



**IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS QUE
CONTRIBUYAN AL APRENDIZAJE Y FORTALECIMIENTO DE LA
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL DEL GRADO QUINTO UNO DEL
INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN DE SALAZAR DE LAS
PALMAS.**

MISAEEL HERNANDO LINDARTE PABÓN

Estudiante de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE LA EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES
PROGRAMA DE EDUCACIÓN
2022-2**



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

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



**IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS QUE
CONTRIBUYAN AL APRENDIZAJE Y FORTALECIMIENTO DE LA
COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL DEL GRADO QUINTO UNO DEL
INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN DE SALAZAR DE LAS
PALMAS.**

MISAEEL HERNANDO LINDARTE PABÓN

Estudiante de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

CARLOS ALEXIS MORENO PEDRAZA

Supervisor y Tutor de Practicas

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,

RECREACIÓN Y DEPORTES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN

2022-2



SC-CER96940



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

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



Tabla de contenido

CAPITULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO	7
1.1 Reseña histórica.....	7
1.1.1 <i>Horizonte institucional</i>	10
1.1.2 <i>Misión</i>	10
1.1.3 <i>Visión</i>	10
1.2 Filosofía Institucional.....	10
1.2.1 <i>Organigrama</i>	11
1.3 Principios institucionales.....	11
1.4 Valores institucionales.....	12
1.4.1 <i>Piedad</i>	12
1.4.2 <i>Sencillez</i>	12
1.4.3 <i>Trabajo</i>	12
1.4.4 <i>Responsabilidad</i>	12
1.4.5 <i>Respeto</i>	12
1.4.6 <i>Solidaridad</i>	12
1.5 Política de calidad.....	12
1.6 Creencias	12
1.7 Objetivos Institucionales	13
1.8 Metas Institucionales	14
1.9 Fundamentos:.....	15
1.10 Perfiles:.....	16
1.11 Perfil del Docente	16
1.12 Perfil del padre de familia	17
1.13 Identidad Institucional	18



1.13.1	Bandera	18
1.14	Escudo.	19
1.15	Himno	20
1.16	Principios Institucionales.....	21
1.16.1	Piedad.....	21
1.16.2	Sencillez.....	21
1.16.3	Trabajo.....	21
1.16.4	Responsabilidad	21
1.16.5	Respeto.	21
1.16.6	Solidaridad.....	21
1.17	Manual de convivencia Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén derechos, deberes y garantías del estudiante.....	22
1.18	Disposiciones generales. uniformes.	28
1.19	Cronograma institucional.	33
1.20	Inventario infraestructura y salón de deportes.....	34
1.21	Horario.....	36
2.	CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA.....	37
2.1	Titulo	37
2.2	Objetivos.....	37
2.3	Objetivo general	37
2.3.1	Objetivos específicos	37
2.4	Descripción del problema.....	37
2.5	Justificación.....	39
2.6	Población y Muestra.	40
2.7	Marco Teórico.	40
2.7.1	Coordinación dinámica general.....	40



2.7.2	<i>La locomoción y sus patrones.</i>	41
2.7.3	<i>Patrones de Locomoción</i>	41
2.7.4	<i>Caminar</i>	41
2.7.5	<i>Correr</i>	41
2.7.6	<i>Saltar</i>	41
2.7.7	<i>Rodar</i>	42
2.7.8	<i>Trepar</i>	42
2.7.9	<i>El Juego</i>	42
2.7.10	<i>La lúdica</i>	43
2.8	Marco Referencial	44
2.8.1	<i>Antecedentes</i>	44
2.8.2	<i>Internacional</i>	44
2.8.3	<i>Nacional</i>	45
3.	CAPITULO III INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.	47
3.1	Cronograma.	47
3.2	Ejecución (metodología)	48
3.3	Cartilla metodológica.	53
4.	CAPITULO IV ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.	56
5.	CAPITULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN.	61
	Referencias	69
	Anexos	71



Lista de Figuras

Figura 1 Organigrama Institucional	11
Figura 2 Bandera Institucional	18
Figura 3 Escudo Institucional	19
Figura 4 Uniforme de Gala Mujeres	28
Figura 5 Uniforme Diario Mujeres	29
Figura 6 Uniforme de Gala Hombres	30
Figura 7 Uniforme de Diario Hombres	31
Figura 8 Uniforme de Edu.Física hombres y mujeres.....	32
Figura 9 Cancha Colegio Primaria	34
Figura 10 Inventario Infraestructura y Salòn de deportes.....	35

Lista de Tablas

Tabla 1 Cronograma Institucional	33
Tabla 2 Horario	36
Tabla 3 Cronograma de Actividades	47



CAPITULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

1.1 Reseña histórica.

El colegio de la Presentación de Salazar fue fundado el 11 de marzo de 1915 por solicitud del párroco José Natividad Zafra y de distinguidos caballeros de la localidad quienes gestionaron ante la superiora provincial de Bogotá Superiora Provincial de Bogotá Mére Thérèse du Sacre Coeur, la presencia de las hermanas.

Las hermanas enviadas a la población para fundar el colegio de carácter privado, fueron cuatro; la superiora y directora era la H. María Elena, la acompañaban en comunidad y como maestra del colegio las Hnas. María Laura, María Indalecia e Ignacia del Carmen. Iniciaron con un grupo de sesenta niñas y la sección de niños como campo educativo de primera importancia.

En 1918 se graduó la primera promoción según consta en los libros de archivo y en 1923 se formalizó la creación del colegio por la ordenanza No. 18 del 6 de abril del mismo año, bajo la dirección de las Hermanas de la Presentación siendo la directora la H. María Amelia y subdirectora H. Camila, como profesoras las Hnas. San Enrique y Luisa Martina.

El colegio tomó fuerza y fue creciendo en todos los aspectos, pero en 1932 la violencia política hizo que las Hermanas tuvieran que salir del pueblo como medida de prudencia, por orden del arzobispo de Pamplona Monseñor Rafael Afanador y Cadena; la institución educativa durante ese tiempo fue dirigido por personal seglar.

En 1939 los padres de familia y los miembros del Concejo Municipal gestionaron el regreso de las Hermanas y solicitaron ante el gobierno departamental que las religiosas estuvieran incluidas dentro de la nómina del personal docente del Colegio y tomaron así nuevamente la dirección del plantel educativo.

En 1943 por gratitud y afecto hacia las hermanas, el señor Jesús Barrera Poveda donó a la Comunidad una casa de su propiedad situada a una cuadra del parque principal con el fin de asegurar la continuidad de la obra que las religiosas habían empezado; el donante pidió el favor de cambiar el nombre del colegio por el de Nuestra Señora de Belén en honor a la reina de Salazar, petición que le fue concedida.



Desde 1946 hasta 1949 el Colegio tuvo la oportunidad de darle una orientación Normalista, que luego hacia los años de 1950 se encauzó hacia el comercio, para capacitar a las estudiantes en la consecución de un empleo digno, pues la población de Salazar se encuentra ubicada cerca de la capital. Las jóvenes que recibían el título de Comercio se caracterizaban por el buen desempeño en los Bancos y las oficinas.

Durante el año de 1964 a Hna. María Abigail inició la construcción del actual edificio donde se dictan las clases, fueron grandes los esfuerzos de las Hermanas para terminar la obra y ponerla al servicio de la niñez y la juventud femenina en las secciones de primaria y secundaria hasta 4° de bachillerato.

En 1965 se establecieron cuatro años de comercio y en 1966 se graduó la primera promoción de Bachilleres Básico Comercial con cuatro años de estudios, decir hasta 4° de bachillerato (Hoy 9°). Hacia el año de 1971 se organizaron “las clases nocturnas” para darle la oportunidad a la gente pobre y sencilla sobre la necesidad de superarse y de recibir una buena educación.

En el año 1981 se dio inicio a la remodelación de la parte donde estaba la cancha, el salón de actos y los salones que se encuentran en el segundo piso con destino para la primaria que adolecía de un sitio apropiado para la niños y niñas que recibía formación en los claustros del colegio.

En 1982 se obtuvo la aprobación del Bachillerato Comercial, bajo la dirección de Hna. María de Jesús Sierra, dicho título acreditaba las egresadas a abrir caminos hacia el trabajo o continuar estudios universitarios, completando así el ciclo desde el preescolar hasta el último grado de estudios secundarios.

En 1986 la federación de cafeteros hizo entrega de la unidad de sanitarios para la cual dio un aporte del 70% y el resto de recursos económico los dio la Comunidad de Hermanas para la culminación de los baños.

En el año de 1990 con la dirección de Hna. María Celina Sanabria, la comunidad celebra las BODAS DE DIAMANTES, es decir 75 años de presencia activa formado muchas



generaciones en la población. Estos festejos transcurrieron en un ambiente de gratitud por parte de todos los miembros de la comunidad educativa.

Por los cambios de la nueva ley de educación en el año 2001 bajo la dirección de H. Martha González, se fusionaron al Colegio las otras sedes de primaria tales como la “José Celestino Mutis” “Nueva Generación” al Colegio, así mismo el Instituto técnico Agrícola y Miguel A. Torres; en el año 2009, con Hna. Gladys Inés Tirado, la secretaria de educación departamental ordenó la separación del Instituto Agrícola para respetar la autonomía de los establecimientos educativos en cuanto a la orientación de las modalidades.

Desde 2012 la Hna. Delia Vargas Galeano tomó la dirección de la Institución quien orienta el proyecto educativo bajo las políticas educativas del estado y las orientaciones de la Comunidad de Hermanas de la Presentación, cuyas metas de calidad son la puntualidad, la presentación personal, rendimiento académico y la buena convivencia.

La especialidad técnica que imparte el colegio en la actualidad en convenio y asesoría con el SENA es de ASISTENCIA ADMINISTRATIVA con cuatro áreas fundamentales: área contable, Legislación Laboral, Área Documental y Área Empresarial, la cual forma ciudadanos y ciudadanas cultural y laboralmente competentes y esta pretende mejorar la calidad de vida de la región, así mismo los prepara académicamente para la formación profesional



1.1.1 Horizonte institucional

1.1.2 Misión: Somos una comunidad educativa Técnica de carácter oficial, dirigida por las Hermanas Dominicas de la Presentación, que educa integralmente a niños, jóvenes y adultos desde Preescolar a undécimo basada en los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, ministerio de las TIC.

1.1.3 Visión: El Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar, se proyecta hacia el 2025 como líder de la formación integral, afianzada en valores Humano-cristianos, reconocida por su calidad educativa, constructora de personas competentes a nivel laboral y técnico, para desempeñarse en cualquier campo del saber y comprometidas con la sociedad.

1.2 Filosofía Institucional.

Contamos con un proyecto educativo sólido y en proceso de articulación constante con la realidad, que apunta a la formación integral, desarrollando armónicamente la dimensión ética, espiritual, cognitiva, afectiva, corporal, estética, comunicativa y sociopolítica de la persona.

Ofrecemos un sistema educativo que capacita para ser personas en dimensión individual y social, dentro de un proceso de humanización de la educación que desarrolle sus valores humanos-cristianos y pueda hacer opciones que lo comprometan en la lucha por una realidad en donde se integre la ciencia, la fe y la cultura colombiana con una visión de profundidad en la inagotable riqueza de la realidad, y su creatividad. Queremos formar personas con un amplio sentido de la vida, capaces de un compromiso en la construcción de un orden equitativo, justo participativo y solidario.



- 1.4 Valores institucionales:** Definen la identidad de todos los miembros de la comunidad educativa que la conforman, resaltando la filosofía Institucional a través de su actuar así:
- 1.4.1 Piedad:** Orientar a la trascendencia, a la verdad y mantener la existencia abierta al diálogo con DIOS, con las personas y la naturaleza.
- 1.4.2 Sencillez:** Establecer relaciones positivas con los otros sin excluir a nadie, dar y recibir afecto, respetarse, valorarse a sí mismo y reconocer los dones de los demás.
- 1.4.3 Trabajo:** Participar en la obra creadora de DIOS, desarrollando y perfeccionando al máximo las capacidades y talentos.
- 1.4.4 Responsabilidad:** Cumplir los deberes que hacen de las personas individuos comprometidos consigo mismo y con la sociedad.
- 1.4.5 Respeto:** Reconocer en todas las personas su dignidad como ser humano, desde las diferencias de género, raza, ideología y creencias.
- 1.4.6 Solidaridad:** Dar desinteresadamente, buscar el bien común y trabajar con generosidad al servicio de los necesitados.
- 1.5 Política de calidad:** El Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén en su proceso educativo evangelizador se compromete a ofrecer a sus estudiantes un servicio educativo incluyente de calidad que responda a sus expectativas y la de sus familias. Para ello, cuenta con profesionales comprometidos con el Mejoramiento de sus procesos y competencias Comunicativas, ciudadanas, tecnológicas y laborales que busca contribuir con el desarrollo de la localidad, la región y del país.
- 1.6 Creencias:** Creemos que Dios es el centro de todo ser, por ello la espiritualidad hace parte de nuestro quehacer pedagógico.
- Creemos, que, ante la realidad de violencia, de injusticia y de corrupción que vive el país, es difícil, aunque no imposible, formar hombres y mujeres que sean gestores de una cultura de paz, de justicia y de solidaridad.
- Creemos, que, ante la necesidad de servidores competentes, honestos y consagrados del bien común, se debe formar líderes en diversos campos de la actividad humana comprometidos con el país y con la iglesia.
- Creemos, que toda persona en proceso de formación que esté acompañado por la familia y por la institución, alcanza su realización integral.



