



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 2022-2**



**LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO**

**PRESENTADO POR:**

**DIEGO ALEJANDRO TRIANA RAMON**

**1093787097**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA/ VILLA DEL ROSARIO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA  
RECREACION Y DEPORTES**

**SAN JOSE DE CUCUTA**

**2022-2**



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## Tabla de Contenido

	pp.
<b>CAPÍTULO I: OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO</b>	
1.1) RESEÑA HISTORICA	1
1.2) PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	
1.3) MARCO LEGAL	
1.4) HORIZONTE INSTITUCIONAL	
1.5) PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	
1.6) VISION	
1.7) MISION	
1.8) FILOSOFIA	
1.9) HORIZONTE	
1.10) PERFIL DEL ESTUDIANTE, DOCENTE, PADRES DE FAMILIA, COMUNIDAD.	
1.11) ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	
1.12) CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	
1.13) SIMBOLOS INTITUCIONALES	
1.14) MANUAL DE CONVIVENCIA	
1.15) DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRES DE FAMILIA	
1.16) LEY DEL MENOR	
1.17) UNIFORMES	
1.18) INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	
1.19) SALON DEPORTES	
1.20) HORARIOS	
1.21) MATRIZ DOFA	





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPÍTULO II: PROPUESTA PEDAGOGICA**

- 2.1) TITULO
- 2.2) OBJETIVO GENERAL
- 2.3 OBJETIVOS ESPECIFICIOS
- 2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA
- 2.5 JUSTIFICACION
- 2.6 POBLACION Y MUESTRA
- 2.7 MARCO TEORICO

## **CAPÍTULO III: INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES**

- 3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
- 3.2 EJECUCION O METODOLOGIA
- 3.3 PROPUESTA PEDAGÓGICA

## **CAPÍTULO IV: ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES**

- 4.1 ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

## **CAPITULO V: FORMATOS DE EVALUACION**

- 5.1 AUTOEVALUACION
- 5.2 COEVALUACION
- 5.3 PLAN TEORICO
- 5.4 PLAN SEMANAL

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFICAS



## **CAPÍTULO I: OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO**

### **1.1) RESEÑA HISTORICA**

La sede anteriormente denominada escuela rural LOS PATIOS y luego ESCUELA URBANA INTEGRADA PATIOS CENTRO NO. 1 se encuentra ubicada entre las avenidas 10 y 9 con calles 30 y 31 de la zona Urbana del Municipio de Los Patios, específicamente en la Av. 10 No. 30-46 del Barrio Patios Centro. Fue creada mediante ordenanza departamental y es de carácter oficial.

Fue construida por la Junta de Acción Comunal finalizando la década de los años 50 específicamente en el año 1958 y luego concluida en 1967 por el Grupo Mecanizado Maza, al mando del coronel Álvaro Riveros Avella para dar cobertura a los grados primero a quinto de primaria. En año de 1984 se logró el encierro total de la institución. En 1991 se dio inicio al Preescolar con los niveles de Jardín y Transición. En la actualidad la beneficia a 920 estudiantes de 500 familias provenientes de los barrios Patios Centro, Once de Noviembre, la Sabana, Sabanita, Los Colorados, la Cordialidad, chaparral, Barrio Bonito, Las Lomas, San Victorino y Otros. Actualmente se cuenta con Aula de apoyo pedagógico, y el Programa de Aceleración del Aprendizaje, Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y media Técnica en Artesanías.

El Instituto Técnico Patios Centro Dos del municipio de Los Patios fue creado mediante Decreto 00300 del 3 de mayo del 2005, conformado por los siguientes centros educativos: Escuela Urbana Patios Centro N° 1; Escuela Urbana Patios Centro N° 2; Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luís Enrique Ávila; Escuela Urbana La Cordialidad y Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre.





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



Las sedes que hoy conforman el instituto se fusionaron en el año 2003 con el Colegio Integrado Fé y Alegría, actuando como rector el Doctor José Antonio Amaya Martínez. En el año 2005 se dio la separación del Colegio Integrado Fé y Alegría y se crea el Instituto Técnico Patios Centro Dos y se nombra, Rector del Instituto al Magister Hernando Ibarra Campos. En el año 2007 asume la rectoría el Esp. Gustavo Ramírez Camargo, quien lidera la institución hasta la actualidad.

## 1.2) PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El proyecto Educativo Institucional (PEI) de la ESCUELA URBANA INTEGRADA PATIOS CENTRO NO. 1; ha sido concebido como fruto de la participación de todos los estamentos de la comunidad educativa, con el fin de colmar las aspiraciones de cada uno de sus miembros. Es labor de todos, implementar los lineamientos educativos hacia una nueva visión a partir de nuestros intereses, recursos, necesidades en pro de la conservación del contexto cultural, social, regional y de los recursos naturales, por ende, no se plantea un solo proyecto, sino que hace un compendio de proyectos, los cuales están planeados y dirigidos al desarrollo y formación integral de los futuros egresados de la institución.

En el PEI, los lineamientos y los estándares del desarrollo básicos de competencias cognitivas, se fundamenta en los planes de aula de los docentes de todas las áreas, grados y sedes. Otorgando especial importancia a la enseñanza y el aprendizaje de contenidos actitudinales, de valores y normas relacionados con las diferencias individuales, raciales, culturales, familiares, que le permitan valorar, aceptar y comprender la diversidad y la interdependencia humana.

Entre los proyectos educativos que conforman el PEI, se encuentran:



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



- **Así soy yo.**
- **Computadores para educar.**
- **El medio ambiente.**
- **Prevención del riesgo y desastres.**

Los diferentes proyectos están planteando su finalidad en el desarrollo y mejoramiento de sus capacidades, a través de la adquisición de las competencias necesarias para que se forme como un individuo integral.

### 1.3) MARCO LEGAL

El Instituto Técnico Patios Centro N o 2 del Municipio Los Patios fue Creado mediante Decreto N° 00300 del 3 de mayo del 2005, fusionando por las siguientes sedes Educativas: Escuela Urbana Patios Centro N o 1; Escuela Urbana Patios Centro N o 2; Escuela Integrada La Sabana; Escuela Urbana Mixta Luis Enrique Ávila, Escuela Urbana La Cordialidad y Escuela Urbana Integrada Doce de Octubre y mediante decreto No. 639 del 27 de abril del 2017 se adscribe la sede RUDESINDO SOTO.

En respuesta a lo anterior, cabe mencionar que la institución fundamenta su basamento legal para su funcionamiento y su ejercicio profesional en las siguientes leyes:

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA DE 1.991. Es la norma principal para guiar las conductas sociales de educadores y educandos. Para ello y mediante los artículos 41, 42, 43, 44, 45, 67, 68, 73, 78, 79, 80, 82, 85 y 86, se realiza y garantiza la gestión educativa, pues ellos expresan las normas para el desarrollo integral del hombre colombiano.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



LEY GENERAL DE EDUCACIÓN o LEY 115 DE 1994. Esta Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. La Ley establece un soporte en cuanto al Manual de Convivencia en sus artículos 87, 91, 93, 94, 142, 143, 144 y 145.

DECRETO 1286 DEL 27 DE ABRIL DE 2005. Por el cual se establecen normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados y se adoptan otras disposiciones. Promueve y facilita la participación efectiva de los padres de familia en los procesos de mejoramiento educativo de los establecimientos de educación preescolar, básica y media, de instituciones oficiales y privadas.

CÓDIGO DE LA INFANCIA Y DE LA ADOLESCENCIA O LEY 1098 DEL 8 DE NOVIEMBRE DE 2006. Tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. Se establecen normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de derechos humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



LEY 1620 DEL 15 DE MARZO DEL 2013. El objeto de esta ley es contribuir a la formación de ciudadanos activos que aporten a la construcción de una sociedad democrática, participativa, pluralista e intercultural, en concordancia con el mandato constitucional y la Ley General de Educación, mediante la creación del Sistema Nacional de Convivencia Escolar y formación para los derechos Humanos, la educación para la Sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, que promueva y fortalezca la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, de los niveles educativos de preescolar, básica y media y prevenga y mitigue la violencia escolar y el embarazo en la adolescencia. DECRETO 1965 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DEL 2013. Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que 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. LEY 1482 DE 2011. Estable que los hechos de violencia que se fundamentan específicamente en raza, opción religiosa, ideológica, orientación sexual, sean castigados penalmente.

#### 1.4) HORIZONTE INSTITUCIONAL

El INSTITUTO TÉCNICO PATIOS se ha caracterizado por ser un centro educativo que se preocupa por satisfacer las necesidades educativas de los niños, niñas y adolescentes que pertenecen a la población estudiantil, impartiendo una formación integral con los siguientes fines, enmarcados en el decreto 1860 del 94: como ente oficial Formador de estudiantes en preescolar, básica primaria, secundaria y media técnica persigue los siguientes objetivos:



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- Mejorar progresivamente desde su naturaleza técnica, siendo agente de cambio y una organización sabia e inteligente a nivel regional, nacional e internacional.
- Asumir EL SABER-HACER Y SER como eje de la problemática educativa en permanente diálogo con lo científico, cultural y técnico.
- Consolidar la formación de una comunidad académica al interior de la institución estimulando la formación de Colectivos de investigación.
- Transformar a la institución en un centro vivencial de la pedagogía, de la democracia, la paz y los derechos humanos.
- Motivar mediante la investigación la producción de conocimientos, interpretando contextos, comprendiendo y solucionando problemáticas en el ámbito de lo Educativo y lo Pedagógico.
- Articular la propuesta curricular de la institución, especialmente la de La Media Técnica, con la articulación de los Planteamientos pedagógicos del SENA REGIONAL Cúcuta.
- Formar personas capaces de promover y aceptar la condición pluricultural del país en el reconocimiento de la diversidad.
- Aprovechar la educación formal y no formal para estimular procesos de cualificación personal, de mejoramiento del contexto y de la calidad.

De igual forma, en esta institución educativa se plantean los fines de la educación según el artículo 5o. de la ley 115 del 1994 y de conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
- La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
- La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
- La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
- La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
- El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
- El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



- La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.
- El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
- La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latino América y el Caribe.
- La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.
- La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
- La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



## 1.5) PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

El INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS proyecta siete (7) principios básicos y se enuncian así:

**Principio Espiritual:** Se toma como fundamento el evangelio de Jesucristo contemplado en la Biblia el cual nos enseña el significado del amor al prójimo. Según lo socializado el día 20 de enero 2022 la institución reconoce el artículo 19 de la Constitución Política y se respeta el derecho fundamental a la libertad religiosa y de cultos.

**Principio administrativo:** Con trabajo en equipo y generando sentido de pertenencia dignificamos el trabajo por la educación pública ofreciendo un servicio eficiente, ágil y oportuno.

**Principio Ambiental:** El respeto del medio ambiente, la conservación de la tierra y el ser humano son parte de nuestra formación; la cual se fundamenta en la investigación.

**Principio axiológico:** El proceso educativo propone herramientas sociales que fortalecen la convivencia mediante la práctica de valores culturales, espirituales y morales.

**Principio de participación:** La garantía del proceso democrático toma como referente la participación de la comunidad educativa en todas las decisiones institucionales reflejando transparencia.

**Principio de emprendimiento:** La aplicación de estrategias educativas orientará al educando para que sea un agente de cambio económico en el municipio.



**Principio de inclusión:** El servicio educativo de calidad garantiza la plena participación en la educación como derecho fundamental a estudiantes que experimenten barreras para el aprendizaje y personas en situación de vulnerabilidad.

## 1.6 VISION

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO N°2 al 2025 será el apoyo empresarial de la región ofreciendo una educación integral humanitaria, con carácter inclusivo y competente que contribuya a la transformación y al mejoramiento del entorno y de la realidad social, siendo una persona útil a sí mismo y a la sociedad colombiana

## 1.7 MISION

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO N° 2 formará ciudadanos integrales desde el preescolar hasta grado Once a través de una innovadora propuesta pedagógica con bases inclusivas, académicas y técnicas que prepare a los estudiantes para el trabajo productivo y/o continuación de estudios profesionales que le permita actuar con éxito en el medio académico, laboral, cultural, científico y social de la región.

## 1.8 FILOSOFIA

El Instituto Técnico Patios Centro N° 2 propende por la formación de principios ciudadanos, que promueva el ejercicio de los Derechos Humanos. La integralidad del proceso educativo mantiene la inclusividad y el respeto por la diversidad.





La institución académica fortalece el trabajo productivo en sus convenios de formación técnica, orientando la transformación y desarrollo del municipio de Los Patios. Además de ello propende por la formación de ciudadanos con principios inclusivos de calidad en AUTONOMÍA, AUTENTICIDAD, LIBERTAD CONSCIENTE y ESPÍRITU CRÍTICO, que prevalezca en el RESPETO POR LOS VALORES Y LOS DERECHOS HUMANOS, que promueva la convivencia pacífica y los principios democráticos, la preservación del ambiente en el cual habita.

Que su integralidad sea la plataforma para desarrollar el trabajo productivo y la formación Universitaria o tecnológica, permitiendo desenvolverse con éxito en la sociedad, respondiendo en forma creativa a las necesidades de transformación y desarrollo del mundo moderno en todas sus dimensiones.

## 1.9) HORIZONTES

La institución educativa relaciona diversos aspectos enfocados a nivel de las TIC con el fin de favorecer los procesos de enseñanza – aprendizaje, se tienen en cuenta puntos tales como:

**Revolucionando el mundo con tecnología:** Este club nació a raíz de la capacitación que los docentes han venido desarrollando con CPE y la UNAB. Está conformado por cinco estudiantes representantes de los grados 6°, 7°, 8°, 9° y 10°.

La institución piensa ampliar los conocimientos de la tecnología y la informática a los alumnos de la Sede Patios Centro N°1, haciendo uso del aula de informática de la institución. Los docentes de la Sede Patios Centro N° 1 han tenido oportunidad este año de asistir a la jornada de formación pedagógica y tecnológica de COMPUTADORES PARA EDUCAR.



En esta capacitación se han desarrollado actividades como: jornadas de seguimiento, mantenimiento técnico preventivo y socialización de proyectos.

**Modelos educativos flexibles:** Programa de aceleración del aprendizaje en primaria funciona en la sede patios centro uno con un total de 30 estudiantes de extra edad. post-primaria en secundaria funciona en la sede RUDESINDO soto con un total de 75 estudiantes en condición de responsabilidad penal.

**El programa de alimentación escolar (PAE):** se encuentra focalizados en todas las sedes: el refrigerio y el almuerzo solo se atiende en las sedes: Doce de octubre, Sabana y Patios Centro Uno.

**Programa todos para aprender (TPA):** liderado por la docente Lina Maryorie Jaimes Rubio que para este año está fortaleciendo el quehacer pedagógico y las comunidades de aprendizaje.

**La comunidad educativa:** está compuesta por un total de padres de familia 2500, de 125 docentes, 3250 estudiantes debidamente registrados en el SIMAT, directivos uno (1) coordinadores seis (6). Existe en la planta de personal administrativo 4 secretarias, 1 pagadora. Personal de apoyo y auxiliar tenemos 3 vigilantes y 2 aseadoras.

### 1.10) PERFILES DE LA INSTITUCION

**Perfil del estudiante:** El estudiante del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS es una persona crítica, analítica, un agente activo de su propio desarrollo personal, capaz de Transformar su realidad social, contribuyendo al crecimiento sostenible de su comunidad, integrándose al trabajo productivo o para continuar sus estudios superiores, que evoluciona cultural, espiritual y socialmente como ser humano inclusivo de calidad.

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*





**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**Perfil de las familias que integran la institución:** La comunidad del Instituto Técnico Patios Centro N° 2, representada por los padres de familia y los representantes legales; se caracteriza por su participación en el proceso formativo como principal orientador del estudiante, comprometido con los principios y valores institucionales. Los padres de familia son parte del proceso de inclusión con calidad, son quienes apoyan los objetivos institucionales.

**Perfil de la comunidad:** La comunidad del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS será con conocimientos y expectativas nuevas, comprometida con los principios, fundamentos y metas institucionales, protagonista de procesos inclusivo de calidad que le permitan reconocer y solucionar sus problemas educativos, sociales, culturales a través de la interacción y el aporte cooperativo de los miembros, construyendo un proyecto de vida coherente con un ambiente sano, armonioso y feliz.

**Perfil del docente:** El educador del INSTITUTO TÉCNICO PATIOS CENTRO DOS es un auténtico profesional de la educación inclusivo de calidad capaz de: producir conocimientos e innovaciones; de garantizar que los educandos se apropien del mejor saber disponible en la sociedad, de crear condiciones agradables para el auto estudio y el aprendizaje grupal cooperativo; es una persona equilibrada, de formación integral, justa, que ama su profesión y la desempeña con altos estándares de eficiencia y calidad, que propenda por su continuo mejoramiento personal, académico, profesional y espiritual; comprometido (a), leal, que se apropie de los principios, fundamentos, metas institucionales; y que practique en su vida personal, familiar, social y profesional los más altos valores humanos.

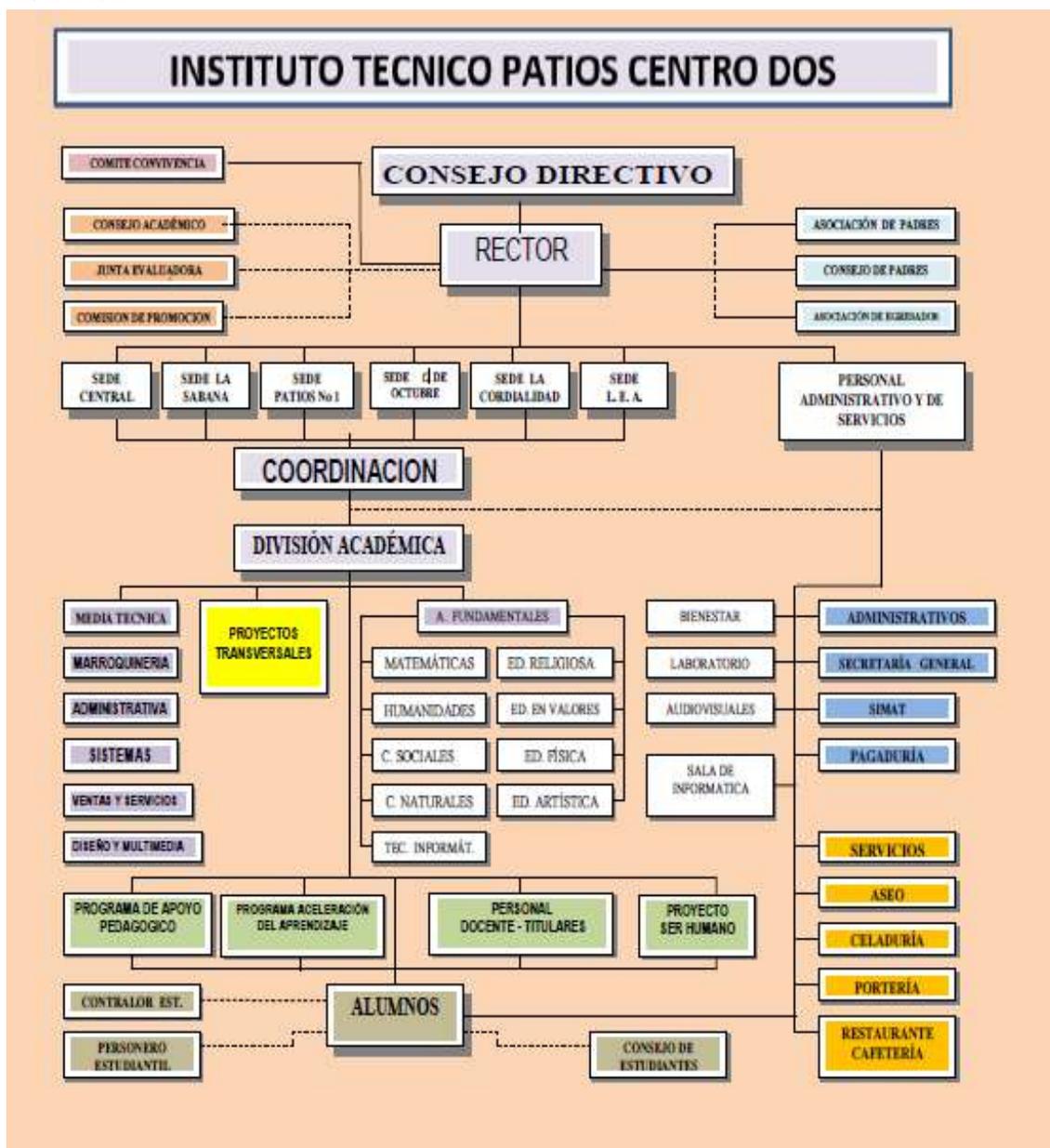


*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)

### 1.11) ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

El organigrama de la institución se creó con el fin de guiar u organizar los componentes o entes representativos de su respectivo cargo o mandato de dicha institución. Cada persona tiene un cargo que debe cumplir y ejecutar funciones académicas con el fin de llevar a cabo diferentes parámetros en la institución.





El organigrama institucional está distribuido de la siguiente manera:

**ENTIDAD TERRITORIAL**

**Norte de Santander**

<b>MUNICIPIO</b>	Los patios
<b>DIRECCION SEDE CENTRAL</b>	Avenida 4 calle 27 y 28 barrio patio centro
<b>TELEFONO</b>	5806648- 5564347
<b>APELLIDOS Y NOMBRE DEL RECTOR</b>	Dr. Fermín Emiro Bautista Caicedo
<b>CARÁCTER OFICIAL</b>	Ubicación Urbana
<b>NIVELES DE ENSEÑANZA</b>	Formal
<b>PREESCOLAR</b>	Se presta en todas las sedes
<b>BASICA</b>	Primaria- Secundaria

Media técnica (10° y 11°): este servicio se presta en las sedes: central, sabana y patio centro uno. Teniendo en cuenta el convenio interinstitucional con el servicio nacional de aprendizaje SENA y mediante los instructores nuestros aprendices de 10°. y 11° reciben doble titulación, así mismo se hacen acuerdos cooperativos con empresas debidamente registradas ante la cámara de comercio y la DIAM para que realicen sus respectivas pasantías. así, mismo algunos estudiantes realizan proyectos productivos.



