



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Informe final practica integral docente
Institución educativa técnica en informática María Montessori
Sector urbano

Elkin Orlando Santamaria Moreno
Cod. 1098732323

Universidad de Pamplona
Facultad de educación
Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física
recreación y deportes
Modalidad presencial
Pamplona (Pamplona norte de Santander)
2021 – 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Informe final practica integral docente

Institución educativa técnica en informática María Montessori
Sector urbano

Presentado por:

Elkin Orlando Santamaria Moreno

Presentado a:

Doc. Jabier Orlando Carreño

Universidad de Pamplona

Facultad de educación

Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física
recreación y deportes

Pamplona (Norte de Santander)

2021 – 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



AGRADECIMIENTOS

Este proyecto es dedicado a DIOS padre celestial que ha sido, y seguirá siendo nuestro guía y fortaleza en todas las cosas que hemos decidido realizar. A nuestras familias por ser la fuente de inspiración, por inculcarnos valores y disciplina que son esenciales para alcanzar las metas.

Nuestros más sinceros agradecimientos a todos los amigos que de una u otra manera nos brindaron su apoyo incondicional para cumplir esta meta, en especial a:

INETIMM: Institución educativa técnica en informática María Montessori, en cabeza del señor rector Armando López Arena, por darme la oportunidad y confianza de permitir realizar mi práctica profesional en esta reconocida institución.

HÉCTOR FABIAN RUBIANO CAJAR: Licenciado en educación física recreación y deportes, Por haber sido mi supervisor, amigo y apoyarme de manera incondicional en este camino como practicante y futuro profesional.

JAHIR CARABALLO AHUMEDO: Licenciado en educación física recreación y deportes, por ser guía y ayuda además de aprender conocimientos y vivir una nueva experiencia a nivel laboral.

JABIER CARREÑO: Licenciado en educación física recreación y deportes, amigo y profesor incondicional que nos brindó su apoyo en esos momentos que más lo necesitábamos además de su aporte en la elaboración de este proyecto.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

1. CAPITULO I	7
1.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN	7
1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	8
1.2.1. PRESENTACIÓN	8
1.2.2. MARCO LEGAL.....	9
1.2.3. HORIZONTE INSTITUCIONAL	10
1.2.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	10
1.2.5. MISIÓN	11
1.2.6. VISIÓN.....	11
1.2.7. FILOSOFÍA.....	11
1.2.8. PERFILES	12
1.2.9. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	15
1.2.10. CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	16
1.2.11. SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	17
1.2.12. MANUAL DE CONVIVENCIA	20
1.2.13. DERECHOS Y DEBERES (DOCENTES, PADRES DE FAMILIA)	21
1.3. LEY DEL MENOR.....	24
1.4. UNIFORMES	27
1.5. INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA	29
1.6. SALÓN DE DEPORTES	32
1.7. HORARIO	32
1.8. MATRIZ DOFA.....	33
2. CAPITULO II	34
2.1. TITULO	34
2.2. OBJETIVO GENERAL	34
2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	34



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4.	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	35
2.5.	JUSTIFICACIÓN.....	37
2.6.	POBLACIÓN	38
2.7.	MARCO TEÓRICO	39
3.	CAPITULO III	46
3.1.	DISEÑO	46
3.1.1.	CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	46
3.2.	EJECUCIÓN	47
3.2.1.	Semana # 1; Test de Fuerza	47
3.2.2.	Semana # 2; Test de flexibilidad.....	51
3.2.3.	Semana # 3; Test de resistencia	55
3.2.4.	Semana # 4; Test de velocidad	59
3.2.5.	Semana # 5; Juegos de velocidad + partidos de fútbol de salón	63
3.2.6.	Semana # 6; Juegos de coordinación en equipo.....	67
3.2.7.	Semana # 7; Actividades deportivas	71
3.2.8.	Semana # 8; Reacción y coordinación	75
3.3.	EVALUACIÓN.....	79
3.4.	ANEXOS.....	80
4.	CAPITULO IV.....	81
5.	CAPITULO V.....	88
5.1.	FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN.....	88
5.2.	FORMATO COEVALUACIÓN	90
5.3.	FORMATO DE EVALUACIÓN PLAN TEÓRICO	92
5.4.	FORMATO DE EVALUACIÓN NOTA PRACTICA INTEGRAL.....	93
5.5.	FORMATO DE EVALUACIÓN NOTA PRACTICA INTEGRAL.....	94



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCIÓN

El movimiento es la característica esencial de toda vida humana y el medio por el cual ese organismo se adapta a los requerimientos del ambiente en que vive y se desarrolla. Las actividades deportivas y recreativas le proporcionan al ser humano una variedad de posibilidades para estimular su coordinación, velocidad, resistencia y demás capacidades físicas para favorecer un desarrollo integral.

