones: lúdicas, académicas, representativa y autoridad, que poco a poco irán generando y desarrollando en ellos actitudes para promover en el momento oportuno proyectos de emprendimiento que les permita obtener lucro monetario para su vida o proyectos de liderazgo social en la sociedad en que se encuentre como sujeto activo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

RECURSOS

- **Humano**

Estudiantes, profesores, padres de familia, visitantes para capacitaciones.

- **Físico:**

Cuaderno, hojas de block, hojas de iris, cartulina, , talleres impresos, computadores, Video Beam, Lecturas, Textos, Guías, Tangram ,Diccionario, Computadores Tablero, Marcadores, Material didáctico (Minibloques en gomaespuma, Loterías, Guitarra, Muñecos y animales suaves de plástico, Regletas de cuisenaire, Teatrino), Tijeras punta roma, Títeres de la familia, Muñecos de plástico que simulan el cuerpo humano con todos los sistemas, Juguete micrófonos de juguete, Jeringas, Linternas, Maracas, Rompecabezas, Lanitas, entre otros.

- **Digital:**

Blogs, buscadores, portales educativos, portales gubernamentales, plataformas institucionales, entre otros.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación es el instrumento que nos permite evidenciar los logros y las dificultades que se presentan durante el proceso de enseñanza aprendizaje, pero más allá de ofrecer esta información nos permite descubrir cuáles son las estrategias exitosas y las que no lo son tanto, para luego obrar en consecuencia y diseñar planes de mejoramiento que nos permitan estar cada vez más acordes con los procesos de formación y calidad. En palabras de Álvarez (2001 p. 3): “La evaluación que aspira a ser *formativa* tiene que estar continuamente al servicio de la práctica para mejorarla y al servicio de quienes participan en la misma y se benefician de ella. La evaluación que no forma y de la que no aprenden quienes participan en ella debe descartarse en los niveles básicos de educación. Ella misma debe ser recurso de formación y oportunidad de aprendizaje”.

Erróneamente, cuando se habla de evaluación, se le atribuye o se limita al sinónimo de calificar, como lo expresa Pérez (1989, p. 426), “[...] evaluar se ha hecho históricamente sinónimo de examinar, y el examen concierne casi exclusivamente al rendimiento académico del alumno”. En contraposición, el Decreto 1.290 de 2009 plantea la evaluación como una necesidad del seguimiento formativo y un recurso de aprendizaje que se caracteriza por ser continua, integral, flexible, sistemática, recurrente y formativa, además de estar contemplada en el currículo.

Se comprende una evaluación continua cuando se permite a los sujetos tomar decisiones en el momento adecuado, el carácter de integral posibilita que en ella sean tenidas en cuenta todas las dimensiones del desarrollo humano. La flexibilidad puede vincularse tanto a criterios y referentes de calidad, como a las características propias de cada proceso y sujeto que en ella interviene. Al ser sistemática, se atiene a normas y estructuras previamente planificadas y aplicadas, en su carácter recurrente reincide las veces que sea necesario en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, buscando perfeccionarlo y, finalmente, la evaluación es formativa porque tiene en cuenta las características individuales, no como clasificación de los individuos, sino como



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

instrumento que permite reorientar los procesos educativos y acercarnos así a las características de excelencia perseguidas.

En consecuencia, MEN (2009), expresa que “[...] la evaluación en los niveles de enseñanza básica y media, debe tener única y exclusivamente propósitos formativos, es decir de aprendizaje para todos los sujetos que intervienen en ella” (p.22). En esta idea se debe resaltar que la evaluación está fuertemente supeditada a la postura en que se matricula el docente frente a la construcción y naturaleza del aprendizaje del área de Media Técnica. Algunas de estas con relación a la función del propósito de la evaluación es la que presenta Álvarez (2001, p.14), cuando plantea los siguientes interrogantes: “¿Evaluación para reproducir, repetir, memorizar, crear, comprender? ¿Evaluación para comprobar la capacidad de retención, ejercer el poder, mantener la disciplina? ¿Evaluación para comprobar aprendizajes, desarrollar actitud crítica, de sumisión, de obediencia, de credibilidad? ¿Evaluación para garantizar la integración del individuo en la sociedad o para asegurar el éxito escolar? ¿Evaluación en un sistema que garantiza el acceso a la cultura común y la superación de las desigualdades sociales por medio de la educación? ¿Evaluación para garantizar la formación correcta de quienes aprenden?”. Por lo que las técnicas y recursos que emplee el docente en la enseñanza estarán correlacionados con los propósitos que le atribuya a la evaluación.

Conjuntamente con la evaluación, en esta propuesta establecemos algunos recursos y estrategias pedagógicas que pueden ser empleadas para el desarrollo de las clases en cualquier grado, teniendo en cuenta que es el maestro quien se apropia, orienta y adapta a las necesidades y los intereses de los grupos e instituciones.

Consecuentemente con lo anterior, establecemos tres formas de concebir los planes de mejoramiento en el proceso evaluativo. En primer lugar las **actividades de nivelación** (inicio del año), las cuales formulamos para los casos de los estudiantes que presentan promoción anticipada o llegan al grupo de forma extemporánea; en segundo lugar establecemos las **actividades de apoyo** (en el transcurso de todo el año), las cuales planteamos para los estudiantes que presentaron alguna debilidad o fortaleza (actividades de profundización) en el proceso, y en último lugar proponemos las **actividades de superación** (al final del año), las cuales son pertinentes para aquellos estudiantes que no alcanzaron las competencias mínimas del grado.

En esta propuesta es muy importante realzar la función que cumple la articulación con otras disciplinas y proyectos institucionales en el desarrollo curricular del programa de Media Técnica.

En este orden de ideas, proponemos una serie de actividades y temáticas que son susceptibles de trabajar desde diversas áreas en concordancia con el objetivo de contextualizar el currículo y propiciar al estudiante la construcción de conocimiento desde y para la vida. Cabe anotar en esta última idea, la invitación a los docentes a que trabajen en equipo con otras áreas y unifiquen propuestas contextualizadas encaminadas al desarrollo de competencias.