Para el 2022 se implementaron cuatro especialidades como a continuación se relacionan con su respectivo jefe de área:

<b>CARGO</b>	<b>RESPONSABLE</b>
<b>ASISTENCIA ADMINISTRATIVA</b>	Gonzales Rosaura
<b>SISTEMAS</b>	Yanes Pérez Yobany Martin
<b>ASESORIA COMERCIAL Y FINANCIERA</b>	Ibeth Mercedes Sánchez García
<b>DISEÑO E INTEGRACION EN MULTIMEDIA</b>	Blanco Fuentes Jorge Alonso

Al momento de hacer este registro para el 2022 tenemos como ONG madrinas Crecer Familia en la sede RUDESINDO Soto y a nivel institucional con SAVE THE CHILDREN. Aportan a la comunidad capacitación, insumos de bioseguridad y respaldo a proyectos pedagógicos. Para el año escolar 2022 están a cargo de los componentes institucionales según la siguiente distribución:



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**CARGO**

**RESPONSABLE**

CARGO	RESPONSABLE
<b>DIRECTIVA</b>	Fermín Emiro Caicedo Bautista- Ana Belén Tarazona Torres
<b>ACADEMICA</b>	Nancy Rojas Estrada- Fanny Rizo Ortiz
<b>ADMINISTRATIVA</b>	Gloria Sandoval
<b>COMUNITARIA</b>	Mariela Leal Fajardo- José Abel Quintana
<b>SIMAT</b>	Hugo Rodríguez Albarracín-Deisy Caicedo Quiroz
<b>SECRETARIAS</b>	Carolina García- Mary Rivero



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## 1.12) CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES AÑO 2022

RESOLUCIÓN 005132 de 13 de diciembre 2021 SED NORTE DE SANTANDER

SEMANAS LECTIVAS	FECHA INICIO	FECHA TERMINACIÓN	DURACIÓN
PRIMER SEMESTRE	31 de enero de 2022	19 de junio de 2022	19 SEMANAS
SEGUNDO SEMESTRE	04 de Julio de 2022	27 de noviembre de 2022	20 SEMANAS
<b>TOTAL</b>			<b>39 SEMANAS</b>

#### PERÍODOS ESCOLARES

PERÍODOS	FECHA INICIO	FECHA TERMINACIÓN	DURACIÓN
PRIMERO	31 Enero de 2022	08 de Abril de 2022	10 Semanas
SEGUNDO	18 Abril de 2022	17 de Junio de 2022	09 Semanas
TERCERO	04 Julio de 2022	09 de Septiembre de 2022	10 Semanas
CUARTO	12 Septiembre de 2022	27 Noviembre de 2022	10 Semanas

#### DISTRIBUCIÓN DE TIEMPOS

FECHAS	ACTIVIDAD
11 de enero de 2022	ACTIVIDADES DE DESARROLLO INSTITUCIONAL 6 SEMANAS
11 de abril de 2022	
10 de octubre de 2022	
28 noviembre de 2022	
27 diciembre 2021	RECESO ESTUDIANTIL 13 SEMANAS
11 de abril de 2022	
20 de junio de 2022	
10 de octubre de 2022	
28 de noviembre de 2022	VACACIONES DIRECTIVOS DOCENTES Y DOCENTES 7 SEMANAS
27 de diciembre de 2021	
05 de diciembre 2022	

#### IZADAS DE BANDERA Y CARTELERAS DECORATIVAS

FECHA	MOTIVO	CURSO		VALOR
28 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manual De Convivencia</li> <li>Danza Región Pacífica</li> </ul>	11*	5*	IDENTIDAD RESPONSABILIDAD PERTENENCIA
— de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elección del Personero Acto Especial</li> </ul>	10* COMITÉ DEMOCRACIA		HONESTIDAD
22 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Día del Idioma Español</li> <li>Muestra Folclórica</li> </ul>	ÁREA HUMANIDADES		TENACIDAD
11 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mes mariano- Maestro-Madre</li> <li>Danza Región Orinoquía</li> </ul>	6*	3*	RESPECTO
06 de junio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>La Familia</li> <li>Danza Región Andina</li> </ul>	PREESCOLAR		TOLERANCIA
19 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Día de la Independencia</li> <li>Muestra Folclórica</li> </ul>	DOCENTES PASANTES TITULARES PRIMARIA		PAZ -LIBERTAD
05 de Agosto de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Batalla de Boyacá</li> <li>Danza Región Insular</li> </ul>	7*	2*	RESILIENCIA
09 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Amor y Amistad</li> <li>Danza Región Caribe</li> </ul>	8*	1*	ESPIRITUALIDAD
08 de octubre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descubrimiento de América</li> <li>Danza Región Amazonía</li> </ul>	9*	4*	LEALTAD
18 de noviembre de 2022	ENTREGA DE SÍMBOLOS	11*		PERSEVERANCIA



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
www.unipamplona.edu.co



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



**NUNCA TE DETENGAS!! SI TROPIEZAS, MUESTRA TU CORAJE PARA LEVANTARTE Y SEGUIR SIEMPRE ADELANTE !**

## ACTIVIDADES INSTITUCIONALES 2022

FECHA	ACTIVIDAD
<b>ENERO</b>	
11 de enero de 2022	Reencuentro Directivos Docentes - Docentes y Administrativos
11 al 30 de enero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reunión Equipo de Gestión</li> <li>✓ Reunión equipos de Área</li> <li>✓ Planeamiento Institucional</li> </ul> <p><b>COMPONENTE PEDAGÓGICO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PLAN DE ÁREA 2022</b></li> <li><b>REVISIÓN AJUSTES Y ACTUALIZACIÓN CURRICULAR</b> Estructura conceptual, Enfoque Objetivos, Modelo Pedagógico, Referentes de Calidad, Referentes Teóricos, Lineamientos Curriculares, Matrices de Referencia, Estrategias Pedagógicas (modelo pedagógico y su marco de referencia), Flexibilización Curricular (priorización de aprendizajes), Estándares Básicos de Competencias, Mallas de aprendizaje, DBA, Estrategias Metodológicas, Evaluación,</li> <li>✓ Plan de Acción anual del Área</li> <li>✓ Criterios de Evaluación por periodo</li> <li>✓ Criterios de Promoción</li> <li>✓ Proyecto de Actividad Especial del Área</li> <li>✓ Análisis pruebas Saber</li> <li>✓ Plan de Apoyo al Mejoramiento de la calidad del Área</li> <li>✓ Proyecto Lector del Área</li> <li>✓ Proyectos Pedagógicos Transversales, Proyecto, Acciones, Ejecución de PPT</li> <li>✓ Elaboración horarios y organización de grupos por sedes</li> <li>✓ Gestión Pedagógica para el trabajo académico presencial</li> <li>✓ Entrega de Planeamiento anual, Libros Reglamentarios, Plan Curricular 2022, Plan de aula por área/grados/sedes, Plan de <b>Acción</b>, Plan de Mejoramiento</li> </ul> <p><b>COMPONENTE CONCEPTUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>AJUSTES AL PEI</b></li> <li>✓ Análisis Situacional</li> <li>✓ Horizonte Institucional</li> <li>✓ Visión</li> <li>✓ Misión</li> <li>✓ Modelo Pedagógico</li> <li>✓ Principios Institucionales</li> <li>✓ Objetivos</li> <li>✓ Política de Inclusión</li> <li>✓ Oferta Educativa, Políticas de acceso y permanencia</li> <li>✓ Cultura Institucional</li> <li>✓ Autoevaluación Institucional 2021</li> <li>✓ Plan de Mejoramiento Institucional</li> </ul> <p><b>COMPONENTE ADMINISTRATIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GOBIERNO ESCOLAR</b></li> <li>✓ Integración del Gobierno Escolar</li> <li>✓ Elección Representantes de Áreas- Asignaciones Académicas</li> <li>✓ Elección de Representantes de docentes al Gobierno Escolar: Consejo Directivo, Consejo Académico, Equipo PICC, Equipo Inclusión, Control Interno, Comité de Democracia, Comité Convivencia, Grupos representantes por proyectos. (Comité Democracia)</li> <li>• <b>RECURSOS HUMANOS</b></li> <li>✓ Evaluación de Recursos Físicos Económicos y Tecnológicos</li> <li>• <b>MANUAL DE CONVIVENCIA</b></li> <li>✓ Criterios de Organización Administrativa</li> </ul>



SC-CER96940

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
www.unipamplona.edu.co



	<p><b>COMPONENTE COMUNITARIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Procesos de Integración, Organización y Participación</li> <li>✓ Estrategias para articular la Institución con las expresiones culturales, locales y regionales</li> <li>✓ Programas de oferta institucional y Servicios a la comunidad</li> <li>✓ Servicio Social Estudiantil</li> <li>✓ PLAN DE RIESGOS</li> </ul>
31 de enero 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INICIO PRIMER PERIODO ACADÉMICO</b></li> <li>• Inicio de clases. Reuniones de estudiantes-titulares-docentes áreas</li> <li>• Inducción escolar a los estudiantes -Charlas con Titulares</li> <li>• Actividades de socialización a los estudiantes: Orientación Titulatura Docente, Elección del monitor por grado, Organización Comités de Aula.</li> <li>• Sensibilización MANUAL DE CONVIVENCIA, PEI, ACUERDO INSTITUCIONAL, PACTO DE AULA, SÍNTESIS DEL SIEE, PLATAFORMA DIGITAL</li> <li>• PROYECTOS TRANSVERSALES</li> <li>• Diagnóstico y retroalimentación de saberes</li> </ul>
31 de enero de 2022	
04 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión de Padres de Familia por grados.</li> <li>• Orientación del titular: Elección de Representante Padres de Familia por grado.</li> <li>• Socialización: SIEE- MANUAL DE CONVIVENCIA –ACUERDO INSTITUCIONAL Y PACTOS DE AULA, PROYECTOS EDUCATIVOS, PLATAFORMA DIGITAL, Otros. Responsables: Docentes Titulares de Grados/Sedes ITPC 2</li> <li>• Sensibilización a la comunidad educativa de los grados 10° y 11° sobre la MEDIA TÉCNICA de la Institución. Responsables Docentes Media Técnica</li> </ul>
<b>FEBRERO</b>	
04 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elección de representantes de Padres de Familia por grados. Docentes Titulares</li> </ul>
16 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elección de Padres de Familia al Consejo Directivo</li> <li>• Elección de Padres al Comité de Convivencia Escolar</li> <li>• Comité Democracia- Sede Patios Centro 1</li> </ul>
18 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inscripción de candidatos a Personero Estudiantil. Comité Democracia</li> </ul>
18 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elección de estudiantes al concejo estudiantil por grados. Todas las sedes. Docentes Sociales y Comité Democracia</li> </ul>
21 de febrero a 09 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Campaña de candidatos a Personero Estudiantil. Docentes Sociales y Comité Democracia</li> </ul>
22 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión del Consejo estudiantil.</li> <li>• organización y elección del representante de los estudiantes al Consejo Directivo. Comité Democracia – Sede Patios Centro 1.</li> </ul>
23 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión Consejo Académico</li> <li>• Informe de líderes de área</li> <li>• Entrega de Planeamiento: Plan Curricular 2022, Plan de aula por área/grados/sedes : Primer Periodo</li> </ul>
21 al 28 de febrero de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunión Padres de familia con Docente Apoyo Pedagógico y Orientador Escolar por Sedes y Grados</li> </ul>
<b>MARZO</b>	
02 de marzo 2022.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad religiosa <b>Miércoles de Ceniza</b>. Responsable Área de Religión.</li> <li>• Preparación a la celebración religiosa Cuaresma y Semana Santa.</li> <li>• <b>ACTIVIDADES ESPECIALES AREA EDUCACIÓN RELIGIOSA</b></li> </ul>
08 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER</b></li> </ul>
11 de marzo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ELECCIÓN DEL PERSONERO ESTUDIANTIL. ACTIVIDAD CENTRAL AREA CIENCIAS SOCIALES.</b> Sedes de la Institución. Plataforma WEBCOLEGIOS-COMITÉ DEMOCRACIA</li> </ul>
16 de marzo de 2022.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INSTALACIÓN GOBIERNO ESCOLAR-POSESIÓN DE MIEMBROS.</b> Comité Democracia</li> </ul>



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<b>ABRIL</b>	
04 de abril a 08 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVALUACIONES DE CALIDAD 1er. PERIODO</li> </ul>
08 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalización PRIMER PERIODO ACADÉMICO</li> </ul>
11 de abril a 17 abril 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Receso Semana Santa- DESARROLLO INSTITUCIONAL</li> </ul>
12 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 1er. periodo</li> </ul>
18 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>INICIO 2º. PERIODO ACADÉMICO</b></li> </ul>
19 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reunión Padres de Familia. Entrega de boletines y Planes de nivelación 1er. Período</li> </ul>
22 de abril de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>DÍA DEL IDIOMA</b></li> <li><b>ACTIVIDAD CENTRAL ÁREA HUMANIDADES (LENGUA E INGLÉS) Todas las sedes</b></li> </ul>
29 de abril a 05 mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de NIVELACIÓN 1er. Período</li> </ul>
<b>MAYO</b>	
01 al 31 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MES MARIANO VIRTUAL</b></li> <li><b>ACTIVIDAD CENTRAL AREAS EDUCACIÓN RELIGIOSA - ETICA Y VALORES</b></li> </ul>
15 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Día de Maestro</li> </ul>
28 de mayo de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Día de la Familia</li> </ul>
<b>JUNIO</b>	
06 de junio de 2022	<b>DÍA DEL MEDIO AMBIENTE VIRTUAL- ACTIVIDAD CENTRAL AREA CIENCIAS NATURALES</b>
10 de junio a 16 de junio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>EVALUACIONES DE CALIDAD 2º. PERIODO</li> </ul>
17 de junio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ACTIVIDAD DEPORTIVA INSTITUCIONAL. SEDES DE LA INSTITUCIÓN</b></li> <li><b>ACTIVIDAD CENTRAL AREA DE EDUCACIÓN FISICA.</b></li> <li>Finalización SEGUNDO PERIODO ACADÉMICO</li> <li>Receso primer semestre</li> </ul>
<b>SEGUNDO SEMESTRE</b>	
<b>JULIO</b>	
05 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>INICIO DE TERCER PERIODO ACADÉMICO</b></li> </ul>
06 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 2º periodo</li> </ul>
07 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reunión Padres de Familia. Entrega boletines y Planes de nivelación 2º período</li> </ul>
19 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CELEBRACIÓN DÍA DE LA INDEPENDENCIA. ACTO ESPECIAL-</b></li> </ul>
18 julio a 25 de julio de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivelaciones 2º Período.</li> </ul>
<b>AGOSTO</b>	
--- de agosto 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>APLICACIÓN PRUEBA SABER 11 ICFES</b></li> </ul>
17 de agosto a 19 de agosto de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>OLIMPIADAS MATEMÁTICAS SEDES PRIMARIA Y SECUNDARIA - ACTIVIDAD CENTRAL AREA MATEMATICAS</b></li> </ul>



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



<b>SEPTIEMBRE</b>	
02 al 09 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluaciones de calidad 3er. Período</li> </ul>
09 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalización TERCER PERIODO ACADÉMICO</li> </ul>
12 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>INICIO DE CUARTO PERIODO ACADÉMICO</b></li> </ul>
14 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación</li> </ul>
15 de septiembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reunión Padres de Familia. Entrega boletines y Planes de nivelación 3er. periodo</li> </ul>
26 de septiembre a 30 septiembre 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivelaciones 3er. Período</li> </ul>
<b>OCTUBRE</b>	
11 al 17 de octubre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo Institucional</li> <li>Revisión y aplicación matriz análisis Plan de Áreas</li> <li>Evaluación del Plan de Mejoramiento y Plan de Acción –Equipos de Áreas- Equipo Calidad</li> </ul>
21 de octubre de 2022	<b>ACTIVIDAD CENTRAL MEDIA TECNICA Y ARTESANAL BASICA PRIMARIA Y SECUNDARIA</b> <b>Responsables MEDIA TECNICA -AREA EDUCACION ARTISTICA-AREA INFORMATICA</b>
<b>NOVIEMBRE</b>	
02 al 09 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluaciones de calidad 4° Período</li> <li>Entrega Planes de Nivelación 4º. Período (2 días después de la Evaluación de calidad)</li> </ul>
10 -17 NOVBRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivelaciones 4° Período</li> </ul>
18 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juntas Evaluadoras y Comisiones de Evaluación 4° Período</li> </ul>
18 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrega Planes de Nivelación Finales</li> </ul>
21-22-23 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivelaciones finales Estudiantes 1 y 2 áreas RECUPERACIONES</li> </ul>
25 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ACTO DE GRADUACIÓN PREESCOLAR</b></li> </ul>
25 de noviembre 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Junta Final de Evaluación - Comisión Final de Evaluación y Promoción</li> </ul>
<b>DICIEMBRE</b>	
28 noviembre al 02 de diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>DESARROLLO INSTITUCIONAL</b></li> <li>Evaluación Institucional</li> </ul>
28-29 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Firma paz y salvo</li> <li>Entrega formato Eficiencia Interna y situación final estudiantes</li> </ul>
30 de noviembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>ACTO DE GRADUACIÓN GRADO 11°</b></li> </ul>
01 de diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CLAUSURA DEL AÑO ESCOLAR PRIMARIA - SECUNDARIA Y MEDIA</b></li> </ul>
01 - 02 de diciembre de 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MATRICULA AÑO 2023</b></li> </ul>
05 de diciembre 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>Receso segundo semestre</li> </ul>



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### 1.13) SIMBOLOS INSTITUCIONALES

#### LOGO INSTITUCIONAL

Los colores del logo representan a nuestro Departamento. Las letras ITPC representan las iniciales del nombre de la institución y el fondo en color rojo representa el número dos.



#### LEMA INSTITUCIONAL

***"¡Más que conocimiento!"***

El lema presenta a la institución como una entidad integral que no solo se preocupa por sus logros académicos sino por la formación de personas capaces de desenvolverse en el mundo actual con excelente conocimiento académico, pero principalmente, con alto sentido de liderazgo y formación en valores éticos y morales.



SC-CER96940

*"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

**ESCUDO INSTITUCIONAL:**



El escudo institucional presenta dos óvalos negros resaltados que indican la unión y el acompañamiento interinstitucional que rodea al instituto. El óvalo pequeño encierra la semilla que significa el inicio de la vida escolar y el círculo grande representa los avances obtenidos en la formación integral. El escudo está plasmado en los colores de la bandera del municipio de Los Patios: blanco, verde y amarillo.

**Blanco:** significa pureza y la consecución de la paz la cual anhelamos todos/as bajo el principio espiritual que rige en la institución.

**Verde:** significa vida y esperanza. Demuestra el compromiso con el medio ambiente promoviendo la investigación y la conservación.

**Amarillo:** Significa felicidad, alegría y prosperidad; el nombre del colegio esta en este color aplicando el principio administrativo enfatizando el sentido de pertenencia, y el trabajo en equipo.

## BANDERA



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*

### HIMNO



#### Coro

¡Oh! Colegio Patios Centro cantemos  
Por la Patria, los padres y Dios,  
Y cumpliendo el deber marcharemos  
Sublimando tan noble labor.

#### I

Al Colegio venid estudiantes  
Que nos llama la voz del deber  
En virtudes seremos primeros  
La terrible ignorancia a vencer

#### II

De ti saldremos gloriosos  
Siendo líderes de un buen porvenir  
Construyendo la paz y el futuro  
y a Los Patios poderles servir.

#### III

El uniforme siempre portaremos  
Con orgullo, amor y pasión  
Para hacer del colegio el más grande  
Y en disciplina siempre lo mejor.

#### LETRA:

PROFESOR: Gerardo Adolfo Mora

PROFESORA: Yomar Ramírez



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## 1.14) MANUAL DE CONVIVENCIA

Para la elaboración del manual de convivencia se toman en cuenta algunas consideraciones las cuales se desarrollarán a continuación:

1. Que es indispensable establecer normas claras de convivencia para que los diferentes estamentos de la institución tengan una guía en la valoración de las interrelaciones escolares.
2. Que es necesario reconocer los derechos y deberes que le corresponden a todos los integrantes de la comunidad educativa, según la Constitución Nacional y las directrices del Ministerio de Educación Nacional para velar por el cumplimiento de los mismos.
3. Que es urgente dar aplicación a los mandatos establecidos por la Constitución Política Nacional, Leyes y Decretos reglamentarios para el desarrollo de la educación integral.
4. Que es justo estimular a quienes en sus relaciones practiquen los valores y las conductas deseables de nuestra sociedad colombiana y plantear todo tipo de actividades que busquen la educación integral y el buen funcionamiento de la institución.
5. Que, para buscar el cumplimiento de los fines de la educación integral, se debe diseñar un manual que permita la participación armónica de toda la comunidad educativa.

A continuación, se describe de una forma muy sintáctica la composición del manual de convivencia institucional.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## TITULO I PROCESO DE ADMISIÓN Y MATRÍCULA

### CAPÍTULO I: ADMISIONES

Artículo 1. Criterios establecidos por el consejo directivo

Artículo 2. Proceso de admisión

Artículo 3. Pre-matrícula

### CAPÍTULO II: MATRICULA

Artículo 4. Matricula

Artículo 5. Matricula ordinaria

Artículo 6. Matricula extraordinaria

Artículo 7. Matricula por transferencia

Artículo 8. Renovación de la matrícula para estudiantes antiguos

Artículo 9. Requisitos para ser acudiente

Artículo 10. Pérdida del carácter de un estudiante del Instituto



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **TITULO II GOBIERNO ESCOLAR**

### **CAPÍTULO I: ORGANOS DEL GOBIERNO ESCOLAR Y SUS FUNCIONES**

Artículo 11. Rector

Artículo 12. Consejo directivo

Artículo 13. Consejo académico

Artículo 14. Comité de convivencia escolar

Artículo 15. Consejo de Padres de Familia

Artículo 16. Consejo estudiantil

Artículo 17. Personero

Artículo 18. Proceso de Elección del Personero

## **TITULO III DERECHOS Y DEBERES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA ITPC 2**

### **CAPÍTULO I: DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES**

Artículo 19 Derechos de los estudiantes

Artículo 20 Deberes de los estudiantes



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **CAPÍTULO II: DERECHOS Y DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE LEGAL**

Artículo 21 Derechos de los padres de familia o representante legal

Artículo 22 Deberes de los padres de familia o representante legal

## **CAPÍTULO III: DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES**

Artículo 23 Derechos de los docentes

Artículo 24 Deberes de los docentes

## **TITULO IV CLASIFICACIÓN DE LAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR SEGÚN EL DECRETO 1965 DE 2013**

### **CAPÍTULO I: SITUACIONES TIPO I**

Artículo 25

### **CAPÍTULO II: SITUACIONES TIPO II**

Artículo 26

### **CAPÍTULO III: SITUACIONES TIPO III**

Artículo 27



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **TITULO V RUTA Y PROTOCOLO DE ATENCIÓN PARA LAS SITUACIONES QUE AFECTAN LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

### **CAPITULO I INDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO DE LAS SITUACIONES QUE AFECTEN LA CONVIVENCIA ESCOLAR, LOS DERECHOS HUMANOS, SEXUALES Y REPRODUCTIVOS**

Artículo 28

#### **CAPÍTULO II: SITUACIONES TIPO I**

Artículo 29

#### **CAPÍTULO II: SITUACIONES TIPO II**

Artículo 30

#### **CAPÍTULO III: SITUACIONES TIPO III**

Artículo 31

## **TITULO VI REGLAMENTOS ESPECIFICOS**

### **CAPÍTULO I: BIBLIOTECA**

Artículo 32

### **CAPÍTULO II: SALA DE INFORMATICA**

Artículo 33



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### **CAPÍTULO III: TIENDA ESCOLAR**

Artículo 34

### **CAPÍTULO IV: RESTAURANTE ESCOLAR**

Artículo 35

### **CAPÍTULO V: SERVICIO DE PRIMEROS AUXILIOS**

Artículo 36

### **CAPÍTULO VI: BANDA MARCIAL**

Artículo 37

### **CAPÍTULO VII: SERVICIO SOCIAL**

Artículo 38

## **TITULO VII ESTIMULOS**

## **TITULO VIII GLOSARIO**

## **TITULO IX REFORMAS AL MANUAL DE CONVIVENCIA**



SC-CER96940

*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tel: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



## **OBJETIVOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA**

La convivencia es un principio formativo en sí mismo y fundamental en el proceso educativo, y no solo un conjunto de normas disciplinarias. Las actuaciones escolares buscan favorecer propósitos educativos estimulando cambios en todos los aspectos de la comunidad educativa. Los objetivos dentro del plan de convivencia están en relación con el cumplimiento de los derechos y deberes de la institución respetando y acatando la normativa nacional propuesta por MEN. Las normas de convivencia, tanto generales del centro como particulares del aula, concretan acciones preventivas, de promoción y seguimiento de medidas disciplinarias que se aplican con el fin último de generar mejores ciudadanos.

### **OBJETIVO GENERAL DEL MANUAL DE CONVIVENCIA**

Establecer un marco de referencia para fortalecer los derechos y deberes de la comunidad educativa establecidos para la convivencia, conforme a las normas establecidas por el Ministerio de Educación Nacional.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA**

- Facilitar a los órganos del gobierno escolar instrumentos y recursos en relación con la promoción de la cultura de paz, la mitigación de la violencia y la mejora de la convivencia en la institución.
- Fomentar en la institución, las actitudes y las prácticas que permitan mejorar el grado de aceptación y cumplimiento de las normas. Destacando el respeto a la diversidad y el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.



- Prevenir, detectar, y desarrollar un seguimiento de los conflictos y la violencia escolar en el instituto, para el análisis y resolución pacífica de los mismos.
- Fomentar la implicación de las familias con actividades conducentes a apoyar este aprendizaje en los hogares. Buscando el desarrollo integral del estudiante y de la sociedad sobre la base del respeto a la vida y los derechos humanos.
- Fomentar en los estudiantes un sentido de pertenencia por el Instituto en la búsqueda del cuidado y la conservación de los bienes materiales de la institución.
- Seguir la ruta y protocolo de aplicación del Manual de Convivencia por parte de la comunidad educativa.

## **TITULO I PROCESO DE ADMISIÓN Y MATRÍCULA**

### **CAPÍTULO I: ADMISIONES**

La admisión de los estudiantes será autorizada por el rector de la institución, según criterios fijados por el consejo Directivo y la legislación vigente. Para la asignación de cupos se tendrá en cuenta el estudio previo acuerdo a la capacidad del aula y mobiliario disponible.

#### **Artículo 1. Criterios establecidos por el consejo directivo:**

- Capacidad de las aulas y existencia de cupos disponibles, de acuerdo con los estándares del MEN.
- Deseo de los padres y el estudiante de pertenecer al instituto y comprometerse con su horizonte institucional, perfil del estudiantil y dar cumplimiento al manual de convivencia.



- Demostrar rendimiento académico y comportamiento social óptimo en el año y/o periodo anterior. Presentar la documentación exigida ver anexo manual de procedimientos.

## **CAPÍTULO II: MATRICULA**

**Artículo 4. Matrícula:** Es un contrato civil en el que las partes se comprometen a cumplir con las normas legales e institucionales vigentes en el Proyecto Educativo Institucional y que puede darse por terminado en caso de incumplimiento parcial o total de alguna de las partes o de mutuo acuerdo.

Se realiza una sola vez al ingresar el estudiante a la institución y se renovará al matricularse para iniciar el siguiente año lectivo, después de entregar los documentos que exija la institución, como complemento de la documentación archivada. De conformidad con la Ley 115 de 1994 y su Decreto reglamentario 1860 se reconoce la gratuidad en los costos de matrícula.

- Autorización de Matrícula.
- Registro Civil de Nacimiento para menores de 7 años.
- Tarjeta de Identidad para mayores de 7 años.
- Fotocopia de Afiliación a una E.P.S (Ley 100/93).
- Paz y Salvo por todo concepto y certificación de buena conducta, expedidos por el colegio de procedencia. - Copia del observador del colegio de procedencia
- Certificación de vacunas según los ciclos obligatorios de Ley. - Una (1) foto del estudiante tamaño 3 x 4 cm, a color, fondo azul.



- Toda documentación adicional requerida por la institución en los formatos y medios solicitados. Tener presente la normatividad vigente para el caso de los estudiantes extranjeros y de los estudiantes colombianos que hayan cursado estudios en el extranjero.