Creemos que las personas están llamadas a construir ambientes de libertad y responsabilidad, exigiendo sus derechos y cumpliendo con sus deberes, a través del ejemplo. Creemos, que conociendo permanentemente las necesidades y exigencias de nuestros clientes se hace más fácil la prestación del servicio educativo.

Creemos, que el desarrollo de competencias laborales garantiza la calidad y eficiencia del desempeño de la persona hoy y mañana.

Creemos, que con disciplina y trabajo se alcanza el éxito.

Creemos, que el afecto y la sexualidad son inherentes a la persona y esenciales en la formación integral.

OBJETIVO GENERAL:

Formar integralmente niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos, en las dimensiones del SER, CONOCER, HACER y CONVIVIR: en Preescolar, Básica, Media Técnica y Proyecto Ser Humano, con base en los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional y Ministerio de las TIC, para que se incorporen a la sociedad como constructores de un mundo ético y laboralmente productivo.

1.7 Objetivos Institucionales

- Generar un proceso de educación en valores humano-cristianos formando personas capacitadas integralmente.
- Proporcionar una sólida formación integral, fomentando la práctica del respeto a los derechos humanos y el cumplimiento de los deberes.
- Responder a las necesidades y expectativas de los estudiantes promoviendo una educación inclusiva.
- Fomentar la participación democrática que vincule activamente a todos los miembros de la Comunidad educativa.
- Promover la cultura del mejoramiento continuo implementando las prácticas pedagógicas que dinamicen la calidad Educativa.



- Desarrollar proyectos transversales y complementarios que promuevan la formación pluridimensional.
- Realizar convenios interinstitucionales con el SENA y otras entidades de educación superior que favorezcan el desarrollo de las competencias laborales.
- Adoptar los programas y proyectos flexibles que ofrecen los entes gubernamentales que contribuyen al desarrollo de la región.
- Implementar el uso de las Tic como herramienta que facilita el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Aplicar el modelo pedagógico HOLÍSTICO TRANSFORMADOR que permite relacionar el ser con el saber y con el saber hacer para desarrollar la capacidad de sentir, pensar y actuar de quien aprende, porque así se aprende a vivir, convivir, aprender y emprender.

1.8 Metas Institucionales

- Implementación del proyecto de pastoral en un 80 % mediante el desarrollo de actividades de formación humano-cristiana.
- Socialización de los Documentos Institucionales en un 70 % que favorezca la apropiación de los derechos y deberes.
- Actualización de los planes de estudio en un 80% que permita la inclusión y el desarrollo de la población estudiantil.
- Apoyo a los organismos de participación en un 100% que acreciente la democracia institucional y el sentido de pertenencia.
- Desarrollo de los proyectos transversales y complementarios en un 70% que ayuden al proceso de formación integral.
- Ejecución de prácticas pedagógicas en un 80% que conlleven al incremento de los resultados las pruebas Saber.
- Articulación con el SENA en un 100% que permita el desarrollo de las competencias laborales y la proyección a la Comunidad.



- Ampliación de la cobertura en un 80% mediante la adopción de los proyectos flexibles y los programas gubernamentales.
- Adecuación en las diferentes sedes con aulas de informática en un 100% como apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Apropiación del modelo holístico transformador en un 80% que favorezca las prácticas pedagógicas.

1.9 Fundamentos:

a. Fundamento filosófico: Educar en el respeto a la vida, en su conservación y cuidado, en la formación de valores humanos: Responsabilidad, Respeto, Solidaridad, Sencillez, Piedad y Trabajo; que conlleven a una convivencia pacífica y democrática en el ejercicio de la libertad y en la práctica de la justicia social como requisito del bienestar general de la sociedad.

b. Fundamento Sociológico: Formar hombres y mujeres capaces de manejar los conflictos sociales y políticos, de construir una sociedad justa, democrática y solidaria,

c. Fundamento Antropológico: Trabajar por la defensa del ser humano en su identidad cultural, nacional, regional, local e institucional. Por el rescate y la promoción de los valores, costumbres, tradiciones, al igual que las expresiones folclóricas y artísticas de nuestros pueblos.

d. Fundamento Psicológico: Formar seres humanos íntegros, que sepan comportarse en su vida personal, familiar y social de manera equilibrada y armónica; que expresen su pensamiento sin temor, que tomen sus decisiones con serenidad, pero con carácter y responsabilidad.

e. Fundamento Epistemológico: Apropiarse del conocimiento, para recrear los saberes de la ciencia, la técnica, la tecnología y la cultura, el cual los utiliza en la solución de los problemas fundamentales del ser humano.

f. Fundamento Pedagógico: didáctica curricular, administrativa, evaluativa.

g. Fundamento Ecológico: Formar conciencia ecológica para valorar, respetar la vida y los recursos naturales, con inteligencia emocional y compromiso con el entorno, Con la educación en ésta Institución, se quiere progresivamente desarrollar la conciencia moral, jurídica, ética y



política para que todos los miembros de ella aprendan a convivir consigo mismo, valorándose en lo que son y aceptando su contingencia; a convivir con los otros como diferentes, pero igualmente dignos.

1.10 Perfiles:

a. Perfil del Estudiante

Artículo 5. Perfil del estudiante: Identifica las características del estudiante presentación:

Equilibrado: Tiene capacidad de controlar sus emociones, reflexionar, respetar y valorar.

Honesto(a): Actúa coherentemente movido por la verdad y los principios éticos y morales.

Solidario(a): Se conmueve con el dolor ajeno, colabora, sirve a los demás con desinterés.

Patriótico: Participa en las actividades del colegio, respeta la autoridad y símbolos patrios.

Amante del saber: Estudia, se apropia de saberes científicos, técnicos y tecnológicos. Sabe administrar el tiempo libre en la sana recreación, el deporte, el arte y la cultura.

Amante del trabajo: Desarrolla competencias laborales, preparándose para el mundo del trabajo.

Respetuoso con el medio ambiente: Desarrolla competencias ciudadanas enfocadas en el cuidado y preservación del medio que lo rodea.

1.11 Perfil del Docente: El docente del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, está llamado a crecer constantemente integralmente y manifestarse como:

- Profesional en la educación nombrado por la Secretaría de Educación Departamental.
- Persona que valore y respete a los educandos preocupándose por la formación integral de cada uno y cada una.
- Competente para enseñar la asignatura de su especialidad.
- Agente que desarrolla y orienta en los estudiantes las competencias básicas y laborales que conduzcan a formar una mentalidad empresarial productiva proyectada a la comunidad.
- Ser que comprende y participa en el desarrollo de actividades complementarias propias del proceso educativo, de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional.



Promotor de las prácticas de enseñanza- aprendizaje con criterios de justicia y equidad Para responder a las necesidades básicas de los estudiantes.

Persona ética capaz de establecer relaciones institucionales y personales positivas que propicien un buen ambiente y clima Institucional.

Sujeto crítico que analiza el quehacer pedagógico la evaluación para construir el Plan De mejoramiento continuo en la calidad del aprendizaje.

Orientador de la búsqueda, el análisis, la innovación, la investigación y la actualización en todas las dimensiones de la persona.

Conocedor de las normas y leyes emanadas del MEN y de la Secretaría de Educación, que aplica en las prácticas pedagógicas el uso y apropiación de las TIC.

1.12 Perfil del padre de familia: El padre de familia de la Institución Educativa Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén se caracteriza por ser una persona que:

Asume, la responsabilidad como primer educador de sus hijos/as, en una formación verdaderamente integral.

Muestra preocupación e interés en el proceso integral de enseñanza aprendizaje.

Manifiesta actitud de entrega y colaboración con el proceso educativo de sus hijos/as, en estrecha colaboración con la institución, para informarse sobre su rendimiento académico y comportamiento.

Es consciente de las dificultades, de los aciertos y valores de los hijos/as.

Permite la consulta en la Biblioteca y los medios de Comunicación para realizar trabajos que ayudan a la profundización del aprendizaje.

Facilita la adquisición del material requerido por el plantel y le acompaña en el cumplimiento de sus deberes como estudiante.

Dialoga asertivamente acerca de la problemática que viven los estudiantes para buscar soluciones conjuntas.

Utiliza la ayuda psicológica que ofrece la Institución para la orientación de problemas que afecten la vida escolar o familiar.



- Asiste a la escuela de padres como medio que orienta la formación integral de los hijos.
- Busca consejo y asesoría profesional, cuando la problemática de los hijos/as desborden sus capacidades.
- Conformar los diferentes organismos de participación que ofrece la Institución.
- Participa en las actividades que programa la Institución.
- Ofrece los medios necesarios para participar en las actividades científicas, culturales, deportivas y recreativas.
- Asiste a las citas, reuniones, encuentros programados por la Institución.
- Exige calidad en la educación integral tanto a los docentes como a los estudiantes (as).

1.13 Identidad Institucional

1.13.1 Bandera: Es esencialmente Mariana como Salazar; formada por tres franjas iguales dos azules y una blanca en forma horizontal.



Figura 2 Bandera Institucional

El blanco simboliza la transparencia, claridad y paz que debe distinguir a un estudiante Presentación.

El azul simboliza la sencillez y lealtad; la profundidad y prudencia que debe distinguir a un estudiante Presentación.



1.14 Escudo. El centro de la bandera en forma de círculo con fondo azul simboliza la armonía y la sencillez que deben distinguirnos. Esculpida en él, una abeja dorada símbolo del trabajo, constancia en el estudio, disciplina intelectual, valoración y superación constante “siempre lo mejor. Enmarcado en una decena del rosario que representa gusto por la oración y la piedad que debe inspirar la vida de los estudiantes Presentación, y sobre todo el vínculo que lo une con la Virgen María.



Figura 3 Escudo Institucional



1.15 Himno En espíritu todos unidos.
En abrazo fraterno de amor
Fresca sabia del tronco robusto. Sueño
azul de la presentación
De ideales conquista gloriosa,
Codiciándolo está el corazón
Cual cosecha de estrellas fulgentes, Y
trigales en constelación.
Nuestras almas cuales linfas bullentes
Sean cáliz de todo sabor, Ritmo alegre y
eterno
que late al latir de la Presentación
Juventud animad vuestro brazo. Nuestro
pecho se
enciende en ardor, Y marchemos las
manos unidas
Como hermanos y hermanas hasta Dios

En panales de amor libar puedan,
Corazones piedad y virtud, Cuando posen
su planta en el mundo, Y en sus huellas
florezca la luz
Todo alumno entronice en su vida, Esta
sola palabra ¡Verdad!. Sencillez el crisol
de sus obras, Y el camino de su integridad
Del deber en el yunque sagrado, el
esfuerzo también redentor, puede hacer
nuestra vida fecunda, para darla y servir
la hizo Dios
Tras las huellas que suben al templo,
Coloquemos del alma una flor, Ella es
guía, modelo y ejemplo, y tras ella la
¡PRESENTACION!



1.16 Principios Institucionales: Marcan la identidad de sus miembros y resaltan los valores de la comunidad educativa:

1.16.1 Piedad: Orientar a la trascendencia, a la verdad y mantener la existencia abierta al diálogo con DIOS, con las personas y la naturaleza.

1.16.2 Sencillez: Establecer relaciones positivas sin excluir a nadie, dar y recibir afecto, respetarse, valorarse a sí mismo y reconocer los dones de los demás.

1.16.3 Trabajo: Participar en la obra creadora de DIOS, desarrollando y perfeccionando al máximo sus capacidades y talentos.

1.16.4 Responsabilidad: Cumplir los deberes que hacen de las personas individuos comprometidos consigo mismo y con la sociedad.

1.16.5 Respeto: Reconocer en todas las personas su dignidad como un ser creado por Dios, desde las diferencias de género, raza, ideología y creencias.

1.16.6 Solidaridad: Dar desinteresadamente, buscar el bien común y trabajar con generosidad al servicio de los necesitados.

Perfil del estudiante: Identifica las características del estudiante presentación:

Equilibrado: Tiene capacidad de controlar sus emociones, reflexionar, respetar y valorar.

Honesto(a): Actúa coherentemente movido por la verdad y los principios éticos y morales.

Solidario(a): Se conmueve con el dolor ajeno, colabora, sirve a los demás con desinterés.

Patriótico: Participa en las actividades del colegio, respeta la autoridad, símbolos patrios.

Amante del saber: Se apropia de saberes científicos, técnicos y tecnológicos. Sabe administrar el tiempo libre en la sana recreación, el deporte, el arte y la cultura.

Amante del trabajo: Desarrolla competencias laborales, que lo prepara para el mundo del trabajo.

Soporte ético: La institución promueve en el estudiante el desarrollo de las dimensiones básicas:

Espiritual: Genera ambientes y espacios para la reflexión y vivencia de los valores cristianos promoviendo el desarrollo del juicio moral, la ética y el compromiso de ser agente evangelización en la opción de Fe y justicia social.



- Intelectual:** Desarrolla la estructura mental, las inteligencias múltiples, los procesos de pensamiento, funciones cognitivas, habilidades, ingenio, creatividad, competencias interpretativas, argumentativas y propositivas para construir el intelecto.
- Corporal:** Promueve el cuidado del cuerpo, la salud, la nutrición el crecimiento, el sentido y responsabilidad de la corporeidad y su expresión mediante múltiples lenguajes, aportando a la formación del carácter y la personalidad, generando espacios sociales de integración.
- Afectiva:** Expresa sus emociones a través de la manifestación de los sentimientos; acepta, estima, aprecia a sus semejantes y experimenta de parte de los demás aceptación, estima, aprecio y amor desarrollando de manera equilibrada su personalidad.
- Social:** Establece relaciones interpersonales de amistad, compañerismo, solidaridad, que generan un impacto de estabilidad con sus semejantes.