El desarrollo de las capacidades físicas básicas es una herramienta fundamental para el desarrollo del niño, por lo tanto es de suma importancia que día a día sea más estudiada y valorada, su incidencia es algo positivo en todo ser humano, mereciendo especial atención en los niños, donde se hace necesario fomentar en ellos hábitos de enseñanza para lo recreativo y deportivo; por tal motivo que podemos exigirle a un joven y más aún al adulto, que practique alguna actividad física deportiva, si en su intelecto pocas oportunidades tuvo de fijarse en experiencias agradables y bien encauzadas en el desarrollo de sus capacidades.

Conociendo y partiendo de la realidad la educación física debe de ejercerse dentro de un marco de flexibilidad y manejo desde la concepción metodológica del deporte ciñéndola siempre a su centro de acción, por consiguiente las actividades a desarrollar deben ser ordenadas secuencialmente para ser adaptadas a los diferentes jóvenes y grados escolares, de modo que se pueda asegurar una continuidad en los procesos y ofrecer grandes posibilidades que favorezcan mayor responsabilidad en las partes para el enriquecimiento del aprendizaje.

El contenido de este proyecto responde a las necesidades que surgen de la acción con el desarrollo del ser, conducido a la búsqueda completa de los valores requeridos para su formación.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1. CAPITULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



Foto sacada de www.inetimm.edu.co

1.1. RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCIÓN

La institución Educativa Técnica en Informática María Montessori, se encuentra ubicada en el perímetro urbano del Municipio de Santa Rosa del sur, Departamento de Bolívar, incrustado en la serranía de san Lucas a 650 metros sobre el nivel del mar. Inicia su vida institucional como escuela rural mixta de niños de Santa Rosa de Simiti Bolívar en el año 1978, bajo la dirección del profesor José de Dios Botello ríos, con el grado cuarto de primaria. En 1.985 la escuela inicia su vida jurídica con el nombre de Escuela Urbana Mixta N°1 “María Montessori” bajo la resolución N° 23 del 24 de septiembre de 1.985. A partir del año 2.001 la escuela inicia una nueva vida institucional, acogíendose a la Ley 115 de 1.994, a partir del año 2002, se nos acredita para brindar los estudios hasta noveno grado bajo el nombre de centro educativo María Montessori y en febrero de 2005 la secretaria de educación nos acredita como Institución Educativa Técnica en Informática María Montessori (Resolución 0027 de febrero 24 de 2005, carácter oficial) siendo éste el mayor logro como vida institucional. Hoy ofrece educación Preescolar,



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica con énfasis en Informática a una población de 1548 estudiantes en las dos jornadas, conformado por 4 sedes educativas. En los últimos diez años la institución se ha ubicado como la mejor del municipio y del departamento en pruebas saber “ONCE”, “nivel superior” y, gracias a la motivación y sentido de pertenencia de toda la comunidad educativa, que a través de proyectos “JEC”, Jornada Escolar Complementaria ha logrado sobresalir a nivel Regional, Departamental y Nacional con cultura y deporte.

1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

1.2.1. PRESENTACIÓN

El Proyecto Educativo Institucional P.E.I, es el proceso permanente de reflexión y construcción colectiva del ser y del quehacer de la Comunidad Educativa. El PEI busca mejorar la calidad de la educación y, por ende, la calidad de vida de la comunidad, como instrumento técnico pedagógico, le permite a la Institución Educativa María Montessori responder a situaciones y necesidades de los estudiantes, del entorno socio-cultural, local, regional y nacional. Con el PEI se proyecta la organización de la Institución tanto en su parte académica encaminada a orientar a los estudiantes a ser partícipes activos de su aprendizaje, a crear sus propios conocimientos; y en la parte de formación moral y social creándoles una conciencia de respeto, solidaridad, responsabilidad y compromiso con su familia, con la Institución y con la sociedad cuya meta de la Institución Educativa es lograr entrar en el mundo de la tecnología, la ciencia y la cultura para con ello poder brindarle a Santa Rosa del Sur y la región un lugar de enseñanza con el ciclo completo de la Educación Básica y Media, formando jóvenes que sean partícipes activos dentro del desarrollo social, político, científico, tecnológico, económico y cultural del medio en que vive, contribuyendo a formar la sociedad con que todos soñamos, una sociedad en que se pueda convivir armónicamente y crecer como seres humanos.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los dominios del Egresado bajo este modelo son:

- Formula e implementa modelos de producción básicos para su contexto.
- Participa proactivamente en la conformación de actividades productivas.
- Reconoce su perfil y vocación en lo académico y lo laboral.
- Cuenta con herramientas básicas para formular proyectos de investigación.
- Actúa responsablemente como Persona y como Ciudadano.
- Hace uso responsable y adecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

1.2.2. MARCO LEGAL

Nombre de la institución: Institución educativa técnica en informática María Montessori

Dirección: Carrera 13 # 4 – 32, Barrio mira flores

Municipio: Santa Rosa del Sur (Bolívar)

Código NIT: 806003833

Código Dane: 113688011051

Correo electrónico: inetimm@yahoo.es

Teléfono: 3174421248

Página web: www.inetimm.edu.co

Resolución 0027 de febrero 24 de 2005



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.3. HORIZONTE INSTITUCIONAL

1. Constitución Política de Colombia Artículos 27, 67
2. Ley General de Educación (115 de 1994) Artículos 1, 4, 19, 64, 65, 73, 80, 91, 92.
3. Decreto 1860 Artículo 13 numeral 1
4. Decreto 1075 de mayo 26 de 2015 Título 3. Capítulo 1 y sección 4, artículo 2.3.3.1.4.1.

1.2.4. PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Como valores y principios institucionales se han establecido:

- **Talento:** El talento se considera como una manifestación de la inteligencia emocional y es una aptitud o conjunto de aptitudes o destrezas que le permiten a una persona o a un grupo de personas desempeñarse de forma especial y exitosa, respecto de otros.
- **Inclusión:** Es toda actitud, política o tendencia que busca integrar a las personas dentro de la sociedad, buscando que estas contribuyan con su talento y a la vez se vean correspondidas con los beneficios que la sociedad pueda ofrecer.
- **Ética:** Considerada dentro de nuestro sistema expresivo y responde a la necesidad que tenemos los seres humanos de actuar en pro de la construcción social de la personalidad a partir de hacer lo correcto y como una manifestación de la propia inteligencia emocional puesta en un contexto determinado.
- **Afectividad:** Representa el conjunto conformado por las reacciones, las emociones y las formas adecuadas de relación con quienes nos rodean y con nuestro entorno, de disfrutar y de ser felices.
- **Creatividad:** Considerada como la propia capacidad para la transformación del mundo de una manera original. Es la expresión de libertad, la capacidad de



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



adaptabilidad, en la que se conjugan y ponen de manifiesto los sistemas que componen el ser humano: cognitivo, expresivo y afectivo.

1.2.5. MISIÓN

La Institución Educativa María Montessori tiene como fin formar a niños, jóvenes en educación básica primaria, secundaria y técnica, cimentada en la investigación científica y tecnológica con bases teóricas y prácticas que fomenten el uso adecuado de las TICS y la información que les permita ser parte fundamental de la sociedad actual con valores y principios que contribuyan al desarrollo socioeconómico de la región y del país.

1.2.6. VISIÓN

La Institución Educativa Técnica en informática María Montessori se proyecta en el año 2022 como una institución líder a nivel departamental y nacional en modelos pedagógicos integrales y tecnológicos, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TICS), lo cual se verá reflejado en sus educandos para el ingreso a la educación técnica o superior, ofreciendo la posibilidad de integrarse a la sociedad actual en los diferentes ámbitos, social, productivo, cultural y deportivo.

1.2.7. FILOSOFÍA

Se fundamenta en el principio del desarrollo humanístico enmarcado dentro de los parámetros constitucionales y legales vigentes, cuyo propósito es brindar una educación integral que permita al educando formarse desde dos aspectos: el antropológico y el de ciencia y tecnología. Se identifica con lo expuesto en el PEI “DIOS-PERSONA-SOCIEDAD” ya que a partir de Dios se purifican las relaciones humanas, que implica el respeto por los demás, contribuyendo así a construir una sociedad más justa y equitativa, bajo el lema “CIENCIA, SOLIDARIDAD Y CULTURA”.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.8. PERFILES

Director: El director de la institución educativa es un gerente, gestor emprendedor y dinamizador del proceso educativo; manteniendo buenas relaciones entre docentes, estudiantes, y comunidad en general, con espíritu constante de actualización legal, pedagógica y administrativa; que actúe con equidad y objetividad en la toma de decisiones. Que promueva y lidere actividades pedagógicas, administrativa, culturales, deportivas en beneficio del centro y de la calidad de la educación.