Evaluación en la institución

La evaluación de los estudiantes será continua e integral, y se hará con referencia a cuatro períodos de igual duración en los que se dividirá el año escolar. Teniendo en cuenta la visión y propósito del colegio y el modelo pedagógico institucional, la evaluación del rendimiento escolar se concibe como un proceso sistemático, permanente, cualitativo, comparativo (con relación al



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

mismo proceso del estudiante), variado e integral, que se centra en el desarrollo de las dimensiones del ser humano (cognitiva, corporal, comunicativa, ética y estética). Al iniciar cada período académico el docente dará a conocer a sus estudiantes los indicadores de desempeño que evidenciarán el alcance y la obtención de logros, competencias, y conocimientos por parte de los educandos. Los resultados parciales y totales de este proceso se comunicarán a los padres de familia en los boletines de registro escolar, con sus respectivas recomendaciones para mejorar en sus cuatro períodos.

En la Institución Educativa Manuel José Gómez Serna evaluamos para:

- Averiguar si los estudiantes están aprendiendo o no.
- Averiguar cómo aprenden los estudiantes.
- Conocer a los estudiantes como individuos.
- Monitorear o proporcionar evidencia del progreso de los estudiantes.
- Proporcionar retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo pueden mejorar. Informar sobre planeación a futuro e instrucción.
- Permitir que los profesores evalúen el currículo periódicamente. Posibilitar una comunicación enfocada hacia otros miembros de la comunidad, especialmente los padres de familia.

La evaluación de los estudiantes y la valoración del proceso en la Media Técnica, se efectuará con referencia a tres aspectos generales: una evaluación integral, formativa y participativa. El SENA otorga una valoración que corresponde al 40 % de la ecuación y se rige en todo momento por el SIEE vigente.

La evaluación del estudiante estará basada en competencias y será entendida en todo momento como un proceso que involucra las tres dimensiones del saber: el saber ser, saber hacer y saber conocer.

Se resaltarán la importancia de la autoevaluación del estudiante, para favorecer el desarrollo de las competencias integrales, personales e intrapersonales. Para este tipo de evaluación, se considerará la Lista de Chequeo, como principal instrumento de evaluación a fin de que sirvan sus indicadores como insumos para elaborar juicios propios y confiables acerca de lo que saben, lo que pueden hacer y lo que hicieron de forma responsable y autónoma.

En todo caso, la evaluación estará orientada por criterios debidamente definidos al inicio de cada módulo de formación por el docente. Estos criterios tendrán que ser acordes a los resultados de aprendizaje esperados para el módulo de formación, y que, además, tome en cuenta las tres dimensiones que fueron nombradas anteriormente. Por esta razón, cada módulo debe iniciar con la socialización de la guía de estudio entre el docente y los estudiantes.

CRITERIOS DE PROMOCIÓN

La promoción de los estudiantes queda condicionada por lo que determine el SIEE. Para que el alumno pueda continuar con el siguiente módulo formativo éste debe haber alcanzado los logros previstos tanto en la parte práctica como teórica.

El SENA, por su parte, aplicando su propia metodología realizará los instrumentos de evaluación que considere pertinentes para proceder a la certificación de los estudiantes para cada módulo.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002

El SENA según sus propios lineamientos podrá establecer pruebas tanto teóricas como prácticas, en forma individual y grupal para determinar los niveles de competencias alcanzados por los estudiantes y definir así los procesos de certificación. Aparte de la evaluación de los Docentes orientada por la Institución Educativa, el SENA podrá aplicar una prueba de control de calidad a cada módulo formativo, diseñado según criterios propios.

PROPUESTA 1: Si el estudiante en grado décimo obtiene en la media técnica un resultado menor a 3.5 tendrá la oportunidad de realizar un Plan de Mejoramiento para superar las dificultades presentadas acompañado de su docente, docente de apoyo pedagógico y acudiente. Si después de este proceso no obtiene el resultado esperado, tendrá una segunda oportunidad para demostrar su aprendizaje y su resultado será reportado en reunión con acudiente, docente de apoyo pedagógico y coordinación.

Agotadas las oportunidades y el debido seguimiento académico, se informará de su bajo y en este caso, no es promovido. En todo caso, el seguimiento académico estará en armonía con lo que el SIEE refiera para estos casos.

El estudiante no podrá aprobar el módulo por inasistencia teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- *La inasistencia justificada, equivalente al 15% o más del total de la duración del bloque modular, será motivo de análisis por el Comité de Evaluación y Promoción para la sugerencia de las medidas pertinentes.*
- *Si el estudiante en grado undécimo reprueba la Media Técnica presentará plan de mejoramiento si lo aprueba recibe el título de Técnico sino el de Bachiller Académico.*
- *NOTA: En todos los casos de reprobación siempre se garantizarán las estrategias para que el estudiante logre el objetivo, de lo contrario la comisión de evaluación y promoción analiza el caso y resuelve de la manera más favorable teniendo en cuenta los criterios de evaluación.*

Escala de valoración

Los informes por periodo y los reportes de progreso del estudiante al finalizar cada periodo, mostrarán el rendimiento de los alumnos en cada área, mediante una escala valorativa que tendrá la respectiva correspondencia con la escala nacional. Los términos de valoración son los siguientes:

- **Desempeño superior:** cuando el estudiante alcanza todos los estándares propuestos, sin actividades complementarias, no presenta dificultades en su comportamiento y desarrolla actividades curriculares que exceden las exigencias esperadas.
- **Desempeño Alto:** cuando el estudiante alcanza todos los estándares propuestos, pero con algunas actividades complementarias, reconoce y supera sus dificultades de comportamiento y desarrolla actividades curriculares específicas.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE 2002

- **Desempeño Básico:** cuando el estudiante alcanza los estándares mínimos con actividades complementarias dentro del período académico, presenta dificultades de comportamiento y desarrolla un mínimo de actividades curriculares.
- **Desempeño Bajo:** cuando el estudiante no alcanza los estándares mínimos y requiere actividades de refuerzo y superación, sin embargo, después de realizadas las actividades de refuerzo no alcanza los logros previstos. Además, presenta dificultades de comportamiento y no desarrolla el mínimo de actividades curriculares requeridas.

