INSTITUCIÓN EDUCATIVA SANTA TERESA – LÍBANO, TOLIMA

Código DANE: 273411001624 | NIT: 800200115-9

MENTE SANA, CUERPO ACTIVO

Ficha de oferta de proyecto educativo de formación integral – Centro de Interés (Anexo 9)

1. Información general

Campo	Información
Entidad responsable	Institución Educativa Santa Teresa, Líbano–Tolima.
Centro de Interés	Mente Sana, Cuerpo Activo.
Eje de trabajo	Iniciación deportiva, bienestar socioemocional, convivencia, expresión corporal y hábitos saludables.
Modalidad / jornada / lugar	Presencial; jornada escolar según organización institucional; cancha, patio u otro espacio seguro de la institución y escenarios comunitarios autorizados.
Responsables	Docente Lenny Carolina Luna Mora
Población objetivo	Estudiantes de básica secundaria. Actividades diferenciadas por edad, grado, experiencia motriz y necesidades de apoyo. Participación de familias en jornadas puntuales.
Duración / fechas	Vigencia anual. Inicio y finalización: por definir según calendario institucional. Desarrollo en ciclos de planeación y revisión participativa.
Áreas / proyectos transversales	Educación Física; Ciencias Naturales; Ciencias Sociales; Ética y Valores; CRESE; y convivencia.

2. Planteamiento del problema

En la vida escolar, las experiencias deportivas pueden concentrarse en el rendimiento, la competencia o la destreza física, dejando en segundo plano la diversión, el desarrollo emocional, la inclusión, el autocuidado y la construcción de relaciones respetuosas. Las diferencias en habilidades motrices, confianza, oportunidades de práctica y formas de participación pueden generar desmotivación, temor a equivocarse o exclusión de algunos estudiantes. A su vez, los desacuerdos durante el juego constituyen oportunidades pedagógicas para aprender a escuchar, autorregularse, respetar reglas, reconocer al otro y resolver conflictos sin violencia.

La Institución Educativa Santa Teresa requiere un espacio lúdico e interdisciplinar que vincule movimiento, bienestar emocional, diversión, reflexión y convivencia, con actividades adecuadas al contexto rural y a los recursos disponibles. Por ello, se propone un Centro de Interés que use juegos, circuitos motrices, actividades de meditación, estiramientos basados en el yoga, fútbol de salón, películas que enseñen principios de las artes marciales y fundamentos introductorios del taekwondo como medios para fortalecer la formación integral, no como selección exclusiva de estudiantes con mayor rendimiento.

3. Justificación

“Mente Sana, Cuerpo Activo” concibe el juego deportivo, la conciencia del movimiento con estiramientos y la capacidad de gestionar el día a día a través de la meditación, como una experiencia educativa que integra el saber, el pensar, el reflexionar, el sentir y el hacer. El movimiento favorece el conocimiento del cuerpo, la coordinación, el equilibrio; la respiración consciente incita la autorregulación emocional, la consciencia de nuestro cuerpo, su salud y los hábitos de vida activa y tranquila; el juego cooperativo crea situaciones reales para practicar comunicación, empatía, responsabilidad, respeto por las diferencias, perseverancia y manejo de la frustración; y el cine de artes orientales permite aprender, comprender y por qué no, incorporar enseñanzas prácticas a la vida cotidiana, provenientes de oriente. La propuesta reconoce que el bienestar físico y socioemocional, la participación, la convivencia y la diversión son dimensiones relacionadas del aprendizaje.

El Centro de Interés se articula con la formación integral y CRESE —Educación Ciudadana, para la Reconciliación, Socioemocional, Antirracista y para la Acción Climática— mediante acuerdos democráticos, juego limpio, prácticas restaurativas, reconocimiento de la diversidad, autorregulación emocional y cuidado de los espacios y materiales. La integración de áreas permite relacionar la práctica con conocimientos sobre el cuerpo y la salud, expresión artística, participación ciudadana, la destreza física y la conciencia en el cuidado del entorno tanto dentro como fuera de la institución.