1.17 Manual de convivencia Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén derechos, deberes y garantías del estudiante.

Derechos básicos o fundamentales según la CP de 1991 y la Ley 115 de 1994: El estudiante tiene derecho a:

1. Ser identificado y reconocido por el nombre.
2. La honra y al buen nombre.
3. Ser incluido en el sistema de educación sin discriminación alguna.
4. La formación integral que posibilite el desarrollo humano: Art. 44, 45,67 de la CP.
5. Ser absuelto para restablecer las relaciones armónicas.
6. A que se le reparen los daños causados.
7. Recibir trato, respetuoso y justo de los miembros de la comunidad educativa.
8. La libre expresión en un ambiente de respeto y que no afecten los derechos ajenos.
9. Ser escuchado oportunamente en condiciones de igualdad.
10. Participar en actividades programadas por el Colegio.
11. Participar en la construcción y actualización del Manual de Convivencia



12. Ser elegido y participar en el consejo de estudiantes si cumple los requisitos.
13. Ser elegido personero (a) o al consejo directivo si está en undécimo y cumple los requisitos.
14. Ser contralor (a) si está en décimo grado y cumple los requisitos.
15. Conocer la programación académica de las diferentes áreas y asignaturas.
16. Presentar evaluaciones y actividades por inasistencia justificada.
17. Recibir educación religiosa respetando su credo.
18. Vestir los uniformes de la institución y en caso de gestación presentarse de particular decentemente de acuerdo a su estado.
19. Disfrutar de ambiente agradable y seguro para el aprendizaje y la sana convivencia.
20. Acceder a las dependencias de la institución asignadas para su uso.
21. Al debido proceso, a la defensa en casos disciplinarios y académicos según la Ley.
22. Dar y recibir afecto guardando el debido respeto por la dignidad del otro.
23. Recibir atención, orientación de directivos, psicólogo(a), docentes y C.C.E.
24. Recibir estímulos académicos, culturales, deportivos, religiosos y disciplinarios.
25. Conocer los registros de comportamiento en los documentos de seguimiento.
26. Conocer el resultado de las actividades académicas y nivelaciones.
27. Participar en evaluación del comportamiento mediante la autoevaluación
28. Recibir educación de calidad con la intensidad horaria y normatividad actual.
29. Ser promovido (a) cuando cumpla debidamente el proceso académico.
30. Solicitar permisos debidamente justificados ante las instancias respectivas.
31. Ser valorado como persona con sus limitaciones y desempeños excepcionales.
32. Recibir trato igualitario, sin discriminación de ninguna índole.
33. Al descanso y a la recreación como lo establece la Institución.
34. Participar en actividades de nivelación programadas por la institución.
35. Presentar sugerencias, quejas y reclamos de manera respetuosa cuando sea necesario.
36. Recibir educación sexual por su importancia en el desarrollo psico social y afectivo.

Artículo 10: Deberes del estudiante.



1. Conocer y cumplir el Proyecto Educativo, los principios y el Manual de convivencia Institucional.
2. Respetar las diferencias, a las personas con discapacidad, grupos étnicos, afrocolombianos, extranjeros, la orientación sexual, ideologías políticas y credo religioso.
3. No ridiculizar con burlas o sarcasmos la autoridad y respetar todos los miembros de la Institución.
4. Cumplir los objetivos y las metas de Calidad de la Institución.
5. Cuidar el pupitre que se le asigna y hacer buen uso de los demás enseres de la Institución.
6. Cumplir los requisitos académicos, actitudinales y comportamentales como estudiante.
7. Actualizar y presentar en el tiempo estipulado los documentos requeridos por la Institución.
8. Valorar y respetar la vida y la integridad del otro.
9. Respetar los derechos ajenos y hacer buen uso de los propios.
10. Pedir perdón en un clima de reconciliación y construir relaciones de sana convivencia.
11. Cuidar y respetar sus pertenencias y las de los demás.
12. Obedecer y respetar a directivos, autoridades, docentes, administrativos, operativos y miembros de los organismos de participación.
13. Practicar las normas de urbanidad y buenos modales, aceptando respetuosamente los llamados de atención realizados por los miembros de la comunidad educativa.
14. Cumplir los horarios, tareas, talleres y las actividades programadas por la Institución.
15. Presentar excusa escrita firmada por el representante legal en caso de inasistencia según formato de la institución.
16. Presentar evaluaciones y talleres en casos de ausencia justificada.
17. Permanecer en orden en el lugar asignado por el titular dentro del Aula y durante los cambios de clase.
18. Aprovechar el tiempo de descanso para la sana recreación.
19. Participar activamente en el desarrollo de las clases y actividades programadas por la Institución.



20. Alcanzar la excelencia en cada una de las áreas, asignaturas y en el desarrollo personal.
21. Llevar y entregar al representante legal la información que envíe la Institución regresando los desprendibles diligenciados y firmados debidamente dentro de los plazos estipulados.
22. Cuidar el espacio físico-ambiental e institucional manteniendo en orden y aseo las áreas comunes.
23. Usar adecuadamente el material didáctico y utensilios de los servicios que brinda la institución.
24. Respetar, cuidar y utilizar en forma adecuada los bienes y enseres que la Institución dispone para el servicio educativo y abstenerse de dibujar grafitis o cualquier otra expresión en ellos, que irrespete a las personas y a sí mismos.
25. Responder por los daños causados a otras personas, a sus pertenencias y a los bienes de la Institución.
26. Portar con respeto el uniforme y mantener la presentación personal exigida por la Institución de acuerdo a los horarios establecidos.
27. Portar materiales necesarios para el desarrollo del proceso de aprendizaje
28. Utilizar los implementos de seguridad necesarios para el trabajo en los laboratorios (bata, gafas, tapabocas, guantes, entre otros)
29. Manifestar sentido de pertenencia por la institución y su buen nombre.
30. Comportarse adecuadamente dentro y fuera de la Institución Educativa.
31. Propiciar y favorecer con lealtad las relaciones entre la Institución, la familia y los diferentes miembros de la Comunidad Educativa.
32. Valorar el trabajo de quienes desempeñan funciones, servicios en la Institución y demás miembros de la Comunidad Educativa.
33. Evitar burlas, apodosos y ofensas contra la integridad de los miembros de la comunidad educativa o quienes en ella presten algún servicio.
34. Aceptar y respetar las ideas de los demás y las decisiones tomadas por consenso.
35. Emplear vocabulario respetuoso, cortés y abstenerse de utilizar expresiones vulgares o soeces.



36. Solidarizarse con el que necesita ayuda colaborando con generosidad.
37. Abstenerse de hacer rifas y ventas o comercializar productos dentro de la Institución sin autorización.
38. Abstenerse de portar, traer, distribuir y/o usar o consumir drogas psicotrópicas, estupefacientes, bebidas alcohólicas, cigarrillos, goma de masticar, material pornográfico, objetos corto-punzantes, armas, fósforos, mecheras, sustancias psicoactivas u otras sustancias que ponga en peligro la salud física y/o mental de cualquier miembro de la comunidad educativa.
39. Abstenerse de practicar juegos de azar que incluyan prebendas, actos de superstición, hechicería, ritos satánicos y otras actividades que atenten contra la dignidad humana o contraria a la religión y las prácticas cristianas.
40. Mantener una relación estrictamente académica con educadores y empleados de la Institución.
41. Abstenerse de inducir a los compañeros y a otras personas a comportamientos nocivos o negativos mediante conversaciones, invitaciones o sugerencias de cualquier tipo o naturaleza.
42. Colaborar con la limpieza de las aulas de clase, sitios de descanso y todos los espacios que estén a su servicio dentro de la Institución.
43. Cumplir con los convenios de la modalidad y presentar la documentación solicitada.
44. Usar adecuadamente los insumos e implementos de laboratorio, equipos, instalaciones y demás elementos utilizados en el aprendizaje y bienestar estudiantil.
45. Estudiar para las evaluaciones, quien copie y haga fraude se le anulará y obtendrá como calificación uno y le afectará el comportamiento.
46. Presentarse a las actividades de refuerzo y nivelación programadas en agenda y por titulares de área.
47. Dirigirse con respeto para instaurar quejas, hacer reclamos, solicitar aclaración.
48. Expresar opiniones objetivas conservando los límites del respeto y veracidad.



49. Elegir el Personero(a), contralor(a) estudiantil, representante de grupo, monitores de área y de proyectos, como también, representante del Consejo Estudiantil entre quienes reúnan los requisitos.

50. Seguir el conducto regular para solucionar problemas académicos y/o de convivencia.

51. Firmar los registros del comportamiento consignados en el observador y ficha de seguimiento con su respectivo compromiso.

52. Registrarse en coordinación en caso de llegar tarde y si llega después de la primera hora, presentarse con el representante legal.

53. Informar oportunamente a profesores y directivos del Colegio sobre hechos que perjudican la convivencia institucional o pongan en riesgo el buen funcionamiento y nombre del plantel.

54. Abstenerse de demostraciones eróticas (besos en la boca de cualquier identidad sexual, sentarse en las piernas de otro compañero, manoseo, relaciones sexuales) dentro de la institución en público con el uniforme.

55. Utilizar, adecuadamente, las redes sociales respetando la integridad de los miembros de la comunidad educativa dentro y fuera de la institución.

56. Abstenerse de traer aparatos electrónicos (celulares, IPod, cámaras de video, DVD portátil, MP3, MP4, PSP, altavoces inalámbricos, audífonos, relojes inteligentes y otros) que impide el normal desarrollo de las actividades académicas, culturales y deportivas.

Parágrafo: En caso de traerlos serán decomisados y entregados a coordinación, en donde se quedará retenido y será entregado únicamente al representante legal al final del año. La Institución no se hace responsable por pérdida, daño, mal uso o robo de estos elementos que porten los alumnos en el ámbito escolar.



1.18 Disposiciones generales. uniformes.

Normas de Presentación Personal: El uniforme demuestra identidad y pertenencia a la Institución (Ver anexo 1 Fotos uniforme modelo)

Uniforme femenino de preescolar a undécimo

GALA: Camisa: blanca de manga larga con vivo azul en el cuello y la manga, cinta azul en el cuello. **Jumper:** de cuadritos blanco y azul que cubra la mitad de rodilla, el escudo de la Institución en la parte superior izquierda. **Zapatos:** negros de cuero con hebilla, bien lustrados. **Medias:** blancas a media pierna. **Gautes:** blancos para casos especiales.



Figura 4 Uniforme de Gala Mujeres



DIARIO: Camisa: blanca manga corta, jumper, zapatos y medias igual que el de gala.



Figura 5 Uniforme Diario Mujeres

Uniforme masculino preescolar a undécimo

GALA: Guayabera: blanca manga larga, el escudo de la Institución en la parte superior izquierda. **Pantalón:** color azul oscuro. Adelante a cada lado dos pliegues y bolsillos laterales. Bota recta. Atrás con dos bolsillos, y sin entubar. **Correa:** negra. **Zapatos:** negros de cuero, con cordones trenzados, bien lustrados.



Figura 6 Uniforme de Gala Hombres

El porte del uniforme de gala es exclusivo para eventos especiales de la institución como: actos cívicos, religiosos, académicos, culturales y sociales. En las celebraciones importantes de la Institución: grados, izadas de bandera, fiesta patronal, solemnidad de Marie Poussepin y del Colegio, o cuando las directivas lo indiquen.

DIARIO: Camisa: Blanca estilo guayabera manga corta con puño doblado, cuello camisero con dos botones blancos en cada lateral. El escudo de la Institución en la parte superior izquierda, en la parte baja de la camisa al lado y lado va un bolsillo. **Pantalón:** Clásico de tela color azul oscuro. **Correa:** negra de cuero. **Medias:** Azul oscuro a media pierna. **Zapatos:** negros de cuero, con cordones. **Chaqueta:** color azul rey y blanco.

Para todos los estudiantes es obligatorio el uso de la chaqueta reglamentaria según el modelo aprobado por el Consejo Directivo.



Figura 7 Uniforme de Diario Hombres

Uniforme de educación física preescolar a undécimo: Camibuso: blanco con cenefa azul y amarilla en el cuello y la manga; El escudo de la Institución en la parte superior izquierda.

Sudadera: azul rey con línea blanca y vivo amarillo a los lados, bota recta, bolsillos laterales a la cintura. **Pantaloneta:** color azul rey. **Medias:** Blancas a media caña. **Tenis:** de tela o cuero blancos con cordones.



Figura 8 Uniforme de Edu.Física hombres y mujeres

El uniforme para aprendices Modalidad Técnica, debe ajustarse al Reglamento del SENA, que se encuentre vigente.

Uniforme de diario ciclos especiales (CLEI) ser humano: Camibuso: Estilo polo con el escudo de la institución y del Proyecto Educativo Ser Humano. **Pantalón:** Blue jean. **Zapatos:** Formales.

El estudiante debe presentarse con el uniforme que corresponde según el horario, en caso contrario justificar en coordinación el uniforme diferente, y si reincide se citará al padre de familia o acudiente y se abrirá proceso disciplinario.

El ingreso a la Institución de particular debe ser con vestuario formal, no está permitido ingresar con chanclas, pantalonetas, pantalón corto, descaderados, camisas con tiras u ombligueras...