El proceso se encuentra organizado por porcentajes así:

- **Saber Conocer y Saber Hacer (30%):**

Consultas
Talleres de clase
Revisión del cuaderno
Ejercicios de aplicación
Socialización grupal

- **Saber Ser (20%)**

Actitud frente a la clase
Participación
Salidas al tablero

- **Proceso de autoevaluación y coevaluación (10%)**

Autoevaluación escrita
Coevaluación con el profesor y el estudiante
Heteroevaluación del profesor y los compañeros

- **Competencias SENA, evaluadas por el tutor (40%)**

En el transcurso del desarrollo de las clases durante el período se tendrá en cuenta el avance de cada estudiante con relación a su desempeño por medio de la revisión de trabajos, talleres, cuestionarios, construcciones, práctica, actividades de clase, tareas para la casa, sustentaciones y cuadernos, etc. Según los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales propuestas para la clase.

Se observarán en el desarrollo de la clase durante el período todos aquellos comportamientos y actitudes tendientes a mejorar el nivel de desempeño en la interacción del estudiante con su entorno y en la construcción de su proyecto de vida. Estas actitudes son: Persistencia en la búsqueda del conocimiento, respeto por sí mismo y el entorno, valoración personal y respeto a la diferencia, proposición de alternativas para cuidar el entorno y evitar peligros que lo amenazan, demostración de valores en el trabajo en equipo, responsabilidad y cumplimiento en la realización de actividades propuestas en el área, aplicación del valor de la escucha en los aportes dados por los demás, entre otras.

Durante el período se harán valoraciones que determinen el nivel de avance de cada estudiante en los conocimientos del área, en el caso de los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales se tendrá en cuenta la normativa vigente y el Sistema de Evaluación Institucional el cual establece que:

“La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes se realiza en los siguientes ámbitos: [...] La evaluación del aprendizaje, de los estudiantes realizada en los establecimientos de educación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

básica y media es el proceso permanente y objetivo para valorar el nivel de desempeño de los estudiantes. La promoción de estudiantes con discapacidad en la educación básica y media está regida por las mismas disposiciones establecidas en la presente sección, la cual tendrá en cuenta la flexibilización curricular que realice el establecimiento educativo con base en los resultados de la valoración pedagógica de estos estudiantes, su trayectoria educativa, proyecto de vida, las competencias desarrolladas, las situaciones de repitencia y el riesgo de deserción escolar.” (pág. 12, SIE Manuel José Gómez Serna).

Dentro del área se seguirán las recomendaciones dadas por los profesionales tratantes y con el apoyo de la maestra de aula, se hará acompañamiento en el proceso escolar de los estudiantes diagnosticados, participando y garantizando la adaptación del currículo desde la planeación, la ejecución y la evaluación.

Seguimiento a los resultados académicos

En nuestra institución una vez finalizado el periodo académico y antes de la entrega de notas, se realiza la reunión de la comisión de evaluación y promoción, donde se analizan los desempeños académicos de los estudiantes y donde también se consideran los aspectos disciplinarios que se puedan ver reflejados en el desempeño de los estudiantes. En dicha reunión donde participan los docentes del grado y padres de familia se analizan los resultados, desde allí es posible definir entonces, una serie de estrategias para el mejoramiento de los estudiantes.

Durante la entrega de informes se da a conocer a los padres y/o acudientes los resultados, se analizan los resultados obtenidos y se evalúan los estudiantes que en periodos anteriores han generado compromisos de mejoramiento. A partir del proceso realizado por los estudiantes, se analiza el cambio o continuidad de los compromisos pactados.

Los estudiantes que durante el proceso mejoren o desmejoran su desempeño, se les realizará un proceso continuo de comunicación con los padres de familia, se propondrán actividades y planes de mejoramiento. Luego de obtener el resultado en los planes de mejoramiento se notificará a los padres y al director de grupo sobre el resultado, en caso de que el estudiante continúe con bajo desempeño, se solicitará a los demás docentes del grado apoyo con las estrategias metodológicas que han generado y que resulten útiles con dicho estudiante. Si se observa que el bajo desempeño académico puede estar ligado a procesos de orden disciplinario se remite al comité de convivencia.

Seguimiento a las actividades de recuperación y apoyo

Planes de mejoramiento continuo

Nivelación

La nivelación conlleva a establecer condiciones para que los estudiantes puedan contar con unas competencias mínimas, en este sentido este plan de nivelación se propone para aquellos estudiantes que ingresan al grupo en una forma extemporánea (en el transcurso del año) y requieren de un plan de nivelación con respecto a las competencias que desarrolló el grupo en el grado anterior. Algunas de estas actividades son:

- ✓ Realización, presentación y sustentación de taller complementario donde se promueva la conceptualización y la formulación, comparación y ejercitación de procedimientos requeridos con asesoría del docente del área y el compromiso del padre de familia.
- ✓ Solución y presentación de resultados de algunas situaciones problemas (derivadas de las trabajadas en el grado anterior o en curso). Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Apoyo

Las actividades de apoyo se pueden dar desde la evaluación continua durante todos los periodos académicos, estas pueden responder al trabajo de las debilidades de aquellos estudiantes que no alcanzaron las competencias básicas estimadas para el periodo y al trabajo de las fortalezas presentadas por aquellos estudiantes que superaron notablemente las competencias básicas y que requieren profundizar. Algunas de las actividades que proponemos son:

✓ **Para estudiantes con debilidades:**

- Visualización de videos complementarios donde se ejemplifique lo visto en clase de formas diversas.
- Realización, presentación y sustentación de taller complementario donde se promueva la conceptualización, formulación, comparación y ejercitación de procedimientos requeridos con asesoría del docente del área y el compromiso del padre de familia.
- Desarrollo de actividades virtuales, como forma de complementar las actividades presenciales.