La Investigación–Acción Participativa (IAP) da pertinencia a la propuesta, dado que los estudiantes identifican una necesidad del grupo, construyen acuerdos, siguen instrucciones/orientaciones, planean acciones, las ponen a prueba, registran evidencias y reflexionan sobre los cambios para ajustar el proceso. De esta manera, son protagonistas de la transformación y no simples receptores de actividades. El proyecto favorece además la conexión entre escuela, territorio y hábitos saludables de vida.

Los fundamentos introductorios del taekwondo se abordan desde disciplina, equilibrio, autocontrol y respeto, con práctica sin contacto agresivo y bajo orientación adulta competente. La participación será inclusiva, con ajustes según edad y necesidades; se valorará el progreso personal y colectivo, no la comparación entre cuerpos ni el resultado competitivo.

4. Objetivos

Objetivo principal

Promover un espacio con diversas actividades de formación integral con el fin de que los estudiantes mediante enseñanzas de artes orientales tanto de movimiento como de quietud, como técnicas de artes marciales como el taekwondo, estiramientos desde el yoga, meditación, reflexión a través de cine foros de artes marciales y juegos diversos como actividades de calentamiento; se pueda fortalecer las habilidades motrices, el bienestar socioemocional, los hábitos saludables y la sana convivencia

Objetivos específicos

- Reconocer intereses, capacidades, emociones, experiencias deportivas y barreras para la participación.

- Desarrollar progresivamente coordinación, equilibrio, lateralidad, orientación espacial y control corporal, respetando los ritmos individuales, a través de prácticas como el yoga y técnicas del taekwondo.
- Fortalecer autorregulación, empatía, comunicación asertiva y resolución dialogada de conflictos, a través de prácticas orientales de meditación.
- Promover hábitos de calentamiento, hidratación, descanso, autocuidado y uso positivo del tiempo libre.
- Integrar áreas curriculares y ejes CRESE mediante retos, investigaciones sencillas, producciones comunicativas y acciones de cuidado del entorno.
- Generar espacios de reflexión en cine foro sobre películas que compartan principios de las artes marciales, con el fin de entender e incorporar enseñanzas de las artes orientales, a la vida cotidiana.

5. Población objetivo y Enfoque de inclusión

El Centro de Interés "Mente Sana, Cuerpo Activo" está dirigido a los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Santa Teresa, ubicada en el municipio de Líbano, Tolima. Esta población se encuentra en una etapa fundamental de la adolescencia, caracterizada por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que influyen en la construcción de la identidad, el fortalecimiento de la autoestima, la autonomía, la toma de decisiones y las formas de relacionarse con los demás.

Desde el contexto educativo rural de la institución, los estudiantes cuentan con saberes, experiencias y prácticas culturales vinculadas con sus familias y el territorio. Por ello, el proyecto busca reconocer sus intereses, habilidades, potencialidades y necesidades, ofreciendo oportunidades de participación mediante actividades recreativas, juegos de iniciación deportiva, adaptadas a sus edades, capacidades y ritmos de aprendizaje.

6. Metodología y estrategias pedagógicas

Se adopta la Investigación–Acción Participativa (IAP), articulada con aprendizaje experiencial, cooperativo y basado en retos. El ciclo metodológico comprende: diagnóstico participativo; planeación colectiva; acción; observación y registro; reflexión; sistematización y reajuste.

Fase / momento	Estrategias y acciones	Evidencias
Pensarse y pensarnos – Diagnóstico	Asamblea de intereses; juegos de presentación; circuito motriz no competitivo; semáforo emocional; identificación de barreras y construcción de acuerdos de seguridad y convivencia.	Mapa de intereses, diagnóstico inicial, acuerdos y línea base.
Diálogo de saberes – Exploración	Compartir experiencias; estaciones de equilibrio y coordinación; fundamentos básicos sin contacto;	Bitácora, observación docente y registro de progreso.

	conversación sobre bienestar y meditación, reglas y diversidad.	
Transformando realidades – Acción	Elegir una necesidad; diseñar actividades de activación motriz, pausas activas o campaña de bienestar; distribuir roles; poner en práctica acuerdos y soluciones.	Plan de acción
Reconstruyendo saberes – Reflexión	Comparar diagnóstico y resultados; conversar sobre logros, dificultades y barreras; ajustar actividades y compartir aprendizajes en el festival.	Autoevaluación, coevaluación, informe participativo y compromisos.