1.20 Inventario infraestructura y salón de deportes.

La institución educativa cuenta con una cancha, la cual sirve de forma poli funcional para manejar distintos deportes y actividades al aire libre.



Figura 9 Cancha Colegio Primaria



En cuanto al salón de deportes, NO se cuenta con una oficina solo para los docentes del área de educación física y mucho menos con un salón de materiales para el uso y planeación de las clases, solo hay una sala la cual es utilizada por todos los docentes de la Educación primaria. Los siguientes materiales se han podido conseguir gracias a la Ejecución de la práctica profesional por parte del practicante:

1 balón de baloncesto

1 de fútbol de salón

15 conos

6 aros

10 cuerdas para saltar.

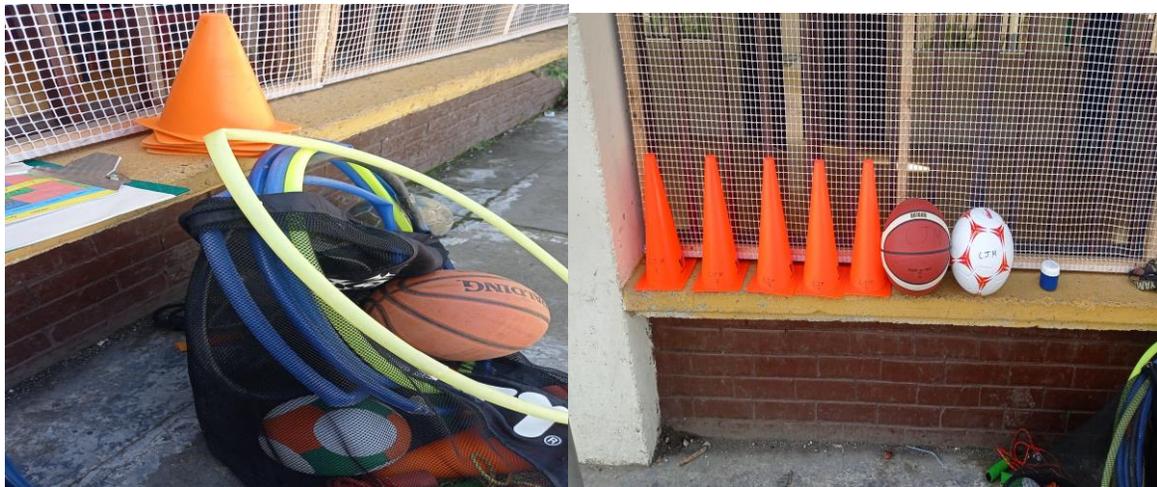


Figura 10 Inventario Infraestructura y Salón de deportes



1.21 Horario.

HORARIO					
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1H			3°-1 ED. F		3°-1 ED. F
2H			3°-2 ED. F		3°-2 ED. F
3H		4°-2 ED. F			
4H		5°-2 ED. F		5°-2 ED. F	5°-1 ED. F
5H		5°-1 ED. F	4°-1 ED. F	4°-2 ED. F	4°-1 ED. F

Tabla 2 Horario



2. CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA

2.1 Titulo

Implementación de actividades lúdico-recreativas que contribuyan al aprendizaje y fortalecimiento de la coordinación dinámica general del grado Quinto uno del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar de las Palmas.

2.2 Objetivos

2.3 Objetivo general

Mejorar la coordinación dinámica general mediante las actividades lúdico-recreativas propuestas para los niños y niñas del grado quinto uno del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén, logrando generar autocontrol y autoconfianza a lo largo de su etapa de desarrollo.

2.3.1 Objetivos específicos

- Conocer mediante actividades la condición en la cual se encuentra los movimientos coordinativos de los estudiantes.
- Identificar la deficiencia de la parte coordinativa de los niños, haciendo una intervención de carácter pedagógico y didáctico para fortalecer su sistema coordinativo.
- Realizar múltiples actividades lúdico-recreativas que nos permitan generar el aprendizaje y fortalecimiento de la coordinación dinámica general.

2.4 Descripción del problema.

Plantear la importancia que existe entre la educación física y la vida cotidiana es amenizar que desde la etapa de infancia el ser humano adquiere diferentes destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria y escolar, lo cual hace que por medio de ejercicios centrados en diferentes movimientos corporales para controlar la motricidad de nuestro cuerpo y así mismo



mantener nuestra salud mental en óptimas condiciones nos traigan beneficios al desarrollo integral de nuestra vida diaria.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado podemos precisar que a través del movimiento corporal de forma guiada lograremos buenos resultados tanto en un aspecto deportivo como en el mejoramiento de la calidad de vida del ser humano, añadiendo a esto que la parte integral de una persona crece más cuando evitamos la rutina y el mal desarrollo de las actividades, es por eso que se quiere establecer en todo momento un disfrute de las actividades de manera que haya una buena disposición de los estudiados y se logren los objetivos propuestos.

Sabiendo esto se pudo evidenciar en la práctica llevada a cabo en el Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar de las Palmas que, durante los primeros momentos de clase a la hora de ejecutar las diferentes actividades de condición física planeadas, los niños y niñas del grado quinto uno cuenta con una gran necesidad y falta de elementos necesarios para lograr el propio control de su cuerpo, es decir a la hora de ejecutar movimientos como saltos, giros, entre otros, no logran armonizar muy bien los mismos y es notoria la falta de la educación física; por eso se da la necesidad de establecer actividades que por medio del gusto y satisfacción de ellos se generen las mejores sensaciones y resultados que solo a través de la lúdica se reflejan.

Las causas que también encontramos son las malas ejecuciones de los hábitos deportivos impulsados en las instituciones; no se tendrá un efecto positivo si no se logran establecer actividades lúdico-recreativas que sirvan de soporte como medio de aprendizaje y desarrollo integral que vayan más allá de las deficiencias y logren revertir lo no bueno por medio de diferentes actividades.

Con lo anterior, en el Institución Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar se notan que las problemáticas más redundantes parten de la necesidad que hay en la falta de las capacidades coordinativas a nivel general; todo esto se ha podido concretar por medio de las actividades puestas en la práctica profesional entre las cuales las más vistas son:



Falta de coordinación motora gruesa: (marcha inestable o con los pies muy separados, equilibrio reducido, saltar cuerda, pasar obstáculos a un solo pie, entre otras).

Falta de coordinación motora fina y visual: (abotonarse la camisa, amarrarse los cordones de los zapatos, entre otras)

En el diagnóstico inicial a la institución y demás, no se evidenciaron dificultades, problemas físicos ni mucho menos niños en condiciones especiales, de igual forma en ningún chequeo médico u otro formato que maneje la institución, lo cual nos ayuda a establecer que las dificultades motoras no provienen de un aspecto morfológico si no de la falta y carencia de planes y estrategias que ayuden a contribuir en los niños el óptimo desarrollo de sus capacidades y con ello a mejorar sus condiciones físicas y mentales en especial la de los niños del grado quinto uno del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar tomados como muestra.

2.5 Justificación.

Desde un marco legislativo social y educativo, existen desarrollos jurídicos y normativos que nos resaltan la protección y avance que se quiere para con la niñez y juventud de Colombia y también desde otro punto mirando otros desarrollos normativos, como la ley 115/94 ley general de la educación en su artículo 23 la educación física, recreación y deporte como un área obligatoria y fundamental en todos los niveles, vemos que en su mayoría no se cumple con este requisito como lo es en la básica primaria, la realidad es otra y la respuesta a los posibles eventos para mejorar este aspecto tan negativo y notorio es, “que los docentes de cada grado de básica primaria impartan la educación física” sabiendo que para ello también hay una preparación.

Y es que también debemos tener en cuenta que por falta de profesionales especialistas para el área de educación física a nivel primaria como es el caso del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén donde no se cuenta con uno, es que se dan las dificultades del aprendizaje y desarrollo físico y mental de los escolares a tan temprana edad; el inoportuno empleamiento y desarrollo de las actividades por parte de profesionales no capacitados en el área hace que no se avance en un



desarrollo físico y por ende también se vuelva monótona y aburrida una clase que con la lúdica y recreación puede trascender mucho para la vida de un ser humano.

Partiendo de la problemática encontrada tanto a nivel de educación nacional e institucional, y en vista de la practica en desarrollo sobre la institución, como profesional capacitado en el área me hace necesario la implementación de actividades lúdico-recreativas que proporcionen y fortalezcan al buen desarrollo de la coordinación dinámica general de los niños y niñas del grado quinto 1 del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén.

Con lo anteriormente mencionado, se quiere que a través de las diferentes actividades lúdico-recreativas que se empleen como medio de fortalecimiento en el desarrollo de la coordinación de los niños se pueda ayudar en gran medida a esta población escogida y sus falencias motoras puedan mejorar logrando el avance de los estudiantes.

2.6 Población y Muestra.

La población y Muestra está conformada por (30) estudiantes del grado Quinto 1 entre las edades de 10 a 12 años del Instituto Técnico Nuestra Señora de Belén de Salazar de las Palmas.

2.7 Marco Teórico.

De acuerdo a lo establecido para el ejercicio de investigación, he aquí las bases teóricas las cuales permitirán ver reflejado todo lo propuesto a seguir y conseguir como puntos importantes del estudio entre los cuales tenemos: la coordinación dinámica general, el juego, la lúdica y la locomoción.

2.7.1 Coordinación dinámica general.

La coordinación dinámica general es aquella donde se deben agrupar movimientos que requieran de una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. De esta forma se está exigiendo al cuerpo una gran intervención de unidades neuromotoras y desarrollando, entre otros aspectos, el control postural, el tono muscular, el sistema nervioso, etc. Es por esto que la coordinación



dinámica general es hacer muchas cosas diferentes una detrás de otra (saltar, girar, desplazarse, lanzar, trepar, etc.) pero para ello hay que tener en cuenta que se requiere de realizar los movimientos con la mayor precisión y velocidad posible. Además, es el fruto de la interacción entre el SNC y la musculatura. La coordinación es muy importante en nuestras vidas, pues de ella dependen muchísimas personas en su trabajo, y gracias a ella tenemos la posibilidad de ejercer movimientos con total perfección, dando lugar a grandes obras de arte, grandes espectáculos, además de médicos que gracias a su gran precisión pueden ayudar a salvar vidas y mejorar la salud.

2.7.2 La locomoción y sus patrones.

La habilidad motriz básica es la capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas. Según Castañer (2001:128), nos habla sobre habilidades motrices de locomoción “se considera movimiento locomotor el realizado por el cuerpo que se desplaza de un punto a otro del espacio, conjugando los diferentes elementos espaciales: direcciones, planos y ejes.”

2.7.3 Patrones de Locomoción

Entre los múltiples patrones de locomoción tenemos:

2.7.4 Caminar: Estar viajando; desplazarse de un lado a otro moviendo los pies; descender o moverse según su curso natural; andar, a pie.

2.7.5 Correr: Correr es la manera más rápida de desplazamiento a pie de una persona. A la acción y efecto se denomina carrera. Se define deportivamente como un paso en el cual en un determinado momento ninguna de las extremidades motrices del ser se encuentra en contacto con el suelo.

2.7.6 Saltar: Es un patrón locomotor en el cuál las articulaciones del tobillo, la rodilla y la cadera son flexionadas y extendidas con fuerza para proyectar el cuerpo hacia arriba o hacia el frente, despegándolo de la superficie de apoyo; el salto puede ser ejecutado con impulso, sin impulso, con una pierna, utilizando un pie para el impulso o utilizando los dos pies.



2.7.7 Rodar: Es un desplazamiento corporal que se realiza alrededor del eje horizontal o vertical, sobre una superficie, en el cuál interviene toda la estructura corporal.

2.7.8 Trepar: Subir a un lugar de difícil ascensión valiéndose o ayudándose de los pies y manos, o solamente de las manos, con la ayuda o no de elementos (sogas, bastones, u otros objetos que sirvan de apoyo para ascender).

Según Castañer (2001:130) concluye que “las habilidades de tipo locomotriz no se desarrollan de forma automática, puesto que existen una base de dotación heredada sobre la que se puede iniciar un buen número de habilidades fundamentales que irán madurando y derivando en uno u otro sentido en función de los factores externos que conforma la especialización motriz de cada niño.”

2.7.9 El Juego.

Aunque hay muchas definiciones de juego, la mayoría incluye el concepto de juego como "una actividad en la que se participa voluntariamente por placer". El juego es una de las primeras ocupaciones que surgen desde la infancia. A través del juego "el niño aprende a explorar, desarrollar y controlar sus habilidades físicas y sociales" y a adaptarse a su entorno y cultura. Además, el juego ayuda al niño a aprender a enfrentarse con la frustración, la ansiedad y el fracaso.

Entre todos los autores que hacen referencia al juego, podemos encontrar la definición que nos ofrece,

Huizinga (1972), que lo considera “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 y alegría y de una conciencia de ser algo diferente a lo que se es en la vida corriente”.



2.7.10 La lúdica.

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento.

Según Jiménez (2002) La lúdica es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos”.

La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

Para Motta (2004) “la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas. La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal a través del compartir con la otredad”.

En opinión de Waichman (2000) “es imprescindible la modernización del sistema educativo para considerar al estudiante como un ser integral, participativo, de manera tal que lo lúdico deje de ser exclusivo del tiempo de ocio y se incorpore al tiempo efectivo de y para el trabajo escolar”.

Para Torres (2004) “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel



educativo. En ese sentido el docente de educación inicial debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral del niño y la niña”. Es por eso que es tan importante tener en cuenta también que cada niño es un mundo y que todos aprenden de maneras distintas por ende la necesidad de adaptar el trabajo a cada uno de manera que lo lúdico mejore el aprendizaje individual de los niños.