## **TITULO II GOBIERNO ESCOLAR**

### **CAPÍTULO I: ORGANOS DEL GOBIERNO ESCOLAR Y SUS FUNCIONES**

**ARTÍCULO 11. EL RECTOR:** es considerado el líder de la institución educativa, según la Ley 715 de 2001 en su Capítulo III, en su artículo 10 señala las funciones del Rector, dentro de las cuales reitera la de convocar y presidir el Consejo Directivo y el Consejo Académico. Según esta Ley sus funciones son:

- 11.1. Dirigir la preparación del Proyecto Educativo Institucional con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa.
- 11.2. Presidir el Consejo Directivo y el Consejo Académico de la institución y coordinar los distintos órganos del Gobierno Escolar.
- 11.3. Representar el establecimiento ante las autoridades educativas y la comunidad escolar.
- 11.4. Formular planes anuales de acción y de mejoramiento de calidad, y dirigir su ejecución.
- 11.5. Dirigir el trabajo de los equipos docentes y establecer contactos interinstitucionales para el logro de las metas educativas.



**ARTÍCULO 12. EL CONSEJO DIRECTIVO:** Según el Artículo 143 de la Ley 115 (Ley General de Educación) el Consejo Directivo se encuentra conformado por:

- El Rector del establecimiento educativo, quien lo convocará y presidirá.
- Dos representantes de los docentes de la institución.
- Dos representantes de los padres de familia.
- Un representante de los estudiantes que debe estar cursando el último grado de educación que ofrezca la institución.
- Un representante de los ex-alumnos de la institución y un representante de los sectores productivos del área de influencia del sector productivo.

Las funciones del Consejo Directivo Según el Artículo 23 del Decreto 1860 de 1994 son:

12.1 Tomar las decisiones que afecten el funcionamiento de la institución, excepto las que sean competencia de otra autoridad, tales como las reservadas a la dirección administrativa, en el caso de los establecimientos privados.

12.2 Servir de instancia para resolver los conflictos que se presenten entre docentes y administrativos con los alumnos del establecimiento educativo y después de haber agotado los procedimientos previstos en el reglamento o manual de convivencia.

12.3 Adoptar el manual de convivencia y el reglamento de la institución.



**ARTÍCULO 13. CONSEJO ACADÉMICO:** es el responsable de la organización, orientación pedagógica, ejecución y mejoramiento continuo del plan de estudios; así como de revisar y hacer ajustes al currículo, y participar en la evaluación institucional anual.

Según el artículo 145 de la ley 115 de educación nacional, el Consejo Académico, será convocado y presidido por el rector o director, está integrado por los directivos docentes y un docente por cada área o grado que ofrece el instituto. Se debe reunir periódicamente para participar en:

13.1 El estudio, modificación y ajustes al currículo, de conformidad con lo establecido en la Ley.

13.2 El sistema institucional de evaluación de estudiantes SIEE.

13.3 La organización del plan de estudio.

13.4 La evaluación anual e institucional, y todas las funciones que atañen a la buena marcha de la institución educativa.

13.5 La adaptación del Decreto 1290 del 16 de Abril de 2009, por el cual se reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.

**ARTÍCULO 14. COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR:** El Comité de Convivencia Escolar, es el órgano consultor del Consejo Directivo, que busca servir de instancia en la solución acertada del conflicto escolar, dentro del debido proceso.



Es una comisión interinstitucional conformada por los representantes de los diferentes estamentos de la comunidad educativa, para tratar asuntos para convivencia pacífica, orientar, asesorar, capacitar, y establecer criterios que permitan la sana convivencia, la formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar.

El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- El rector del establecimiento educativo, quien preside el comité.
- El personero estudiantil.
- El docente con función de orientación.
- El coordinador designado.
- El presidente del consejo de padres de familia.
- El presidente del consejo de estudiantes.
- Un (1) docente que lidere procesos o estrategias de convivencia escolar.

**ARTÍCULO 17. PERSONERO:** Estudiante de 11º grado seleccionado para promover el ejercicio de los derechos y deberes de los estudiantes establecidos en la Constitución, las leyes, los reglamentos y el manual de convivencia.

Según el artículo 28 del Decreto 1860 de 1994 el personero tendrá las siguientes funciones:



17.1 Promover el cumplimiento de los derechos y deberes de los estudiantes, para lo cual podrá utilizar los medios de comunicación interna del establecimiento, pedir la colaboración del consejo de estudiantes, organizar foros u otras formas de deliberación.

**ARTÍCULO 18. CONTRALOR ESTUDIANTIL:** Cargo asignado a un estudiante de grado once, mediante la elección democrática celebrada el mismo día de la elección del personero estudiantil. Es requisito para ser candidato a contralor escolar presentar el plan de trabajo. Quien sea elegido contralor estudiantil y ejerza su cargo durante todo el año lectivo para el cual fue elegido, se reconocerá como prestación del servicio social estudiantil obligatorio.

El contralor estudiantil tendrá las siguientes funciones:

18.1 Ser vocero de la contraloría escolar ante la comunidad educativa.

18.2 Representar la contraloría escolar ante la red de contralores escolares.

18.3 Representar la contraloría escolar ante la contraloría general.

18.4 Solicitar a la contraloría general que realice las verificaciones que se consideren necesarias frente a las actuaciones de los gestores fiscales, a fin de que esta determine si es procedente o no adelantar alguna acción de control fiscal.

**ARTÍCULO 19. EL PROCESO DE ELECCIÓN DEL PERSONERO:** este proceso de elección de personero tendrá en cuenta las directrices del comité electoral conformado por docentes asignados al área de Ciencias Sociales del año escolar en curso, este órgano tendrá las siguientes funciones:



- Recibir las inscripciones de los candidatos.
- Diseñar formularios de inscripción y tarjetones de los candidatos y delegados.
- Delegar funciones a los estudiantes que ejercen como delegados electorales.
- Trazar el cronograma de elecciones, los reglamentos y las pautas para garantizar el sufragio.
- Hacer acompañamiento en las campañas electorales
- Designar como jurado de votación a docentes, padres de familia y estudiantes de cada uno de los grados en cada sede.

## **1.15) DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA**

### **CAPÍTULO I: DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES**

**ARTÍCULO 20. DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES:** el Instituto Técnico Patios Centro Número 2, hace énfasis en niños, niñas y adolescentes según lo dispuesto en el artículo 44 de la constitución Política, se harán valer los derechos fundamentales de los niños del instituto.

20.1 Derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico (art. 16, Const. Política de Colombia) y las normas de convivencia establecidas en este manual.

20.2 Elegir de manera autónoma la práctica de valores éticos y morales en su vida; fundamentado en lo estipulado en los artículos 16,17 y 18 de la Constitución Política de Colombia de 1991.



20.3 Expresar de forma respetuosa, libre y responsable su pensamiento de acuerdo a lo consagrado en el artículo 20 de la Constitución Nacional.

20.4 Conocer el manual de convivencia, una vez sea aprobado por el consejo Directivo.

20.5 Ser respetado como persona por toda la comunidad educativa.

20.6 Ser educado en los principios y valores formulados por la institución, así como la formación en los valores para la convivencia social.

20.7 Disponer de oportunidades para el desarrollo físico, mental, espiritual y social.

20.8 Acudir al conducto regular como mecanismo para la resolución de conflictos.

20.9 Participar activamente en el proceso educativo.

20.10 Recibir el carnet estudiantil que identifica la condición como estudiante activo del Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

20.11 Gozar de un espacio de convivencia educativa.

20.12 Ser escuchado y participar en las actividades escolares a realizar dentro de la institución.

20.13 Conocer los servicios que presta el personal docente, directivo docente y personal administrativo, dentro del horario escolar.

20.14 Tener acceso a los servicios que ofrece la institución dentro de la jornada escolar.

20.15 Ser atendido en el horario establecido por la institución.



- 20.16 Participar en campañas institucionales que generen el bienestar estudiantil.
- 20.17 Disfrutar del descanso, la recreación sana y el periodo de vacaciones.
- 20.18 Reconocer y hacer respetar la propiedad de los útiles escolares propios y ajenos.
- 20.19 Ser respetado en las ideas y creencias teniendo en cuenta los valores y principios que orientan la institución.
- 20.20 Portar debidamente el uniforme de la institución.
- 20.21 Conocer el plan de estudios de cada área y métodos de evaluación según el Sistema institucional de Evaluación de los Estudiantes.
- 20.22 Ser informado de los resultados de las pruebas realizadas, antes de ser publicados definitivamente.
- 20.23 Conocer las observaciones por escrito sobre el desempeño académico.
- 20.24 Permanecer en las actividades programadas por la institución educativa.
- 20.25 Utilizar los diferentes espacios (biblioteca, auditorio, laboratorio, otros) y los útiles necesarios para el proceso de desarrollo educativo.
- 20.26 Recibir educación integral conforme con los principios, objetivos, perfil del estudiante en el Proyecto Educativo Institucional.



20.27 Presentar en caso de ausencia a la institución una excusa válida. (tres días hábiles) al coordinador respectivo.

20.28 Ser evaluado integralmente de acuerdo con los criterios establecidos por la legislación vigente, el SIEE y la normatividad interna de la Institución, conociendo oportunamente la forma de evaluación, los avances durante el proceso y las dificultades que presente, así como sus resultados en los diversos periodos académicos.

20.29 Ser eximido de actividades físicas con soporte médico que identifique la causa.

20.30 Recibir asesoría y remisiones a especialistas en caso de presentar necesidades educativas especiales/ barreras de aprendizaje.

20.31 Ser elegido o elegir y participar en las diferentes instancias u órganos del gobierno escolar.

20.32 Representar a la institución en los eventos educativos con un buen desempeño académico y disciplinario.

20.33 Recibir en caso de discapacidad un proceso educativo especial teniendo en cuenta la clasificación y las herramientas profesionales con las que cuenta el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

20.34 Recibir los estímulos correspondientes a su liderazgo positivo de acuerdo con las posibilidades de la institución y los que se establezcan en el presente

Manual de Convivencia, previa evaluación de desenvolvimiento en sus diferentes actividades.

20.35 Ser reconocido, respetado y valorado por todos los miembros de la comunidad educativa.



*“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”*



20.36 Recibir y compartir un trato amable, cordial e imparcial con los integrantes de la comunidad educativa.

20.37 Ser respetado en su vida íntima.

20.38 Recibir una asesoría eficiente por parte del servicio de orientación cuando lo solicite o cuando sea remitido por un profesor o directivo, para conocer y asumir positivamente sus procesos de desarrollo integral dentro de los horarios de atención.

20.39 Participar activamente en todos los eventos y proyectos de la institución que sean de su interés y competencia (deportivos, académicos, culturales, institucionales, sociales etc.)

**ARTÍCULO 21. DEBERES DE LOS ESTUDIANTES: El presente manual define las obligaciones y/o deberes del estudiante en el siguiente orden:**

21.1 Conocer el manual de convivencia escolar, apropiarse de éste y cumplir con agrado los diferentes aspectos y parámetros que aquí se explican.

21.2 Valorar y respetar la vida del otro, así como su propia vida. (art. 11, Const. Política de Colombia).

21.3 Identificarse con la filosofía de la institución, visión, misión, principios institucionales y regirse por sus normas internas, demostrando sentido de pertenencia y amor por la misma.

21.4 Participar en los acuerdos y compromisos establecidos en el pacto de aula, acuerdos institucionales y otros definidos y adoptados por la Institución.



21.5 Responder satisfactoriamente a las exigencias de tipo académico contempladas en los planes de área y el SIEE de la Institución.

21.6 Aceptar y cumplir puntualmente el horario de las actividades escolares programado por el Instituto Técnico Patios Centro N° 2.

21.7 Asistir y permanecer en clases de acuerdo al horario establecido, con el uniforme correspondiente, equipos tecnológicos, conectividad a internet y los útiles para el trabajo escolar dentro de los encuentros presenciales o virtuales.

21.8 Presentar cumplidamente las tareas, trabajos, evaluaciones y actividades en los tiempos requeridos que exijan los Docentes, absteniéndose de cualquier intento de copia.

21.9 Atender con interés a las clases, tomando parte activa en ellas, sin perturbar su normal desarrollo.

21.10 Cumplir con la exigencia mínima de asistencia a clases, reglamentada por el SIEE y el decreto 1860 para tener derecho a la respectiva promoción.

21.11 Asistir puntualmente a las asesorías de aula de apoyo y orientación escolar cuando estas sean requeridas.

21.12 Realizar los reclamos a tiempo, sobre calificaciones definitivas de áreas. Al no usar este recurso, la calificación quedará como se le dio a conocer y no se aceptarán posteriores reclamaciones.



21.13 Justificar oportunamente las ausencias a los profesores, para no perder el derecho a que se practiquen las pruebas de evaluación que se hubiesen efectuado. Ausencia sin justificación dará como resultado una nota mínima que exista para el momento, dentro del proceso de evaluación determinado por el Sistema Institucional de Evaluación (SIEE)

21.14 Cumplir con lo dispuesto en la Resolución 4210 de 12 de septiembre 1996 en su artículo 6º que reglamenta 80 Horas de servicio social estudiantil obligatorio.

21.15 Los estudiantes de otros programas, (Proyecto ser humano y aceleración del aprendizaje) que estén matriculados, también deben cumplir todas las normas que se establezcan en el presente Manual de Convivencia.

21.16 Entregar oportunamente a los padres o representantes la información verbal o escrita enviada por Directivos Docentes, Docentes, Administrativos y/o Asociación de Padres de Familia.

21.17 Cumplir con las normas de organización y aseo que determine la Institución.

21.18 Al iniciar la jornada escolar llegar cinco minutos antes a la institución para el respectivo ingreso.

21.19 Utilizar los servicios del Instituto, con respeto, con el objetivo principal de garantizar la seguridad y el bienestar de quienes lo comparten.

21.20 Hacer buen uso del vocabulario, respetando la dignidad humana. Tratar a las personas (directivos, profesores, compañeros, empleados administrativos y de servicios generales) con la debida consideración, respeto y cortesía.



21.21 Respetar y acatar las órdenes de las directivas y profesores de la institución, teniendo en cuenta el buen uso del conducto regular.

21.22 No utilizar equipos tecnológicos como celulares y otros implementos de comunicación para interferir el normal desarrollo de las actividades académicas, culturales, cívicas y religiosas.

21.23 Cuidar las pertenencias, objetos de valor y colaborar en el cuidado de los bienes ajenos. El Instituto Técnico Patios Centro N° 2, no se hace responsable de la pérdida de ellos.

21.24 Respetar las diferencias individuales de los compañeros y por ningún motivo generar burlas de sus dificultades.

21.25 Asistir al colegio sobrio, evitando el consumo de bebidas alcohólicas, alucinógenos y cigarrillos dentro de la institución o en sus alrededores, o cualquier otro elemento o sustancia que ponga en riesgo la salud física o mental propia o de cualquier otro miembro de la comunidad.

21.26 Evitar el porte de cualquier tipo de armas que atenten contra la integridad física de la comunidad educativa.

21.27 Evitar las manifestaciones agresivas en forma oral, escritas en paredes, pupitres, tableros y baños.

21.28 Respetar la privacidad de los compañeros.



21.29 Buscar la calidad educativa a través del mejoramiento continuo, cultivando el hábito de la lectura, participando activamente en el desarrollo de las clases.

21.30 Asistir a las sesiones de orientación propuestas por el docente orientador, de aula de apoyo pedagógico, o a las actividades remitidas por los mismos.

21.31 Participar activamente en los actos cívicos, culturales y deportivos, organizados por la institución con una actitud atenta de respeto.

21.32 Mantener en buen estado y presentación aulas de clase, aulas especializadas y espacios comunes. Utilizar correctamente y cumplir con las normas establecidas en el bibliobanco escolar, con los materiales encontrados en éste, los implementos deportivos, el material de laboratorio, sala de informática y demás ayudas didácticas.

21.33 Entregar en óptimas condiciones todos los implementos equipos y materiales utilizados para las labores académicas al terminar la jornada o año escolar.

## **ARTÍCULO 23. DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA O REPRESENTANTE**

**LEGAL:** Según el Artículo 3 del Decreto 1286 de 2005, que establece las normas sobre la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados, establece los deberes del padre de familia, según el Artículo 3 del mismo Decreto son:

23.1 Matricular oportunamente a sus hijos en el establecimiento educativo debidamente reconocido por el Estado y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.



23.2 Conocer y asumir la filosofía, visión, misión, principios y objetivos de la institución, manual de convivencia y normas que la rigen.

23.3 Contribuir para que el servicio educativo sea armónico con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales.

23.4 Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula, en el manual de convivencia, pactos de aula, acuerdos institucionales para facilitar el proceso educativo.

23.5 Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos y la mejor relación entre los miembros de la comunidad educativa.

23.6 Comunicar oportunamente, y en primer lugar a las autoridades del establecimiento educativo, las irregularidades de que tengan conocimiento, entre otras, en relación con el maltrato infantil, abuso sexual, tráfico o consumo de sustancias psicoactivas ilegales, alcohol y tabaco. En caso de no recibir pronta respuesta acudir a las autoridades competentes.

23.7 Apoyar al establecimiento en el desarrollo de las acciones que conduzcan al mejoramiento del servicio educativo y que eleven la calidad de los aprendizajes, especialmente en la formulación y desarrollo de los planes de mejoramiento institucional.

23.8 Acompañar el proceso educativo en cumplimiento de su responsabilidad como primeros educadores de sus hijos, para mejorar la orientación personal y el desarrollo de valores éticos, morales y ciudadanos.



- 23.9 Participar en el proceso de autoevaluación anual del establecimiento educativo.
- 23.10 Ejercer la autoridad como padres con amor, respeto y firmeza.
- 23.11 Asumir responsablemente el compromiso de ser los primeros educadores de los hijos.
- 23.12 Acompañar y brindar orientación a los niños, niñas y jóvenes al momento de acceder a información vía web.
- 23.13 Colaborar con los niños, niñas y jóvenes en la formación de la responsabilidad, evitando excusarlos en la falta de estudio, incumplimiento de tareas, no asistencia a clases, prácticas y actividades programadas por la institución.
- 23.14 Asistir a citaciones, reuniones, actividades, talleres, y eventos programados por la Institución. Se debe tener en cuenta que la formación es una tarea conjunta de padres y maestros.
- 23.15 Respetar y dar buen trato a todo el personal docente, directivo, administrativo y de servicios que laboran en la institución.
- 23.16 Respetar y cumplir el horario de atención a padres de familia, y seguir los conductos regulares en cada situación.
- 23.17 Velar porque el estudiante cumpla las normas estipuladas en el presente Manual de Convivencia dentro y fuera de la institución.
- 23.18 Proporcionar al estudiante todos los elementos escolares para el buen desempeño intelectual (libros, útiles, uniformes. etc.).



23.19 Controlar en casa la realización de tareas, repazos, actividades escolares programadas y cumplimiento de compromisos escolares.

23.20 Controlar la presentación personal de sus hijos y velar porque asistan con el uniforme respectivo de acuerdo con los días establecidas por la institución.

23.21 Fomentar y apoyar la participación de sus hijos en los eventos de tipo cultural, académico, deportivo y otros que programe la institución u otras autoridades educativas.

## **DERECHOS Y DEBERES DE LOS DOCENTES**

**ARTÍCULO 24. DERECHOS DE LOS DOCENTES:** Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los derechos de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

24.1 Formar asociaciones sindicales con capacidad legal para representar a sus afiliados en la formulación de reclamos y solicitudes ante las autoridades del orden nacional y seccional.

24.2 Participar en los programas de capacitación y bienestar social y gozar de los estímulos de Carácter profesional y económico que se establezcan.

24.3 Disfrutar del periodo de vacaciones establecido por la Secretaria de Educación Departamental. (Calendario emanado por el MEN)

24.4 Solicitar y obtener los permisos, licencias y comisiones, de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes.



24.5 Permanecer en el servicio y no ser desvinculado o sancionado, sino de acuerdo con las Normas y procedimientos que se establecen en el Decreto 2277 del año 1979 y 1278 del año 2002.

24.6 No ser discriminado por razón de sus creencias políticas o religiosas ni por distinciones Fundadas en condiciones sociales o raciales.

24.7 Participar en el gobierno escolar directamente o por medio de sus representantes en los órganos escolares.

24.8 Recibir un trato digno y respetuoso por parte de toda la comunidad educativa de la Institución.

24.9 Conocer todo lo referente a las políticas institucionales contenidas en el PEI.

**ARTÍCULO 25. DEBERES DE LOS DOCENTES:** Los docentes vinculados al Instituto Técnico Patios Centro N° 2 son reglamentados los deberes de acuerdo al Decreto 2277 del año 1979 y el Decreto 1278 del año 2002.

25.1 Cumplir la constitución y leyes de Colombia.

25.2 Inculcar en los educandos el amor a los valores históricos y culturales de la Nación y el respeto a los símbolos patrios.

25.3 Desempeñar con eficiencia las funciones de su cargo.

25.4 Cumplir las órdenes inherentes a sus cargos que les impartan sus superiores jerárquicos.

25.5 Dar un trato cortés a sus compañeros y a sus subordinados y compartir sus tareas con espíritu de solidaridad y unidad de propósito.



25.6 Cumplir la jornada laboral y dedicar la totalidad del tiempo reglamentario a las funciones propias de su cargo.

25.7 Velar por la conservación de documentos, útiles, equipos, muebles y bienes del Instituto Técnico Patios Centro Dos.

25.8 Presentar una conducta pública acorde con el decoro y la dignidad del cargo.

25.9 Cumplir con las labores asignadas y no abandonarlas sin autorización previa.

25.10 Buscar de manera permanente el mejoramiento de la calidad del proceso enseñanza - aprendizaje y sus resultados, mediante la investigación y la innovación, de acuerdo con el plan de desarrollo educativo de la correspondiente entidad territorial y el Proyecto Educativo Institucional.

25.11 Mantener relaciones cordiales con los padres, acudientes, alumnos y compañeros de trabajo, promoviendo una firme vinculación y una cooperación vital entre la escuela y la comunidad y respetar a las autoridades educativas.

25.12 Participar en la construcción, actualización y socialización del Proyecto Educativo Institucional.

## **1.16) LEY DEL MENOR**

### **LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA 1098 DE 2006**

Consagra los derechos del menor, las formas de protección y las obligaciones que le corresponden a la familia, a las instituciones educativas y a las autoridades del Estado.



Este Código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

### **1.17) UNIFORMES**

#### **PARA HOMBRES: UNIFORME DE DIARIO**

Camibuso blanco con botones (guayabera), con pantalón lino sin entubar, correa negra y medias azules, zapatos de color negro.

#### **UNIFORME DE EDUCACION FISICA**

Camisa de corbatín de color blanco, verde y amarillo, sudadera de color verde, medias blancas con zapatos blancos.

#### **PARA MUJERES: UNIFORME DE DIARIO**

Camibuso blanco con botones, falda lino azul de largo sobre las rodillas, correa negra, medias azules largos, zapatos negros.

#### **PARA EDUCACION FISICA**

Camisa de corbatín de color blanco, verde y amarillo, sudadera de color verde, medias blancas con zapatos blancos. El uniforme es un vestido que en cualquier sitio se debe portar de la mejor manera posible como representación de los colores y sentido de pertenencia de la institución.