7. Formación integral, dimensiones humanas y CRESE

La formación integral es fundamental en el proceso educativo, porque reconoce al estudiante como un ser multidimensional cuyo desarrollo comprende aspectos corporales, cognitivos, socioemocionales, éticos, comunicativos, sociales, culturales y ambientales. Por ello, la escuela debe promover experiencias pedagógicas que fortalezcan no solo los conocimientos y las habilidades, sino también la autonomía, la autoestima, el pensamiento crítico, la creatividad, la empatía y la capacidad de convivir respetuosamente con los demás. En este sentido, los ejes de la Educación CRESE (Educación Ciudadana, para la Reconciliación, Socioemocional, Antirracista y para la Acción Climática) contribuyen a articular los aprendizajes con la vida cotidiana, mediante prácticas que favorecen la ciudadanía activa, la convivencia pacífica, la resolución dialogada de conflictos, el reconocimiento de la diversidad, la memoria histórica, el cuidado de las emociones y la responsabilidad ambiental.

Los pilares de la educación y su articulación con la formación integral

El Centro de Interés Mente Sana, Cuerpo Activo se fundamenta en los cuatro pilares de la educación propuestos por Jacques Delors (1996): aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser, los cuales orientan el desarrollo integral de los estudiantes. El pilar aprender a conocer promueve la comprensión del cuerpo, la salud, las emociones y los hábitos de vida saludable; aprender a hacer fortalece las habilidades motrices, deportivas, creativas y la capacidad de resolver situaciones cotidianas; aprender a vivir juntos fomenta el respeto por las diferencias, el trabajo colaborativo, la autorregulación en el juego con el otro, la empatía, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de una convivencia armónica; y aprender a ser contribuye al autoconocimiento, la toma de decisiones la autonomía, la autoestima, la responsabilidad y la toma de decisiones conscientes. Estos pilares se articulan con las dimensiones de la formación integral y los ejes de trabajo del proyecto, favoreciendo el bienestar físico y socioemocional, la participación, la inclusión, la construcción de ciudadanía y el cuidado del entorno.

De ahí que, la articulación de todos estos aspectos en mención con las dimensiones del ser humano permite construir ambientes educativos inclusivos, participativos y protectores, en los que cada estudiante desarrolla sus potencialidades, fortalece su relación consigo mismo, con los demás y con el territorio, y se prepara para actuar de manera ética, solidaria, crítica y responsable en la transformación de su comunidad.

Dimensión / eje	**Aplicación pedagógica concreta**
Corporal y motriz	Coordinación, equilibrio, lateralidad, desplazamientos, postura, calentamiento y vuelta a la calma.
Cognitiva – pensamiento y comunicación	Comprensión de reglas, principios del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable) estrategias, resolución de retos, registro y explicación de hallazgos.
Socioemocional – CRESE	Identificación de emociones, respiración, pausas, confianza, perseverancia y tolerancia a la frustración.
Ética y ciudadana – CRESE	Reglas construidas colectivamente, turnos, juego limpio, responsabilidad, participación y prácticas restaurativas.
Social y relacional – reconciliación	Cooperación, empatía, reconocimiento de diferencias, mediación dialogada y reparación de afectaciones.
Comunicativa y estética – cuerpo y expresión	Narración de experiencias, secuencias rítmicas, expresión corporal, afiches y socialización.
Ambiental – acción climática	Cuidado de cancha y patio, uso responsable del agua y materiales, reducción de residuos y recuperación del espacio.
Antirracista e inclusiva	Lenguaje respetuoso, se maneja el concepto del honor desde las artes orientales, equipos heterogéneos, valoración de diferencias culturales, aplicación de saberes orientales, corporales y de capacidades.