2.8 Marco Referencial

2.8.1 Antecedentes

En lo correspondiente a los estudios realizados en diferentes niveles educativos en cuanto al aprendizaje en las edades tempranas por medio de actividades lúdicas y disfrute, se han podido encontrar resultados significativos que han ayudado a profesionales en el área de la Educación Física a ratificar y exponer la importancia de que los niños reciban un conocimiento a través de la recreación, sabiendo que el empleo de estas actividades a parte de permitirles disfrutar los ayuda implícitamente a desarrollar y fortalecer sus habilidades y destrezas; es por esto que se incluyen en este ejercicio de práctica profesional una serie de investigaciones ratificadas a nivel Nacional e Internacional.

La estructuración de los antecedentes empleados para esta investigación, se hacen en el ejercicio de la práctica profesional en el área de Educación física, recreación y deportes, planeando e indagando a partir de allí los posibles estudios y mostrando en referencia investigaciones de trabajos de grado los cuales aportan a la descripción del problema en esta investigación. Las investigaciones escogidas como referencia son:

2.8.2 Internacional

Como estudio referencial a nivel internacional se tiene la investigación realizada por los autores Boza (2022) Guayaquil, titulado Actividades Lúdicas para desarrollar Habilidades Motrices Básicas en estudiantes de Educación Física, este estudio comienza analizando la



problemática social que se vive en niños y jóvenes por el constante y excesivo uso de la tecnología, la cual ha hecho que el desarrollo motriz se vea estancando. Por otra parte, se tiene que hay que incorporar los dos años de pandemia los cuales limitan aún más las situaciones de desarrollo, donde la ausencia de oportunidades de práctica y la falta de instrucción apropiada ha hecho que los niños y jóvenes no se desempeñen bien perceptiva y motrizmente.

De acuerdo con lo anterior el artículo logró ser de gran ayuda y soporte para poder aplicar actividades lúdicas que específicamente ayuden a contribuir en el buen desarrollo de la coordinación dinámica general, ya que, el objetivo principal del autor fue aplicar un sistema actividades lúdicas; Por otra parte, buscó establecer que las diferentes actividades tuvieran importancia sobre la población a estudiar por ende la lúdica fue un pilar fundamental para hacer de dichas actividades la estrategia perfecta y de esta forma lograr el objetivo propuesto donde los niños desarrollaran y fortalecieran sus habilidades de una manera más amena y agradable.

Como profesional y en búsqueda del Magister de la educación física y deportes, el interés de la autora fue centrado en poder establecer un sinnúmero de actividades lúdicas que pudieran ayudar en gran manera a la mejora de la motricidad básica, seleccionando así las más adecuadas y calificadas para la obtención de grandes resultados a la hora de aplicar una investigación como la propuesta para este proyecto, en conclusión, esta investigación fue de gran ayuda y aporte teórico-práctico para la solución de la problemática expuesta en esta investigación educativa.

2.8.3 Nacional

Para un segundo apartado investigativo se obtiene como referencia la implementación a nivel nacional de un estudio realizado por los autores Pérez y Muñoz (2017) Bogotá, titulado Actividades Lúdico Recreativas como Estrategia Pedagógica para Mejorar las Habilidades básicas motrices en la Primera Infancia, con este proyecto de grado profesional se buscó establecer un diseño y estrategia pedagógica que permitiera fortalecer las habilidades básicas motrices lateralidad, coordinación dinámica y postural corporal-equilibrio, con el objetivo de tomar como



herramienta esas estrategias y enfrentar el problema causado por los malos usos y la falta de actividad física en los grados de primaria.

Dicha investigación pedagógica surgió como una oportunidad para generar una mejora en el proceso de las habilidades básicas motrices, teniendo en cuenta las etapas de desarrollo en las que se encontraba la población intervenida y al mismo tiempo reconociendo que la lúdica y recreación es la base del buen desarrollo de las actividades a implementar teniendo en cuenta también que el mejor aprendizaje se da cuando la persona intervenida disfruta y da placer a lo que está ejecutando.

Además, este estudio investigativo tuvo un aporte desde un test realizado como lo es el Test motor Ozerestky, el cual dio resultados de cómo se encontraban los niños y niñas escogidos para la investigación, demostrando así las dificultades motrices en las pruebas realizadas, pero también al final del estudio evidenciando la mejora y fortalecimiento que tuvieron los mismos gracias a las estrategias empleadas y a la práctica consecutiva en la mejora de esas falencias. Es importante recalcar el aporte significativo que se obtiene cuando se practica algo de manera constante pues esto hace que el hábito se sobreponga ante la falta de actividad.



3. CAPITULO III INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.

A continuación, el siguiente capítulo muestra el proceso llevado a cabo para lograr los objetivos propuestos en la investigación educativa, el diseño escolar y las diferentes actividades planteadas en el currículo institucional y toda su estructura planteada para ser realizada durante el ciclo de practica en el año escolar. Lo más relevante es ver reflejada la metodología de trabajo y los logros que se obtuvieron gracias al trabajo diseñado y empleado.

3.1 Cronograma.

ACTIVIDADES	MESES Y SEMANAS												
	SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			
Inicio de la práctica y diagnostico institucional	■	■											
Elaboración de la propuesta (caracterización de grados a trabajar en la investigación)		■	■	■									
Semana de vacaciones octubre					■	■							
Actividades interinstitucionales y Extracurriculares			■	■		■	■						
Cartilla metodológica (realización y ejecución de las actividades lúdico recreativas)							■	■	■	■			
Culminación de la práctica											■		
Entrega de informe final y sustentación de la práctica												■	

Tabla 3 Cronograma de Actividades



3.2 Ejecución (metodología).

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Fecha: 20/sep/2022
Edad: 10 Y 11 AÑOS

Grado: quinto

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas

Participantes: 30 estudiantes.

Competencia: motriz

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial (10 min)</p>	<p>Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>



	para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.		
<p>Fase central (30 min)</p>	<p>Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un aro y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada hilera salen rápidamente con un salto a pies juntos dentro del aro y después por fuera, seguidamente pasa en zigzag por los conos luego hace el rollito hacia adelante en la colchoneta y finalmente saltan solo con el pie derecho sobre la línea sin salirse manteniendo el equilibrio con sus brazos, después sale corriendo a tocarle la mano a su compañero que esta después en la hilera para que salga y ejecute el mismo trabajo y así hasta que pasen todos. (se realizan 4 repeticiones).</p> <p>Se descansa 5 minutos y se hidratan y luego se hace el mismo trabajo, pero, al contrario, en el equilibrio de la línea se cambia ahora con el pie izquierdo el resto del trabajo el igual.</p> <p>Este trabajo puede ser dirigido o en modo de competencia.</p>	<p>Aros, conos, colchonetas, cuerda.</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p>	<p>Para finalizar la clase se le va a preguntar que les parecía la clase, si tienen alguna sugerencia o algún aporte a esta actividad y se realizará una dinámica para bajar cargas y pulsaciones.</p> <p>La actividad consiste el realizar todos un círculo y abrir los pies a la altura se los hombros y pegarlos con el compañero del lado izquierdo y derecho, ya estando organizados el profesor ingresa un balón al centro del círculo y todos los compañeros intentaran lanzar con las manos el balón por dentro de las piernas a los compañeros para eliminarlos.</p> <p>No se vale cerrar las piernas ni despegarlas de los compañeros ni tampoco flexionarse. El juego termina cuando quede un solo.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
-----------------------------------	--	--	--

Observaciones: Las actividades fueron elaboradas con buena disposición de los estudiantes.



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
Grado: quinto

Fecha: 27/sep/2022
Edad: 10 Y 11 AÑOS

Temática: circuitos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.
Participantes: 30 estudiantes.

Competencia: motriz

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y		Formativa de observación directa.



SC-CER96940



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

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



	para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo, y se termina con un estiramiento.		
<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un cono y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada grupo salen.</p> <p>Circuito 1 saldrá entrando a los aros en este orden de los pies, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Circuito 2 sale y pasa de manera lateral por los conos y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Circuito 3 sale y salta con los pies juntos por los conos y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Cada circuito durara 7 min y cambiaran, por ejemplo, los de 1 pasan al 2, el 2 al 3, el 3 al 1 y finalmente el 1 pasa al 3, el 2 al 1 y el 3 al 2.</p> <p>En cada intercambio descansaran 2 minutos para hidratarse.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p>  	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama Pobre gatito; organizaremos los niños en círculo y uno en el medio.</p> <p>El objetivo del juego es no reírse.</p> <p>Desarrollo: el niño que se la queda tiene que intentar hacer reír al resto. Para ello deberá de maullar, y podrá acercarse a sus compañeros gateando. Cuando consiga hacer reír a alguien, intercambiará su rol con él.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
Grado: quinto

Fecha: 04/agosto/2022
Edad: 10 Y 11 AÑOS

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas
Participantes: 30 estudiantes.
Duración: 50 min.

Competencia: motriz

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido		Formativa de observación directa.

	se hace elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.		
Fase central (30 min)  	Se dividirá el grupo en dos equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un punto de salida y forman en hilera. Actividad 1: se van a realizar carreras dando saltos sobre los aros con los pies juntos, a un solo pie o cualquier otra secuencia que el profesor le indique que se pueda hacer en esta actividad. La salida la da el profesor cuando suene el silbato. Van saliendo de dos en dos. Gana el grupo donde primero pasen todos. (3 rep)		Formativa de observación directa.



SC-CER96940



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

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

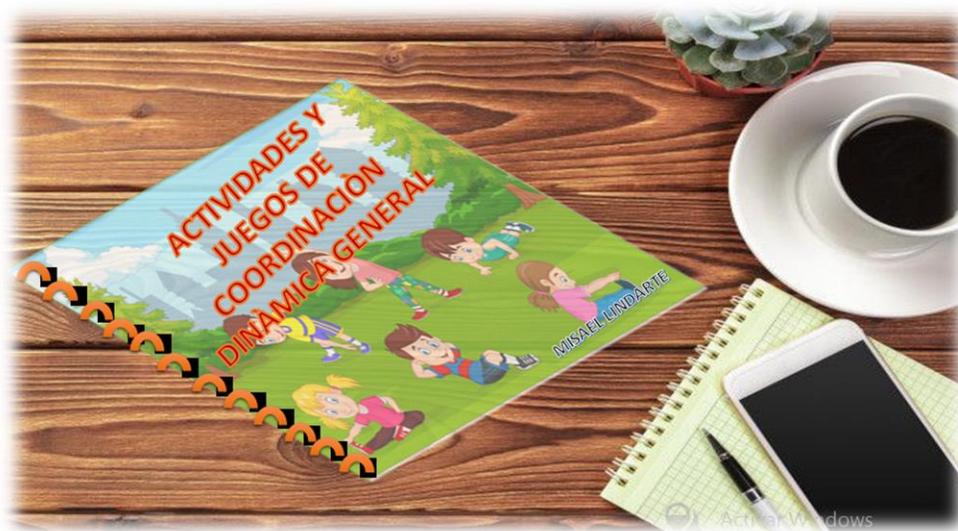


<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama intercepta el balón; organizaremos los niños en círculo y uno en el medio.</p> <p>Cada grupo hace un círculo y se sientan en el suelo, uno con los ojos vendados se posiciona en el centro, este deberá interceptar un balón que los compañeros se van a pasar entre ellos rodando. Una vez intercepte el balón pasa y se sienta y pasa otro al centro.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.

3.3 Cartilla metodológica.

Después de establecer la problemática institucional relacionada con la falencia en la coordinación dinámica general, y en consecuencia de los malos hábitos y la falta de una buena dirección en la actividad física en la institución; se extrajeron una serie de actividades lúdico recreativas, las cuales se plasmaron primeramente en una cartilla metodológica como aporte innovador para la institución pero así mismo fueron llevadas a cabo en la práctica de la investigación educativa con el fin de disminuir las falencias encontradas y dar a los educandos una práctica de calidad en pro de su mejora motriz.





Educación Física Escolar



Actividades de Coordinación Dinámica General

Autor: Misael Hernando Lindarte Pabón.

Tutor de Área: Carlos Alexis Moreno Pedraza.

Universidad de Pamplona
Facultad de Educación
2022

1

INDICE

- ✓ INTRODUCCIÓN
- ✓ CONSIDERACIONES PARA EL TRABAJO DE LA COORDINACIÓN
- ✓ ACTIVIDAD 1 EL SALTO ALTO
- ✓ ACTIVIDAD 2 EL CONGELADO
- ✓ ACTIVIDAD 3 LA PATA COJA
- ✓ ACTIVIDAD 4 LA RUEDA DEL SALTO
- ✓ ACTIVIDAD 5 SIGUIENDO EL RITMO
- ✓ ACTIVIDAD 6 EL PRECIPICIO
- ✓ ACTIVIDAD 7 EL TRAMPOLÍN
- ✓ ACTIVIDAD 8 FUERZA ON
- ✓ ACTIVIDAD 9 EL ARRASTRE
- ✓ ACTIVIDAD 10 EL PONCHADO
- ✓ ACTIVIDAD 11 LA FUGA
- ✓ CONCLUSIÓN
- ✓ BIBLIOGRAFIA

2

INTRODUCCIÓN

Uno de los objetivos que debemos tener presentes como docentes en Educación Física es el de Educar a través del Movimiento. Esto implica básicamente que nuestros alumnos sean capaces de afrontar los diversos problemas que les plantea el entorno de la forma más eficaz posible, utilizando para ello los recursos de que dispone su propio cuerpo. Dichas herramientas son variadas (calidades perceptivo-motrices, calidades físicas, esquema corporal, Sistema Nervioso Central...), pero si concebimos al ser humano de una manera integral es lógico pensar entonces que deban utilizarse todas a la vez, o al menos en la misma dirección, para obtener el mejor de los desarrollos posibles. Las siguientes paginas ofrecerán unas actividades las cuales podrán ser utilizadas como herramientas para trabajar la coordinación dinámica general.