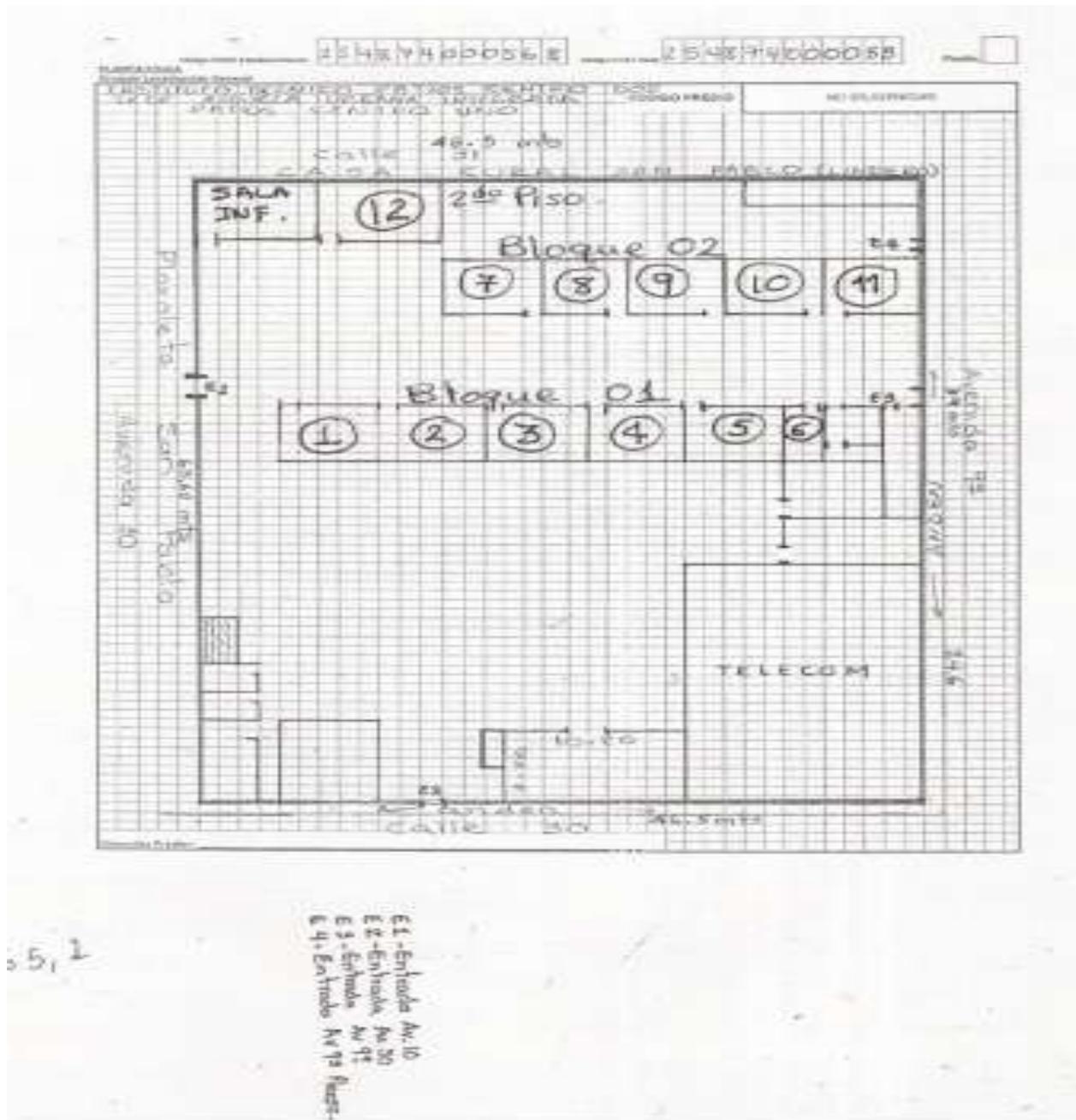


**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### 1.18) INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

La institución educativa cuenta con dos salones en el segundo piso, 2 áreas de informática para un total de 13 salones que van desde los grados 6 a 11 entre ellos están el área de coordinación y sala de profesores, cuenta con un polideportivo para practicar diversos deportes, comedor estudiantil ubicado en la zona exterior de la cancha, salón exclusivo de biblioteca, cada salón está conformado por lo menos de 25 estudiantes. además, esta institución cuenta con la plazoleta san pablo – polideportivo ubicado afuera del colegio, donde se practica otros deportes y se realizan diversas actividades culturales.



5, 2

E1 - Entrada Av. 10  
 E2 - Entrada Av. 50  
 E3 - Entrada Av. 95  
 E4 - Entrada Av. 95 Ruz-



### 1.19) SALON DEPORTES

La institución cuenta con varios implementos deportivos entre ellos podemos encontrar:

- 30 platos deportivos
- 10 vallas para realizar trabajos de fuerza pliométrica
- 2 balones de micro futbol
- 2 balones de baloncesto
- 2 de voleibol
- 15 aros
- Una malla para voleibol
- 20 conos

### 1.20) HORARIOS

El Instituto Técnico Patios Centro N° 2 del Municipio de Los Patios, trabaja en horario diurno, en este horario se ofrecen dos jornadas de formación académica, las cuales están distribuidas de la siguiente manera:

Jornada	Horario	Matricula
<b>Jornada de la mañana</b>	6:00 am a 12:00pm	<b>6to Grado a 11°</b>
<b>Jornada de la mañana</b>	12:30pm a 5:30 pm	<b>transición a 5°</b>



## 1.21 MATRIZ DOFA

### FORTALEZAS

### DEBILIDADES

El Reconocimiento que tiene la Institución educativa por su formación académica e integral a nivel municipal y departamental.	Desinterés o desmotivación de los docentes para mejorar y desarrollar iniciativas de investigación.
La labor de formación integral, a través de formación en valores, el respeto al libre culto y el desarrollo libre de la personalidad	Algunos docentes no realizan planes de apoyo para los estudiantes con bajo rendimiento y con barreras para el aprendizaje.
La ubicación de la Institución Educativa en un ambiente tranquilo y de fácil acceso	Falta mejorar los espacios deportivos, el material entre otros elementos de la planta física.
El Manual de Convivencia es conocido por la Comunidad Educativa y se ajusta periódicamente.	Aun y cuando todos conocen el manual de convivencia este algunas veces se ve vulnerado
Hay interés constante por el mejoramiento académico y de las pruebas SABER.	Escasa apropiación de las nuevas tecnologías en la enseñanza.
El sistema de evaluación estimula la formación integral y responde a las necesidades de los estudiantes.	Se requiere mayor seguimiento al cumplimiento de las metas trazadas.
La Institución ofrece estímulos y reconocimientos a los logros obtenidos.	La mayoría de los padres y madres de familia que tienen hijos con dificultades académicas o disciplinarias no apoyan las exigencias de la Institución en pro de la formación integral.
El consejo directivo, el consejo académico, la junta de la asociación de padres de familia, los consejos de padres trabajan en equipo.	En algunos casos los docentes y padres de familia no siguen el conducto regular para la solución de los conflictos presentados por la falta de rendimiento académico o disciplinario de los estudiantes.



**OPORTUNIDADES**

**AMENAZAS**

Gestión de políticos destacados de la región en el gobierno central.	Poca presencia de los entes políticos regionales y centrales
Proyectos de la Alcaldía, FUNTICS, Computadores para Educar, de la Secretaría de Educación Departamental, Municipal.	Poca disposición de personal calificado para la ejecución de los proyectos educativos, es decir aunque se ofrecen proyectos no se ejecutan de la mejor manera.
Campañas del hospital Municipal., EPS, IPS, liga contra el cáncer.	Falta de campañas en contra del alcoholismo, drogadicción, promiscuidad, tabaquismo y prostitución
Funcionamiento de entidades ambientales como CORPONOR y otras.	La falta de cultura frente al reciclaje y las normas de tránsito.
Existe: sala de informática, servicio de Internet, portátiles, que apoyan el trabajo de las diferentes áreas para un aprendizaje significativo.	El uso inadecuado del internet, redes sociales y el escaso acompañamiento de los padres en los programas de televisión.
Ejecución de actividades extracurriculares, culturales, deportivas entre otras.	Poca participación, de los estudiantes, docentes, directivos y padres de familia.
El acompañamiento de distintas organizaciones espirituales, publicas, culturales, deportivas, políticas entre otras.	Alto porcentaje de familias disfuncionales y permisividad de los padres y madres de familia.
Formación especializada y continua por parte de los docentes de la institución.	Presencia de deserción escolar, niveles bajos de rendimiento académico.



## CAPÍTULO II

### PROPUESTA PEDAGOGICA

#### 2.1) TITULO

### **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO**

#### 2.2) OBJETIVO GENERAL.

Proponer los juegos pre-deportivos como estrategia metodológica para el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes del sexto grado del instituto técnico patio centro número dos (2) sede número uno (1) municipio de los patios.

#### 2.3) OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar los juegos que utilizan los docentes especialistas del área de educación física con la finalidad de fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes.
- Describir cuáles juegos permiten el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.
- Diseñar una cartilla de juegos pre-deportivos fundamentada en el desarrollo las capacidades físicas de los estudiantes del grado 6to del instituto técnico patio centro n2 sede n1/ municipio de los patios.



## 2.4) DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La educación física como área de aprendizaje, está dirigida a incidir a través del movimiento en el desarrollo integral del educando, otorgándole progresiva y sistemáticamente un cúmulo de conocimientos, expresados en habilidades, destrezas y capacidades que le permitirán un mejor desenvolvimiento en sus acciones cotidianas al interactuar en su entorno de una manera eficiente.

Al respecto, Ramírez (2009), hace referencia a la educación física como:

Parte orgánica de la educación general, el cual constituye un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, a través de los ejercicios físicos y las fuerzas naturales del medio circundante con la finalidad de robustecer la salud; educar y desarrollar las habilidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales, morales y volitivas de ese organismo, en correspondencia con las exigencias que presenta la sociedad (p. 42).

En tal sentido, el área de educación física se encarga de otorgarle al individuo las herramientas necesarias para poder enfrentar con solvencia las exigencias del medio que lo rodea, las cuales se hacen cada vez más exigentes, por tanto, a través de estrategias metodológicas preestablecidas, los docentes de dicha área deberán facilitar los aprendizajes significativos, direccionados al cabal cumplimiento de los contenidos que se persiguen y, por ende, la consecución de los respectivos objetivos o metas; de acuerdo a lo anterior, Arboleda (2007), añade:

La Educación Física, como parte integrante de la formación multilateral y armónica de la personalidad del individuo, constituye un proceso pedagógico encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del mismo sobre la base del perfeccionamiento morfológico y fundamental del organismo y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus hábitos morales. (p. 44)



Por consiguiente, y en atención a lo citado, la educación física permite el desarrollo de las capacidades y habilidades del estudiante, adaptándolo a un mejor funcionamiento y precisión en sus respuestas ante los estímulos que se le presenten, por tanto, la formación en el contexto escolar se debe constituir en un verdadero proceso pedagógico, en donde se logre la consolidación de un conjunto de competencias que a la postre serán fundamentales para nuevas adquisiciones o aprendizajes más específicos.

Lo anterior conlleva, a que el docente en su afán por cumplir acertadamente con su labor pedagógica, deberá acudir a diversos métodos que contribuyan a facilitarle dicha labor, presentando a sus alumnos alternativas de movimiento apegadas a sus intereses y motivaciones, pero, encausadas en objetivos claros y precisos, los cuales deben ser sometidos a constantes controles o valoraciones con el fin de determinar su alcance o viceversa; para ello, se requiere de docentes capacitados, con un alto nivel de compromiso con la práctica educativa y poder contribuir a una verdadera formación de sus estudiantes desde las clases de educación física.

En este orden de ideas, cabe señalar a Solórzano (2007), quien sostiene que, “la educación física requiere que sea enseñada por especialistas idóneos, que utilicen estrategias valideras para lograr eficiencia en sus practica" (p. 17). En tal sentido, el especialista debe estar preparado profesionalmente para ofrecer conocimientos exactos, y los estudiantes logren verdaderos avances en el rendimiento y desarrollo de sus capacidades.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, es preciso señalar que en el sistema educativo colombiano, a través de la educación física, debe garantizar a los educandos una efectiva formación en cuanto al desarrollo de sus capacidades físicas.



Comprometiendo al docente del área a cumplir con tal propósito, conllevándolo a la construcción de estrategias metodológicas que favorezcan dicho desarrollo; en tal sentido, las capacidades físicas según Ramírez (1999): “son las particularidades psico-individuales adquiridas de la persona, que resultan como el conjunto de posibilidades de desarrollar una actividad y que determinan la dinámica de adquirir los conocimientos, destrezas y hábitos necesarios en dicha actividad” (p. 25)

En efecto, se hace indispensable para todo individuo, tener un efectivo desarrollo de sus habilidades motrices básicas, debido a la importancia de ellas en cada actividad que requiera de algún esfuerzo y en donde las posibilidades de logro sean alcanzadas, por tanto, la educación física es la llamada a ser la principal protagonista en el citado desarrollo, en donde el docente juega un papel determinante para tal fin, contando con las estrategias como herramientas para el logro de los objetivos planteados.

En tal sentido, entre las estrategias metodológicas con las que debe contar el docente de educación física, se encuentra el juego, los cuales representan una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el disfrute y la motricidad, que contienen elementos a fines a alguna modalidad psicomotriz y que son el resultado de la adaptación de los actividades lúdicas con una complejidad estructural y funcional; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades motrices básicas pero de igual forma presentan la base para el desarrollo de las capacidades físicas, producto de su riqueza en cuanto a movimientos.



De acuerdo con lo anterior, el docente en educación física, puede utilizar el juego como una herramienta versátil para alcanzar el desarrollo de habilidades y de este modo obtener mejoras en el rendimiento de las cualidades físicas de los estudiantes, con el objeto de conseguir un desarrollo integral en el organismo. Así mismo Zapata y Aquino (2006), plantean que los juegos llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al educando una gran riqueza motriz, y exigencia física, estos autores precisan que:

El juego se determina como una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de unos límites fijados en el tiempo y en el espacio que sigue una regla libremente aceptada, provista de un fin en sí misma, acompañada de un sentimiento de tensión, alegría y de una conciencia de ser algo diferente a lo que se es en la vida corriente, el cual exige de habilidades motrices básicas tanto de capacidades físicas para su participación no solo sea eficiente sino eficaz (p. 36).

En este orden de ideas, debe entenderse que la aplicación del juego en el campo educativo se hace imprescindible que planificación, organización, estructuración, creación y organización tengan objetivos que estén claramente orientados y apegados a la pedagogía, didáctica y metodología propia de la educación física, el deporte y la recreación.; Lo cual, repercutirá en el proceso continuo y efectivo en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes, en esta etapa de estudio tan exigente, pero que mediante una orientación y trabajo guiado por el especialista, el estudiante logrará cambios satisfactorios en el rendimiento de dichas capacidades; claro está que, a pesar de utilizar el juego como una estrategia metodológica, en donde el educando se verá inmerso en los efectos que este tipo de actividades trae implícitas, el docente no deberá perder de vista los objetivos que se persiguen.



Asimismo, los Juegos constituyen una variante, dentro del desarrollo de las clases de educación física, el cual se caracteriza porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades psicomotrices, pero a su vez, representan una alternativa de exigencia física acordes a las diferentes necesidades psicomotrices de los estudiantes, permitiendo al docente, utilizarlos para el logro de los objetivos que se plantea esta producción escrita la cual es proponer el juego como una estrategia metodológica como un medio para el desarrollo de las capacidades físicas.

De acuerdo con las consideraciones anteriores, resulta oportuno señalar la preocupación del investigador, quien gracias a la experiencia práctica integral docente, pudo apreciar algunas realidades en el INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NUMERO DOS (2) SEDE NÚMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS, las cuales de cierto modo pudiesen ir en contra de los fines y objetivos de la educación física que fueron anteriormente citados; cabe destacar que fue muy evidente que algunos de los docentes de dicha institución, no le dan la connotación, la valoración e importancia requerida al uso del juego, como estrategia metodológica en el área de educación física, siendo relevante la apreciable limitación sobre el conocimiento y aplicación del juego como una estrategia metodológica, partiendo del ideario de que los juegos solo se deben usar con fines recreativos.

Asimismo, se ha observado que la planificación y ejecución de las clases están caracterizadas por intenciones netamente deportivas y competitivas, es decir existe una evidente deportivización de las clases de educación física, en donde los educandos participan espontáneamente, quien participan lo hacen expresando satisfacción y motivación.



Sin embargo, cabe señalar, que la participación no es absoluta de todo el grupo o sección, es decir, es reducida la cantidad de estudiantes participantes en las clases, incidiendo de manera directa en el normal desarrollo de las clases de educación física, donde se ignora a una gran mayoría que se queda cumpliendo funciones de espectadores, es decir; la clase se desvirtúa totalmente se convierte en un juego de algún deporte, los que saben participan, los que no quedan de espectadores, lo que genera de cierto modo una discrepancia en lo que persigue la educación física y la realidad en la ejecución de sus clases.

De igual manera los docentes facilitadores del sexto grado al 9no grado de la institución, presumiblemente carecen de conocimientos sobre los beneficios, ventajas y formas de aplicación de los juegos con fines metodológicos, didácticos, pedagógicos y estratégicos, por ende, no existe preocupación por implementarlos ni menos aplicarlos, impidiendo de cierto modo, al estudiante de la institución, recibir el beneficio de este gran recurso, el cual se muestra como una herramienta eficaz que puede propiciarle un mayor rendimiento y desarrollo de las capacidades básicas, siendo de la misma manera un abanico de oportunidades para que el docente expanda su práctica profesional.

De acuerdo con lo anterior, es importante señalar a Arboleda (2007), quien, refiriéndose a la problemática planteada, afirma:

A nivel educativo se da poca importancia al uso de estrategias del juego en el aprendizaje, pues no se toma en cuenta que muchos de los alumnos muestran inclinación hacia los juegos, los cuales planificados de manera eficaz, permiten el logro de excelentes aprendizajes dentro de la educación física, pues una educación planificada coadyuva al docente en el logro de los objetivos pues los niños prestan mayor atención y obtienen aprendizajes más rápido cuando sienten una constante motivación (p. 43)



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



En tal sentido, los juegos representan una estrategia que ha de ser tomada en consideración por el docente del área de educación física con fines didácticos, pedagógicos o estratégicos específicamente orientados hacia el desarrollo de las habilidades motrices básicas; ya que, es evidente la carencia de estrategias metodológicas para tal fin.

Con respecto a lo anterior, es preciso mencionar que las capacidades físicas son sin duda un elemento importantísimo a la hora de la ejecución de cualquier acción motriz, según Camacho, H. (1997): “Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad; que se aplican conscientemente en la dirección del movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada”(S/P). El anterior concepto indica que las capacidades físicas son fundamentales para desarrollar las conductas psicomotoras, afianzar los patrones de movimiento y mejorar el rendimiento físico, mejorar la salud integral entre otros beneficios.

Cabe destacar, que es hipotéticamente muy probable que los educandos no estén alcanzando los objetivos propuestos en cuanto al desarrollo de sus capacidades físicas, lo que condicionara de forma determinante su formación y desarrollo integral, trayendo consigo, consecuencias significativas en su futuro inmediato, puesto que se verá comprometido el desempeño de los estudiantes en sus actividades cotidianas, del mismo modo en caso de que sean completamente sedentarios es muy posible que aparezcan males asociados a esta condición como por ejemplo la obesidad, dando apertura a la aparición de problemas en la salud, todo esto alejaría de cierto modo la misión y visión de la educación física que se plantea y la acercaría a una realidad que no es deseada ni planeada pero que podría ser de cierto modo inminente.



Partiendo de las consideraciones anteriores es preciso mencionar, que de no ser atendida esta situación se abrirá la brecha para la aparición de consecuencias negativas, caracterizadas por un deterioro en las capacidades físicas, el sedentarismo, la obesidad y la aparición de enfermedades asociadas a ellas, además se vería comprometido el desarrollo armónico de sus actividades cotidianas, de su día a día, por ello se debe reforzar estas capacidades a través de múltiples acciones, un recurso muy importante es el juego, ya que por medio de ellos, los estudiantes pueden fortalecer sus capacidades físicas de una forma metodológica dentro de la clase de educación física.

Lo anterior conlleva a la preocupación del investigador por contribuir a solventar la situación planteada, proponiendo una guía de juegos como una herramienta para fortalecer las habilidades motrices básicas en los estudiantes del grado 6to del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS, la cual estará dirigida a los docentes de educación física, esperando que esta le sirva como un conjunto de herramientas que le permitan desarrollar clases de interés para todo el grupo de estudiantes, donde no se desvirtúe ni se vea menguada la participación y donde el objetivo principal sea el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.

Teniendo en cuenta, que la finalidad no solo es mejorar el fortalecimiento de las capacidades físicas, sino que lo que se quiere es que en esta área de aprendizaje se esté favoreciendo holísticamente a los educandos, los cuales estarían contando con una alternativa motivadora y con fines precisos en cuanto a su intencionalidad, contribuyendo así, con el desarrollo integral del individuo partiendo de la idea; de que un buen desarrollo augura una óptima formación que permitirá un mayor desenvolvimiento en acciones motrices de índole físico, deportivo o cotidiano.



Por tanto, el estudio investigativo pretenderá dar respuesta a las interrogantes que se formulan a continuación: ¿Cuáles estrategias fundamentadas en los juegos estarán utilizando los docentes especialistas del área de educación física para fortalecer las habilidades motrices básicas?, ¿Cuáles juegos permiten fortalecer las habilidades motrices básicas de los estudiantes?, ¿el diseño de una guía de juegos dirigida a los docentes de educación física permitirá fortalecer las habilidades motrices básicas de los estudiantes?

Todo lo que se describió con anterioridad, no solo afirma que existe un verdadero problema, sino que aun y cuando la situación negativa es evidente, los docentes de educación física y los futuros docentes, no estamos trabajando para darle solución a la misma, evidenciando el desinterés, la falta de compromiso, es bastante alarmante escuchar a muchas personas hablar de que existe un problema, de que hay una situación problemática, pero es muy preocupante que no sean parte de la solución, es importante no solo reconocer que hay un problema, se debe considerar que lo importante quizás sea querer ser parte de la solución de este.

Con respecto a las consideraciones anteriores y haciendo énfasis en la situación problemática que se está presentando en esta institución educativa, se generó en el participante de práctica profesional que desarrolla este trabajo, la necesidad de crear una guía de juegos orientados al desarrollo de las capacidades físicas, la cual será propuesta a los docentes especialistas de educación física del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS, con la finalidad de que los docentes puedan enriquecer sus clases, con herramientas llamativas que propicien la participación de los estudiantes, sin perder el objetivo central el cual es el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes.



## 2.5) JUSTIFICACIÓN

El área de educación física, debe en todo momento contribuir a la formación y desarrollo integral de cada uno de los estudiantes, atendiendo a sus particularidades, lo que hace del docente especialista, un protagonista del proceso educativo a través de una acción docente significativa, con estrategias metodológicas afines y en correspondencia con los intereses de los educandos, pero con propósitos claros y predeterminados hacia el alcance de los objetivos que se persiguen en dicha área; por tanto, los juegos pre-deportivos como estrategia metodológica para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes pertenecientes a la básica secundaria, representa una alternativa eficaz para el logro de las metas propuestas desde el ámbito escolar.

Por consiguiente, se considera que se podría considerar como una propuesta con gran importancia dentro de la educación física, justificándola desde varios ámbitos; en primera instancia teóricamente puesto que, se justifica en el hecho de que se deba acceder a diversos recursos y fuentes impresas y digitales, para tener una visión y un conocimiento completo y exacto sobre la realidad existente en el recinto educativo considerado lo necesario para la solución del problema.

Abordando teorías y paradigmas inherentes a la situación problemática, lo cual permitirá tener al alcance, diversas posturas y materiales pedagógicos, que facilitaran el abordaje exacto de la solución de esta situación, tomando en cuenta el abordaje acerca de las formas o métodos para fortalecer las capacidades físicas, como proponer el juego como una estrategia metodológica como mejorar la práctica docente entre otros elementos que podrían contribuir con la solución del problema evidenciado en las prácticas de educación física en este recinto educativo.



A nivel práctico el trabajo permitirá que el docente implemente con mayor ímpetu y constancia los juegos pre-deportivos, pues mediante la práctica de los mismos se logrará mejorar el rendimiento de las cualidades físicas en los estudiantes del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS. A nivel social la presente tiene gran relevancia pues se tomó en cuenta la comunidad del sector, propiciando encuentros, trabajos mancomunados y cooperativos, donde la gestión del docente se una a dicha comunidad, se utilicen recursos diversos y se logre un efectivo rendimiento en esas cualidades físicas tan necesario en el desarrollo motriz de dichos estudiantes.

Por consiguiente, la propuesta está dirigida a fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes pero del mismo modo, fortalecer la praxis pedagógica de los docentes, brindándoles nuevas alternativas metodológicas que contribuyan al logro de los objetivos programados, Dicha propuesta se presenta a través de una guía de estrategias metodológicas, fundamentadas en los juegos pre-deportivos previamente determinados y orientados a favorecer o fortalecer cada una de las capacidades o valencias físicas de los estudiantes, tanto condicionales como coordinativas

## **2.6) POBLACION Y MUESTRA**

En todo proceso investigativo, apegado a la solución de un problema en específico se hace necesario una delimitación de la población que será sujeta al desarrollo y puesta en práctica de la propuesta pedagógica, en relación a ello, Palella y Martins (2004) manifiestan que:

La población de una investigación es el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones (...) puede ser definida como el conjunto finito o infinito de elementos, personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente puede ser inaccesible (p. 93)



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



En relación con la definición anterior, se hace preciso mencionar que la población es el conjunto de individuos sobre las que se pretende realizar el presente estudio. Desde el punto de vista de Bavaresco (2006): “Es la totalidad de elementos que forman un conjunto”, de esta manera, la población involucrada en esta investigación está constituida por ciento ochenta (120) estudiantes de diferentes grados del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS, cabe destacar que los grados van desde el sexto (6to) hasta el grado decimo (10mo).

Cabe resaltar que la muestra se tomo bajo el método probabilístico, por ende la muestra es de tipo censal, debido a que los sujetos objetos de investigación representaron una muestra en igualdad de condiciones, es decir las características de la población son muy similares, en cuando a la edad, el estado físico, nutricional, entre otros elementos, para el desarrollo de la propuesta se tomó como la muestra a los (26) estudiantes del curso uno (1) del Sexto grado (6to) del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO N2 SEDE N1/ MUNICIPIO DE LOS PATIOS; teniendo en cuenta que fueron tomados como muestra puesto que, pertenecen a la misma institución, los rangos de edades con respecto a los demás grados y en relación a las capacidades físicas no son muy amplias, del mismo modo la estatura, peso, entre otros elementos que contribuyeron a la determinación de este curso en específico.