Docente:

- Que sea ejemplo para educar a través de sus actitudes y pueda solicitar la práctica de los valores humanos a sus estudiantes.
- Tener la preparación adecuada con el momento social, científico y cultural proyectando a sus estudiantes a un futuro exitoso en el desarrollo profesional.
- Que se autoestime y estime su profesión para ejecutar responsablemente y con acierto, la función social que le corresponde desarrollar con los estudiantes.
- Que sea una persona equilibrada de formación integral, justa y racional, que reconozca los cambios en el desarrollo humano y que practique los valores, para comprender, enfrentar y orientar los comportamientos primarios, inadecuados o inmaduros de los estudiantes.
- Que sea tolerante, capaz de respetar, practicar y defender los valores y derechos humanos a nivel individual y social, en concordancia con lo moral y las leyes del país.
- Que se caracterice por su lenguaje culto.
- Que sea una persona racional, integra con sentido crítico y analítico, capaz de recibir, aceptar y seleccionar todo aquello que contribuya a fortalecer su voluntad, enriquecer su entendimiento y alcanzar su realización personal y social.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Que sea crítico y acepte las críticas constructivas practicando la democracia.
- Que se empodere de la Institución Educativa, trabajando con empeño en todas las actividades escolares y extraescolares para alcanzar de la misma la máxima eficiencia.

Estudiante

La Institución Educativa María Montessori, espera lograr un perfil del educando que llene las siguientes expectativas:

- Que mantenga un comportamiento excelente y sea ejemplo ante los demás.
- Que demuestre y perfeccione los valores adquiridos en el seno familiar, que le permita una efectiva integración en la comunidad estudiantil.
- Que respete el sano pluralismo en los aspectos religiosos, sociales, políticos, económicos... sabiendo manifestar con autenticidad sus principios y creencias acomodándose a la convivencia de acuerdo con la ideología del plantel.
- Que busque el mejor nivel académico.
- Que enfrente con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social que le corresponda vivir.
- Que se autoestime y practique la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren al actuar con racionalidad, justicia y honradez.
- Que reconozca sus errores y aprenda de ellos.
- Que se integre a la comunidad donde se desarrolla, a través de la alteridad para dar y recibir ayuda.
- Que viva en permanente proceso de autoformación para alcanzar la meta propuesta y supere en el futuro sus limitaciones.
- Que tenga sentido de pertenencia con la Institución Educativa y su entorno.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Egresados:

El egresado es una persona con habilidades para profundizar en el conocimiento de sí mismo, en sus debilidades y posibilidades, iniciándose en la construcción de su propio proyecto de vida. Actuando responsablemente en una sociedad rápidamente cambiante. Comprometido en su pensar y su hacer, en función de un marco de valores y normas éticas que respondan al respeto de sí mismo y de los demás, en función del bien común, consciente de la necesidad del cuidado del medio ambiente.



Foto sacada de <http://www.inetimm.edu.co/blog/post/10/horizonte-institucional.html>