Del mismo modo, el fortalecimiento de las áreas del conocimiento en el Centro de Interés “Mente Sana, Cuerpo Activo” permite integrar los aprendizajes escolares con experiencias prácticas, significativas y contextualizadas, favoreciendo la interdisciplinariedad y la formación integral de los estudiantes. A través de la iniciación deportiva, las actividades recreativas y el trabajo colaborativo, áreas como Educación Física, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Ética y Valores y Educación Artística, contribuyen al desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, comunicativas, socioemocionales y ciudadanas. Esta articulación, en diálogo con la Educación CRESE, promueve la convivencia pacífica, el respeto por la diversidad, el cuidado del cuerpo y del ambiente, y la aplicación de los conocimientos en situaciones de la vida cotidiana, fortaleciendo así aprendizajes significativos y el compromiso de los estudiantes con su comunidad.

8. Ejes articuladores interdisciplinares

Centro de Interés	Lenguaje	Educación Física, Recreación y Deporte	Educación Artística y Cultural	Educación CRESE
Mente Sana, Cuerpo Activo: artes orientales motrices, cine de artes marciales y hábitos emocionales sanos.	Lectura de reglas; entrevistas y acuerdos; relatos de experiencias; exposición de resultados.	Habilidades motrices; calentamiento; equilibrio y coordinación; autocuidado; juego limpio y autorregulación.	Ritmo y expresión corporal; creación de secuencias,	Educación ciudadana; reconciliación y convivencia pacífica; habilidades socioemocionales; inclusión antirracista; y cuidado del entorno.

9. Planeación general del Centro de Interés

Ciclo	Objetivo de aprendizaje esperado	Tiempo orientativo	Resultados esperados	Didácticas sugeridas	Evaluación
1. Pensarse y pensarnos	Reconocer capacidades, intereses, emociones y acuerdos de seguridad.	4 semanas; sesiones según horario institucional.	Identifica fortalezas y retos; participa en acuerdos y reconoce emociones.	Juegos de integración; circuito diagnóstico; mapa corporal; semáforo emocional; acuerdos de grupo.	Autoevaluación inicial, observación y lista de cotejo.
2. Diálogo de saberes	Explorar habilidades motrices y compartir saberes deportivos familiares y comunitarios.	4 semanas.	Progresa en coordinación y equilibrio; comprende reglas y valora el apoyo entre pares.	Estaciones motrices; juegos tradicionales; fútbol de salón adaptado; postura y desplazamientos de taekwondo sin contacto.	Rúbrica motriz individual, bitácora y coevaluación respetuosa.
3. Transformando realidades	Desarrollar una acción colectiva frente a una necesidad priorizada por	4 semanas.	Aplica cooperación, autocontrol, inclusión y comunicación asertiva;	Retos cooperativos; pausas activas; campaña de hidratación; estaciones	Diario de campo, rúbrica de colaboración, evidencias de la acción.

	el grupo.		propone soluciones.	inclusivas; pacto de juego limpio.	
4. Reconstruyendo saberes	Valorar cambios, sistematizar aprendizajes y proponer mejoras.	2–4 semanas y jornada de cierre.	Reconoce avances y dificultades; comunica resultados y acuerda continuidad.	Círculo de palabra; revisión de bitácoras; festival por estaciones; socialización con familias.	Autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación e informe participativo.

10. Escenarios de expresión y actividades

- Escenario corporal y motriz: circuitos, equilibrio, coordinación, desplazamientos, juegos predeportivos y retos cooperativos.
- Escenario socioemocional y relacional: semáforo emocional, respiración consciente, círculos de palabra, meditación y acuerdos restaurativos.
- Escenario comunicativo y creativo: secuencias rítmicas y presentación de aprendizajes.
- Escenario comunitario: Festival Mente Sana, Cuerpo Activo.

11. Cronograma orientativo

Sesión / fase	Fecha	Hora	Tema / tópico	Actividades principales
1. Diagnóstico participativo	Por definir	Según horario institucional	¿Cómo nos movemos y convivimos?	Asamblea, circuito inicial, semáforo emocional y mapa de intereses.
2. Acuerdos y reconocimiento	Por definir	Según horario institucional	Cuerpo, emociones y seguridad	Juegos de integración, acuerdos de convivencia y roles.
3. Habilidades motrices	Por definir	Según horario institucional	Equilibrio, coordinación y orientación	Estaciones motrices adaptadas y registro de avances.
4. Diálogo de saberes	Por definir	Según horario institucional	Juegos del territorio y deporte	Compartir, fútbol de salón y retos cooperativos.
5. Iniciación deportiva	Por definir	Según horario institucional	Autocontrol y disciplina	Postura, desplazamientos y técnicas introductorias de taekwondo sin contacto.