<b>Apellidos</b>	<b>Nombres</b>		
CACUA	LARGO	BRIYITH	ZAILET
CARDENAS	GOMEZ	GENESIS	ANGELYNICOLE
CARDENAS	RANGEL	SHARITH	JOHANA
CASTRO	MORA	DANA	JULIETH
CONTRERAS	ANGARITA	ANDRES	SALOMON
CORREDOR	RODRIGUEZ	GERSON	RAUL
GUEVARA	CONTRERAS	REINALDO	JOSE
GUTIERREZ	SUAREZ	VICTOR	MANUEL
JAIMES	HERNANDEZ	SNEYDER	SANTIAGO
LEAL	DIAZ	MICHELL	ESTEFANY
LEON	ASCANIO	REINYEL	JOHAN
MALDONADO	HERNANDEZ	LISETH	DAYANA
MALDONADO	ORTEGA	LEINER	YAMPIER
MENJURA	HERNANDEZ	SAMUEL	ENRIQUE
MONCADA	ORTEGA	JHON	KEIVI
MORA	MALDONADO	ERWING	ANDREY
MORENO	RODRIGUEZ	KEREN	JIREH
NIÑO	RAMIREZ	CARLOS	ARIEL
OCHOA	NIETO	MARIA	JOSE
RAMIREZ	REALES	RICKY	REY
ROBLES	LEON	ADMI	OCIEL
RODRIGUEZ	DIAZ	MARIA	ALEJANDRA
RUIZ	GOMEZ	ANDREA	MILENA
SALAZAR	ESTRADA	ANGEL	DAVID
SANCHEZ	RAMIREZ	DUVAN	RENE
SANCHEZ	VILLAMIZAR	ANDRES	SANTIAGO

## 2.7 MARCO TEORICO

Según Arias (2012), “Las bases teóricas implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado.” (p.106). Para el desarrollo del estudio es necesario describir los distintos referentes teóricos centrales relacionados al problema investigado, y con ello, darle la respectiva fundamentación, entre los constructos abordados se encuentran los siguientes:



## Educación Física

Al hacer referencia sobre la educación física es necesario acudir a diversos autores para poder conocer diferentes posturas y con ello abarcar el abanico de conocimientos teóricos ya establecidos que constituirán el punto de partida a la presente investigación; en tal sentido y de acuerdo a Martínez (2008), "la educación física como materia relevante en el proceso educativo permite el desarrollo de movimientos motrices en los estudiantes, permitiendo la flexibilidad muscular y eficiencia en las destrezas y habilidades"(p. 18). Bajo esta premisa se comprende lo importante que es tanto para el docente como para el estudiante la práctica de la educación física, pues contribuye en la formación del niño o niña de forma integral.

La educación física, ayuda a la formación integral del ser humano y proporciona mucha salud. Así mismo, desarrolla las habilidades motrices, físicas y psicológicas brindando bienestar tanto físico como mental. La educación física, es conceptualizado por Hidalgo (2009), como:

Parte orgánica de la educación general, es un proceso pedagógico orientado a influir en el organismo humano, a través de los ejercicios físicos y las fuerzas naturales del medio circundante con la finalidad de robustecer la salud; educar y desarrollar las cualidades motrices; perfeccionar multilateralmente las manifestaciones morfológicas, funcionales, morales y volitivas de ese organismo, en correspondencia con las exigencias que presenta la sociedad (p. 42).

En este sentido, la educación física es de vital importancia para el desarrollo integral del estudiante y su formación durante el crecimiento, donde proyecta ante todo el aspecto corpóreo del ser humano, así como el desarrollo y perfeccionamiento de sus condiciones naturales, y la formación general del individuo desde el momento que se le proporciona estimulación cognitiva, afectiva y motriz, permitiéndole la adquisición de habilidades, actitudes y hábitos para coadyuvar a su desarrollo armónico mediante actividades acorde a sus necesidades e intereses en las diferentes etapas de la vida.





Según estos señalamientos, la enseñanza de la educación física es algo vital en las escuelas, resulta claro entonces, que ningún profesor debe obviar esta importancia y hacer de sus clases simples ejercicios físicos que complementen un horario, sino que debe ir más allá, en este sentido, Remon (2005), señala:

La enseñanza de la educación física ha de promover y facilitar que cada alumno o alumna llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal y de relación con los demás. (p. 23).

De acuerdo al planteamiento anterior, la educación física debe enseñar a los estudiantes a adquirir toda esa serie de aptitudes y valores que los acompañarán a lo largo de la vida, de igual forma, potenciar su cuerpo cuidándolo para que no vaya en detrimento, sino al contrario que mejore el buen uso del tiempo libre, de allí radica la importancia de la enseñanza de la educación física en las instituciones educativas.

### Sub-áreas de la Educación física

La educación física abarca tres grandes grupos de ejes temáticos, siendo parte del proceso educativo que utiliza la actividad física para el logro de un hombre sano y apto físicamente, con gran equilibrio psicológico y adaptado a la sociedad donde se desenvuelve, de esta manera, al efectuar la recreación sana puede mejorar el buen uso del tiempo libre de los discentes. Precizando de una vez, según Farías (2005), los principales ejes o componentes temáticos son:

**Aptitud física:** Es la capacidad que tiene el organismo humano, de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse.



**El deporte:** Es la actividad o grupo de acciones tendentes al logro de un objetivo (una distancia, un tiempo, mayor o menor número de puntos) Respetando y cumpliendo un reglamento, con el uso de técnicas y estrategias propias de cada especialidad.

**La recreación:** Son todas aquellas actividades agradables, sometidas a reglas muy sencillas, realizadas en un ambiente de alegría y diversión.

Dadas las condiciones que anteceden, las subáreas de la educación física en la particular situación del presente estudio investigativo, estará enfatizando en la primera de ellas referida a la aptitud física, en donde se encuentran plasmados los contenidos programáticos para el desarrollo

De cada una de las capacidades o valencias de los individuos, en este caso, los estudiantes de la segunda etapa de educación básica.

### **Aptitud Física**

En diferentes definiciones de aptitud física, se coincide, en que esta es la habilidad que posee la persona para realizar las tareas que demanda su vida diaria, así mismo es la habilidad para llevar a cabo tareas motrices con vigor, sin fatiga y con suficiente energía, es decir, la aptitud física está relacionada con la capacidad del organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas de forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas.

De acuerdo a lo anterior la aptitud física juega un papel fundamental en la calidad de vida de las personas y más aún cuando se consideran sus atributos como lo son la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, velocidad, flexibilidad, agilidad, balance, tiempo de reacción y composición corporal. Por su parte, Grosser y Col indican que:



La aptitud física es la suma de todas las cualidades motrices (corporales) importantes para el rendimiento y su realización a través de los atributos de la personalidad (por ejemplo, la voluntad, la motivación) y, por tanto, la condición física se desarrolla por medio del entrenamiento de las cualidades físicas. (p. 26).

En tal sentido, Caspersen (1985), señala, que: “la aptitud física es un conjunto de atributos que las personas poseen o alcanzan y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades físicas” (p. 14), esto afianza la definición tradicional, la cual asocia a la aptitud física con el desarrollo de actividades usuales de la vida diaria, recuperándose con rapidez de la fatiga y aun quedando reservas de fuerza y energía para emergencias inesperadas y para el disfrute de alguna otra actividad, más aun, la aptitud física se puede relacionar con la vitalidad de las personas en el sentido de la prevención de enfermedades producidas por la inactividad física y por consiguiente esto lleva a otra relación fundamental entre la aptitud física y la calidad de vida.

En consecuencia, la aptitud involucra una correspondencia entre la tarea a ejecutar y la capacidad para efectuarla, enmarcándose esta acción en cualquier movimiento emanado físicamente por la musculatura esquelética convirtiéndose en energía.

### **Capacidades Físicas**

Las capacidades físicas básicas son los pilares del movimiento humano, una forma de conducta del hombre que se expresa a través del cuerpo. ¿Por qué son fundamentales las capacidades físicas?, simplemente porque sin fuerza, flexibilidad, resistencia y en menor medida velocidad, no se podrían ejecutar todas las actividades que realizas durante el día. Citando a Pedraza (2007):

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades (p. 30).



El desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas incrementa enormemente la calidad de vida. Es difícil afrontar los desafíos diarios sin resistencia para soportar la fatiga, fuerza para cargar objetos o subir escaleras, flexibilidad para mover libremente el cuerpo y velocidad para ejecutar una tarea en el menor tiempo posible, por citar sólo unos pequeños ejemplos. Las capacidades físicas son capacidades individuales que se desarrollan y se manifiestan en cualquier actividad física, son condiciones para desarrollar con éxito una tarea motriz determinada, ellas se desarrollan sobre la base de ciertas aptitudes determinadas por la estructura y funciones del organismo y como resultado de la actividad del hombre.

En tal sentido, Berrone (2005), afirma que “las capacidades físicas son condiciones necesarias para la formación de acciones motrices que se desarrollan y perfeccionan en el proceso de instrucción y de entrenamiento” (p. 30), es decir, es a través de la práctica de la educación física y del entrenamiento que se desarrollan múltiples actividades físicas que requieren del que las realiza, determinadas capacidades motrices y es precisamente en la ejecución de esas actividades, que el individuo las desarrolla, tanto por las posibilidades morfológicas como por otros factores. Estas capacidades motrices llamadas también capacidades físicas se clasifican atendiendo a factores energéticos y sensomotrices, y se tienen:

**Capacidades condicionales:** La fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad; están determinadas por factores energéticos que se liberan en el proceso de intercambio de sustancias en el organismo, producto del trabajo físico, estas son capacidades energéticas funcionales del rendimiento que se desarrolla por las acciones motrices conscientes del individuo.

Al respecto, Vargas (2007), señala que:



Las capacidades condicionales se basan en la eficiencia de los mecanismos energéticos y son fundamentales tres: fuerza, resistencia y velocidad. Otros autores las definen como capacidades orgánicas musculares. Diferenciándolas de las perceptivo cinéticas que corresponden a las capacidades coordinativas. Tienen un desarrollo acentuado al principio de la pubertad, y en particular entre los 12 y los 17 – 18 años. (p.47)

Es importante señalar que para entrenar las diferentes capacidades motoras hay que tener en cuenta lo versátil que resultan los adolescentes a raíz de sus constantes cambios somáticos y morfológicos, lo que hace imprescindible, no solo conocer las características del crecimiento, maduración y desarrollo del adolescente en sus diversos estadios, sino también, las fases sensibles de desarrollo de dichas capacidades, y por supuesto la forma de entrenarlas. En el ámbito escolar, uno de los contenidos fundamentales que persigue el área de educación física, deporte y recreación, es el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades motrices.

**Capacidades coordinativas:** Las capacidades coordinativas son capacidades sumamente complejas que influyen en la calidad del acto motor y en toda la actividad que implique movimiento dentro de la actividad humana. Son capacidades sensorio motrices, que se manifiestan a partir de la capacidad de control y regulación del movimiento que posea el individuo; para ejecutar un profundo estudio de las capacidades coordinativas se deben diferenciar fundamentalmente los factores que determinan estas capacidades y los tipos de coordinación que manifiestan, atendiendo las partes del cuerpo humano, órganos, sistema de órganos que participen en una acción deportiva, y presentes, además, en cualquier acción humana. De acuerdo con lo anterior, Vargas (ob. cit.) señala:

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y de regulación de la actividad motora. Ellas representan requisitos indispensables que debe poseer el individuo para poder ejercer determinadas actividades más o menos adecuadamente (p. 47)



En efecto, las capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades; siendo el ámbito escolar, el contexto donde a través de la educación física se brinden alternativas de movimiento direccionadas al respectivo desarrollo de cada una de ellas.

En tal sentido, las capacidades coordinativas están presentes en los actos motores del individuo que requieren de la coordinación de sus movimientos para lograr el dominio, control y precisión en su ejecución, es decir, las capacidades coordinativas se necesitan para dominar situaciones que requieren una actuación rápida y orientada a un objetivo. De acuerdo a las apreciaciones anteriores, y refiriéndose a las capacidades físicas, Ramírez (1999), señala que:

Las capacidades son las particularidades psico individuales adquiridas de la persona, que resultan como el conjunto de posibilidades de desarrollar una actividad y que determinan la dinámica de adquirir los conocimientos, destrezas y hábitos necesarios en dicha actividad. Dado el concepto de capacidad, es necesario que éste incluya en sí tres consideraciones: la primera, por capacidades se sobreentiende las particularidades psico individuales que diferencian a una persona de otra; la segunda, las capacidades no son todas las particularidades individuales, si no aquellas que tienen relación con la realización exitosa de una u otras actividades; y la tercera, la capacidad no se reduce a los conocimientos, destrezas y hábitos que ya fueron elaborados en determinada persona, sino que es la que puede explicar la facilidad y la rapidez con que se adquieren esos conocimientos, destrezas y hábitos. (p.25)

Todas estas capacidades físicas básicas tienen diferentes manifestaciones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre se debe tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás; el ser humano es un todo, y por ello cualquier acto motor que realice es el resultado de la participación conjunta de todas las capacidades que posee el individuo.



Distintas circunstancias se dan en los fenómenos fisiológicos que respaldan estas capacidades. Mientras que la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad recaen fundamentalmente sobre la acción muscular, metabólica y cardiovascular; la coordinación lo hace sobre proceso de control motor (sistema nervioso), lo que no quiere decir que no estén perfectamente interrelaciones y sean inseparables.

En el presente estudio se analizaran detalladamente las capacidades físicas básicas como lo son: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. De acuerdo con lo anterior, es oportuno abordar lo referido al desarrollo de dichas capacidades físicas, por consiguiente y siguiendo a Pedraza (2007), "las cualidades físicas se desarrollan en 4 condiciones básicas: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad" (p. 31).

Según el autor que fue mencionado con anterioridad, se presentan a continuación las capacidades consideradas como básicas:

**Fuerza:** La fuerza es la capacidad que tienen los músculos para contraerse contra una resistencia; en tal sentido, Berrone (2005), señala que la fuerza "es la capacidad de impulso o empuje que se manifiesta para mover un objeto, o resistencia que se ejerce al movimiento de algo para detenerlo" (p. 44), es decir, es la capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular. Se van a encontrar un sin número de definiciones de fuerza, de diferentes autores; pero lo realmente cierto e indiscutible es que la fuerza es la madre de todas las cualidades, ya que constituye una de las manifestaciones vitales del aparato locomotor. Sin ella no sería posible la acción muscular y, por ende, el movimiento humano. De ella depende el desarrollo de las otras dos capacidades que conforman la base de la pirámide del alto rendimiento, como lo son la resistencia y la velocidad. Asimismo, Ramírez (1999), señala que



La fuerza es toda capacidad del ser humano de superar o contrarrestar la resistencia externa, mediante los esfuerzos musculares. Según el régimen de trabajo aplicable, la fuerza se puede aplicar de manera isométrica (estática), cuando durante la tensión no varía la longitud del musculo, isotónica (dinámica), cuando la tensión provoca un cambio de longitud en el musculo, ya se disminuyendo su longitud (régimen concéntrico) o alargándolo (régimen excéntrico). Los tipos de fuerza considerados básicos son: la fuerza máxima, la fuerza a la velocidad y la fuerza a la resistencia. (p.53)

Por consiguiente, la fuerza para su desarrollo, requiere de un conocimiento adecuado y minucioso de las necesidades particulares de cada especialidad o tarea, con el objeto de diseñar programas de trabajo de fuerza específico e individualizado. Para tal circunstancia, será preciso una modificación de los factores principales que influyen en el desarrollo de la fuerza y, por tanto, en la determinación del tipo o expresión de fuerza necesario para obtener el máximo rendimiento o funcionalidad.

**Resistencia.** La resistencia como una de las principales capacidades físicas del individuo, requiere de un efectivo desarrollo, al respecto, Berrone (2005), señala: “la resistencia es la capacidad de resistir física y psíquicamente a una carga durante un tiempo prolongado, procurando minimizar la perdida de rendimiento producida por el cansancio manifiesto debido a la intensidad y duración de dicha carga” (p. 53). Es decir, la resistencia es una de las cuatro capacidades físicas básicas, particularmente, aquella que nos permite llevar a cabo un trabajo o esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

También se puede decir que es la capacidad de realizar esfuerzos de muy larga duración, así como esfuerzos de intensidades diversas en períodos de tiempo no muy prolongados, es decir la resistencia es entendida como la acción o capacidad de aguantar, tolerar u oponerse. Sin embargo, su definición queda sujeta a la disciplina en la cual sea aplicada y es por ello que puede ser no solo definida de varias formas o clasificada de diversas maneras.



**Flexibilidad:** La flexibilidad expresa la capacidad física para llevar a cabo movimientos de amplitud de las articulaciones, así como la elasticidad de las fibras musculares. Berrone (ob. cit) la define: "...como la cualidad que, con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza". (p. 35)

En tal sentido, el citado autor señala, que la flexibilidad comprende propiedades morfo funcionales del aparato locomotor que determinan la amplitud de los distintos movimientos del deportista. El termino flexibilidad es más adecuado para valorar la movilidad de las articulaciones de todo el cuerpo o bien definirla como el grado de elasticidad o de poder de elongación que tiene un músculo ante un estiramiento. La carencia de esta capacidad puede complicar la asimilación de hábitos motores, una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación; provoca una disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.

**Velocidad:** La velocidad es la capacidad que posee un sujeto para realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible, pudiendo ser o no un desplazamiento. En tal sentido Grosser (1992), señala que: "la velocidad es la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas". (p. 44), es decir, La velocidad, es la capacidad de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo, requiriendo para ello de la coordinación, del equilibrio, entre otros elementos que constituyen el acto psicomotor.



Todas estas capacidades físicas básicas tienen diferentes manifestaciones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre se debe tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades, pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás

Por tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física o acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento etc.) y de los objetivos y requisitos que exija cada actividad física, el objetivo de la misma, ya sea por bienestar, recreación, o formación deportiva. Berrone (ob. cit.), agrega, además:

El movimiento es una propiedad y una necesidad del organismo humano. El aparato locomotor, es decir, huesos y músculos están especialmente diseñados y construidos para cumplir una misión de sostén y movimiento, pero deben ser ejercitados para que sean capaces de cumplirla eficazmente, si no es así, se atrofian y degeneran (p. 37).

Como consecuencia de esta atrofia se pueden producir desviaciones de columna, deformaciones en los pies, ablandamiento del tejido muscular permitiendo a la grasa establecerse entre sus fibras, artrosis, artritis y toda una serie de enfermedades degenerativas propias de la vejez, aunque cada vez más presente en personas jóvenes.

Los sistemas cardiovascular y respiratorio se ven afectados de la misma forma. Para una persona que hace poca actividad, y por tanto con un corazón y unos pulmones poco adaptados para hacer esfuerzos, cualquier actividad extraordinaria como: subir un tramo de escaleras, transportar un objeto pesado, jugar a la pelota, etc., le producirán un grado de fatiga considerable.



El ritmo cardíaco y respiratorio se alterará tanto que se verá obligada a realizar estas tareas lentamente, teniendo que pararse a descansar en algunas de ellas. Practicando ejercicio regularmente se eliminan las consecuencias de la vida sedentaria, sustituyéndolas por múltiples beneficios, que podrían resumirse en uno: aumentar la capacidad de movimiento y hacer cosas, favoreciendo así la vida en general, el trabajo y el tiempo de ocio.

Luego de las consideraciones anteriores, hay que hacer referencia a la especificidad de las capacidades denominadas coordinativas, principalmente a la agilidad, el equilibrio y la coordinación, teniendo presente que son cualidades determinadas y generalizadas de los procesos de regulación del movimiento y las capacidades para superar las exigencias de la coordinación, tal cual se había abordado en párrafos anteriores; por tanto, están presentes en el desarrollo de las capacidades físicas de los individuos en proceso de aprendizaje, y por consiguiente, deben ser tomadas en cuenta por el docente de educación física; a continuación se especifican cada una:

**La Coordinación:** permite que un movimiento sea coordinado al ajustarse a criterios de precisión, eficacia, economía y armonía; al respecto De Castro (2008), señala:

La coordinación es la capacidad neuromuscular que tiene el organismo para movilizar las diferentes masas musculares de manera seleccionada y ordenada. Permite regular la sincronización de los movimientos y el encadenamiento significativo de una conducta neuromuscular. La mejor coordinación posibilita que sean activadas aquellas unidades motoras que están estrictamente relacionadas con el nivel de estímulo. (p. 37)

Por consiguiente, la coordinación va a influir de forma decisiva sobre la velocidad y la calidad de los procesos de aprendizajes de destrezas y técnicas específicas, lo que hace que se constituye en un elemento a ser desarrollado desde tempranas edades, debido a su influencia en las acciones motrices que realiza el individuo; es decir, la coordinación representa la capacidad que permite realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible.



**El Equilibrio:** En todas las actividades físico-deportivas, el equilibrio desempeña un papel muy importante en el control corporal. Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores e inferiores. Tal y como lo señala Regidor, (2005), quien lo define como:

El equilibrio, es el conjunto de nuestras reacciones a la gravedad, es decir, nuestra adaptación a las necesidades de andar con dos pies y a los desplazamientos en posición erecta. Para realizar cualquier acción o desplazamiento es condición indispensable tener bien desarrollado el equilibrio corporal. (p 22)

Por otro lado, el equilibrio puede definirse como el estado en el que todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo están compensadas de tal forma que el cuerpo se mantiene en la posición deseada o es capaz de avanzar según el movimiento deseado. Para Contreras (1998), al referirse al equilibrio del ser humano señala que: “es la capacidad de mantener una o más posturas, o de recuperarlas una vez perdidas, en contra de cuántas fuerzas exógenas, puedan incidir sobre nuestro propio cuerpo”. (p. 184).

En este sentido, del equilibrio o la capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior, donde vienen a jugar un papel fundamental el desarrollo de las capacidades perceptivo motrices. Cuando se habla del equilibrio, casi siempre se piensa en la estabilidad corporal.

**La Agilidad:** Es la capacidad de aprender en corto tiempo movimientos de una difícil ejecución, así como de reaccionar rápidamente con movimientos adecuados ante situaciones cambiantes. Al respecto, Castañer y Camerino (2001), se refieren a la agilidad:

Como la capacidad de ejecutar movimientos de forma rápida y precisa, podemos considerar que para su consecución participan en gran medida las capacidades de velocidad y de flexibilidad, puesto que se erige sobre la base de la movilidad de los procesos neuro musculares. La agilidad comporta cambios en la direccionalidad del movimiento y en la ritmicidad de ejecución. (p. 106)





En efecto, a través de la educación física se deben presentar alternativas en donde el educando resuelva tareas motrices por medio de la agilidad, creando sus propias tácticas, como por ejemplo en los juegos, en donde acude a esta capacidad para la persecución, huida, esquivarían, entre otros; mezclando la velocidad, rapidez, fuerza de acuerdo a los estímulos. Por tanto se deben ofrecer juegos en los que se permita esquivar, sorprender, reaccionar, en fin, en donde el educando aplique las diversas habilidades locomotrices.

### **Juegos Pre-deportivos**

Los juegos pre-deportivos son acciones que tienen como finalidad incentivar las capacidades motrices de los niños, este tipo de juego se presenta como una de las muchas variantes del juego, no obstante, existe una clara intencionalidad didáctica y una puesta en práctica de competencias que tienen la intención de preparar a los niños para eventuales ejercicios más duros.

Los juegos pre-deportivos son un patrimonio de diversas instituciones que trabajan con menores, pero de todas ellas quizá es la escuela la de mayor relevancia; en efecto, en esta se hace un uso extendido de estos juegos con la finalidad de brindar a los alumnos las primeras actividades de carácter físico. En referencia a lo anterior, García (2007), señala que:

Los juegos pre-deportivos son todos aquellos juegos, que, sin ser específicos de un deporte concreto, pueden aplicarse a cualquiera de ellos, los cuales implican, lanzamientos, conducciones, pases, saltos, movimientos. Cada profesor, entrenado o monitor, podrá utilizar y adaptar los juegos a su criterio, dependiendo del deporte que quiera trabajar, o hacerlo como mayor le convenga. (p. 11)

En tal sentido a través de los juegos pre-deportivos, se presentan alternativas de movimientos en donde resulta necesario la utilización de las diferentes capacidades físicas del individuo en su respectiva ejecución de acuerdo a los ejercicios que van implícitos en cada uno de los juegos. La práctica de ejercicio es de gran importancia para cualquier individuo.



Es por ello que la misma debe fomentarse desde la más temprana infancia con la finalidad de generar una serie de competencias que luego serán fundamentales en etapas más avanzadas. En este sentido, los profesores deben generar un marco en donde esta necesidad sea satisfecha manteniendo además las condiciones de seguridad intactas; los mismos suelen utilizarse cuando la edad está un poco más avanzada. En este sentido, los juegos pre-deportivos se erigen como una suerte de variante que puede fortalecer distintas capacidades a la vez de evitar complicaciones desde el punto de vista físico.

No debe entenderse con esta explicación que los juegos pre-deportivos no puedan ser deportes constituidos y practicados por adultos. En efecto, algunos tienen una amplia tradición y desarrollo también para edades tardías. No obstante, lo que debe comprenderse es que los mismos son adoptados para ser aplicados a niños por las facilidades que tienen.

En efecto, este tipo de deportes suelen evitar un contacto directo entre competidores, o ser muy limitados al respecto, hecho que evidentemente limita las posibilidades de lesionarse o lastimarse de alguna manera. Para Ochoa (2008):

Los juegos pre-deportivos son una variante importante en la educación física que se desarrolla en distintos establecimientos que deben acoger a menores. Los mismos, además de desarrollar distintas habilidades motrices y capacidades desde el punto de vista físico son un franco medio para que los niños establezcan entre sí relaciones de cooperación. Sin lugar a dudas serán una excelente base para que en el futuro se afronten disciplinas más exigentes desde todo punto de vista (p. 16)

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportiva.