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

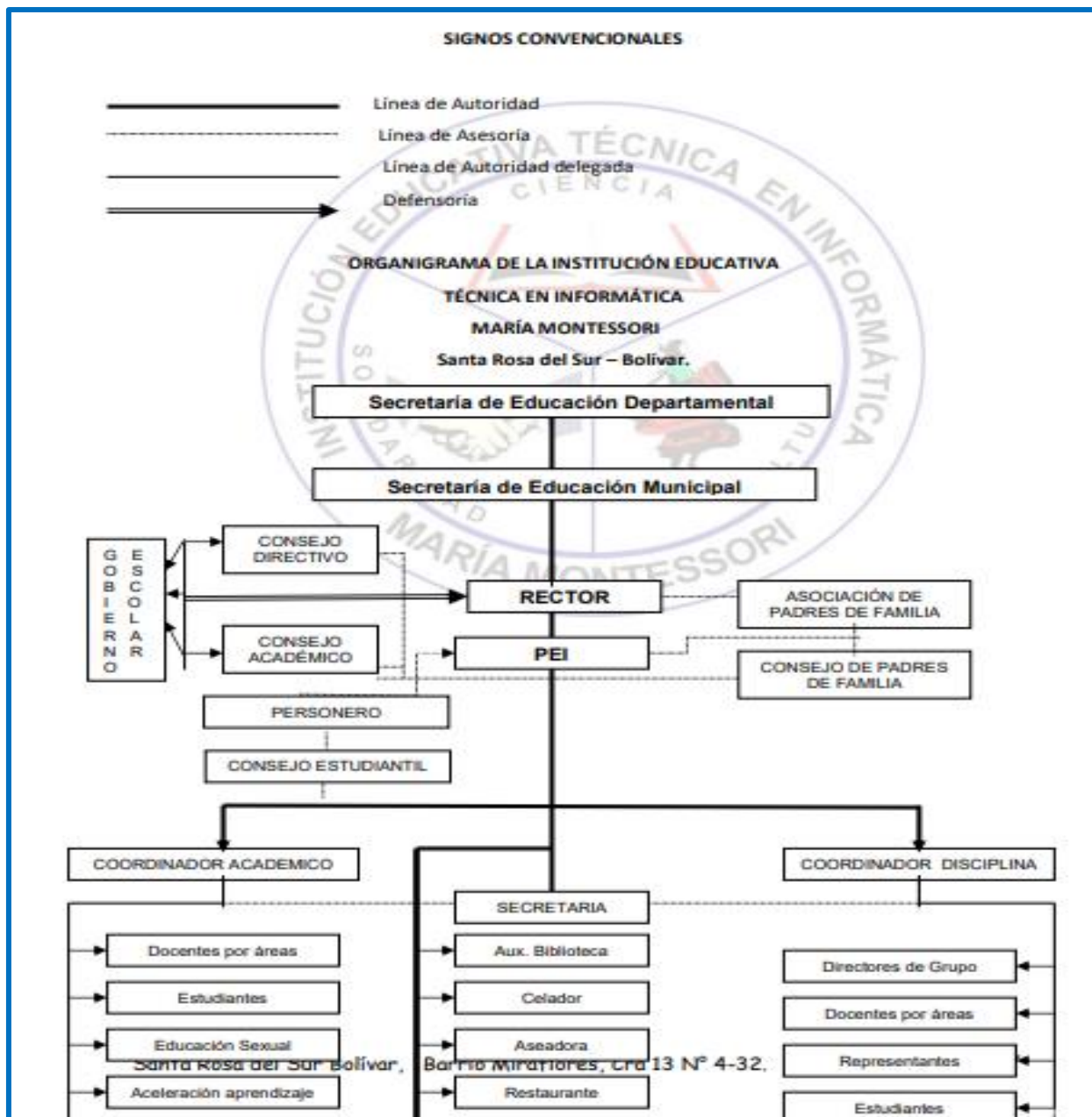


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.9. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

A continuación, aparece el organigrama de la Institución Educativa Técnica en Informática María Montessori



“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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.10. CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

RESOLUCIÓN No. 0182 DE 2021
 "Por medio de la cual se modifica la resolución 2007 del 15 de octubre de 2020"

DESARROLLO INSTITUCIONAL		
DESDE	HASTA	DURACIÓN (En semanas)
Enero 11	Enero 31	3 semanas
Junio 21	Junio 27	1 semana
Octubre 11	Octubre 17	1 semana
Diciembre 06	Diciembre 12	1 semana
TOTAL SEMANAS		6 SEMANAS


RECESO ESTUDIANTIL		
DESDE	HASTA	DURACIÓN (En semanas)
Enero 04	Febrero 07	5 semanas
Marzo 29	Abril 04	1 semana
Junio 21	Julio 04	2 semanas
Octubre 11	Octubre 17	1 semana
Diciembre 06	Enero 02 de 2022	4 semanas
TOTAL SEMANAS		13 SEMANAS

VACACIONES DE DOCENTES Y DIRECTIVOS		
DESDE	HASTA	DURACIÓN (En semanas)
Enero 04	Enero 10	1 semana
Febrero 01	Febrero 07	1 semana
Marzo 29	Abril 04	1 semana
Junio 28	Julio 04	1 semana
Diciembre 13	Enero 02 de 2022	3 semanas
TOTAL SEMANAS		7 SEMANAS

ARTÍCULO SEGUNDO: La presente resolución rige a partir de la fecha de su expedición y deroga las disposiciones que le sean contrarias.

COMUNIQUESE, PUBLIQUESE Y CÚMPLASE

Dada en Turbaco - Bolívar, a los 20 días del mes de enero de 2021.


VERÓNICA MONTERROSA TORRES
 Secretaria de Educación Departamental

Delante Sales V.
 Jefe de Oficina Asesora Jurídica

Yo Sr. Carlos Julio Rodríguez Peñalosa
 Director Técnico de Calidad Educativa

Pedro Pablo Franco
 P.E. Calidad Educativa

Proyecto: Juan Wilches Delgado Supervisor Docente

INSTITUCION EDUCATIVA MARÍA MONTESSORI

CRONOGRAMA DE PERIODOS ACADÉMICOS

AÑO: 2021

PERIODO	FECHA INICIO	FECHA TERMINA
PRIMERO	FEBRERO 08 DE 2021	ABRIL 16 DE 2021
SEGUNDO	ABRIL 19 DE 2021	JUNIO 18 DE 2021
TERCERO	JULIO 05 DE 2021	SEPTIEMBRE 10 DE 2021
CUARTO	SEPTIEMBRE 13 DE 2021	NOVIEMBRE 25 DE 2021



"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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.11. SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

Los emblemas institucionales representan y ponen de manifiesto la identidad de la Institución Educativa Técnica en Informática María Montessori. Éstos se componen de: lema, bandera, escudo, uniforme e himno.