3



SC-CER96940



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

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

Consideraciones para el trabajo de la coordinación

La Coordinación es una capacidad que puede desarrollarse hasta la edad adulta, aunque nos interesa conocer que es desde aproximadamente los 4 años hasta los 12 el período clave para sentar las bases de su trabajo. En este intervalo de tiempo debemos exponer a nuestros alumnos al mayor número de experiencias posibles (y también lo más variadas), controlando en todo momento los tiempos de trabajo y descanso para evitar sobrecargas. A continuación tipo de actividades:

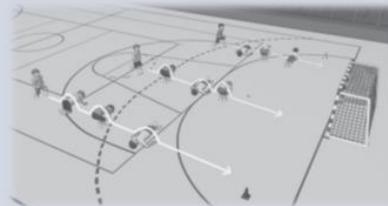
DESPLAZAMIENTOS	SALTOS	GIROS	LANZAMIENTOS	RECEPCIONES
Marchas Correrías Cuadrupedia Reptaciones	Con carrera Sin carrera Con 1 pie Con 2 pies	Sobre cada eje (longitudinal, anteroposterior, transversal) Según el apoyo (suspensión, suelo...)	Acompañamientos Golpeos Una mano Dos manos Pie	Paradas Controles Desvíos Una mano Dos manos

4

ACTIVIDAD 1 El salto alto

Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y pedica.

Descripción: ubicados en hileras por grupos, el primero de cada hilera salta sobre sus compañeros que están situados de formas diferentes. Cuando ya haya saltado a todos llegando al final, se coloca en el suelo y el que queda de primero se levanta y comienza el mismo recorrido. Tiempo (8 min).



5

ACTIVIDAD 2 El congelado

Objetivo: Reforzar la coordinación general por medio del juego.

Descripción: formar dos grupos de igual número de participantes y repartirlos en dos zonas diferentes, luego exponer a dos estudiantes de cada grupo para que sean los líderes que atrapan, los demás deberán correr y no dejarse tocar por el líder, el que se deje tocar deberá colocarse en posición de pídola (quieto) y cuando un compañero lo salte podrá seguir moviéndose.

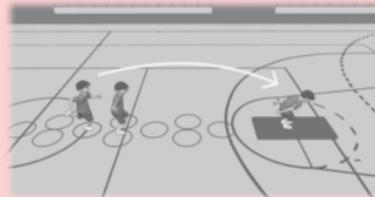


6

ACTIVIDAD 3 La pata coja

Objetivo: Reforzar la coordinación óculo pedica.

Descripción: ubicados en grupos por hileras, cada grupo debe desplazarse por los Aros a pata coja (pierna hábil o débil) o con pies juntos donde hay un aro y con un pie en cada aro donde hay dos, reiterándole al alumno a que en las tres últimas posiciones realicen pies juntos, un pie en cada aro, pata coja y salto a la colchoneta.



7



4. CAPITULO IV ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.

FECHA Y ACTIVIDAD	EVIDENCIAS
<p>02 DE SEPTIEMBRE DEL 2022</p> <p>ACTIVIDAD CULTURAL ELEVACION DE COMETAS</p>	



07 DE SEPTIEMBRE DEL 2022
MISA EN CELEBRACIÓN A LA FIESTA
DE LA VIRGEN MARIA



16 DE SEPTIEMBRE DEL 2022 EN
ADELANTE
ORGANIZACIÓN DEL CRONOGRAMA
E INICIO DE JUEGOS INTERCLASES
(PRIMARIA)



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



**CUBRIMIENTO DE CLASES Y APOYO
ARBITRAL EN LOS JUEGOS AL
DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA
(SECUNDARIA)**





**07 DE OCTUBRE DEL 2022
MUESTRA EMPRESARIAL GRADOS
11°**



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



19 OCTUBRE DEL 2022
ACOMPAÑAMIENTO PRUEBAS SABER
GRADO TERCERO



03 DE NOVIEMBRE DEL 2022
IZADA DE BANDERA GRADOS
QUINTOS.





CONCLUSIONES

Se realizó lo pactado desde un inicio de la práctica profesional, las planeaciones y demás elementos utilizados para la investigación educativa fueron la ayuda apropiada para poder lograr cada uno de los objetivos. Además de los factores externos para poder implementar cada una de las actividades establecidas, se empleó la necesidad de ir mas allá de lo material y tangible, es decir, el remanente y continuo proceso de introspección de cada estudiante sobre cada clase y actividad fue de mucho valor a la hora de ir paso a paso creciendo en la investigación y en la práctica profesional en sí.

Por otra parte, y desde un punto más personal y de lo que se sabe de la responsabilidad que se tiene con cada práctica profesional, se puede decir que el aprendizaje obtenido es en gran manera muy grande, cada clase fue una oportunidad de debate personal donde pude poner a prueba y evidenciar que factores profesionales son los más fuertes y en cuales debo añadir un granito de arena más para lograr mejores resultados y poder así de esta manera en un futuro transferir mejor los conocimientos en el proceso de educación.

De igual manera por medio de estos espacios profesionales se logran grandes cambios sociales y que a pesar de la falta de apoyo de educación nacional en todo el territorio colombiano, pudimos dejar un claro conocimiento de que la educación física no solo es jugar, sino que por el contrario es una herramienta que al ser utilizada con buenos métodos como la lúdica y recreación se logran transformaciones de alto impacto académico y social.

En conclusión, el desarrollo de la práctica profesional deja un aprendizaje reciproco y de gran legado, pues se generó gran satisfacción tanto a la planta docente como a los educandos y dejando siempre en el saber de cada uno que a partir del buen funcionamiento y óptimo desarrollo de actividades físicas se pueden lograr grandes cambios tanto físicos como cognitivos, ayudando de esta manera a que crezcamos como sociedad integra, dispuesta a ser ayudadora en la esfera social para la cual tengamos nuestro propósito.



Lista de Referencias

- Romero, C. (2010). Educación física y su didáctica. Portafolios francisco pulido. Coordinación dinámica general. <https://portafoliosfranciscopulido.files.wordpress.com/2010/07/gta06-coordinacion-dinamica-general.pdf>
- Bernal J. et al., (2017). Ejercicios y juegos de coordinación dinámica general para niños de 10 a 12 años.
- Boza, J. (2022). Actividades lúdicas para desarrollar habilidades motrices básicas en estudiantes de educación física. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8380013>
- Pérez, S. y Muñoz, C. (2017). Actividades lúdico recreativas como estrategia pedagógica para mejorar las habilidades básicas motrices en la primera infancia. Corporación universitaria minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/5938?locale=es>
- Bernal J. et al., (2017). 400 juegos y ejercicios de educación física de base para niños de 10 a 12 años.
- Institución educativa la trinidad. (sin fecha). Patrones de locomoción. <https://edufisicalatrinidad.jimdofree.com/sexta-s%C3%A9ptimo/la-locomoci%C3%B3n/>
- MEN. (2010) Orientaciones Pedagógicas para el área de educación física, recreación y deportes, Documento 15, Ministerio de Educación Nacional (76) Méndez G, A. (2013). Nuevas propuestas lúdicas para el desarrollo curricular de Educación Física. Barcelona: Paidotribo
- Arroyo, M. (2010). El juego y su utilización en la educación física. Autodidactica. Revista de la educación en Extremadura. <https://upvv.clavijero.edu.mx/cursos/LEB0739/documentos/JuegoUtilizacionEF.pdf>
- Euro innova. (sin fecha). Importancia de la educación física para la salud. Beneficios del desarrollo integral del estudiante. <https://www.euroinnova.edu.es/blog/importancia-de-la-educacion-fisica-para-la-salud#:~:text=Asimismo%2C%20la%20aplicaci%C3%B3n%20de%20actividades,tiempo%20libre%20de%20manera%20sana>



Romero, C. (sin fecha). La coordinación dinámica general.
<https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gta06-coordinacion-dinamico-general-documento-word.pdf>



Anexos

PLANEADORES.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791

Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Grado: quinto

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas

Participantes: 30 estudiantes.

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Fecha: 20/sep/2022

Edad: 10 Y 11 AÑOS

Competencia: motriz

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción , seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción , hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y		Formativa de observación directa.



SC-CER96940



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

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



	para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.		
<p>Fase central (30 min)</p>	<p>Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un aro y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada hilera salen rápidamente con un salto a pies juntos dentro del aro y después por fuera, seguidamente pasa en zigzag por los conos luego hace el rollito hacia adelante en la colchoneta y finalmente saltan solo con el pie derecho sobre la línea sin salirse manteniendo el equilibrio con sus brazos, después sale corriendo a tocarle la mano a su compañero que esta después en la hilera para que salga y ejecute el mismo trabajo y así hasta que pasen todos. (se realizan 4 repeticiones).</p> <p>Se descansa 5 minutos y se hidratan y luego se hace el mismo trabajo, pero, al contrario, en el equilibrio de la línea se cambia ahora con el pie izquierdo el resto del trabajo el igual.</p> <p>Este trabajo puede ser dirigido o en modo de competencia.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p>	<p>Para finalizar la clase se le va a preguntar que les parecía la clase, si tienen alguna sugerencia o algún aporte a esta actividad y se realizará una dinámica para bajar cargas y pulsaciones.</p> <p>La actividad consiste en realizar todos un círculo y abrir los pies a la altura de los hombros y pegarlos con el compañero del lado izquierdo y derecho, ya estando organizados el profesor ingresa un balón al centro del círculo y todos los compañeros intentaran lanzar con las manos el balón por dentro de las piernas a los compañeros para eliminarlos.</p> <p>No se vale cerrar las piernas ni despegarlas de los compañeros ni tampoco flexionarse. El juego termina cuando quede un solo.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
-----------------------------------	--	--	--

Observaciones: Las actividades fueron elaboradas con buena disposición de los estudiantes.



**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791

Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Grado: quinto

Temática: circuitos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.

Participantes: 30 estudiantes.

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Fecha: 27/sep/2022

Edad: 10 Y 11 AÑOS

Competencia: motriz

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial (10 min)</p> 	<p>Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>





	para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.		
<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un cono y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada grupo salen.</p> <p>Circuito 1 saldrá entrando a los aros en este orden de los pies, derecho, izquierdo, derecho, izquierdo, derecho y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Circuito 2 sale y pasa de manera lateral por los conos y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Circuito 3 sale y salta con los pies juntos por los conos y termina en velocidad hasta el cono.</p> <p>Cada circuito durara 7 min y cambiaran, por ejemplo, los de 1 pasan al 2, el 2 al 3, el 3 al 1 y finalmente el 1 pasa al 3, el 2 al 1 y el 3 al 2.</p> <p>En cada intercambio descansaran 2 minutos para hidratarse.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>



<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama Pobre gatito; organizaremos los niños en círculo y uno en el medio.</p> <p>El objetivo del juego es no reirse.</p> <p>Desarrollo: el niño que se la queda tiene que intentar hacer reír al resto. Para ello deberá de maullar, y podrá acercarse a sus compañeros gateando. Cuando consiga hacer reír a alguien, intercambiará su rol con él.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Fecha: 04/agosto/2022
Edad: 10 Y 11 AÑOS

Grado: quinto

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas

Participantes: 30 estudiantes.

Competencia: motriz

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción , seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción , hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión , seguido		Formativa de observación directa.

	se hace elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en circulo y se termina con un estiramiento.		
---	---	--	--

Fase central (30 min)  	Se dividirá el grupo en dos equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un punto de salida y forman en hilera. Actividad 1: se van a realizar carreras dando saltos sobre los aros con los pies juntos, a un solo pie o cualquier otra secuencia que el profesor le indique que se pueda hacer en esta actividad. La salida la da el profesor cuando suene el silbato. Van saliendo de dos en dos. Gana el grupo donde primero pasen todos. (3 rep)		Formativa de observación directa.
--	---	--	-----------------------------------



SC-CER96940



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

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



FASE FINAL (10 min)	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad, con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama intercepta el balón; organizaremos los niños en círculo y uno en el medio.</p> <p>Cada grupo hace un círculo y se sientan en el suelo, uno con los ojos vendados se posiciona en el centro, este deberá interceptar un balón que los compañeros se van a pasar entre ellos rodando. Una vez intercepte el balón pasa y se sienta y pasa otro al centro.</p>		Formativa de observación directa.
-------------------------------	---	--	-----------------------------------



Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791

Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Grado: tercero

Temática: coordinación dinámica general

Participantes: 28 estudiantes.

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

Desempeño: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

Fecha: 21/sep/2022

Edad: 7 Y 9 AÑOS

Competencia: motriz

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	<p>Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en <u>circunducción</u>, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de <u>circunducción</u>, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda ,(cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en <u>circulo</u> y se termina con un estiramiento.</p>		Formativa de observación directa.