✓ **Para los estudiantes con fortalezas:**

- Visualización de videos que amplíen las aplicaciones de las situaciones problemas desarrolladas en clase, lo cual genera la propuesta y el análisis de aspectos complementarios a los vistos en clase.
- Propuesta de proyectos colaborativos complementarios donde se extienda la aplicación de las situaciones problemas trabajadas en clase.
- Propuesta de elaboración por parte del estudiante de otras situaciones problemas que surjan de sus análisis y creatividad.
- Incentivación para que estos estudiantes propongan actividades de investigación en el aula (partiendo de sus intereses).

Superación:

La superación de las diversas dificultades es promovida como un proceso continuo, sin embargo, habrá estudiantes que al finalizar el año no lograron alcanzar las competencias mínimas para el grado, por lo cual proponemos las siguientes actividades:

- ✓ Realización y sustentación de taller, aplicando las situaciones problemas trabajadas en clases, enfatizando en el desarrollo de la formulación, comparación y ejercitación de procedimientos requeridos con asesoría del docente del área y el compromiso del padre de familia.
- ✓ Visualización de videos complementarios donde se ejemplifique de formas diversas lo visto en clase.
- ✓ Presentación de resultados de análisis frente a las situaciones particulares que se derivan de las situaciones abordadas en clase.

INTENSIDAD HORARIA

Para el Nivel de Media (Grados 10 y 11) cuenta con una intensidad horaria definida desde la carga académica de:

AREAS	INTENSIDAD	ASIGNATURA	PORCENTAJES
Ciencias naturales y educación ambiental	3 horas /sen	Química	50%
	3 horas /sem	Física	50%



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Ciencias Sociales, historia, geografía constitución política y democracia	2 horas /sem	Sociales	100%
Educación Ética y en valores humanos	1 horas /sem	Ética y Valores	50%
	1 horas /sem	Convivencia	50%
Convivencia			
Educación Artística	2 horas /sem		100%
Educación Física, recreación y deportes	2 horas /sem		100%
Educación Religiosa	1 horas /sem		100%
Humanidades, Lengua Castellana e idiomas extranjeros	3 horas /sem	Lengua Castellana	100%
	3 horas /sem	Lengua extranjera – inglés	
Matemáticas	3 horas /sem		100%
Tecnología e informática	2 horas /sem		100%
Filosofía	2 horas /sem		100%
Ciencias económicas y políticas	2		100%
Modalidades de la Media Técnica	Docente Institucional 6 horas	60%	100%
	Docente articulador 5 horas	40%	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

PLAN DE ESTUDIOS

Grado Decimo

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			1°	2025
ÁREA/ASIGNATURA:		GRADO	DOCENTE:	
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness		Décimo	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE	
OBJETIVO O META DEL CICLO		OBJETIVO DEL GRADO		
Identificar la sesión de actividad física grupal orientada al fitness según el componente de la condición física por mejorar.		Aprender a utilizar el tiempo, el espacio, con el cuerpo en torno al movimiento para el desarrollo de clases grupales		
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS				
ESTÁNDARES		COMPETENCIAS		
		Identifica los componentes de la condición física de los usuarios que asisten a las clases grupales orientadas al fitness.		
		Identifica las adaptaciones funcionales que se presentan en los usuarios con la práctica de la clase grupal orientada al fitness.		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

PENSAMIENTO	DBA	CONTENIDOS
		<ul style="list-style-type: none"> Talleres teóricos. Talleres prácticos. Rastreo informativo.
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
Identifica los componentes de la condición física de los usuarios que asisten a las clases grupales orientadas al fitness.	<p>Identifica las adaptaciones funcionales que se presentan en los usuarios con la práctica de la clase grupal orientada al fitness.</p> <p>Clasifica los diferentes tipos de población que asisten a las sesiones de clases grupales.</p> <p>Identifica los componentes para la estructuración de la clase grupal de acuerdo con el plan establecido.</p>	Identifica los recursos para el desarrollo de la clase grupal de actividad física orientada al fitness.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			2°	2025
ÁREA/SIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness	Decimo	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2007

OBJETIVO O META DEL CICLO		OBJETIVO DEL GRADO	
Identificar los componentes para la estructuración de la sesión de ejercicio grupal de acuerdo con parámetros establecidos.		Conocer las etapas de formación en las cuales pasa un ser humano	
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS			
ESTÁNDARES		COMPETENCIAS Conozco las etapas del crecimiento y desarrollo	
PENSAMIENTO	DBA	CONTENIDOS	
		Realizar tabla sobre clases grupales orientadas al fitness según los grupos etarios para identificar las adaptaciones y cambios fisiológicos. Caracterizar las etapas evolutivas de crecimiento y desarrollo humano según la edad y género. Caracterizar los sistemas del cuerpo humano “circulatorio, respiratorio, óseo y muscular”. Elaborar una infografía digital, con tips sobre promoción de la salud desde la nutrición y el manejo del peso corporal.	
INDICADORES DE DESEMPEÑO			
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER	
Conozco etapas evolutivas del crecimiento y desarrollo del niño Identifica las adaptaciones funcionales que se presentan en los usuarios con la práctica de la clase grupal orientada al fitness.	Oriento según las etapas tempranas los procesos de desarrollo en cada una de estas Reconoce la situación del usuario teniendo en cuenta hábitos de vida saludable Promueve hábitosde vida saludable conforme con las necesidades del usuario.	Valoro por medio de las etapas de formación estructuras del cuerpo humano en la juventud.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Grado Decimo

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			3°	2025
ÁREA/ASIGNATURA:		GRADO	DOCENTE:	
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness		Décimo	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE	
OBJETIVO O META DEL CICLO		OBJETIVO DEL GRADO		
Identificar hábitos de vida saludable en el usuario de acuerdo con las características del programa. Identifica los componentes de la condición física de los usuarios que asisten a las clases grupales orientadas al fitness.		Identifica la forma y la estructura de hacer una clase grupal Identifica los recursos para el desarrollo de la clase grupal de actividad física orientada al fitness.		
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS				
ESTÁNDARES		COMPETENCIAS		
		Identifica las adaptaciones funcionales que se presentan en los usuarios con la práctica de la clase grupal orientada al fitness. Clasifica los diferentes tipos de población que asisten a las sesiones de clases grupales. Identifica los componentes para la estructuración de la clase grupal de acuerdo con el plan establecido. Reconozco hábitos de vida saludable		
PENSAMIENTO	DBA		CONTENIDOS	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