6. Acción transformadora	Por definir	Según horario institucional	Bienestar y convivencia	Diseñar y poner en marcha una acción acordada por el grupo.
7. Seguimiento y reflexión	Por definir	Según horario institucional	¿Qué está cambiando?	Observación, bitácoras, círculo de palabra y ajustes.
8. Festival y evaluación	Por definir	Según horario institucional	Compartimos lo aprendido	Estaciones, muestra, encuesta final y compromisos de continuidad.

ESTRUCTURA DEFINIDA PARA CADA SESIÓN

Momento	Duración orientativa	Acciones
Bienvenida y principios de las artes orientales	5–10 min	Saludo, orientación de los principios de las artes orientales que se trabajarán, acuerdos y orientaciones.
Activación y calentamiento	10–15 min	Movilidad suave y juegos progresivos; evitar esfuerzos bruscos.
Estiramiento	10-20 min	Actividades de estiramiento guiado, algunas con el fin de realizar mejor los movimientos del taekwondo, y otras de bienestar motriz basadas en el yoga.
Técnicas del taekwondo	20-30 min	Enseñanza de técnicas de patada, defensa, posiciones de combate y de fortalecimiento; del taekwondo.
Reflexión participativa, despedida con los principios del taekwondo.	5–10 min	¿Qué aprendimos?, ¿cómo nos sentimos?, ¿cómo cuidamos al grupo?, ¿qué cambiaríamos? Registro en bitácora.

12. Recursos necesarios y esquema operativo

PRESUPUESTO CENTROS DE INTERÉS IE SANTA TERESA 2026 "MENTE SANA, CUERPO ACTIVO"						
SEDE: PRINCIPAL				**DOCENTE: LENNY CAROLINA LUNA MORA**		
ITEM	**DESCRIPCIÓN (TECNICA Y DETALLADA)**	**REFERENCIA**	**UNIDAD DE MEDIDA**	**CANTIDAD**	**COTIZACIÓN**	**TOTAL**
1	Colchoneta K6 Yoga Pilates Mat Tapete Ejercicios 10mm Marca K6 Modelo 67151 Tipo de producto Mat de yoga Color Negro Dimensiones Largo x Ancho 173 cm x 61 cm		UNIDAD	24	$ 66.900,00	$1.605.600,00
2	Conos Deportivos 20 Cm Kit Entrenamiento Trouchon Sports Modelo Set de Entrenamiento Deportivo Color Naranja Altura 20 cm Largo 20 cm Ancho 25 cm Peso 4 g		UNIDAD	1	$161.257,00	$ 161.257,00
3	Palchagui para taekwondo Material: algodón de la PU más EV Tamaño: aprox. 380 x 180 mm / 15 x 7,09 x 2 pulgadas Color: puedes elegir El paquete incluye: 1 Pieza Taekwondo Kick		UNIDAD	4	$ 31.796,00	$ 127.184,00
4	Cuerda De Saltar Skipping Dimensiones del producto empacado: 3,5 X 11 X 3,7 centímetros Fabricante: DONG SHENG TOYS FACTORY		UNIDAD	24	$ 13.800,00	$ 331.200,00
5	Almohadilla De Boxeo De Piel Sintética Para Taekwondo, Artes Kick Pad Material principal: PU Relleno de piel: esponja EVA. Tipo de patrón: patchwork. Tamaño: 39,5 x 19 x 9,5 cm, 15,6 x 7,5 x 3,7 pulgadas . Peso: aproximadamente 327 g/11,5 oz		UNIDAD	4	$ 31.089,00	$ 124.356,00
6	Balon Microfutbol 3 Marca Gava Store Modelo MICRO 3 Tamaño del balón 30 circunferencia de 62 cm		UNIDAD	1	$ 33.900,00	$ 33.900,00