<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Se dividirá el grupo en 3 equipos de igual número de alumnos y se organizan en hileras donde se le indique, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va a asignar un punto de salida.</p> <p>Al sonido del silbato del profesor los <u>primero</u> de cada grupo salen con un salto a pies juntos por dentro y otro por fuera del aro luego pasa en zigzag por los conos y finaliza saltando lateralmente por una línea demarcada en el suelo y así hasta que pasen todos los del grupo. (3 rep)</p> <p>Cuando terminen todos ahora se va a realizar el circuito de manera contraria, primero saltos laterales después zigzag y finaliza con los saltos. (3 rep)</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama Encesta y gana.</p> <p>Se ubicarán todos por parejas y harán una hilera en el tiro libre de baloncesto, al sonido del silbato sale la primera pareja con un balón de baloncesto cada uno y rápidamente comenzaran a lazar para encestar la pelota, el primero que enceste gana y pasa a hacer la hilera otra vez, el otro va quedando eliminado y espera para que vuelva a ingresar a la siguiente ronda. El juego se acaba cuando quede uno solo. (3 rep)</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	--	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEI HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
Grado: tercero
Temática: coordinación dinámica general
Participantes: 28 estudiantes.
Duración: 50 min.

Fecha: 23/sep/2022
Edad: 7 Y 9 AÑOS

Competencia: motríz

Indicador identificador: Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

Desempeño: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción , seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción , hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace		Formativa de observación directa.

	elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en circulo y se termina con un estiramiento.		
Fase central (30 min) 	Se dividirá el grupo en 3 equipos de igual número de alumnos y se organizan en hileras donde se le indique, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va a asignar un punto de salida. Al sonido del silbato del profesor los primero de cada grupo salen con saltos a pies juntos por dentro de los aros luego realiza el rollito hacia adelante, finaliza realizando 10 saltos con la cuerda. (3 rep) Cuando terminen todos ahora se va a realizar el circuito de manera contraria, primero saltos en la cuerda después rollito y finaliza con los saltos en los aros. (3 rep)		Formativa de observación directa.



FASE FINAL (10 min)	<p>Para finalizar la clase se le va a preguntar que les parecía la clase, si tienen alguna sugerencia o algún aporte a esta actividad y se realizará una dinámica para bajar cargas y pulsaciones.</p> <p>La actividad consiste en realizar todo un círculo y abrir los pies a la altura de los hombros y pegarlos con el compañero del lado izquierdo y derecho, ya estando organizados el profesor ingresa un balón al centro del círculo y todos los compañeros intentarán lanzar con las manos el balón por dentro de las piernas a los compañeros para eliminarlos.</p> <p>No se vale cerrar las piernas ni despegarlas de los compañeros ni tampoco flexionarse. El juego termina cuando quede un solo.</p>		Formativa de observación directa.
-------------------------------	---	--	-----------------------------------



Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
Grado: tercero
Temática: coordinación dinámica general
Participantes: 28 estudiantes.
Duración: 50 min.

Fecha: 28/sep/2022
Edad: 7 Y 9 AÑOS

Competencia: motriz

Indicador identificador: Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

Desempeño: Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min)  	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en <u>circunducción</u> , seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de <u>circunducción</u> , hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en <u>circulo</u> y se termina con un estiramiento.		Formativa de observación directa.

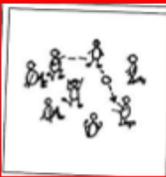


“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Actividad 1 Se van ubicar por parejas a una distancia de 5 metros cada uno con un balón o una pelota de tenis y se van a comenzar a dar pases simultáneamente uno lanza la pelota por arriba y el otro por debajo sin equivocarse, luego cambian.</p> <p>Actividad 2 se dividen en dos grupos y se organizan en hileras al sonido del silbato salen los primeros pivoteando el balón y dando una vuelta por cada aro, cuando haya pasado por todos vuelve rápidamente le da el balón al compañero que esta de turno para que salga y va y hace la hilera otra vez.</p> <p>El primer equipo que hagan tres vueltas a la actividad gana.</p> <p>Variante: se realiza los mismo, pero con los pies o con las manos, pero sin rebotarla al suelo.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad, con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama intercepta el balón; organizaremos los niños en círculo y uno en el medio.</p> <p>Cada grupo hace un círculo y se sientan en el suelo, uno con los ojos vendados se posiciona en el centro, este deberá interceptar un balón que los compañeros se van a pasar entre ellos rodando. Una vez intercepte el balón pasa y se sienta y pasa otro al centro.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791

Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Grado: quinto

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas

Participantes: 30 estudiantes.

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

Fecha: 22/sep/2022

Edad: 9 Y 10 AÑOS

Competencia: motriz

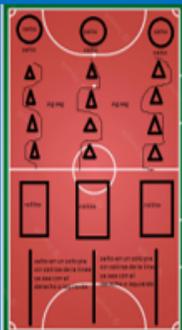
CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial (10 min)</p> 	<p>Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>



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

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



para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.			
<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un aro y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada hilera salen rápidamente con un salto a pies juntos dentro del aro y después por fuera, seguidamente pasa en zigzag por los conos luego hace el rollito hacia adelante en la colchoneta y finalmente saltan solo con el pie derecho sobre la línea sin salirse manteniendo el equilibrio con sus brazos, después sale corriendo a tocarle la mano a su compañero que esta después en la hilera para que salga y ejecute el mismo trabajo y así hasta que pasen todos. (se realizan 4 repeticiones).</p> <p>Se descansa 5 minutos y se hidratan y luego se hace el mismo trabajo, pero, al contrario, en el equilibrio de la línea se cambia ahora con el pie izquierdo el resto del trabajo el igual.</p> <p>Este trabajo puede ser dirigido o en modo de competencia.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama "la canasta"</p> <p>Se van a ubicar en una hilera frente a la canasta de baloncesto, los dos primeros con un balón de baloncesto cada uno, el primero tendrá que lanzar y encestar antes del que el siguiente enceste, este empezará un poco después. Si el segundo encesta antes que el primero, sigue en juego el otro sale eliminado.</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>
---	--	--	--

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN

Fecha: 29/sep/2022

Grado: quinto

Edad: 9 Y 10 AÑOS

Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas

Participantes: 30 estudiantes.

Competencia: motriz

Duración: 50 min.

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas realizando flexión y extensión, seguido se hace		Formativa de observación directa.

	elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.		
Fase central (30 min) 	Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un aro y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada hilera salen rápidamente con un saltando con un solo pie dentro de los aros empieza con el pie derecho, luego pasa en eslalon dentro de los conos y salta a pies juntos en el ultimo cono ubicado en la línea final. (3 rep) Se descansa 5 minutos y se hidratan y luego se hace el mismo trabajo, pero, al contrario (3 rep) Este trabajo puede ser dirigido o en modo de competencia.		Formativa de observación directa.



FASE FINAL (10 min)	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad, con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama "Busca la pelota"</p> <p>Se organizan 4 grupos y forman un rectángulo, cuatro en las esquinas y dos en el medio a los lados, cada grupo tendrá un compañero con los ojos vendados que deberá encontrar la pelota y para esto lo deben guiar los de su equipo, el primero que la encuentre se le asigna un punto y luego pasan otros a vendarse los ojos. Gana el equipo que haga más puntos.</p>		Formativa de observación directa.
-------------------------------	--	--	-----------------------------------

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Docente: MISAEL HERNANDO LINDARTE PABÓN - 1093886791
Institución: INSTITUTO TÉCNICO NUESTRA SEÑORA DE BELÉN
Grado: quinto
Temática: coordinación dinámica general y mejoramiento de las capacidades físicas básicas
Participantes: 30 estudiantes.
Duración: 50 min.

Fecha: 29/sep/2022
Edad: 9 Y 10 AÑOS
Competencia: motriz

Indicador identificador: Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
Desempeño: Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
Fase inicial (10 min) 	Empezamos la clase con un acondicionamiento físico donde preparamos articulaciones, realizar primero en la parte superior, se empieza a mover la cabeza en circunducción, seguidamente los brazos hacia atrás y hacia adelante, después se pasa el brazo derecho por detrás de la cabeza y luego con el izquierdo lo sujeta y lo empuja hacia ese mismo lado, se realiza lo mismo pero ahora el derecho es el que empuja al izquierdo, ahora se pasan los brazos por el frente totalmente extendidos y una mano sujeta y empuja de la mano hacia atrás a la otra, primero empieza la derecha y después la izquierda, luego se pasa a la cintura donde se empieza hacer movimientos de circunducción, hacia adelante, atrás, a la derecha, a la izquierda, (cada uno de estos ejercicios se hace por 10 segundos). Finalmente se pasa a la parte inferior donde se empieza a mover las rodillas		Formativa de observación directa.





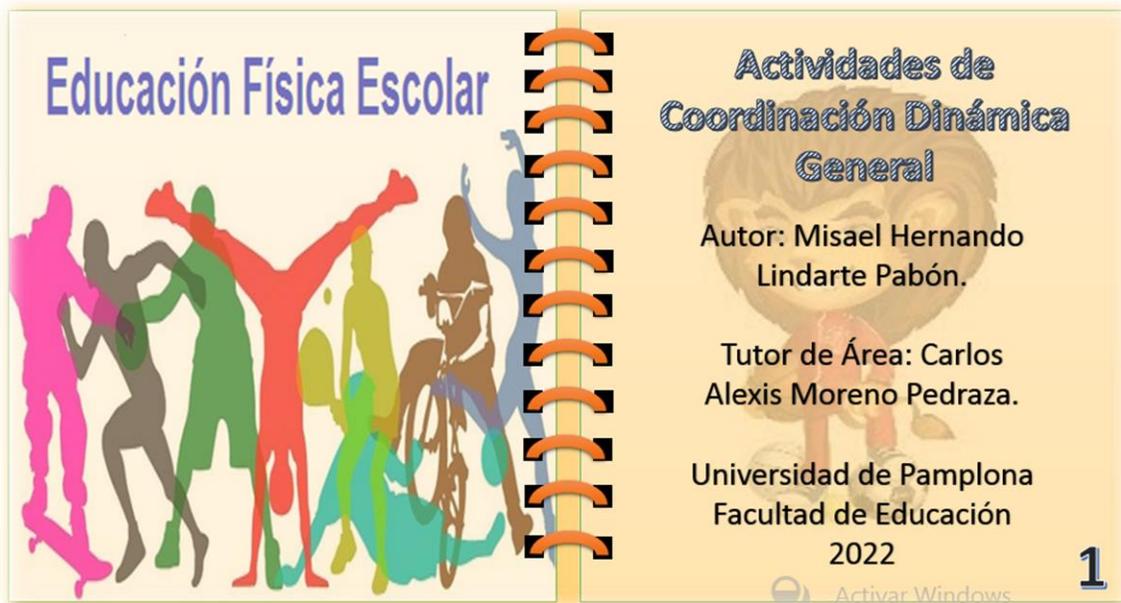
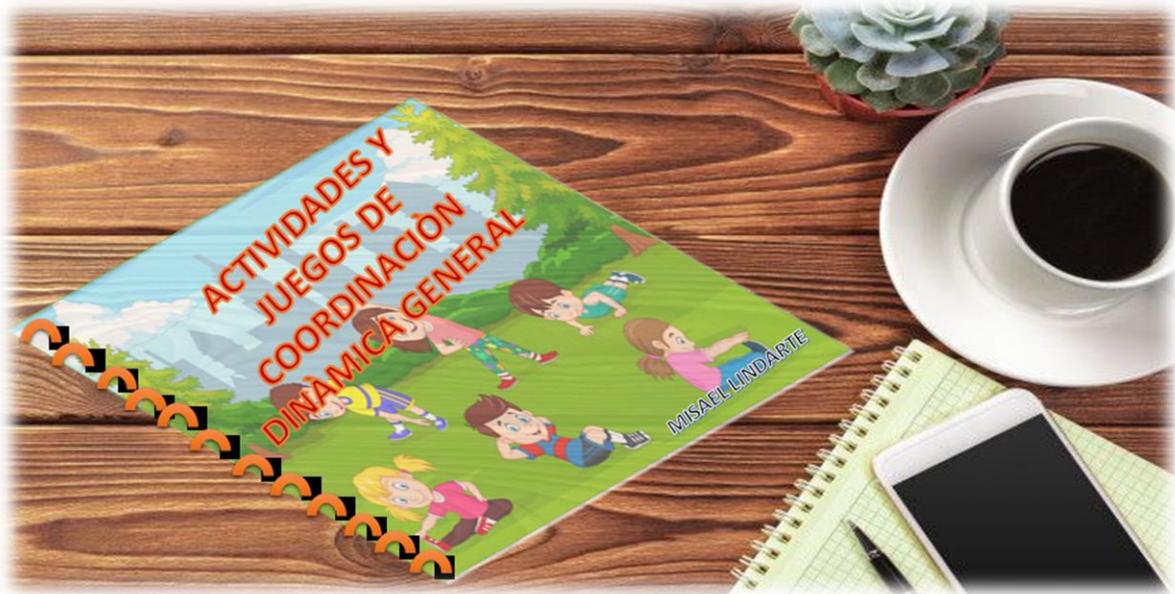
	<p>realizando flexión y extensión, seguido se hace elevación de rodillas y de talones y para finalizar un pequeño trote de 3 min corriendo en círculo y se termina con un estiramiento.</p>		
<p>Fase central (30 min)</p> 	<p>Actividad 1 Se dividirá el grupo en tres equipos de igual número de alumnos, cuando ya estén organizados se le va a explicar el trabajo. A cada grupo se le va asignar un aro y formaran en hilera detrás de él. Al sonido del silbato del docente los primeros de cada hilera salen rápidamente cogen una cuchara de plástico y la colocan en la boca y la sostienen, luego le ponen una pelota de ping pong o una canica y pasaran por la línea demarcada en el suelo manteniendo el equilibrio y sin dejar caer la pelota de la cuchara, llegaran a la línea final y allí van encontrar un recipiente donde tendrán que agacharse y colocar la pelota allí si cae por fuera deberá empezar otra vez, si lo hace bien deberá correr hasta su equipo y tocar al que esta de turno para que salga.</p> <p>Gana el equipo que pase todas las pelotas al recipiente de la línea final. (2 rep)</p> <p>Actividad 2 En equipos realizamos carreras de relevos utilizando un vaso como si fuera el testigo de atletismo. A la señal del silbato los primero corren rápidamente hasta el cono que está a una</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

	<p>distancia de 15 metros le da la vuelta y vuelve para darle el vaso o el testigo al compañero que esta de turno esperándolo e inmediatamente sale y así hacen hasta pasar todos.</p> <p>Gana el equipo donde primero pasen todos.</p>		
<p>FASE FINAL (10 min)</p> 	<p>Para finalizar le preguntamos a los niños que les pareció la actividad; con esto tendremos un sinnúmero de opiniones de ellos, que nos ayudaran a mejorar en una próxima actividad y ver las falencias que obtuvimos en la ejecución del juego.</p> <p>Además, llevaremos a cabo una actividad para relajarnos y dar por terminada la clase, esta actividad se llama Encesta y gana.</p> <p>Se ubicarán todos por parejas y harán una hilera en el tiro libre de baloncesto, al sonido del silbato sale la primera pareja con un balón de baloncesto cada uno y rápidamente comenzaran a lazar para encestar la pelota, el primero que enceste gana y pasa a hacer la hilera otra vez, el otro va quedando eliminado y espera para que vuelva a ingresar a la siguiente ronda. El juego se acaba cuando quede uno solo. (3 rep)</p>		<p>Formativa de observación directa.</p>

Observaciones: La actividad fue elaborada con buena disposición de los estudiantes.