		<p>Identificar las adaptaciones al ejercicio de acuerdo con la modalidad grupal seleccionada.</p> <p>Planificar las actividades por desarrollar en la sesión del ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.</p> <p>Interpretar la identidad corporativa y su relación con la política del servicio según parámetros establecidos</p>
INDICADORES DE DESEMPEÑO		
SABER CONOCER	SABER HACER	SABER SER
<p>Analiza sobre conceptos afines de las clases grupales orientadas al fitness</p> <p>Identifica los componentes de la condición física de los usuarios que asisten a las clases grupales orientadas al fitness.</p> <p>Identifica movimientos aplicables para las estructuras de las diferentes clases grupales</p> <p>Identifica los recursos para el desarrollo de la clase grupal de actividad física orientada al fitness.</p>	<p>Identifica las técnicas sobre todas las técnicas de clases grupales que ofrecen en las instituciones de formación para la guía de estas</p> <p>Identifica tips sobre promoción de la salud desde la nutrición y el manejo del peso corporal y agrupe recomendaciones relevantes para la población objeto.</p> <p>Realizo las sesiones de entrenamiento del fitness por medio de su estructura y orden para desarrollar las actividades</p> <p>Analizo actividades acordes para los diferentes biotipos de cuerpos que hay como lo son el: Ectomorfo, Mesomorfo y Endomorfo.</p>	<p>Hago guías de clases grupales por medio de parámetros de cada una de ellas.</p> <p>Reconoce la situación del usuario teniendo en cuenta hábitos de vida saludable promueve hábitos de vida saludable conforme con las necesidades del usuario.</p> <p>Organizo las etapas de formación y sus contenidos en cada una.</p> <p>Defino la estructura de la clase grupal teniendo en cuenta los componentes de la ficha y las actividades en su individualidad</p> <p>Identificar la estructura de la sesión de clase grupal teniendo en cuenta los componentes de la actividad física: frecuencia, intensidad, tiempo, tipo de actividad y la estructura de sus partes: parte inicial, parte central, parte final. De acuerdo a la población objeto.</p>

Grado Undécimo

Grado Once



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			1°	2025
ÁREA/SIGNATURA:		GRADO	DOCENTE:	
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness		Once	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE	
OBJETIVO O META DEL CICLO			OBJETIVO DEL GRADO	
Ejecución y verificación del desarrollo de las clases grupales orientadas al fitness según Grupo etario. Identificar necesidades de los clientes según requerimientos corporativos o grupos Poblacionales. Plantear retroalimentación resaltando los aspectos inherentes al desarrollo de la clase.			Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto. Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo. Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	<p>Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto.</p> <p>Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.</p> <p>Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización</p> <p>Interactuar en lengua inglesa a partir de fórmulas verbales y de acuerdo con los requerimientos de la comunicación cotidiana.</p> <p>Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.</p> <p>Resultados de aprendizaje etapa práctica.</p>
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS	
ESTÁNDARES	COMPETENCIA
<p>Ejecutar el plan de sesión de ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.</p> <p>Monitorear la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según actividades planeadas y protocolos establecidos.</p>	<p>Identificar las capacidades condicionales y coordinativas de los usuarios de las sesiones de ejercicio grupal.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	<p>Identificar las adaptaciones funcionales agudas y crónicas al ejercicio.</p> <p>Interpretar las bases de sustentación y principios de las modalidades de ejercicio grupal.</p> <p>Realizar un análisis general de la población que permita guiar el entrenamiento hacia los objetivos individuales de los participantes.</p> <p>Identificar y clasificar los diferentes tipos de población que asisten a las sesiones de clases grupales con el fin de recopilar registro de asistencia.</p> <p>Identificar las herramientas y materiales para el desarrollo de la sesión de ejercicios grupales.</p> <p>Ordenar los ejercicios en forma secuencial a fin de obtener una mayor fluidez y calidad de los movimientos.</p> <p>Ejecutar las sesiones de ejercicio grupal estructuradas en el plan de entrenamiento.</p> <p>Controlar los componentes de la carga en las sesiones de ejercicio grupal.</p> <p>Verificar la postura en la realización correcta de los ejercicios de las sesiones de grupales orientadas al fitness.</p> <p>Utilizar la música adecuada para cada clase grupal orientada al fitness como medio para facilitar la atención y motivación del usuario.</p>
--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

			<p>Aplicar el proceso de vuelta a la calma requerido a la sesión de ejercicio grupal.</p> <p>Elaborar informe de la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según programa establecido.</p> <p>Aplicar ejercicios de acuerdo a la clasificación de esfuerzo y complejidad en relación a la experiencia del usuario y nivel de condición física.</p> <p>Adaptar las técnicas de enseñanza a los estilos de aprendizaje individual</p> <p>Sugerir ajustes en el plan de entrenamiento orientado a la actividad física.</p>
PROCEDIMIENTOS / HABILIDADES COGNITIVAS PSICOMOTORAS	CONOCIMIENTOS / SABERES ESENCIALES	CONTENIDOS	
Procedimentales: plan de acción de las clases grupales, elaboración de informes y planes, manejo de lenguaje corporal y oral, lenguaje escrito, manejo de espacios, manejo y utilización de material didáctico para el desarrollo de las clases grupales.	Conceptuales: anatomía humana, componentes, medios y métodos de la actividad física, estructura de una sesión grupal, capacidades físicas, manejo musical, expresión corporal, medio ambiente, población, comunidad, tendencias, lúdica, deporte, técnicas, primeros auxilios, protocolo de	Cultura de servicio al cliente. Cumplido, presentación personal, comunicación asertiva, proactivo, creativo, disciplinado. Resolutor de situaciones de conflicto responsable, respetuoso, liderazgo, equitativo e innovador. Motivación, autoaprendizaje	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Grado once