En el mismo orden de ideas, Ochoa (2008), los juegos pre-deportivos permiten la evolución del contenido de aprendizaje social ya que mediante los Juegos pre-deportivos se van adoptando progresivamente más reglas lo que hace que el jugador adopte nuevas destrezas, respete las normas establecidas y haga prevalecer los intereses del grupo por encima de los personales. Citando nuevamente a Ochoa (ob. cit.) "los objetivos de los juegos pre-deportivos son determinantes en la formación física del individuo" (p. 20) Es por ello, que se podría afirmar que los juegos pre-deportivos podrían ser propuestos como una forma didáctica de la iniciación deportiva y del desarrollo de las capacidades físicas, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptaciones a su reglamento.

Debido a que los juegos pre-deportivos proporcionan una gran diversidad de situaciones son difíciles de diferenciar de muchos de los juegos que se realizan habitualmente como los de persecución, lanzamientos, etc., sin embargo hay que tener en cuenta que nada distingue a un juego motriz de reglas de otro pre-deportivos más que el objetivo que se persiga. A través de su práctica se desarrollan capacidades y habilidades motoras, al mismo tiempo que la necesidad de jugar en equipo fomenta las relaciones de grupo, por lo que constituyen un medio formativo por excelencia en la iniciación deportiva.

Los juegos pre-deportivos presentan significativos aportes a la iniciación deportiva y al desarrollo de las capacidades físicas; las reglas de juego conforman los problemas de índole motriz que deben superarse en el transcurso del juego, caracterizada por la gran cantidad de decisiones y juicios que los participantes deben tomar en el desarrollo del juego. El aprendizaje técnico se realiza por medio de la acción repetitiva de habilidades específico-técnicas.



Las habilidades técnicas globales se ubican dentro del contexto del juego, realizado de acuerdo a las demandas de cada situación y construido a partir de un conjunto amplio de experiencias motrices. Se distinguen dos tipos de pre deportes, los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes, como por ejemplo aquellas que fundamenta el pase sin tener en cuenta el deporte de que se trate y los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

Siguiendo a Peláez (2009), "en la enseñanza deportiva cuando se trabaja con niños no se debe olvidar que están en pleno desarrollo de todas sus capacidades y por tanto hay que respetar todo el proceso evolutivo en que están inmersos" (p. 26).

Cada etapa de crecimiento necesita un trabajo planificado y sin precipitación que le ayude a completar estas capacidades el entrenamiento en edades tempranas debe ser enfocado hacia un trabajo motivador y lúdico a la vez, por lo cual el juego va a ser el mejor instrumento para llevar a cabo esta tarea. La motivación y el gusto por el deporte son premisas básicas que hay que respetar y fomentar en estas edades. Para el niño (a) cualquier actividad que se realice con el fin de divertirse es bien recibida; el juego que contribuye al desarrollo integral del niño (a) lo podemos emplear para inducir a la práctica deportiva.

El objetivo de los juegos pre-deportivos en la primera etapa de iniciación deportiva debe estar basado en el carácter lúdico del aprendizaje y en la coordinación dinámica general en donde se desarrollen las habilidades fundamentales de correr, trepar, lanzar, etc., por medio de juegos globales en los que se utilicen las mínimas reglas posibles y el máximo carácter participativo. Nuevamente Peláez (ob. cit.) agrega:



La mayor parte de los juegos deben estar enfocados a la adaptación y familiarización con los elementos que después se integrarán al deporte, en donde no interesa una gran progresión técnica. Los juegos no deben resultar aburridos y deben estar enfocados a contenidos ligados a la parte básica de las tareas motrices potenciando la imaginación e intuición del niño (p. 31)

Cada momento del desarrollo requiere que se potencien unas facetas más que otras, cada edad tiene unas características físicas y psicológicas que condicionan la enseñanza de un deporte, por lo que otro elemento necesario en el aprendizaje de cualquier deporte, son las formas jugadas, que contribuyen a la adquisición de los contenidos básicos de la actividad deportiva que se quiere enseñar y se pueden practicar individual o colectivamente con o sin material. Por supuesto el docente debe atender a las condiciones y características particulares del niño, adaptando los juegos a su nivel de desarrollo sin desatender al grupo y enfocado en los objetivos que desea lograr.

### **La Forma Jugada**

La forma jugada constituye un tipo de juego, de estructura muy simple que no posee en si una intención de juego propiamente dicha, sino que más bien se ubica en un punto intermedio entre el ejercicio y el juego y se orienta al aprendizaje, la adaptación y acondicionamiento de una tarea (Navarro citado en Vergara 2001), resalta:

En la forma jugada el juego puede mantenerse en tanto conserve cierta incertidumbre, ya que una vez alcanzado el dominio, es necesario elevar la dificultad de la tarea, es decir que, la forma jugada debe ser presentada con matices lúdicos sin perder de vista la rentabilidad del aprendizaje. (p. 19).

De tal manera, la forma jugada por ser intermedia entre el ejercicio y el juego, dichos ejercicios pueden ser transformados fácilmente en formas jugadas con la simple introducción del elemento lúdico competitivo, resaltando que el participante no está esta consiente de que está haciendo un esfuerzo físico, este centra toda su atención en el disfrute de la actividad y la necesidad de ganar.



Con la forma jugada se busca el dominio de los elementos técnicos del deporte, fomentado por la práctica del mismo y caracterizado por la ejercitación de la técnica específica, por el inicio de aplicación de la técnica y por ir presentando mayor dificultad que los anteriores; características tomadas del autor antes citado.

En este orden de ideas es necesario incluir la afirmación que hace Tico (2005), al referirse a las formas jugadas de la siguiente manera:

En las formas jugadas se incluye cualquier tarea basada en normas muy simples, sin reglamentación estricta. Pueden no existir normas, ser simplemente una situación problema, un tipo de tarea a realizar, o una ejecución cuya realización tiene carácter lúdico. Las normas, si existen, pueden hacer referencia al objetivo sin tener estrictamente en cuenta cómo se consigue. (p. 55)

Por consiguiente, este tipo de actividad se incluye con intencionalidad precisa de acuerdo al objetivo que se pretende lograr atendiendo a la conducta motora o alguna habilidad deportiva, familiarización con el balón o con el espacio; teniendo mayor énfasis en la incidencia en los patrones básicos de movimiento y en el desarrollo de las capacidades físicas.

### **La forma jugada en el desarrollo de las habilidades motrices básicas**

Si bien es cierto que el objeto de estudio está orientado hacia el desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos, también es cierto que la forma jugada representa una alternativa significativa para estimular las acciones motrices básicas de los educandos, debido a la particularidad de las mismas.

Donde se hacen presentes de manera vital cada una de las capacidades físicas del ser humano, en tal sentido, en cuanto a los patrones básicos de movimiento o habilidades básicas motoras se encuentran los desplazamientos, los saltos, los lanzamientos y las recepciones, por mencionar los más importantes, los cuales se detallan a continuación:





**Recepciones:** Recepcionar, como habilidad básica, supone el uso de una o ambas manos y/o de otras partes del cuerpo para parar y controlar una pelota u objeto aéreo; según Blandez (2005), “es la acción de recibir un objeto” (p. 51). El modelo de la forma madura de esta habilidad es la recepción con las manos. En este caso, cuando otras partes del cuerpo se emplean junto con las manos, la acción se convertiría en una forma de parar.

**Saltos:** El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la marcha, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas; en tal sentido, Batalla (ob. cit.) afirma que “saltar es la acción de levantarse del suelo gracias al impulso del tren inferior” (p. 12). En todo salto existen dos fases: -Fase previa o preparación al salto. -Fase de acción, o salto propiamente dicho. Su realización implica la puesta en acción de los factores de Fuerza, equilibrio y coordinación, tratándose por consiguiente de una habilidad filogenética que se perfecciona con el crecimiento psicofísico y el desarrollo de dichos factores.

**Desplazamientos:** Los desplazamientos como una de las principales habilidades motrices básicas, consiste, según Batalla (2000), en:

Aquellas habilidades cuya función es la traslación el sujeto de un punto al otro del espacio, distinguiendo los desplazamientos habituales (marcha y carrera) de los desplazamientos no habituales. Dentro de estos últimos se diferencia entre desplazamientos activos (horizontales y verticales) y desplazamientos pasivos. (p. 12).

En tal sentido, se puede decir que por desplazamiento se entiende toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la marcha y la carrera, sobre todo desde el punto de vista educativo.



Aunque existen otras modalidades en la forma de desplazarse (cuadrupedia, deslizamientos, reptaciones, trepas, entre otros), los cuales, están presentes significativamente en las formas jugadas.

**Lanzamientos:** Los lanzamientos representan una habilidad motriz básica, la cual según Blandez (2005), consiste en: “la acción de lanzar, echar o arrojar un objeto con o sin precisión, es decir, el lanzamiento puede tener como finalidad alcanzar con el móvil un punto concreto o no” (p. 50). El desarrollo de la habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas.

La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los individuos. Por consiguiente, a través de la forma jugada se emplea una diversidad de lanzamientos que ejecutan los participantes de acuerdo a la actividad desarrollada, con ello, ejercita este tipo de habilidad motriz y en donde el docente deberá sacar el mayor de los provechos en cuanto a los objetivos que persigue.

**CAPÍTULO III:**

**INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES**

**3.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Nombre de la actividad	Mes 1				Mes 2				Mes 3			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
Dialogo inicial.	X											
Identificación institucional	X	X	X	X								
Aplicación del Pre Test.	X	X	X	X								
Aplicación de la Cartilla Pedagógica					X	X	X	X	X	X		
Aplicación del Post Test.											X	X
Actividades extra curriculares	X	X		X			X	X	X			
Sustentación de la práctica profesional												X
Entrega del Informe Final												X



### 3.2 EJECUCION O METODOLOGIA

		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>			
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 1</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>	
<b>Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación</b>					
<b>MOMENTOS DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>MEDIOS EDUCATIVOS</b>	<b>EVALUACIÓN/ TECNICA</b>		
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una tabla de Baremos que fue diseñada por el creador del Test el cual indica los niveles de capacidades físicas en los que se encuentra el participante.		
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase diagnóstica con la finalidad de medir la resistencia de los estudiantes, se desarrollará el test de Course Navette.		Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa en fase diagnóstica.		
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de cómo y cuándo se debe desarrollar la resistencia.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Banda sonora del Test. Sonido. Conos. Cinta métrica. Entre otros.			



		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>				
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).				
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.				
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.				
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.				
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.				
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.				
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.				
<b>Semana 2</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>		
<b>Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación</b>						
MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA			
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una tabla de Baremos que fue diseñada por el creador del Test el cual indica los niveles de capacidades físicas en los que se encuentra el participante.			
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase diagnóstica con la finalidad de medir la resistencia de los estudiantes, se desarrollaran 3 test de medición de fuerza tren superior, medio e inferior.		Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa en fase diagnóstica.			
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de cómo y cuándo se debe desarrollar la Fuerza.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Conos. Platos Entre otros.				



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 3</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una tabla de Baremos que fue diseñada por el creador del Test el cual indica los niveles de capacidades físicas en los que se encuentra el participante.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase diagnóstica con la finalidad de medir la resistencia de los estudiantes, se desarrollarán test de velocidad.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Conos. Platos Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa en fase diagnóstica.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de cómo y cuándo se debe desarrollar velocidad.		



		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>				
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).				
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.				
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.				
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.				
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.				
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.				
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.				
<b>Semana 4</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>		
<b>Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación</b>						
MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA			
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una tabla de Baremos que fue diseñada por el creador del Test el cual indica los niveles de capacidades físicas en los que se encuentra el participante.  Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa en fase diagnóstica.			
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase diagnóstica con la finalidad de medir la resistencia de los estudiantes, se desarrollará un test de flexibilidad sit-and-reach.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Fleximetro. Entre otros.				
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de cómo y cuándo se debe desarrollar Flexibilidad.					



		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>				
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).				
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.				
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.				
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.				
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.				
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.				
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.				
<b>Semana 5</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>		
<b>Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación</b>						
MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA			
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.			
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de la capacidad física resistencia, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de la Resistencia.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.			
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.					



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.
<b>Semana 6</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>   <b>Edades: 11 a 13</b>   <b>Grado: Sexto (6to)</b>   <b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de la capacidad física fuerza, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de la Fuerza.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		



	<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 7</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de la capacidad física velocidad, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de la velocidad.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 8</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de la capacidad física Flexibilidad, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de la Flexibilidad.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		



	<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>	
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 9</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de las capacidades físicas, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de las capacidades físicas de forma Global.		
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.



		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>				
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).				
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.				
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.				
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.				
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.				
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.				
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.				
<b>Semana 10</b>	<b>n.º de participantes: 30</b>	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>		
<b>Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación</b>						
<b>MOMENTOS DE LA CLASE</b>		<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>		<b>MEDIOS EDUCATIVOS</b>		<b>EVALUACIÓN/ TECNICA</b>
<b>Inicio:</b>		Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.		El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:		La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>		Aplicación de una serie de juegos pre deportivos orientados al desarrollo de las capacidades físicas, cabe destacar que los juegos no tendrán como finalidad la recreación ni la competencia aunque es inevitable pero la finalidad principal es el desarrollo de las capacidades físicas de forma Global.				
<b>Cierre:</b>		Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Balones. Pelotas. Aros. Pañuelos. Entre otros.		Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa.



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.
<b>Semana 11</b>	<b>n.º de participantes: 30</b> <b>Edades: 11 a 13</b> <b>Grado: Sexto (6to)</b> <b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase comprobatoria con la finalidad de comparar los niveles de resistencia y de velocidad registrados en la fase diagnostica, la finalidad es comprobar si hubo alguna mejora en las capacidades físicas.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa, comprobatoria.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		



	<p><b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b></p>	
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

<b>Institución:</b>	Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).
<b>Sede:</b>	Sede número uno (1) Municipio de los Patios.
<b>Tema:</b>	Las capacidades físicas básicas.
<b>Competencia:</b>	Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.
<b>Logro:</b>	El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.
<b>Indicador de logro:</b>	Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.
<b>Practicante:</b>	Diego Alejandro Triana.
<b>Semana 12</b>	<b>n.º de participantes: 30</b> <b>Edades: 11 a 13</b> <b>Grado: Sexto (6to)</b> <b>Duración: 2 horas</b>

**Plan de acción de Clases del Área de Educación Física Deporte y Recreación**

MOMENTOS DE LA CLASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN/ TECNICA
<b>Inicio:</b>	Recibimiento de los estudiantes, indicaciones y charla acerca del contenido de la clase. Acondicionamiento neuromuscular contentivo de 3 fases: Elongación Muscular. Movilidad Articular. Movilidad Total del Cuerpo. Trote continuo de 3 a 5 minutos.	El docente emplea para el desarrollo de clases la explicación verbal y la demostración física.  Durante el desarrollo de la clase el docente, va explicando y demostrando todo lo que se va a ejecutar y desarrollar en la clase, cabe destacar que para ello hace uso del talento humano representado por el docente y sus estudiantes; del mismo modo emplea recursos materiales representados por:	La técnica empleada para la evaluación constante de la clase es la observación directa.  Además se emplea como técnica de evaluación una escala de estimación diseñada por el participante en la cual se lleva el registro de la participación activa y consiente, la valoración de la actividad, ente otros elementos.
<b>Desarrollo:</b>	Aplicación de una serie de test físicos en calidad de fase comprobatoria con la finalidad de comparar los niveles de fuerza y de flexibilidad registrados en la fase diagnostica, la finalidad es comprobar si hubo alguna mejora en las capacidades físicas.	Silbato. Cronometro. Cancha de usos múltiples. Cinta métrica. Flexómetro. Entre otros.	Además de ello, se debe mencionar que la evaluación es cualitativa, formativa, comprobatoria.
<b>Cierre:</b>	Actividades de vuelta a la calma, ejercicios de respiración y elongación muscular, charla con los estudiantes acerca de las apreciaciones de la clase, explicación acerca de lo que es el juego, su finalidad, la importancia y como puede ser empleado para el desarrollo de las capacidades físicas.		



### 3.3) PROPUESTA PEDAGOGICA.

#### **LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NUMERO DOS (2) SEDE NUMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS**

##### **Presentación de la propuesta pedagógica.**

El área de educación física, a través de diversas actividades físico recreativas, busca la formación del educando siguiendo los contenidos curriculares de acuerdo al nivel y etapa de desarrollo en que se encuentran dichos educandos; por tanto, ofrece alternativas de aprendizajes en donde debe prevalecer el alcance de los objetivos que se establezcan y, por consiguiente la adquisición de competencias, habilidades y destrezas que permitan favorecer la consolidación de aptitudes y capacidades en el individuo, necesarias y fundamentales para su sano y eficaz desenvolvimiento dentro del entorno en el que se desenvuelve.

Los juegos ofrecen una de las alternativas con las que dispone el docente especialista para el desarrollo de su acción docente para el logro de los objetivos que se propongan; por tanto, su intervención pedagógica debe encaminarse para tal fin, valiéndose de los beneficios y bondades que otorgan dicha modalidad de juegos, apartándose de la búsqueda de altos niveles de rendimiento y de competitividad, pero si, a la creación de hábitos y de actitudes positivas hacia la práctica de actividades físicas, y por ende, hacia la inclinación deportiva, siendo la finalidad principal de la propuesta el desarrollo de las capacidades físicas a través de la participación en juegos pre-deportivos, es importante reconocer que para la participación se requiere de exigencia física por ende el juego puede ser implementado como un medio para la mejora de las capacidades físicas.



En tal sentido se presenta una guía de juegos pre-deportivos, como estrategia metodológica dirigida a los docentes del área de educación física, para el desarrollo de las capacidades físicas (condicionales y coordinativas) DEL SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NUMERO DOS (2) SEDE NUMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS; en donde se plasman una serie de actividades con objetivos claros y precisos, orientados a contribuir a la formación de los educandos a través de la práctica de juegos modificados y formas jugadas, adaptadas a las posibilidades de logro de cada uno de ellos.

Las actividades que se presentan, se clasifican de acuerdo a las capacidades físicas en las que se desea intervenir pedagógicamente, dándole al docente una serie de indicaciones que contribuirán a facilitarle su praxis y garantizar el éxito en el logro de los objetivos propuestos, además, dichas actividades están previamente seleccionadas, apegadas a los intereses y motivaciones de los estudiantes.

Las estrategias metodológicas que se presentan, se fundamentan en los juegos pre-deportivos, sin embargo, la intencionalidad principal no es buscar la iniciación deportiva, aunque esta implícita, sino favorecer a través de los movimientos amplios y básicos que realiza el participante, el desarrollo de las capacidades físicas, tanto condicionales como coordinativas; por tanto, el docente deberá valorar el esfuerzo realizado en cada tarea motriz, respetando las particularidades y características individuales, registrando los alcances que se vayan logrando de acuerdo a lo planificado.

Por consiguiente, los juegos pre-deportivos que se presentan en la guía metodológica, contribuyen en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas; coadyuvando a la adquisición de aprendizajes significativos y a la adquisición de hábitos activos y saludables.



## Conceptualización.

Las estrategias metodológicas representan el conjunto de acciones ofrecidas por el docente con una intencionalidad pedagógica clara y explícita, encaminadas a facilitar la adquisición de aprendizajes y conocimientos, además, constituyen el camino a seguir hacia el logro de los objetivos programáticos. En el área de educación física, el docente necesariamente debe acudir a las estrategias metodológicas de acuerdo a lo que se pretende lograr, entendiendo la particularidad de dicha área de aprendizaje, en donde debe prevalecer la motivación de los estudiantes que garantice la participación libre y espontánea en las tareas de índole motor que se presenten.

Por tanto, dichas estrategias deben contener un alto grado de elementos que capten la atención e interés de cada uno de los educandos, apegadas a sus motivaciones, en donde prevalezca la integración social, el espíritu de la sana competencia, de trabajo en grupo, y, sobre todo, ofrecer actividades ricas en movimiento, es decir, alternativas en donde el educando se exprese a través del acto motor en todas sus facetas. En tal sentido, las estrategias son procedimientos didácticos que ameritan la intervención e interrelación de los involucrados en el momento de enseñanza aprendizaje, cumpliendo cada quien con su rol específico, apegados a normas preestablecidas, al seguimiento de instrucciones y al fiel cumplimiento de las mismas.

La guía de estrategias metodológicas fundamentadas en los juegos pre-deportivos para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes de la básica secundaria, representa una alternativa para el alcance de los aprendizajes significativos, en donde la intervención tanto del docente como de los estudiantes, es esencial para garantizar el éxito de lo pretendido a través de los objetivos y metas preestablecidas.



## **Estudio de Factibilidad de la propuesta.**

El estudio de factibilidad se refiere a la disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señalados en la propuesta, dimensionado desde el punto de vista, legal, institucional, técnico y económico, con la intención de garantizar la aceptación, disposición y ejecución de la guía metodológica fundamentada en los juegos pre-deportivos para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes DEL SEXTO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NUMERO DOS (2) SEDE NUMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS.

## **Factibilidad Legal**

El área de educación física, recreación y deporte reviste de gran importancia dentro del contexto educativo nacional, y en donde se resaltan los beneficios de la misma en el desarrollo integral de las personas, así como también de la necesidad de contar con docentes capacitados y especializados para promover y fomentar la actividad física y recreativa desde las instituciones educativas. En tal sentido, la propuesta se fundamenta en instrumentos jurídicos tales como: la Constitución Política de Colombia (1991), la Ley General de Educación (1994), el decreto 2845 (1984), por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación física y la recreación y, la Ley 934 (diciembre 30 de 2004), por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física.

Así mismo, la propuesta se fundamenta en los diferentes planes y programas escolares de acuerdo a cada uno de los escaños del sistema educativo nacional colombiano, en cuanto a la denominada básica secundaria.



### **Factibilidad Técnica**

La factibilidad técnica está relacionada, con los recursos humanos y materiales, necesarios para el desarrollo de la propuesta que permitirán la ejecución de la misma. El recurso humano facilitador de la propuesta estará integrado por los docentes especialistas del área de educación física, recreación y deportes de la básica secundaria de la institución objeto de estudio, los cuales, junto a la institución, aportaran los recursos materiales necesarios para el desarrollo de cada una de las actividades plasmadas en la guía de estrategias metodológicas. En cuanto a la posible utilización de recursos de carácter tecnológico, será a criterio de los docentes en conjunto de la disponibilidad de los mismos con los que cuenta la institución; como, por ejemplo, computadora e impresora.

### **Factibilidad Institucional**

EL INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NUMERO DOS (2) SEDE NÚMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS, coloca a la disposición toda la ayuda y apoyo necesario para el desarrollo de la propuesta, contando con instalaciones deportivas acorde a las exigencias de las actividades a desarrollar y, algún material deportivo que se amerite. Por tanto, se cuenta con la receptividad de las autoridades directivas institucionales, así como también del apoyo de todo el personal que labora en mencionada institución, para con los docentes especialistas del área de educación física, recreación y deporte, en pro de fortalecer la práctica pedagógica en dicha institución.

### **Factibilidad Económica**

Esta factibilidad, se refiere a los recursos económicos y financieros necesarios para desarrollar o llevar a cabo las actividades, sin embargo, la guía de estrategias metodológicas, solo amerita del material propio de cada actividad, el mismo lo dispondrá la institución educativa.



## Objetivos de la propuesta

### Objetivo General

Facilitar a los docentes especialistas del área de educación física, recreación y deporte del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NÚMERO DOS (2) SEDE NÚMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS una guía de estrategias metodológicas fundamentada en los juegos pre-deportivos para el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes de la básica secundaria.

### Objetivos Específicos

Ofrecer a los docentes especialistas del área de educación física, recreación y deporte, una alternativa que fortalezca la práctica pedagógica y el crecimiento profesional dentro de la institución educativa.

Valorar la importancia de los juegos pre-deportivos como medio para la adquisición de aprendizajes significativos dentro del área de educación física, recreación y deporte en la básica secundaria.

Contribuir a la positiva interacción docente-alumno a través de estrategias metodológicas motivadoras, innovadoras y de interés en las clases de educación física.

Incentivar hábitos positivos a los docentes especialistas y estudiantes de la básica secundaria a través de la práctica de actividades pre-deportivas como medio para el aprovechamiento del tiempo libre y hacia la mejora de la calidad de vida y el desarrollo de sus capacidades físicas.



### **Justificación de la propuesta.**

La propuesta de una guía metodológica fundamentada en los juegos pre-deportivos para el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del sexto grado (6to) del INSTITUTO TÉCNICO PATIO CENTRO NÚMERO DOS (2) SEDE NÚMERO UNO (1) MUNICIPIO DE LOS PATIOS, sin duda alguna, representa una vital importancia en la adquisición de aprendizajes significativos vinculados a elementos generales y específicos que contribuyen a la formación integral de los educandos; generales, porque se trata de actividades previamente establecidas relacionadas con la práctica deportiva bajo condiciones precisas de adaptabilidad, en donde se busca la participación libre y espontánea sin la presencia de la competitividad como factor primordial. Y, específicas, porque cada actividad está dirigida hacia el fortalecimiento de capacidades físicas multilaterales, en relación a las condicionales y coordinativas.