7	Proyector Pericat Bluetooth WiFi 5G 22000 Lúmenes 1080P Full HD Soporte 4K Pantalla 350 Pulgadas Tipo proyectores Ancho 22.86 cm Alto 22.86 cm Largo 22.86 cm Capacidad de almacenamiento 1 Tamaño de la pantalla 350 mm Distancia máxima de proyección 350 cm Compatibilidad Conector para auriculares WiFi/Bluetooth/HDMI/USB/AV/0.138 i		UNIDAD	1	$539.900,00	$ 539.900,00
8	Parlante Portable JBL Go 5 negro Marca JBL Modelo Go 5 Color NegroModelo detallado JBL Go 5 JBLGO5BLK Potencia de salida (RMS) 4,8 WTipos de parlante MonoauralTipos de filtros del parlante Activo Respuesta mínima en frecuencia Respuesta máxima en frecuencia 100 Hz - 20 kHz Ancho x Profundidad x Altura 10.1 cm x 4.3 cm x 7.74 cm Peso 230 g		UNIDAD	1	$ 168.499,00	$ 168.499,00
9	Ventilador Samurai Air Power Pedestal Negro 40.64 Cm 60 Hz Negro Gris Polipropileno 4 Tecnología Air Power para un flujo de aire óptimo y durabilidad máxima. Su combinación de mallas y aspas aerodinámicas y motor turbo otorgan mayor frescura. Con su oscilación de 90° distribuye el aire de manera óptima, para una ventilación completa en todo el entorno. - Sus 3 velocidades te permiten controlar el flujo de aire a lo largo del día.Sus piezas plásticas garantizan una mayor durabilidad, además previenen la oxidación y simplifican su limpieza. Su diseño práctico permite que el ensamblaje del ventilador sea sencillo y rápido. - Motor potente y durable con una potencia de 45W.		UNIDAD	2	$229.900,00	$ 459.800,00
					TOTAL	**$ 3.551.696,00**

Tipo de recurso	Descripción
Humanos	Docente lider del proyecto en sociales, estudiantes, familias y apoyo de orientación escolar cuando corresponda.
Espacios	Cancha, patio, aula de sociales o zona plana, canchas comunitarias, limpia y revisada previamente.
Materiales deportivos	Balones, conos, elementos deportivos del taekwondo, balón de futbol de salón, cuerdas, aros, colchonetas de yoga si están disponibles, proyector, bafles, ventiladores, marcadores, papelería y elementos adaptados.
Material pedagógico	Tarjetas emocionales, hojas, lápices, bitácoras, rúbricas, listas de cotejo, cartulinas y materiales para afiches.
Recursos de registro	Actas, encuestas breves, tablas de progreso y fotografías únicamente con autorización.
Operación y seguridad	Revisión del espacio, hidratación, calentamiento y vuelta a la calma; adaptaciones según necesidad; suspensión si hay condiciones inseguras.

13. Evaluación, valoración del impacto y mejora

La evaluación será continua, formativa, participativa e integral, mediante autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación. Se valorará el progreso individual respecto al punto de partida, la participación, el cuidado, la cooperación y la reflexión, sin clasificar a los estudiantes únicamente por rendimiento físico. La nota valorativa se dará en una de las áreas a fines según el SIEE institucional.

Resultado / impacto esperado	Indicadores verificables	Instrumentos y momento
Participación e inclusión	Asistencia; diversidad de estudiantes que participa; barreras detectadas y ajustes aplicados.	Registro por sesión; observación inicial y final.
Desarrollo motriz	Progreso individual en al menos dos habilidades seleccionadas según edad y punto de partida.	Lista de cotejo o rúbrica inicial, de proceso y final.
Bienestar socioemocional	Reconoce emociones y aplica al menos una estrategia de autorregulación o solicitud de pausa.	Bitácora, semáforo emocional voluntario y preguntas de salida.
Convivencia y CRESE	Respeta acuerdos, turnos y diferencias; utiliza diálogo para resolver desacuerdos.	Rúbrica de juego limpio, diario de campo y círculos de reflexión.
Hábitos saludables	Reconoce prácticas de calentamiento, hidratación,	Encuesta inicial/final y compromiso personal.

	meditación, recuperación y actividad física segura.	
Participación en IAP	Aportes de estudiantes al diagnóstico, planeación, acción, análisis y propuestas de mejora.	Actas, mapa de intereses, productos y memoria final.
Impacto familiar/comunitario	Participación en jornada de cierre y propuestas de continuidad.	Registro de participación y encuesta breve.