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			2°	2025
ÁREA/ASIGNATURA:	GRADO	DOCENTE:		
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness	ONCE	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE		
OBJETIVO O META DEL CICLO		OBJETIVO DEL GRADO		
<p>Ejecución y verificación del desarrollo de las clases grupales orientadas al fitness según</p> <p>Grupo etario.</p> <p>Identificar necesidades de los clientes según requerimientos corporativos o grupos</p> <p>Poblacionales.</p> <p>Plantear retroalimentación resaltando los aspectos inherentes al desarrollo de la clase.</p>		<p>Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto.</p> <p>Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.</p> <p>Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización.</p> <p>Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto.</p> <p>Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.</p> <p>Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización</p>		



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	<p>Interactuar en lengua inglesa a partir de fórmulas verbales de acuerdo con los requerimientos de la comunicación cotidiana.</p> <p>Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.</p> <p>Resultados de aprendizaje etapa practica</p>
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS	
ESTÁNDARES	COMPETENCIA
<p>Planificar las actividades por desarrollar en la sesión del ejercicio grupal de acuerdo con el programa establecido.</p> <p>Identificar las adaptaciones al ejercicio de acuerdo con la modalidad grupal seleccionada.</p>	<p>Identificar las capacidades condicionales y coordinativas de los usuarios de las sesiones de ejercicio grupal.</p> <p>Identificar las adaptaciones funcionales agudas y crónicas al ejercicio.</p> <p>Interpretar las bases de sustentación y principios de las modalidades de ejercicio grupal.</p> <p>Realizar un análisis general de la población que permita guiar el entrenamiento hacia los objetivos individuales de los participantes.</p> <p>Identificar y clasificar los diferentes tipos de población que asisten a las sesiones de clases grupales con el fin de recopilar registro de asistencia.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

		<p>Identificar las herramientas y materiales para el desarrollo de la sesión de ejercicios grupales.</p> <p>Ordenar los ejercicios en forma secuencial a fin de obtener una mayor fluidez y calidad de los movimientos.</p> <p>Ejecutar las sesiones de ejercicio grupal estructuradas en el plan de entrenamiento controlar los componentes de la carga en las sesiones de ejercicio grupal.</p> <p>Verificar la postura en la realización correcta de lo ejercicios de las sesiones de grupales orientadas al fitness.</p> <p>Utilizar la música adecuada para cada clase grupal orientada al fitness como medio para facilitar la atención y motivación del usuario.</p> <p>Aplicar el proceso de vuelta a la calma requerido a la sesión de ejercicio grupal.</p> <p>Elaborar informe de la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según programa establecido.</p> <p>Aplicar ejercicios de acuerdo a la clasificación de esfuerzo y complejidad en relación a la experiencia del usuario y nivel de condición física.</p> <p>Adaptar las técnicas de enseñanza a los estilos de aprendizaje individual.</p> <p>Sugerir ajustes en el plan de entrenamiento orientado a la actividad física.</p>
PROCEDIMIENTOS / HABILIDADES COGNITIVAS, PSICOMOTORAS	CONOCIMIENTOS / SABERES ESENCIALES	CONTENIDOS




INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Procedimentales: plan de acción de las clases grupales, elaboración de informes y planes, manejo de lenguaje corporal y oral, lenguaje escrito, manejo de espacios, manejo y utilización de material didáctico para el desarrollo de las clases grupales.	Conceptuales: anatomía humana, componentes, medios y métodos de la actividad física, estructura de una sesión grupal, capacidades físicas, manejo musical, expresión corporal, medio ambiente, población, comunidad, tendencias, lúdica, deporte, técnicas, primeros auxilios, protocolo de	Cultura de servicio al cliente. Cumplido, presentación personal, comunicación asertiva, proactivo, creativo, disciplinado. Resolutor de situaciones de conflicto responsable, respetuoso, liderazgo, equitativo e innovador. Motivación, autoaprendizaje
---	---	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Grado once

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA			
	GESTIÓN ACADÉMICA	PLAN DE ÁREA	Periodo	AÑO:
			3°	2025
ÁREA/ASIGNATURA:		GRADO	DOCENTE:	
Ejecución de clases grupales orientadas al fitness		Once	MATEO QUINTERO BUSTAMANTE	
OBJETIVO O META DEL CICLO			OBJETIVO DEL GRADO	
<p>Ejecución y verificación del desarrollo de las clases grupales orientadas al fitness según</p> <p>Grupo etario.</p> <p>Identificar necesidades de los clientes según requerimientos corporativos o grupos</p> <p>Poblacionales.</p> <p>Plantear retroalimentación resaltando los aspectos inherentes al desarrollo de la clase.</p>			Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto.	
			Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.	
			Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización.	
			Desarrollar sesiones grupales de actividad física de acuerdo a la población objeto.	
			Dirigir programas de entrenamiento físico personalizados según estratificación de riesgo.	
			Interactuar con clientes de acuerdo con sus necesidades y con las políticas y estrategia de servicio de la organización.	
			Interactuar en lengua inglesa a partir de fórmulas verbales y de acuerdo con los requerimientos de la comunicación cotidiana.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	<p>Promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza en los contextos laboral y social.</p> <p>Resultados de aprendizaje etapa practica</p>
SITUACIÓN PROBLEMA Y/O PREGUNTAS PROBLEMATIZADORAS	
ESTÁNDARES	COMPETENCIA
Identificar la sesión de actividad física grupal orientada al fitness según el componente de la condición física por mejorar.	<p>Identificar las capacidades condicionales y coordinativas de los usuarios de las sesiones de ejercicio grupal.</p> <p>Identificar las adaptaciones funcionales agudas y crónicas al ejercicio.</p> <p>Interpretar las bases de sustentación y principios de las modalidades de ejercicio grupal.</p> <p>Realizar un análisis general de la población que permita guiar el entrenamiento hacia los objetivos individuales de los participantes.</p> <p>Identificar y clasificar los diferentes tipos de población que asisten a las sesiones de clases grupales con el fin de recopilar registro de asistencia.</p> <p>Identificar las herramientas y materiales para el desarrollo de la sesión de ejercicios grupales.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2007