En tal sentido, las estrategias que se presentan, se disponen a que el participante exprese a través del acto motor cada una de las capacidades físicas que componen su aptitud, de manera tal, que a través de las respuestas motrices ante los estímulos presentados por los docentes, el educando experimente acciones que contribuyan a favorecer la adquisición de habilidades y destrezas, además, de fortalecer sus capacidades como cumplimiento de los objetivos que se pretenden lograr en cada una de las clases de educación física.

Por otra parte, la propuesta, significa un aporte significativo de carácter metodológico y didáctico para la práctica pedagógica docente, en donde se podrá contar con estrategias direccionadas hacia fines precisos del área de educación física, utilizando para ello, actividades que por naturaleza son del agrado de los estudiantes por su carácter lúdico y competitivo, factores que deben ser encaminados por los docentes para el verdadero provecho y beneficio de las mismas.



**Guía de estrategias metodológicas  
fundamentadas en los juegos pre-  
deportivos para el fortalecimiento de  
las capacidades físicas**



**CONTENIDO GENERAL**

JUEGOS PREDEPORTIVOS		CAPACIDADES FISICAS							DEPORTE
		CONDICIONALES				COORDINATIVAS			
N°	ACTIVIDAD	Veloc.	Resist	fuerza	Flexib	Equil.	Coord	Agilid	
01	Los Cangrejos								Futbol
02	Relevo de balones								Futb y balonc
03	Balonmano encostalado								Balonmano
04	La Ruleta								Voleibol, tenis
05	Carrera con obstáculos								Futbol, futsal
06	Balón Torre								Baloncesto
07	Voleibeis								Béisbol, voleibol
08	Scoot-ball								Futbol
09	Macro ping pong								Tenis de mesa
10	Tiro saque								Voleibol
11	El bateador loco								Béisbol
12	Carrera de relevos								Atletismo
13	Caza con pelotas								Balonmano
14	El pañuelo								Atletismo
15	Voleibol con globos								Voleibol
16	La regata								Balonmano
17	Partida y defensa								Baloncesto
18	Tenis futbol								Futbol, tenis
19	Anótate un punto								Baloncesto
20	Kicking-baloncesto								Kickin, balonc.
21	Tiro al arco								Balonmano
22	El balón inquieto								Balonmano
23	Golpear la pelota								Futbol

<h1>01</h1>	<h2>LOS CANGREJOS</h2>	
<b>Deporte</b>	Futbol	
<b>Capacidad física</b>	Resistencia y fuerza.	
<b>Materiales</b>	Un balón de futbol, o un balón medicinal liviano	
<b>Organización</b>	En la cancha múltiple o espacios abiertos. Conformar dos grupos. Incorporar porterías	
<p><b>Desarrollo:</b> Todos los jugadores se mueven en posición de flexión invertida poniendo en movimiento al balón utilizando los pies. Ambos equipos se enfrentan para conseguir marcar un gol en la portería contraria y evitar al mismo tiempo que marque el contrario.</p> <p>Ya que los brazos se ven sometidos a un esfuerzo desacostumbrado, el juego no deberá prolongarse más de diez minutos, aunque el desarrollo sea lento. Se deben conformar equipos equitativos seleccionados por el docente en donde exista la participación total de los estudiantes.</p> <p>El docente cumplirá funciones de árbitro, prestando atención en todo momento al desenvolvimiento de la actividad.</p>		
<b>Variantes</b>	Se puede desarrollar en posición de cuadrupedia, colocándose los zapatos en las manos. (las manos dentro de los zapatos)	



<h1>02</h1>	<h2>RELEVO DE BALONES</h2>	
<b>Deporte</b>	Futbol y baloncesto	
<b>Capacidad física</b>	Velocidad, agilidad y coordinación.	
<b>Materiales</b>	Aros y pelotas (balones de futbol y baloncesto)	
<b>Organización</b>	Los participantes se dividen por grupos que se forman en hileras, el primero sostiene una pelota. Se colocan aros en el suelo también en hileras en frente de cada grupo con una pelota dentro de cada uno.	
<p><b>Desarrollo:</b> A la señal del docente, el primer participante de cada grupo sale corriendo driblando la pelota (con el pie o la mano), cuando encuentra un aro intercambia la pelota que lleva con la que está adentro del aro, y continúa haciendo lo mismo hasta que regresa y la entrega en las manos al compañero que espera.</p> <p>Así sucesivamente hasta que participen todos los del grupo</p>		
<b>Variantes</b>	Los relevos se pueden dar en cada aro, para ello se deben distribuir los integrantes de cada equipo en forma de circuito. Además, la acción final puede concluir lanzando al aro de baloncesto o chutando a la portería de acuerdo al balón que corresponda.	

<h1>03</h1>	<h2>BALONMANO ENCOSTALADO</h2>	
<b>Deporte</b>	Balonmano	
<b>Capacidad física</b>	Equilibrio, coordinación resistencia.	
<b>Materiales</b>	Costales, cintas, pelotas, silbato	
<b>Organización</b>	Se divide en grupos iguales, se le entregará un costal a cada integrante este debe introducirse en el costal para ejecutar el juego, en cada línea fina del campo de juego se ubicará un aro q hará las veces de portería.	
<p><b>Desarrollo:</b> El juego consiste en lograr la mayor cantidad de goles (pasar la pelota por el aro), evitando al mismo tiempo los goles en contra; para ello, los integrantes de cada equipo utilizarán los pases largos y cortos sin salirse del costal; no deberán dar más de cinco saltos con la posesión de la pelota, ni podrán permanecer más de cinco segundos con ella.</p>		
<b>Variantes</b>	<p>Instalar otro aro a cada equipo.</p> <p>Introducir otro balón en el juego.</p> <p>El portero puede estar dentro de un área delimitada sin hacer uso del costal, así como también puede ser del mismo equipo para facilitar la acción del gol.</p>	

<h1>04</h1>	<h2>LA RULETA</h2>	
<b>Deporte</b>	Voleibol, Tenis.	
<b>Capacidad física</b>	Equilibrio, agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Raqueta o tabla, Pelota pequeña (pelota de goma o tenis), Malla, Ruleta, papel.	
<b>Organización</b>	Se dividen los dos grupos 6 y 6, cada uno toma su cancha. Cada uno de los participantes debe tener una especie de raqueta o tabla	
<p><b>Desarrollo:</b> Se debe jugar imitando al voleibol, la pelota se golpea con la raqueta o la tabla. El equipo que pierda cada punto tiene una actividad especial para poder recuperar el punto, esta actividad será jugar a la ruleta. Dicha ruleta estará dividida en una serie de colores (amarillo, azul, rojo, verde, morado y negro) cada color posee diferentes preguntas, estas deben estar relacionadas con el juego, si la pregunta es debidamente respondida se quedan con el punto de lo contrario lo gana definitivamente el equipo contrario. Al realizar la pregunta el equipo debe reunirse y elegir al que va a responder.</p>		
<b>Variantes</b>	La malla se puede cambiar al estilo de tenis, es decir a nivel del suelo. Las preguntas de la ruleta deben ser seleccionadas por el docente de acuerdo a un tema específico.	

<h1>05</h1>	<h2>CARRERA CON OBSTACULOS</h2>	
<b>Deporte</b>	Futbol y futbol sala.	
<b>Capacidad física</b>	Velocidad, agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	10 conos, 4 vallas de 30-40 cm de altura, 2 balones de futbol, Silbato	
<b>Organización</b>	Los participantes se organizan en dos grupos iguales formando una columna que estará ubicada detrás de los conos.	
<p><b>Desarrollo:</b> Los dos primeros de cada columna salen conduciendo el balón de futbol con los pies, se encontrarán con unos conos que deberán conducir en zigzag. Luego deberán saltar las vallas haciendo pasar el balón por debajo de ellas y antes de que el balón pase al área de la portería deberán chutar de modo que hagan el gol. Gana el grupo que logren pasar los obstáculos sin tocar los conos y las vallas. Con la participación en parejas los niños realizaran algunos aspectos de coordinación como conducción, carrera, saltos y golpeo con balón.</p>		
<b>Variantes</b>	Si el jugador toca los conos o las vallas con el balón deberá comenzar de nuevo. Al momento de chutar los jugadores intentarán derribar unos pines que estarán ubicados en el arco.	

<h1>06</h1>	<h2>BALON TORRE</h2>	
<b>Deporte</b>	Baloncesto	
<b>Capacidad física</b>	Equilibrio, agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Balón de baloncesto.	
<b>Organización</b>	<p>Dos equipos de siete jugadores. Se coloca un jugador de cada equipo dentro de un círculo, el cual está trazado en el área restringida. Al jugador que está dentro del círculo lo llamaremos "Jugadores Torre". Los restantes se ubican en la cancha contraria.</p>	
<b>Desarrollo:</b>	<p>Luego de sostener el balón, el "Jugador Torre", del equipo en posesión del balón, realiza el saque hacia uno de sus compañeros, sin que el balón toque el suelo.</p> <p>-Los compañeros jugarán el balón como si fuese un baloncesto normal, los contrarios defienden.</p> <p>-Los jugadores en posesión del balón tratarán de entregar el balón a su "Jugador Torre", sin que este salga del círculo y sin que el balón toque el piso en ese último pase.</p>	
<b>Variantes</b>	<p>También tienen la opción de realizar los pases manteniendo el equilibrio de su cuerpo sobre un solo pie y de igual manera los pases y recepciones con una sola mano.</p>	

<h1>07</h1>	<h2>VOLEIBEIS</h2>	
<b>Deporte</b>	Béisbol y voleibol.	
<b>Capacidad física</b>	Agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Silbato, balón de voleibol, bases, caja de cartón.	
<b>Organización</b>	El grupo se ubicará en círculo y se dividirá en dos equipos equitativos.	
<p><b>Desarrollo:</b> Un equipo será el ofensivo y el otro defensivo. El equipo a la ofensiva bateará el balón con cualquiera de los dos (2) tipos de saque del voleibol, el bateador deberá correr todas las bases antes que el equipo contrario meta el balón en la caja. El equipo a la defensiva deberá decepcionar el balón con cualquier técnica, voleo de pelota alta o baja, los cuales deberán realizar un mínimo de cuatro (4) pases antes de encestarla en la caja. Si el bateador recorre todas las bases antes que el equipo defensivo meta la pelota en la caja será una carrera. Pasaran a batear todos los del equipo, no se jugará con outs. Gana el equipo que haga más carreras.</p>		
<b>Variantes</b>	Si el equipo defensivo mete el balón antes de que el bateador recorra todas las bases será un out. Se jugará a los 3 outs. El equipo defensivo deberá pasar el balón por todos sus jugadores antes de encestarla en la caja.	

<b>08</b>	<b>SCOOT-BALL</b>	
<b>Deporte</b>	Futbol.	
<b>Capacidad física</b>	Resistencia, velocidad, agilidad.	
<b>Materiales</b>	un balón y pañuelos.	
<b>Organización</b>	se formarán dos equipos de igual número de jugadores, cada equipo tendrá un portero.	
<p><b>Desarrollo:</b> Los jugadores en formación de futbol. Todos llevan un pañuelo atado a la cintura menos los porteros, el juego consiste en pasarse el balón con la mano y meter el gol, así como también evitar ser goleado. A todo jugador con el balón se le puede quitar el pañuelo y queda eliminado, cuando se marca un gol los jugadores eliminados de ese equipo vuelven al campo; cuando un jugador quite el pañuelo grita: fuera y el nombre del contrario. Con el balón en la mano no se pueden dar más de 4 o 5 pasos. Se debe evitar los accidentes previendo las acciones de contacto en forma de agresión, para ello el docente cumplirá funciones de árbitro.</p>		
<b>Variantes</b>	en vez de realizar los pases con las manos los hagan con los pies. Incluir dos porteros y dos balones.	

<h1>09</h1>	<h2>MACRO PING - PONG</h2>	
<b>Deporte</b>	Tenis de mesa.	
<b>Capacidad física</b>	Coordinación.	
<b>Materiales</b>	Raquetas de Ping-Pong con material alternativo, pelotas de goma pequeñas.	
<b>Organización</b>	Se forman dos grupos o equipos enumerados, equipo "A" (1, 2, 3); y equipo "B" (4, 5, 6); cada equipo se ubica en una zona de juego.	
<p><b>Desarrollo:</b> El juego Consiste en golpear la pelota con la raqueta, el jugador que inicia el juego con el saque deberá pasar la pelota hacia el otro extremo del área de juego, para que esta sea golpeada por otro jugador, con el fin de devolverla. En el servicio de saque la pelota no debe golpear el piso, es decir, el saque debe ser directo a la otra zona. Tras el fallo de un jugador en el saque, este perderá el mismo y será penalizado con 1 punto. Sobre la cancha se encontrará dos postas con una cuerda que dividirán el terreno de juego en dos partes iguales. La pelota no es devuelta por un jugador hasta que esta no toque el terreno de juego. En medio de cada zona de juego se encontrará una línea paralela que será la zona de saque. El área de juego será de cemento y tendrá una medida de 3mtrs de ancho por 10 de largo. El área de saque serán dos líneas paralelas en la mitad de cada zona de cada equipo.</p>		
<b>Variantes</b>	Equipos del mismo sexo, mixto; con una pared, en grama.	

<h1>10</h1>	<h2>TIRO SAQUE</h2>	
<b>Deporte</b>	Voleibol.	
<b>Capacidad física</b>	Equilibrio, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Aros, mecate, conos, balón y silbato.	
<b>Organización</b>	se inicia al momento de sonar el silbato, una vez estando divididos los grupos, cada uno realizará una actividad distinta	
<p><b>Desarrollo:</b> el primer equipo iniciará con los saques, esta fase consistirá en apuntar con el balón a uno de los aros del equipo contrario a través de saques de tenis, cada acierto le permite al grupo sumar puntos, en donde los puestos 1, 5 y 6 valen 4 puntos y los puestos 2, 3 y 4 valen 2 puntos. Al mismo tiempo, el otro grupo, deberá adoptar la posición básica del voleibol y desplazarse de manera lateral, alternando derecha e izquierda, esto se realiza por fuera de la zona marcada, específicamente por uno de los laterales. Ambos grupos tendrán una misión, la del primero, acertar el mayor número de círculos posibles a través de saques. El segundo, deberá realizar el mayor número de desplazamientos laterales.</p>		
<b>Variantes</b>	Voleos de pelotas altas o bajas. Saltos bipodales. Saques por debajo. Carrera de acción - reacción	

<h1>11</h1>	<h2>EL BATEADOR LOCO</h2>	
<b>Deporte</b>	Béisbol.	
<b>Capacidad física</b>	Fuerza, flexibilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Un palo para batear, pelotas livianas.	
<b>Organización</b>	Ubicar a los participantes por equipos eligiendo al primero de ellos como bateador	
<p><b>Desarrollo:</b> Se debe trazar un círculo grande, de unos seis metros de radio, preferentemente en un terreno plano. En el centro del círculo se ubica un jugador con el mazo de madera (bate). Los demás jugadores se colocan alrededor del círculo e intentan alcanzar al bateador con una pelota, sin entrar al círculo. El jugador del centro se defiende golpeando la pelota con su mazo, tratando de enviarla lo más lejos posible. Cuando el bateador loco es alcanzado, ocupará su lugar el jugador que lanzó la pelota. Gana el jugador que resiste más tiempo en el centro del círculo.</p>		
<b>Variantes</b>	Se puede colocar un equipo de participantes dentro del círculo que defiendan con un mazo o con su cuerpo un objeto parado en el centro. Los de afuera del círculo tratan de botar este objeto con una o más pelotas.	

<h1>12</h1>	<h2>CARRERA DE RELEVOS</h2>	
<b>Deporte</b>	Atletismo.	
<b>Capacidad física</b>	Resistencia, velocidad.	
<b>Materiales</b>	Objetos manipulativos diferentes.	
<b>Organización</b>	Conformar dos equipos equitativos de acuerdo a la cantidad total del grupo.	
<p><b>Desarrollo:</b> un representante de cada equipo debe tomar un objeto y llevarlo hacia un sitio determinado; al devolverse debe entregárselo a el compañero, el cual tendrá que correr de nuevo hasta el lugar indicado y así sucesivamente hasta que hayan participado todos los jugadores, ganando el equipo cuyo último integrante complete el recorrido más rápidamente el objeto en su mano. Los objetos pueden ser introducidos o reunidos en un lugar específico en forma ordenada.</p>		
<b>Variantes</b>	Se puede ejecutar en forma cuadrupedia (gateando), o cualquier tarea motriz indicada por el docente. Incluir balones en el recorrido.	

<h1>13</h1>	<h2>CAZA CON PELOTA</h2>	
<b>Deporte</b>	Balonmano	
<b>Capacidad física</b>	Coordinación, agilidad.	
<b>Materiales</b>	Balón de balonmano o de fútbol.	
<b>Organización</b>	El desarrollo del juego se realizará en un área verde o en una cancha bien amplia donde los participantes puedan desplazarse en las actividades del juego.	
<p><b>Desarrollo:</b> Se forman dos equipos, cada uno con 5 ó 7 integrantes.</p> <p>Los jugadores del equipo que está en posesión del balón deben hacerse pases seguidos. El equipo contrario tratará de interceptar los pases.</p> <p>El jugador que tenga la pelota deberá pasársela al compañero que este solo y desmarcado. Gana el equipo que logre hacer 15 pases sin que la pelota sea interceptada por el equipo contrario sin que el balón caiga al piso.</p>		
<b>Variantes</b>	Cada equipo buscará agregar miembros al suyo, esta vez harán los pases y el equipo contrario intentará desmarcarse para que no lo toquen con el balón. Así el equipo que haya logrado atrapar más gana.	

<h1>14</h1>	<h2>EL PAÑUELO</h2>	
<b>Deporte</b>	Atletismo	
<b>Capacidad física</b>	Velocidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Un pañuelo y una tiza.	
<b>Organización</b>	Hay que elegir al jugador que sujetará el pañuelo y dirigirá el juego. Los demás se dividen en dos equipos.	
<p><b>Desarrollo:</b> Con la tiza, se dibujan tres rayas paralelas en el suelo, separadas por 20 pasos cada una. El director del juego se coloca en un extremo de la línea central, sujetando el pañuelo, y cada equipo, de las otras dos rayas. Cada uno de los jugadores de los equipos llevara un número. El juego comienza cuando el director dice un número. Los dos jugadores de cada equipo con ese número salen corriendo a coger el pañuelo. El primero que lo coge, corre hacia su equipo y el otro jugador le persigue. Si le atrapa antes de que llegue a su equipo, queda eliminado. Si no le pilla, el que queda eliminado es el. A medida que los jugadores se van eliminando, los que quedan cogen sus números y los añaden al suyo, el juego acaba cuando es eliminado todo un equipo.</p>		
<b>Variantes</b>	El pañuelo puede ser sustituido por pelotas. Se pueden incorporar dos pañuelos a ambas manos del director del juego en forma de cruz.	

<h1>15</h1>	<h2>VOLEIBOL CON GLOBOS</h2>	
<b>Deporte</b>	Voleibol	
<b>Capacidad física</b>	Agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	tiza, globos, cuerda, telas	
<b>Organización</b>	Se divide el espacio en dos sectores, atando la cuerda dos extremos, los niños y niñas en parejas se ubican en cada lado de la cuerda.	
<b>Desarrollo:</b> Quien conduce el juego da la señal de inicio, comienza a lanzar el globo al equipo contrario por encima de la sogá, el equipo contrario tratará de devolverlo a su compañero sin que el globo toque el piso, se va anotando las veces que el globo ha caído al piso por cada pareja. Por un determinado tiempo. Se van incorporando cada vez mayor cantidad de globos.		
<b>Variantes</b>	con balones de voleibol. Lanzamiento con toalla o tela. Conformando equipos con la utilización de las toallas o telas; se puede realizar con bolsas negras de basura.	

<h1>16</h1>	<h2>LA REGATA</h2>	
<b>Deporte</b>	Balonmano	
<b>Capacidad física</b>	Flexibilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Pelotas de diferentes tamaños	
<b>Organización</b>	se coloca a los participantes divididos en dos filas	
<p><b>Desarrollo:</b> el primero de cada fila, debe coger una pelota y pasarla a su compañero de detrás, de tal forma que debe de girar el tronco y colocarla en el suelo. El siguiente niño debe de recoger la pelota del suelo y repetir la operación con su compañero de atrás, y así sucesivamente. El equipo ganador, será aquel que consiga llevar la pelota al último miembro de la fila. El ultimo década fila tendrá la opción de retornar por debajo de las piernas de sus compañeros en forma de túnel, transportando la pelota y así sucesivamente hasta la participación de cada uno de los integrantes de cada grupo.</p>		
<b>Variantes</b>	<p>pueden cambiar la forma en la que pasan la pelota. Así, pueden probar a pasar la pelota por debajo de los pies, o por encima de la cabeza, de uno a otro lado, etc. Se pueden formar más de dos grupos.</p>	

<h1>17</h1>	<h2>PARTIDA Y DEFENSA</h2>	
<b>Deporte</b>	Baloncesto.	
<b>Capacidad física</b>	Velocidad, agilidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Balones de baloncesto	
<b>Organización</b>	El grupo se divide en parejas, los miembros de cada pareja se ubican frente a frente sobre las líneas finales del terreno de juego. En la línea central entre cada pareja se coloca un balón.	
<b>Desarrollo:</b>	A la señal del docente, cada pareja corre hacia su balón. El primero que llegue toma el balón y driblando se dirige en la misma dirección de salida hacia el cesto, el jugador que quedó sin balón debe iniciar la defensa para tratar de que su compañero no llegue hasta la cesta y/o convertita. En caso de no existir suficientes balones se hace por numeración, es decir cada pareja representa un número.	
<b>Variantes</b>	Se pueden utilizar cajas de cartón para introducir el balón en vez de encestar, también se pueden incluir conos para ser derribados. Se puede eliminar el dribling y utilizar la carrera simplemente.	

<h1>18</h1>	<h2>TENIS FUTBOL</h2>	
<b>Deporte</b>	Futbol, Tenis.	
<b>Capacidad física</b>	Coordinación, equilibrio.	
<b>Materiales</b>	Balón de futbol, malla o cuerda	
<b>Organización</b>	En un terreno con una red o cuerda a un metro de altura se sitúan dos equipos a lado y lado de la red.	
<p><b>Desarrollo:</b> Después de sorteado el saque, el equipo al que corresponda lo realiza. El equipo que recibe el saque después de que el balón de un rebote en el piso lo devuelve y se sigue jugando de esta forma pasando el balón de un lado a otro después de un pique de balón. El balón no puede ser tocado por las manos, por tanto, se deben utilizar las otras partes del cuerpo como los pies, rodillas, cabeza, pecho, entre otras. Se fijan las puntuaciones por cada uno de los sets a jugar. (por lo general se recomienda tres sets a 12 puntos cada uno).</p>		
<b>Variantes</b>	<p>Se puede permitir dar dos rebotes como máximo. Se recomienda utilizar la cancha de voleibol como delimitante del juego, además de la rotación para el saque se debe atender a los principios básicos del voleibol.</p>	



<h1>19</h1>	<h2>ANOTATE UN PUNTO</h2>	
<b>Deporte</b>	Baloncesto	
<b>Capacidad física</b>	Resistencia, velocidad.	
<b>Materiales</b>	Balones de Baloncesto, Aro	
<b>Organización</b>	Ubicar los participantes en varios grupos de trabajo, teniendo presente que cada uno quede de igual numeración. Realizar 2 columnas teniendo al frente el aro y un balón de baloncesto.	
<p><b>Desarrollo:</b> El profesor dará la orden para que el primero de cada columna tome el balón, desarrolle hasta el aro drible de velocidad y al llegar lanzara en balón hacia el aro tantas veces como sea necesario hasta introducirlo, después de ello tomara el balón y se regresara hasta su columna de igual manera, se ubica de ultimo y el compañero, continua el juego.</p> <p>Realizar el juego hasta que todos hayan pasado.</p> <p>Ejecutarlo cuantas veces sea necesario para encontrar el ganador.</p> <p>Socializar la importancia del juego y el uso del mismo.</p> <p>Recordar los fundamentos técnicos desarrollados a través del juego.</p>		
<b>Variantes</b>	desarrollar zig zag al momento del drible	

<h1>20</h1>	<h2>KICKING-BALONCESTO</h2>	
<b>Deporte</b>	Baloncesto, Kickingbol.	
<b>Capacidad física</b>	Fuerza, velocidad, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Platos, Balón de baloncesto y de futbol, Aros, Silbato.	
<b>Organización</b>	una vez formados los dos equipos se selecciona quien pasa a un extremo de la cancha a patear y quien pasa al otro extremo a cubrir.	
<p><b>Desarrollo:</b> el equipo que cubre debe seleccionar una persona para que realice lanzamientos al pateador, posteriormente si el pateador es efectivo y le da al balón debe correr alrededor de las bases hechas con los aros, el equipo que cubre debe tomar el balón y con solo tres pases deben darle el balón a un jugador ubicado en la línea de tiro libre que procederá a realizar lanzamientos una vez la enceste si el corredor no ha llegado a home este será declarado out. Si el pateador anota carrera batea otro y se rotan los jugadores que cubren así hasta lograr tres out y el equipo que cubre va a patear y el que patea va a cubrir. Gana el equipo que logre más carreras al momento que el juez del juego determine el fin del mismo.</p>		
<b>Variantes</b>	Adaptar al juego de pelotica de goma, pero pateando el balón como el kickingbol.	