- **Lema institucional**

“con la juventud nunca se logra lo que se quiere... pero tampoco se pierde lo que se hace.

- **Escudo**



Foto sacada de www.inetimm.edu.co

- **Bandera**



Foto sacada de www.inetimm.edu.co



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **Himno**

Coro:

Luchad en la vida Montessoriano
que un día el triunfo has de obtener
siempre adelante, siempre presente
viva la vida, viva el saber.

I

Se engalana en el escudo con altura
la esencia de nuestro ser
solidaridad, ciencia y cultura
fuentes sublimes para crecer

II

Eres orgullo de Santa Rosa
de quienes te vieron nacer
para surgir muy impetuosa
sembrando la semilla del saber

III

Formamos jóvenes luchadores
forjadores de una nueva sociedad
en la que vibren los corazones
por el trabajo, la paz y la libertad.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



IV

En las alturas se engalana tu nombre
al son del himno que tus hijos cantan
dadnos Dios tu bendición y guía siempre
con María Auxiliadora "Madre santa"

V

Visionamos a nuestros egresados
triunfadores capaces de afrontar
los nuevos retos tecnológicos
con empuje, coraje y lealtad.

VI

Los colores de tu insigne bandera
representan con júbilo la paz
la naturaleza y verdes praderas
y las riquezas que siempre tendrás.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.12. **MANUAL DE CONVIVENCIA**

Por el cual se modifica y aprueba el Manual de Convivencia de la Institución Educativa Técnica en Informática María Montessori, teniendo en cuenta la normatividad legal vigente y que éste contiene los acuerdos de la comunidad educativa y garantiza la ruta del debido proceso para el cumplimiento de las obligaciones y de los derechos de todos sus miembros.

Funciones del docente

- Identificar, reportar y realizar el seguimiento a los casos de acoso escolar, violencia escolar y vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a estudiantes del establecimiento educativo, acorde con los artículos 11 y 12 de la Ley 1146 de 2007 y demás normatividad vigente, con el Manual de Convivencia y con los protocolos definidos en la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar.
- Si la situación de intimidación de la que tienen conocimiento se hace a través de medios electrónicos, igualmente deberá reportar al comité de convivencia para activar el protocolo respectivo.
- Transformar las prácticas pedagógicas para contribuir a la construcción de ambientes de aprendizajes democráticos y tolerantes que potencien la participación, la construcción colectiva de estrategias para la resolución de conflictos, el respeto a la dignidad humana, a la vida, a la integridad física y moral de los estudiantes.
- Participar de los procesos de actualización y de formación docente y de evaluación del clima escolar del establecimiento educativo.
- Contribuir a la Construcción y Aplicación del Manual de Convivencia.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.13. DERECHOS Y DEBERES (DOCENTES, PADRES DE FAMILIA)

Deberes

- Cumplir con las funciones inherentes a su cargo y grupo.
- Desempeñarse con eficiencia y responsabilidad.
- Dar un trato respetuoso, cordial y cortés a sus compañeros.
- Asistir puntual y constantemente a las reuniones.
- Dar uso adecuado a la documentación entregada.
- Cumplir con las decisiones tomadas por votación y por mayoría.
- Participar en los debates con derecho a voz y voto.
- Respetar el horario programado.
- Tomar nota de cada reunión.
- Presentar proyectos e iniciativas que considere pertinentes al consejo al cual pertenece.
- Nivelarse con su grupo cuando se presenten atrasos por la asistencia a reuniones.
- Cumplir con el reglamento interno.

Derechos

- Recibir un trato cortés por parte de sus compañeros.
- No ser discriminado por razón de su raza, religión o creencias.
- A tener voz y voto.
- A ser informado con 2 días de anterioridad de una reunión ordinaria y con 1 día de anterioridad de una extraordinaria.
- Recibir una ayuda extra cuando esté atrasado en sus estudios por asistencia a reuniones de la asamblea o por el cumplimiento de sus funciones esta ayuda consistirá en la asignación de trabajos o talleres extras para el hogar, de manera que pueda responder por lo visto en clases.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- A ser escuchado.
- Ausentarse de una reunión con causa justificada plenamente.
- Renunciar con justa causa plenamente demostrada y justificada.
- Recibir el debido proceso en caso de una falta.
- Ser tratado siguiendo el conducto regular