			<p>Ordenar los ejercicios en forma secuencial a fin de obtener una mayor fluidez y calidad de los movimientos.</p> <p>Ejecutar las sesiones de ejercicio grupal estructuradas en el plan de entrenamiento.</p> <p>Controlar los componentes de la carga en las sesiones de ejercicio grupal.</p> <p>Verificar la postura en la realización correcta de los ejercicios de las sesiones de grupales orientadas al fitness.</p> <p>Utilizar la música adecuada para cada clase grupal orientada al fitness como medio para facilitar la atención y motivación del usuario.</p> <p>Aplicar el proceso de vuelta a la calma requerido a la sesión de ejercicio grupal.</p> <p>Elaborar informe de la ejecución de las sesiones de ejercicio grupal según programa establecido.</p> <p>Aplicar ejercicios de acuerdo a la clasificación de esfuerzo y complejidad en relación a la experiencia del usuario y nivel de condición física.</p> <p>Adaptar las técnicas de enseñanza a los estilos de aprendizaje individual.</p> <p>Sugerir ajustes en el plan de entrenamiento orientado a la actividad física.</p>
PROCEDIMIENTOS / HABILIDADES COGNITIVAS PSICOMOTORAS	CONOCIMIENTOS / SABERES ESENCIALES	CONTENIDOS	
Procedimentales: plan de acción de las	Conceptuales: anatomía humana,	Cultura de servicio al cliente.	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Clases grupales, elaboración de informes y planes, manejo de lenguaje corporal y oral, lenguaje escrito, manejo de espacios, manejo y utilización de material didáctico para el desarrollo de las clases grupales.	Componentes, medios y métodos de la actividad física, estructura de una sesión grupal, capacidades físicas, manejo musical, expresión corporal, medio ambiente, población, comunidad, tendencias, lúdica, deporte, técnicas, primeros auxilios, protocolo de	Cumplido, presentación personal, comunicación asertiva, proactivo, creativo, disciplinado. Resolutor de situaciones de conflicto responsable, respetuoso, liderazgo, equitativo e innovador. Motivación, autoaprendizaje
--	--	--



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN Nº16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

Anexo 1. Vinculación de ejes temáticos del programa de media técnica con las diferentes áreas de enseñanza.

PROGRAMA DE FORMACIÓN		PLAN INSTITUCIÓN EDUCATIVA							PLAN ENSEÑANZA	TOTAL
Competencia	Resultados de aprendizaje	¿Está en el Currículo de la IE?		Grado	Área	Asignatura	Docente Responsable EN GRADOS 10- 11	Horas - resultado de aprendizaje IE	Instructor Responsable	HORAS POR COMPETENCIA
		SI	NO							
PROMOVER LA INTERACCION IDONEA CONSIGO MISMO, CON LOS DEMAS Y CON LA NATURALEZA EN LOS CONTEXTOS LABORAL Y SOCIAL.	ASUMIR RESPONSABLEMENTE LOS CRITERIOS DE PRESERVACIÓN Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE, EN EL EJERCICIO DE SU DESEMPEÑO LABORAL Y SOCIAL		X	10-11	Ciencias Naturales Artística	Química, Artística	Alexander Rpo O Beatriz Chica	PROCESO PERMANENTE		48



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	DESARROLLAR PERMANENTEMENTE LAS HABILIDADES PSICOMOTRICES Y DE PENSAMIENTO EN LA EJECUCIÓN DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE.	X		10-11	Tecnología e informática. Artística. Ed. física Humanidades Lengua Castellana	Tecnología e Informática. Artística. Ed. Física. Lengua Castellana	Diana Quiñonez Durango Beatriz Chica. Helmer franco	PROCESO PERMANENTE		48
	GENERAR HÁBITOS SALUDABLES EN SU ESTILO DE VIDA PARA GARANTIZAR LA PREVENCIÓN DE RIESGOS OCUPACIONALES DE ACUERDO CON EL DIAGNÓSTICO DE SU CONDICIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DE SU DESEMPEÑO LABORAL.		X	10-11	Ciencias Naturales, Ética	FÍSICA, Ética, Química	Carlos Emilio Minotta Borja, Beatriz Chica, Alexander Rpo o	PROCESO PERMANENTE		48



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN Nº16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	GENERAR PROCESOS AUTÓNOMOS Y DE TRABAJO COLABORATIVO PERMANENTES, FORTALECIENDO EL EQUILIBRIO DE LOS COMPONENTES RACIONALES Y EMOCIONALES ORIENTADOS HACIA EL DESARROLLO HUMANO INTEGRAL.	X		10 - 11	Artística, Ed Física . Leng u a Caste ll ana. Tecn ol ogía e infor m ática	Artística,	Helmer franco, Beatriz Chica. Carlos Mario Ríos lemos. Diana Quiñonez Durango	PROCESO PERMANENTE		48
--	---	---	--	---------	--	------------	---	--------------------	--	----



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN Nº16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	DESARROLLAR PROCESOS COMUNICATIVOS EFICACES Y ASERTIVOS DENTRO DE CRITERIOS DE RACIONALIDAD QUE POSIBILITEN LA CONVIVENCIA, EL ESTABLECIMIENTO DE ACUERDOS, LA CONSTRUCCIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO Y LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.	X		10- 11	Humanidades, Edificación, Ética, Ciencias Naturales	Lenguaje Castellana, Ética, Química	Carlos Mario Ríos Lemos, Beatriz Chica, Alexander Rpo O	PROCESO PERMANENTE		48
	APLICAR TÉCNICAS DE CULTURA FÍSICA PARA EL MEJORAMIENTO DE SU EXPRESIÓN CORPORAL, DESEMPEÑO LABORAL SEGÚN LA NATURALEZA Y COMPLEJIDAD DEL ÁREA OCUPACIONAL.	X		10-nov	Educación Física, Recreación y Deportes	Educación Física, Recreación y Deportes	Helmer Franco	PROCESO PERMANENTE		48