CARTILLA METODOLOGICA





INDICE	INTRODUCCIÓN
✓ INTRODUCCIÓN	<p>Uno de los objetivos que debemos tener presentes como docentes en Educación Física es el de Educar a través del Movimiento. Esto implica básicamente que nuestros alumnos sean capaces de afrontar los diversos problemas que les plantea el entorno de la forma más eficaz posible, utilizando para ello los recursos de que dispone su propio cuerpo. Dichas herramientas son variadas (cualidades perceptivo-motrices, cualidades físicas, esquema corporal, Sistema Nervioso Central...), pero si concebimos al ser humano de una manera integral es lógico pensar entonces que deban utilizarse todas a la vez, o al menos en la misma dirección, para obtener el mejor de los desarrollos posibles. Las siguientes paginas ofrecerán unas actividades las cuales podrán ser utilizadas como herramientas para trabajar la coordinación dinámica general.</p>
✓ CONSIDERACIONES PARA EL TRABAJO DE LA COORDINACIÓN	
✓ ACTIVIDAD 1 EL SALTO ALTO	
✓ ACTIVIDAD 2 EL CONGELADO	
✓ ACTIVIDAD 3 LA PATA COJA	
✓ ACTIVIDAD 4 LA RUEDA DEL SALTO	
✓ ACTIVIDAD 5 SIGUIENDO EL RITMO	
✓ ACTIVIDAD 6 EL PRECIPICIO	
✓ ACTIVIDAD 7 EL TRAMPOLÍN	
✓ ACTIVIDAD 8 FUERZA ON	
✓ ACTIVIDAD 9 EL ARRASTRE	
✓ ACTIVIDAD 10 EL PONCHADO	
✓ ACTIVIDAD 11 LA FUGA	
✓ CONCLUSIÓN	<p style="text-align: right;">3</p>
✓ BIBLIOGRAFIA	

Consideraciones para el trabajo de la coordinación	ACTIVIDAD 1 El salto alto									
<p>La Coordinación es una capacidad que puede desarrollarse hasta la edad adulta, aunque nos interesa conocer que es desde aproximadamente los 4 años hasta los 12 el período clave para sentar las bases de su trabajo. En este intervalo de tiempo debemos exponer a nuestros alumnos al mayor número de experiencias posibles (y también lo más variadas), controlando en todo momento los tiempos de trabajo y descanso para evitar sobrecargas. A continuación tipo de actividades:</p>	<p>Objetivo: Mejorar la coordinación óculo manual y pedica.</p> <p>Descripción: ubicados en hileras por grupos, el primero de cada hilera salta sobre sus compañeros que están situados de formas diferentes. Cuando ya haya saltado a todos llegando al final, se coloca en el suelo y el que queda de primero se levanta y comienza el mismo recorrido. Tiempo (8 min).</p>									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>DESPLAZAMIENTOS</th> <th>SALTOS</th> <th>GIROS</th> <th>LANZAMIENTOS</th> <th>RECEPCIONES</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Marchas Correrías Cuadrupedia Reptaciones</td> <td>Con carrera Sin carrera Con 1 pie Con 2 pies</td> <td>Sobre cada eje (longitudinal, anteroposterior, transversal) Según el apoyo (suspensión, suelo...)</td> <td>Acompañamientos Golpeos Una mano Dos manos Pie</td> <td>Paradas Controles Desvíos Una mano Dos manos</td> </tr> </tbody> </table>		DESPLAZAMIENTOS	SALTOS	GIROS	LANZAMIENTOS	RECEPCIONES	Marchas Correrías Cuadrupedia Reptaciones	Con carrera Sin carrera Con 1 pie Con 2 pies	Sobre cada eje (longitudinal, anteroposterior, transversal) Según el apoyo (suspensión, suelo...)	Acompañamientos Golpeos Una mano Dos manos Pie
DESPLAZAMIENTOS	SALTOS	GIROS	LANZAMIENTOS	RECEPCIONES						
Marchas Correrías Cuadrupedia Reptaciones	Con carrera Sin carrera Con 1 pie Con 2 pies	Sobre cada eje (longitudinal, anteroposterior, transversal) Según el apoyo (suspensión, suelo...)	Acompañamientos Golpeos Una mano Dos manos Pie	Paradas Controles Desvíos Una mano Dos manos						

ACTIVIDAD 2 El congelado

Objetivo: Reforzar la coordinación general por medio del juego.

Descripción: formar dos grupos de igual número de participantes y repartirlos en dos zonas diferentes, luego exponer a dos estudiantes de cada grupo para que sean los líderes que atrapan, los demás deberán correr y no dejarse tocar por el líder, el que se deje tocar deberá colocarse en posición de pídola (quieto) y cuando un compañero lo salte podrá seguir moviéndose.

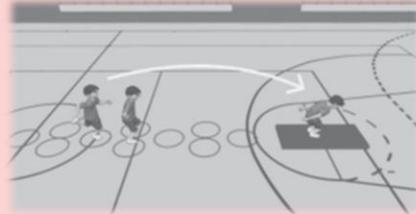


6

ACTIVIDAD 3 La pata coja

Objetivo: Reforzar la coordinación óculo pedica.

Descripción: ubicados en grupos por hileras, cada grupo debe desplazarse por los Aros a pata coja (pierna hábil o débil) o con pies juntos donde hay un aro y con un pie en cada aro donde hay dos, reiterándole al alumno a que en las tres últimas posiciones realicen pies juntos, un pie en cada aro, pata coja y salto a la colchoneta.



7

ACTIVIDAD 4 La rueda del salto

Objetivo: Reforzar la coordinación general por medio del juego.

Descripción: por parejas, agarrados de una mano y a pata coja, intentar girar a diferentes velocidades dando pequeños saltos coordinadamente.



8

ACTIVIDAD 5 Siguiendo el ritmo

Objetivo: Reforzar la coordinación óculo manual y pedica.

Descripción: ubicados en parejas, agarrando una pierna de nuestro compañero, intentar girar a diferentes velocidades dando ya sea pequeños o grandes saltos, para esto debemos coordinar muy bien nuestras manos y pies a la hora de saltar unipodalmente. Una variante es saltar en el mismo puesto cada vez mas alto.

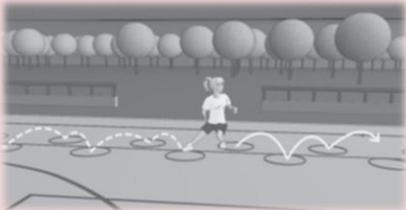


9



ACTIVIDAD 6 El precipicio

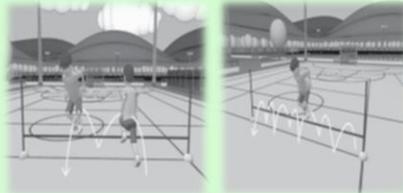
Objetivo: Reforzar la ubicación temporo espacial.
Descripción: por grupos ubicados en hileras, deberán desplazarse por una serie de aros los cuales estarán ubicados en un espacio amplio del lugar a trabajar. El desplazamiento por los aros deber ser hacia atrás, ubicándose en el espacio y tiempo de una manera coordinada.



10

ACTIVIDAD 7 El trampolín

Objetivo: Reforzar la coordinación óculo manual y pedica.
Descripción: ubicados en grupos, desplazarse saltando por encima de una cuerda ubicada en medio de dos postes, el desplazamiento debe ser: a pie juntos de frente y lateral; unipodalmente de frente y lateral y unilateralmente cayendo sobre el pie mas próximo al lado de impacto, tomando ese mismo impulso y saltando al lado contrario.



11

ACTIVIDAD 8 Fuerza On

Objetivo: Reforzar la musculatura del tren inferior.
Descripción: por grupos parejas, colocados de pie espalda con espalda, desplazar al compañero hacia su terreno de modo que este también se imponga a ser desplazado y busque ganar el juego.



12

ACTIVIDAD 9 El arrastre

Objetivo: Reforzar la musculatura del tren inferior y superior.
Descripción: por parejas uno agarrado de la cintura del otro, intentar desplazar al compañero hacia adelante. También por parejas inclinados hacia adelante y agarrados de los hombros, empujar al compañero hacia su terreno.



13



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 10 El ponchado

Objetivo: Reforzar la coordinación general por medio del juego.

Descripción: individualmente se escoge a un integrante, el cual tendrá que llevar un balón y tratar de pegárselo a uno de sus compañeros los cuales van a estar corriendo por un espacio delimitado por el docente. El niño que sea tocado por el balón será quien ahora busque pegarle (ponchar) a los demás.

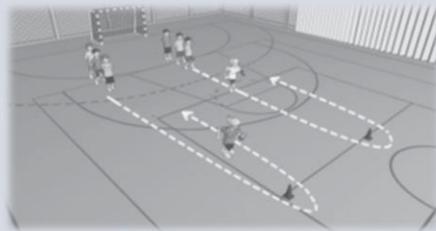


14

ACTIVIDAD 11 La fuga

Objetivo: Reforzar la coordinación general por medio del juego.

Descripción: En grupos ubicados en hileras, realizar carreras de relevos utilizando ya sea un vaso, palo, pelota, etc. como si fuese un testigo de atletismo, de modo que cuando lleguen nuevamente al punto de partida, entreguen el objeto a su compañero y así el poder salir a correr. No se puede dejar caer el objeto al suelo.



15

CONCLUSIÓN

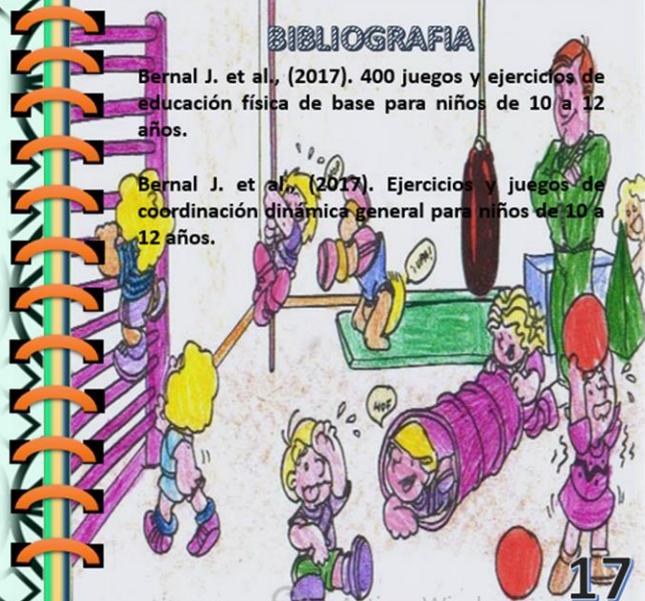
Gracias a las diferentes actividades expuestas anteriormente, podemos ver realizado y decir que la coordinación dinámica general del niño mejorará ya que los elementos necesarios para lograr el propio control de su cuerpo se ven implícitamente anexados en cada uno de los juegos y actividades. Es decir, que al momento de ejecutar cada juego y actividad, los movimientos como saltos, giros y de coordinación óculo manual – pedica, serán puestos en función lo cual hará que con cada practica hecha de estas actividades los niños sean beneficiados, teniendo un autocontrol de su cuerpo y logrando tener una buena percepción del como desenvolverse en diferentes situaciones y contextos de la vida.

16

BIBLIOGRAFIA

Bernal J. et al., (2017). 400 juegos y ejercicios de educación física de base para niños de 10 a 12 años.

Bernal J. et al., (2017). Ejercicios y juegos de coordinación dinámica general para niños de 10 a 12 años.



17



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

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