<h1>21</h1>	<h2>TIRO AL ARCO</h2>	
<b>Deporte</b>	Balonmano.	
<b>Capacidad física</b>	Fuerza, coordinación.	
<b>Materiales</b>	Pelota, red, arco.	
<b>Organización</b>	Se selecciona a un participante para que cumpla las funciones de portero, los demás forman una fila detrás de la red de voleibol.	
<p><b>Desarrollo:</b> Se juega en el campo de voleibol, con la red más baja y un arco en uno de los extremos. Se asigna un arquero, y el resto de los jugadores se sitúa detrás de la red formando una fila. Cuando el profesor dé la señal, el primer niño de la fila debe dar tres pasos, saltar y lanzar la pelota hacia el arco. El niño que convierte un gol, suma un punto. Pasados diez minutos, el niño que haya obtenido mayor cantidad de puntos será el ganador.</p>		
<b>Variantes</b>	Se formarán parejas, y al pasar cada una de ellas realizaran pases por arriba, de lado, hasta llega a la red y ahí estos decidirán quién lanzara el balón a la arquería.	

<h1>22</h1>	<h2>EL BALÓN INQUIETO</h2>	
<b>Deporte</b>	Balonmano.	
<b>Capacidad física</b>	Fuerza, velocidad.	
<b>Materiales</b>	Cancha o campo, una pelota, pintura o cal para marcar la superficie	
<b>Organización</b>	Un lapso de cinco minutos para cada equipo y un tercer tiempo de cinco minutos más en caso de empate, cada parcial que transcurra es cambio de cancha de lo equipos	
<p><b>Desarrollo:</b> Los centros disputan la pelota; el juez lanza la pelota al aire dentro del cuadrado y estos (centros) van con una mano atrás y con la otra toman al balón. Quien la tome en su poder sale rebotándola o simplemente la carga y se la lanza directamente al portero o se la hace llegar por medio de los atacantes. Y así se marcará el punto. Cuando los atacantes tienen la bola en su poder los defensores y el guardián actúan y pueden correr y saltar y si la toman en su poder la hacen llegar a su portero directamente o por medio del centro. Los atacantes y los defensores no pueden salir de su lugar es decir de la mitad de la cancha en la que se ubican desde el principio, y el guardián cubre el área del triángulo por fuera.</p>		
<b>Variantes</b>	A medida que se marca un punto el portero puede cambiar de posición con algún compañero.	

<h1>23</h1>	<h2>GOLPEAR LA PELOTA</h2>	
<b>Deporte</b>	Futbol.	
<b>Capacidad física</b>	Agilidad, coordinación, equilibrio.	
<b>Materiales</b>	Pelotas grandes y pequeñas, Conos. Cajas,	
<b>Organización</b>	Se divide el grupo por iguales, cada grupo estará en un extremo de la cancha formando columnas.	
<p><b>Desarrollo:</b> Se colocarán dos conos en el centro de la cancha y en las esquinas se colocarán dos cajas. Pasará uno por equipo transportando la pelota pasándola con el pie izquierdo de la misma manera. Luego que el participante haya llegado al lugar indicado saldrá el siguiente y así sucesivamente el grupo que haya transportado la pelota más rápido, ganara el juego. No dejar perder el dominio de la pelota, de lo contrario deberá empezar de nuevo, se empieza con el pie derecho y luego con el pie izquierdo.</p>		
<b>Variantes</b>	Se puede realizar en forma de pareja; también con las manos y con la cabeza.	

**CAPÍTULO IV:**

**ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES**

<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>	<i>Evidencia</i>
<p><i>5 de septiembre</i></p>	<p><b>Semana de la convivencia y la paz.</b></p>	  

<i>Fecha</i>	<i>Actividad</i>	<i>Evidencia</i>
<p><i>8 de septiembre</i></p>	<p><b>Izada de bandera, batalla de Boyacá.</b></p>	

Fecha	Actividad	Evidencia
<p><i>21 de septiembre</i></p>	<p>Actividad organizada por la alcaldía del municipio.  <b>Hábitos y estilos de vidas saludables.</b></p>	

Fecha	Actividad	Evidencia
<p><i>26 de septiembre</i></p>	<p>Olimpiadas de matemáticas, actividades lúdicas y recreativas.</p>	

Fecha	Actividad	Evidencia
<p><i>20 de Octubre</i></p>	<p><b>Charla sobre la prevención de sustancias psicoactivas, organizada por líderes del municipio.</b></p>	

Fecha	Actividad	Evidencia
<p><b>24 de Octubre</b></p>	<p><b>Torneo de micro-futbol, desarrollado en los descansos.</b></p>	



## CONCLUSIONES

La investigación, cuyo objetivo general lo constituyó, proponer los juegos pre-deportivos como estrategia metodológica para el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes de la básica secundaria del instituto técnico patio centro número dos (2) sede número uno (1) municipio de los patios, arrojaron unos resultados los cuales debieron ser sometidos a un proceso de análisis e interpretación, lo que permitiría llegar a unas conclusiones finales; las cuales, según Becerra citado en Silva (2006) son

El conjunto de resultados y enunciados terminales que se elaboran en función del enunciado del problema, las preguntas, las hipótesis y los objetivos de la investigación, los cuales se consideran como premisas desde donde se parte en el trabajo. (p. 131)

Cabe destacar que por la premura del tiempo el análisis y la interpretación de los datos no se pudieron realizar de manera cuantitativa, es decir, no se pudo comparar el pre-test con el post-test y así comprobar de manera científica si los juegos pre-deportivos empleados como una herramienta metodológica para el fortalecimiento de las capacidades físicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, el análisis y la interpretación se desarrollaron cualitativamente empleando el método de inductivo, apoyándose en la observación técnica de recolección de información; teniendo en cuenta que acción investigativa que emplee el razonamiento inductivo parte de premisas particulares observadas en el contexto donde se desarrolla el objeto de estudio y que dan lugar a una conclusión de carácter general. Aun cuando es difícil probar la validez de una conclusión inducida por este tipo de razonamientos, se los considera valiosos a nivel científico ya que incorporan creatividad y la posibilidad de generar conclusiones.



En tal sentido, luego de recolectar, procesar y analizar la información, se presentan las siguientes conclusiones, en relación a los objetivos propuestos:

De acuerdo con las observaciones realizadas por el practicante en cuanto a las capacidades físicas, se pudo evidenciar claramente, que, a pesar de que los docentes especialistas en el área de educación física consideran a los juegos pre-deportivos como una de las estrategias que pueden contribuir al desarrollo de las capacidades condicionales de los educandos, como la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, los resultados reflejan una tendencia clara hacia la no utilización de estrategias fundamentadas en los juegos pre-deportivos con propósitos orientados hacia tal fin.

Así mismo, en cuanto a las capacidades coordinativas, se evidenció, de acuerdo a los resultados, una tendencia desfavorable hacia el uso de los juegos pre-deportivos por parte de los docentes especialistas de educación física como estrategia para el desarrollo de las capacidades coordinativas como la agilidad, el equilibrio y la coordinación de los estudiantes de la básica secundaria del instituto técnico patio centro número dos (2) sede número uno (1) municipio de los patios

Entre otros elementos se pudo apreciar que los docentes especialistas consideran que los movimientos básicos como, los desplazamientos, los saltos, los lanzamientos y las recepciones, están presentes en los de los juegos pre-deportivos; sin embargo, no se toma en cuenta como estrategia metodológica dentro de la planificación, específicamente direccionados hacia el fortalecimiento de las capacidades físicas.



Del mismo modo, se observó que los docentes del área de educación física, consideran que los juegos pre-deportivos pueden contribuir con el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes en donde se logra mayor participación por parte de los mismos, sin embargo, no todos los educadores consideran dicha estrategia dentro de su planificación curricular para su respectiva administración.

Por consiguiente, en atención al objetivo de diagnosticar las estrategias que utilizan los docentes especialistas del área de educación física fundamentados en los juegos pre-deportivos para fortalecer las capacidades físicas de los estudiantes; es palpable, la no utilización de dichos juegos como estrategia metodológica, lo que permitió diseñar y proponer una guía de estrategias metodológicas fundamentada en los juegos pre-deportivos dirigida a los docentes especialistas de educación física que permitan desarrollar las capacidades físicas de los estudiantes.

Con respecto al pre-test, la mayoría de los estudiantes presento niveles bajos y medios, destacando que hubo una minoría que alcanzó niveles excelentes, muchos estudiantes afirmaron que nunca habían realizado un test físico, otros mencionaban que era muy exigentes, lo que parecía que sería una gran desventaja, para el desarrollo de la propuesta, es de considerar que a los estudiantes les llama la atención las cosas nuevas, las estrategias innovadoras, considerando que la aplicación de test físicos no es una nueva estrategia, se debe mencionar que con el hecho de que jamás los hubiesen realizado era algo nuevo para ellos, algo innovador; lo que determino de cierto modo el éxito del pre-test fue explicarle a los estudiantes, que tendrían la oportunidad de entrenar a través de la ejecución de juegos pre-deportivos y de esta forma mejorar sus resultados, lo que convirtió la estrategia en un éxito cuando se fomentó el carácter competitivo.



Siguiendo con el orden de ideas, es preciso denotar que la ejecución de juegos pre-deportivos fue un rotundo éxito, los estudiantes participaban de forma activa y consiente, los beneficios se iban notando de apoco, puesto que en la primera practica los estudiantes, afirmaban y manifestaban agotamiento físico, muy pronto; las estrategias fueron bien recibidas, el efecto esperado iba surgiendo efecto, puesto que a medida que se iban avanzando los niveles de fatiga iban disminuyendo, todo esto respaldado gracias a que los estudiantes, pedían más actividades, que no querían parar y que querían seguir.

Una vez fue aplicado el post test, los niveles aumentaron considerablemente, diría mentiras sino admitiera que algunos estudiantes se mantuvieron en los niveles bajos, muchos estudiantes mejoraron sus registros, muchos subieron sus niveles de capacidades físicas, otros mantuvieron, cabe destacar que surge la hipótesis de que es muy posible que mejoraran porque ya sabían el test, como hacerlo, cuáles eran las ventajas y las desventajas entre otros elementos.

O en su defecto, la aplicación de juegos pre-deportivo como estrategia metodológica como herramienta para el fortalecimiento de las capacidades físicas de los estudiantes de sexto grado de básica secundaria del instituto técnico patio centro número dos (2) sede número uno (1) municipio de los patios, fue bastante efectiva, lo que pudiera darle respaldo a esta hipótesis conclusiva, es la mejora en cuanto al rendimiento físico presentado por los estudiantes practica a práctica, la combinación del fortalecimiento de los elementos físicos y psicomotrices, era notable; puesto que no solo se podría apreciar, que el desgaste físico aparecía en periodos de tiempo muchos más prolongados, sino que los elementos psicomotrices como la coordinación, el equilibrio entre otros también mejoraba, por ende en conclusión la propuesta pudiese tener resultados muy positivos.



Luego de establecer las respectivas conclusiones, se presenta la oportunidad para realizar algunas recomendaciones que parten de la subjetividad del practicante, a continuación se presentan las siguientes recomendaciones:

El área de educación física, debe garantizar a cada uno de los estudiantes, el desarrollo efectivo de las capacidades físicas condicionales, a través de estrategias metodológicas que contribuyan al logro de los objetivos que se pretenden alcanzar, siendo los juegos pre-deportivos una opción o alternativa para ello.

El desarrollo de las capacidades coordinativas constituye un elemento fundamental dentro de la educación física escolar, en donde el docente a través de acertadas estrategias metodológicas deberá garantizar el logro de tan vitales objetivos programáticos, y con ello contribuir a la formación de los individuos, adecuándolos a las exigencias del entorno en el cual se desenvuelven.

Dentro de la práctica pedagógica de la educación física se deberá implementar las formas jugadas a través de los elementos lúdicos y competitivos los cuales permiten a los estudiantes la realización de ejercicios o tareas motrices en donde refleja una variada amplitud de movimientos básicos que contribuyen al desarrollo holístico, con la particularidad que el ejecutante realiza dichas tareas motrices de forma libre, placentera y motivante y, de acuerdo a sus posibilidades, dependiendo de su voluntad y disponibilidad; además, del carácter social e integrativo que trae implícito dicha actividad, es por ello, que se recomienda que se desarrollen prácticas pedagógicas, llenas de herramientas y metodologías innovadoras que inviten y generen la voluntad de la participación, pero que del mismo modo estén plenamente planificadas, organizadas y orientadas al logro de objetivos que garanticen el desarrollo integral de los estudiantes.



## REFERENCIAS

- Arboleda, I. (2007). *Educación Física Pedagógica*. Editorial Neus. Caracas.
- Arias, F (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. (6ta ed.) Caracas, Venezuela.
- Batalla, A, (2000) *Habilidades Motrices*. Biblioteca Temática Inde Publicaciones. Barcelona España.
- Bavaresco, A. (2006). *Proceso Metodológico en la Investigación. (Cómo hacer un diseño de investigación)*. Maracaibo: La Universidad del Zulia.
- Berrone, D. (2005). *Enciclopedia Educación Física Plus*. Buenos Aires: Multilatina.
- Caspersen, C. (1985). *Physical Activity Epidemiology: Concepts, Methods, and Applications to Exercise Science*. In: K. B. Pandolf (Ed). *Exercise and Sports Sciences Reviews*. Vol. 17, Baltimore.
- Castañer, M. y Camerino, O. (2001). *La educación Física en la enseñanza Primaria. Una Propuesta Curricular para la Reforma*. Inde Publicaciones. Barcelona, España.
- Congreso de la Republica de Colombia (1994). *Ley general de educación*. Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Bogotá.
- Constitución Política de Colombia 1991. Bogotá.
- De Castro, A. (2008). *Juegos para educación física. Desarrollo de destrezas básicas*. Narcea, S. A. ediciones. Madrid.
- Farías (2005), *Subáreas de la Recreación*. (Documento en Línea) Disponible en: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Sub-Areas-De-La-Educacion-Fisica/1264981.html>. [Consulta 2022, octubre 27]
- Grosser, M. (1992) *El Movimiento deportivo*. Editorial Martínez Roca. Barcelona España.
- Hidalgo (2009), *Educación Física, Deporte, Deporte Recreativo, Ejercicio Físico*. (Documento en Línea) Disponible en: <http://mountainbikebiobike.blogspot.com/2009/09/educacion-fisica-deporte-deporte.html> [Consulta 2022, octubre 28]
- Instituto técnico patios centro n°2 - NIT: 90027336-1 - iepatiosdos@yahoo.es <https://instituto-tecnico-patios-centro-n-2.webnode.com.co/>





- Martínez, H. (2008). *La Educación Física en Progreso Constante*. Editorial Elite. Caracas.
- Ochoa, E. (2008). *Juego y Diversión Escolar*. Editorial Nube Azul, Caracas.
- Peláez, A. (2009). *Deporte para Todos y Todas*. Editorial Valle. Colombia.
- Palella, S. y Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación*. Caracas: FEDUPEL
- Pedraza, V. (2007). *Condiciones Físicas y Alto Rendimiento*. Editorial Torbes. Caracas.
- Ramírez, A. (2008). *El Juego en la Escuela*. Editorial Teduca. Caracas.
- Ramírez, J. (1999). *Conceptos de Educación Física Deporte y Recreación*. Episteme C.A. Maracay Venezuela.
- Regidor, R. (2005). *Las capacidades del niño. Guía de estimulación temprana de 0 a 8 años*. Ediciones Palabra, S.A. Madrid. España.
- Remon, E (2005), *Educación Física*. (Blog en Línea) Disponible en: <http://www2.gobiernodecanarias.org/educacion/17/WebC/apdorta/efisica.htm> [Consulta: 2022, octubre 19].
- Silva, J. (2006). *Metodología de la investigación. Elementos básicos*. Ediciones Co-Bo. Caracas – Venezuela.
- Solórzano, M. (2007). *Cuerpos en Movimiento*. Editorial Valle. Colombia.
- Tico, J. (2005) *1013 ejercicios y juegos predeportivos. 2ª ed.* Editorial Paidotribo. Barcelona, España.
- Vergara, D. (2001). *Juegos predeportivos y formas jugadas*. Editorial Kinesis: Armenia – Colombia.
- Zapata, A y Aquino (2006). *Acción Predeportiva*. Ensayo. ULA. Mérida. Caracas.



**ANEXOS**

**Planeador**

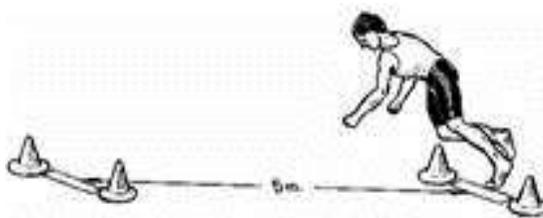
		<b>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL</b>			
<b>Institución:</b>		Instituto Técnico Patio Centro numero dos (2).			
<b>Sede:</b>		Sede número uno (1) Municipio de los Patios.			
<b>Tema:</b>		Las capacidades físicas básicas.			
<b>Competencia:</b>		Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas.			
<b>Logro:</b>		El desarrollo de las capacidades físicas a través de los juegos pre-deportivos.			
<b>Indicador de logro:</b>		Participa activa y conscientemente en las actividades propuestas por el docente.			
<b>Practicante:</b>		Diego Alejandro Triana.			
<b>Semana 2</b>	<b>n.º de participantes:</b> 30	<b>Edades: 11 a 13</b>	<b>Grado: Sexto (6to)</b>	<b>Duración: 2 horas</b>	
<b>Plan de acción de Clases del Area de Educación Física Deporte y Recreación</b>					
<b>MOMENTOS DE LA CLASE</b>	<b>ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE</b>	<b>MEDIOS EDUCATIVOS</b>	<b>EVALUACIÓN/ TECNICA</b>		
<b>Inicio:</b>					
<b>Desarrollo:</b>					
<b>Cierre:</b>					

## Test Físicos.

### *TEST de velocidad*

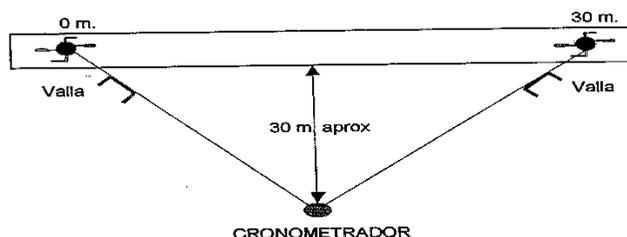
#### **PRUEBA DE 5 X 10m:**

Sirve para medir la velocidad del estudiante. Consiste en recorrer una pequeña distancia de 5 metros 10 veces. Durante toda la prueba, el ejecutante debe traspasar completamente la línea con ambos pies.



#### **2. PRUEBA DE LOS 30m - Sprint:**

Se utiliza para medir la velocidad de carrera, expresada en segundos y décimas de segundo. El estudiante debe ubicarse en posición de salida alta con el pie de salida detrás de la línea de salida. El compañero se ubica en la línea de llegada y con un brazo levantado para dar la orden de salida al ejecutante el cual debe comenzar su carrera una vez su compañero baje la mano levantada. Se toma el tiempo desde el momento en el que se da la orden de salida y cuando el ejecutante traspase completamente la línea de llegada.



## Test de resistencia aeróbica de carrera ida y vuelta (Course Navette)

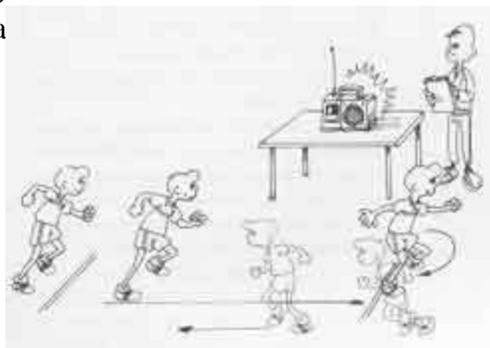
Factor: Resistencia cardiorrespiratoria.

### Descripción del test

Se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en que el educando comienza la prueba andando y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.

### Material requerido para el test

- Un gimnasio, sala o espacio con cabida para una pista de 20 m de longitud;
- Una cuerda de 20 m para medir la distancia;
- Cinta adhesiva para el trazado de los pasillos;
- Grabación con audio.



El test de «course navette» que se va a realizar dará una idea de la capacidad aeróbica máxima, es decir, de la resistencia aeróbica o, dicho de otra forma, del aguante que tiene el educando. Solamente tiene que ir y volver corriendo en una pista de 20 metros de longitud.

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares. El mismo deberá determinar su propio ritmo, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, da rápidamente media vuelta y sigues corriendo en la otra dirección.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Interrumpe la carrera en el momento en que ya no es capaz de seguir el ritmo que se le impone, o cuando considere que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista. Se anota entonces la cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado. Si está en forma, sin duda logrará aguantar durante más tiempo, pues la duración del test es diferente para cada sujeto, dependiendo precisamente de si está o no en forma. En resumen, se trata de un test máximo y progresivo, es decir, fácil al principio y más difícil hacia el final. ¡Suerte!

---

Practicante: Diego Triana



(Test de Course Navette)

Nombre y apellido: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_

Periodo	Recorrido				Recorrido			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

BAREMO ESTANDAR													
	CHICOS							CHICAS					
	12	13	14	15	16	17+		12	13	14	15	16	17+
10	10.5	11.5	13	13.5	14	14.5	10	9	9.5	10	10.5	11	11
9.5	10	11	12.5	13	13.5	14	9.5	8.5	9	9.5	10	10.5	10.5
9	9.5	10.5	12	12.5	13	13.5	9	8	8.5	9	9.5	10	10
8.5	9	10	11.5	12	12.5	13	8.5	7.5	8	8.5	9	9.5	9.5
8	8.5	9.5	11	11.5	12	12.5	8	7	7.5	8	8.5	9	9
7.5	8	9	10.5	11	11.5	12	7.5	6.5	7	7.5	8	8.5	8.5
7	7.5	8.5	10	10.5	11	11.5	7	6	6.5	7	7.5	8	8
6.5	7	8	9.5	10	10.5	11	6.5	5.5	6	6.5	7	7.5	7.5
6	6.5	7.5	9	9.5	10	10.5	6	5	5.5	6	6.5	7	7
5.5	6	7	8.5	9	9.5	10	5.5	4.5	5	5.5	6	6.5	6.5
5	5.5	6.5	8	8.5	9	9.5	5	4	4.5	5	5.5	6	6
4.5	5	6	7.5	8	8.5	9	4.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5
4	4.5	5.5	7	7.5	8	8.5	4	3	3.5	4	4.5	5	5
3.5	4	5	6.5	7	7.5	8	3.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5
3	3.5	4.5	6	6.5	7	7.5	3	2	2.5	3	3.5	4	4
2.5	3	4	5.5	6	6.5	7	2.5	1.5	2	2.5	3	3.5	3.5
2	2.5	3.5	5	5.5	6	6.5	2	1	1.5	2	2.5	3	3

## Test de Flexibilidad.

**Protocolo:** Medir la elasticidad y Flexibilidad de los músculos de la espalda baja, de los glúteos y de los isquiotibiales. La ejecución del test, se realiza descalzo, el deportista se sienta con las piernas extendidas y los pies colocados de planta contra el aparato. Los pies separados al ancho de los hombros, los brazos extendidos y las manos colocadas, una arriba de la otra, sobre el aparato. Desde esta posición el deportista flexiona el tronco tanto como pueda buscando alcanzar con sus manos la mayor distancia posible y mantiene la posición hasta que el entrenador lea la distancia alcanzada. Repite el ejercicio 4 veces. Para evitar que las rodillas puedan ser flexionadas, un ayudante o colaborador apoya las manos en las mismas. **Tabla de Baremos o niveles de evaluación,** según Augusto Pila:

11 años	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17-18 años	19 años y más	PTOS
38	41	42	43	45c.m	48c.m	47c.m	51c.m	10
37	33	40	39	42c-m	45c-m	45c.m	48c.m	9.5
36	33	38	38	40c.m	44c.m	45c.m	46c.m	9
35	32	35	37	38c.m	43c.m	42c.m	43c.m	8.5
34	30	33	36	36c.m	41c.m	41c.m	42c.m	8
33	29	32	35	34c.m	39c.m	39c.m	41c.m	7.5
33	28	31	33	33c.m	38c.mc	38c.m	40c.m	7
32	27	31	32	33c.m	36c.m	37c.m	39c.m	6.5
32	27	29	29	32c.m	36c.m	37c.m	38c.m	6
31	27	28	27	31c.m	35c.m	35c.m	37c.m	5.5
30	26	27	27	30c.m	33c.m	34c.m	37c.m	5
26	26	27	26	29c.m	32c.m	33c.m	36c.m	4.5
25	25	26	25	28c.m	31c.m	32c.m	35c.m	4
25	24	25	24	28c.m	29c.m	31c.m	34c.m	3.5
24	24	23	24	27c.m	27c.m	29c.m	33c.m	3
23	23	23	23	27c.m	25c.m	28c.m	32c.m	2.5
23	23	22	23	26c.m	24c.m	28c.m	31c.m	2
21	22	21	22	24c.m	23c.m	25c.m	30c.m	1.5
20	21	20	19	22c.m	22c.m	22c.m	29-26cm	1
19	19	18	19	20-0c.m	20-0cm	21-0c-m	25- 0cm	0.5