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN Nº16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	ASUMIR ACTITUDES CRÍTICAS, ARGUMENTATIVAS Y PROPOSITIVAS EN FUNCIÓN DE LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE CARÁCTER PRODUCTIVO Y SOCIAL.	X		10-11	Lengua Castellana, Ética, Ciencias Naturales	Ética, Química	Carlos Mario Ríos, Beatriz Chica, Alexander Rpo O	PROCESO PERMANENTE		48
--	--	---	--	-------	--	----------------	---	--------------------	--	----



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

INTERACTUAR EN LENGUA INGLESA A PARTIR DE	REDIMENSIONAR PERMANENTEMENTE SU PROYECTO DE VIDA DE ACUERDO CON LAS CIRCUNSTANCIAS DEL CONTEXTO Y CON VISIÓN PROSPECTIVA.	X		10-11	Educación Religiosa Escolar. Orientación de Grupo	Religión	Beatriz Chica. Carlos Mario Ríos Lemos, Alexander Rpo O	PROCESO PERMANENTE		48
	GESTIONAR LA INFORMACIÓN DE ACUERDO CON LOS PROCEDIMIENTOS ESTABLECIDOS Y CON LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN DISPONIBLES.	X		10-11	Tecnología e Informática	Tecnología e Informática	Diana Quiñón ez Durango	PROCESO PERMANENTE		48
	INTERACTUAR EN LOS CONTEXTOS PRODUCTIVOS Y SOCIALES EN FUNCIÓN DE LOS PRINCIPIOS Y VALORES UNIVERSALES.	X		10-11	Económica y Política Sociales	Económica y Política Sociales	Hernan Pérez Adriana Gaviria	PROCESO PERMANENTE		48



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

FORMULAS VERBALES Y DE ACUERDO CON LOS REQUERIMIENTO S DE LA COMUNICACION COTIDIANA	ENCONTRAR INFORMACIÓN ESPECÍFICA Y PREDECIBLE EN ESCRITOS SENCILLOS Y COTIDIANOS	X		10- 11	Inglé s	Inglé s	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANEN TE		25, 7
--	---	---	--	-----------	------------	------------	-----------------------	---------------------------	--	----------



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	COMPRENDER LA IDEA PRINCIPAL EN AVISOS Y MENSAJES BREVES, CLAROS Y SENCILLOS EN INGLÉS TÉCNICO.	X		10-11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANENTE	25,7
	REALIZAR INTERCAMBIOS SOCIALES Y PRÁCTICOS MUY BREVES, CON UN VOCABULARIO SUFICIENTE PARA HACER UNA EXPOSICIÓN O MANTENER UNA CONVERSACIÓN SENCILLA SOBRE TEMAS TÉCNICOS.	X		10-11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANENTE	25,7
	COMPRENDER FRASES Y VOCABULARIO HABITUAL SOBRE TEMAS DE INTERÉS PERSONAL Y TEMAS TÉCNICOS.	X		10-11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANENTE	25,7



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

	COMUNICARSE EN TAREAS SENCILLAS Y HABITUALES QUE REQUIEREN UN INTERCAMBIO SIMPLE Y DIRECTO DE INFORMACIÓN COTIDIANA Y TÉCNICA	X		10- 11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANEN TE	25, 7
--	--	---	--	-------------------	--------	--------	-----------------------	---------------------------	------------------



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2007

	ENCONTRAR VOCABULARIO Y EXPRESIONES DE INGLÉS TÉCNICO EN ANUNCIOS, FOLLETOS, PÁGINAS WEB, ETC.	X		10-11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANENTE	25,7
	LEER TEXTOS MUY BREVES Y SENCILLOS EN INGLÉS GENERAL Y TÉCNICO	X		10-11	Inglés	Inglés	Olga Lucía Díaz U.	PROCESO PERMANENTE	25,7
INTERACTUAR CON CLIENTES DE ACUERDO CON SUS NECESIDADES Y CON LAS POLÍTICAS Y ESTRATEGIA DE SERVICIO DE LA ORGANIZACIÓN.	REGISTRAR LA INFORMACIÓN DE LOS CLIENTES CONFORME CON LOS MANUALES, PROTOCOLOS Y PORTAFOLIOS DE LA ORGANIZACIÓN.	Si		10-11	Tecnología e Informática	Empleo e Industria Artística	Diana Quiñonez Durango		45
	IDENTIFICAR LOS PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLOS DE SERVICIO AL CLIENTE DE ACUERDO CON POLÍTICAS ORGANIZACIONALES.	Si		10 - 11	Tecnología e Informática	Empleo e Industria	Diana Quiñonez Durango		45



INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE DE
2002

APLICAR TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN, PRINCIPIOS DE COMPORTAMIENTO Y SU RELACIÓN CON LOS INDICADORES DE GESTIÓN EN EL MANEJO DE SITUACIONES DE SERVICIO SEGÚN LOS PARÁMETROS ESTABLECIDOS POR LA ORGANIZACIÓN.	Sí		10-11	Leng u a Caste ll ana	Leng u a Caste ll ana	Carlos Mario Ríos Lemos			45
INTERPRETAR LA IDENTIDAD CORPORATIVA Y SU RELACIÓN CON LA POLÍTICA DEL SERVICIO SEGÚN PARÁMETROS ESTABLECIDOS.	Si		10-11	Tecn ol ogía e Infor m ática. Leng u a Caste ll ana	Empr e ndimi e nto	Diana Quiñonez Durango. Carlos Mario Ríos			45

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA
APROBADA POR RESOLUCIÓN N°16225 DEL 27 DE NOVIEMBRE
DE 2002
Planes de área 2020

BIBLIOGRAFÍA

- www.efdeportes.com/.../componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm
- <http://blogs.ua.es/rateta/archives/136>
- www.efdeportes.com/efd76/clase.htm
- www.efdeportes.com/efd11a/saav.htm
- <https://www.youtube.com/watch?v=JQ8zFW0CUXM>
- R. d. Colombia., Ley 1098 de 2006. Código de Infancia y Adolescencia., Bogotá: Gobierno Nacional., 2006, p. 118.
- SIEE Institución Educativa Manuel José Gómez Serna.2019