Las metas cuantitativas se establecerán después del diagnóstico inicial para contar con una línea base real. Al cierre, el equipo dinamizador y los estudiantes compararán evidencias, identificarán cambios, explicarán posibles factores que influyeron y acordarán ajustes para el siguiente ciclo.

14. Resultados esperados y escenarios de impacto

- Estudiantes con mayor conciencia corporal, habilidades motrices progresivas y prácticas de autocuidado.
- Mayor participación inclusiva y valoración de diferentes capacidades, identidades y formas de aprender.
- Uso más frecuente de estrategias de autorregulación como el trabajo de los principios del taekwondo como “el autocontrol”, cooperación y resolución dialogada de conflictos.
- Incorporación y asimilación de los principios del taekwondo: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable.
- Autorregulación emocional a través de la incorporación de la meditación en su vida cotidiana y en momentos de alteración emocional.
- Acuerdos de convivencia deportiva construidos y revisados por los participantes.
- Integración visible de áreas curriculares mediante registros, bitácoras, gráficos, producciones artísticas y socialización oral.
- Una acción de mejora definida por el grupo mediante IAP y una memoria que oriente la continuidad del Centro de Interés.

15. Condiciones de seguridad y referentes

Las actividades de enseñanza de técnicas del taekwondo serán introductorias y sin combate libre ni contacto agresivo entre estudiantes. Se priorizarán postura, equilibrio, desplazamientos, coordinación y técnicas al aire o sobre blancos blandos sostenidos por un adulto competente. No se forzarán movimientos dolorosos ni se realizarán patadas dirigidas a compañeros. Se adaptarán las actividades a las necesidades de apoyo, y se seguirán las rutas institucionales ante incidentes. Así mismo se incorporarán actividades previas de calentamiento y estiramiento para poder ejecutar dichas técnicas.

Referentes de elaboración: Ministerio de Educación Nacional, “Ficha de oferta de proyectos educativos de formación integral a establecimientos educativos (Centros de Interés)”, Anexo 9 aportado; Institución Educativa Santa Teresa, “Planeación general del Centro de Interés”; PDF “Iniciación deportiva en el Taekwondo” aportado, usado como referente temático. El texto interno del PDF de taekwondo no pudo verificarse de forma fiable al estar digitalizado como imágenes; por ello no se le atribuyen citas ni actividades textuales.

Referencias

Proyecto: Centro de Interés “Mente Sana, Cuerpo Activo” – Institución Educativa Santa Teresa, Líbano, Tolima.

Congreso de Colombia. (1994, 8 de febrero). Ley 115 de 1994, por la cual se expide la Ley General de Educación. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292

Congreso de Colombia. (2013, 15 de marzo). Ley 1620 de 2013, por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52287

Delors, J. (1996). La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. Santillana/Ediciones UNESCO.

Ministerio de Educación Nacional. (s. f.). Educación CRESE: Visión integradora para la construcción de paz desde la escuela. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-426180_recurso_06.pdf

Ministerio de Educación Nacional. (s. f.). Orientaciones curriculares para la educación física, recreación y deporte en educación básica y media. https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Referentes-de-calidad/411706%3AOrientaciones-Curriculares

Ministerio de Educación Nacional. (2023). Las ministras de Educación y Deporte firmaron memorando de entendimiento para impulsar la estrategia de formación integral de niñas, niños y adolescentes. https://mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Comunicados/415779%3ALas-ministras-de-Educacion-y-Deporte-firmaron-Memorando-de-entendimiento-para-impulsar-la-estrategia-de-formacion-integral-de-ninas-ninos-y-adolescentes

McLennan, N., & Thompson, J. (2015). Educación física de calidad: Guía para los responsables políticos. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). https://hdl.handle.net/20.500.12799/3462