Consejo directivo

Es el máximo órgano de dirección institucional, tiene carácter decisorio, de apoyo, asesor y consultor sobre la realidad y la gestión de los procesos institucionales. Su misión es velar por una mayor cualificación, desarrollo, ampliación e impacto social de la Institución, en asuntos administrativos y de orientación académica, darse su propio reglamento y establecer la frecuencia de reuniones ordinarias, acorde con lo dispuesto en el Art. 143 de la Ley 115/1994 y el Art. 21 del Decreto 1860/1994; acorde con el Art. 30 del Decreto 1860/1994, el Consejo Directivo promoverá la constitución de una asociación de padres de familia, y su respectivo consejo de padres, para lo cual podrá citar a una asamblea constitutiva, suministrar espacio o ayudas de secretaría, contribuir en el recaudo de cuotas de sostenimiento o apoyar iniciativas existentes.

El Consejo Directivo estará integrado por:

- El Rector, quien convocará y presidirá las reuniones de este Consejo Directivo.
- Dos representantes del personal Docente o un suplente, elegidos por mayoría de votos en Consejo Académico.
- Dos representantes de los padres de Familia, uno el presidente de la Asociación de padres de Familia o su suplente, y el otro elegido en asamblea general de padres de familia, elegidos por mayoría de votos entre los representantes a



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



consejo de padres donde están representados tanto la sección de preescolar, primaria como secundaria.

- El Representante de los estudiantes que debe estar cursando uno de los dos últimos cursos que ofrece la Institución o su suplente.
- Un representante de los ex alumnos.
- Un representante del sector productivo.

Personero estudiantil

Es el alumno del último grado existente en la Institución, que los estudiantes eligen democráticamente con la responsabilidad de PROMOVER EL EJERCICIO DE LOS DEBERES Y DERECHOS de los estudiantes que consagran la Constitución Política de Colombia, las leyes, los reglamentos y el Manual de Convivencia. Esta responsabilidad la ejerce participando como líder comprometido en todas las actividades que se realicen en la comunidad educativa. Funciones del Personero Estudiantil.

El personero tendrá las siguientes funciones:

1. Promover el cumplimiento de los derechos y deberes de los estudiantes, para lo cual podrá utilizar los medios de comunicación interna de la institución, pedir la colaboración al Consejo de estudiantes, organizar otros u otras formas de deliberación.
2. Recibir y evaluar las quejas y reclamos que presenten los estudiantes sobre lesiones a sus derechos y las que formule cualquier persona de la comunidad sobre el incumplimiento de las obligaciones de los estudiantes.
3. Presentar ante el rector, las solicitudes de oficio o de petición de parte que considere necesarias para proteger los derechos de los estudiantes y facilitar el cumplimiento de los deberes



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. Orientar y animar las actividades del Consejo de Estudiantes en busca de sugerencias para el bien de la institución.
5. Servir de intermediario en la solución de problemas que se presenten entre los estudiantes y los diferentes estamentos de la comunidad educativa.
6. Representar a los estudiantes en las reuniones de las Comisiones de Promoción y Evaluación.

1.3. LEY DEL MENOR

La ley de Infancia y Adolescencia tiene por propósito implantar normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y jóvenes, responder el ejercicio de sus derechos y libertades consagradas en los instrumentos internacionales de los Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las Leyes, asimismo como en su restablecimiento. Dicha garantía y protección será deber de la familia, la sociedad y el Estado. Respecto a las Instituciones Educativas establece normas especiales en lo que tiene que ver con la formación de niños, niñas y adolescentes, puntualizadas en los siguientes artículos:

Artículo 28. Derecho a la educación. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las de acuerdo con los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa incluso de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de tomar a un niño en los establecimientos públicos de educación.

Artículo 42. Obligaciones especiales de las instituciones educativas. Para cumplir con su misión las instituciones educativas tendrán entre otras las siguientes obligaciones:



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Facilitar el camino de los niños, niñas y adolescentes al sistema educativo y garantizar su permanencia. • Ofrecer una educación pertinente y de calidad.
- Venerar en todo suceso la dignidad de los miembros de la comunidad educativa.
- 4. Facilitar la colaboración de los estudiantes en la gestión académica del centro educativo.
- Abrir espacios de comunicación con los padres de familia para el seguimiento del proceso educativo y propiciar la democracia en las relaciones dentro de la comunidad educativa.
- Ajustar programas de nivelación de los niños y niñas que presenten dificultades de aprendizaje o estén retrasados en el ciclo escolar y ordenar programas de orientación psicopedagógica y psicológica.
- Respetar, permitir y mantener la expresión y el sentido de las diversas culturas nacionales y extranjeras y establecer actividades culturales extracurriculares con la comunidad educativa para tal fin.
- Inspirar las manifestaciones e inclinaciones culturales de los niños, niñas y adolescentes, y emprender su producción artística, científica y tecnológica.
- Garantizar la utilización de los medios tecnológicos de acceso y expansión de la cultura y dotar al establecimiento de una biblioteca adecuada.
- Organizar actividades conducentes al conocimiento, respeto y conservación del patrimonio ambiental, cultural, arquitectónico y prehistórico nacional.
- Fomentar el estudio de idiomas nacionales y extranjeros y de lenguajes especiales.
- Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socio-económica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Artículo 43. Obligación ética fundamental de los establecimientos educativos. Las instituciones de educación primaria y secundaria, públicas y privadas, tendrán la obligación fundamental de responder a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar. Para tal efecto, deberán:

- Formar a los niños, niñas y adolescentes en el respeto por los valores fundamentales de la dignidad humana, los Derechos Humanos, la aceptación, la tolerancia hacia las diferencias entre personas. Para ello deberán inculcar un trato respetuoso y considerado hacia los demás, especialmente hacia quienes presentan discapacidades, especial vulnerabilidad o capacidades sobresalientes.
- Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores.
- Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia niños y adolescentes con dificultades en el aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños y adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4. UNIFORMES



Foto tomada por Elkin Santamaria

- Uniforme de diario “Hombre”
Consta de camisa color blanco manga corta, con cuello y escudo de la institución, la cual va por fuera del pantalón.
Pantalón largo color Vinotinto, zapatos de material color Vinotinto y medias blancas.



- Uniforme de diario “Mujer”
Consta de camisa color blanco manga corta, con cuello.
Falda a cuadros de color rojo, zapatos de material color negro o rojos y medias blancas.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Foto tomada por Elkin Santamaria

- Uniforme de educación física “Hombre y Mujer”
Consta de camisa color blanco manga corta terminada en color amarillo y cuello amarillo, con el escudo de la institución.
Sudadera color blanco con rayas de color amarillo y verde, tenis blancos y medias blancas.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.5. INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA

- Entrada institución educativa
- Sala de docentes



Foto tomada por Elkin Santamaria

- Espacio principal de formación y salones



Foto tomada por Elkin Santamaria



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Vista canchas y zona verde



Foto tomada por Elkin Santamaria

- Biblioteca institucional



- Papelería institucional



Foto tomada por Elkin Santamaria

- Restaurante estudiantil





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Salón de química



- Canchas múltiples



Foto tomada por Elkin Santamaria



Foto tomada por Elkin Santamaria



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.6. SALÓN DE DEPORTES



Foto tomada por Elkin Santamaria

Este salón de deportes cuenta con 16 balones de baloncesto, 10 balones de voleibol, 15 balones de futbol, 20 balones de futbol de salón, 20 aros, 50 conos, 30 platillos, 1 malla de voleibol, 40 bastones plásticos.

1.7. HORARIO

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:30 A 9:30 AM	10 A	9 A	9 B	7 B	FREE
9:45 A 10:35 AM	FREE	FREE	FREE	7 D	FREE
10:35 A 11:25 AM	10 A	9 A	11 C	FREE	FREE
11:25 A 12: 10 AM	11 A	10 C	FREE	FREE	FREE
12:10 A 1:00 PM	8 D	9 D	9 B	7 B	FREE
2:40 A 3:40 PM	FREE	2 B	FREE	FREE	FREE
3:50 A 4:50 PM	FREE	FREE	2 A	FREE	FREE
3:10 A 4:10 PM	FREE	FREE	FREE	1 B	1 A
4:20 A 5:20 PM	FREE	FREE	FREE	1 C	FREE



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



1.8. MATRIZ DOFA

DEBILIDADES	FORTALEZAS
<ul style="list-style-type: none"> • La falta de material didáctico y deportivo, debido al mal estado en que se encuentran muchos de los implementos para la elaboración de las clases de educación física. • Debido a la situación actual a nivel mundial, se ha generado nuevas formas de interacción social las cuales afectan directamente al área de educación física limitando la ejecución de las clases con mayor tenacidad • Poco espacio en la infraestructura del salón de deportes utilizado para guardar los implementos deportivos y la atención personalizada del profesor de educación física • Los estudiantes de primaria, no cuentan con profesor de educación física recreación y deportes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta con espacios de zonas verdes utilizadas para actividades recreativas y deportivas, adicionalmente que cuenta con dos escenarios deportivos • La institución cuenta con muy buenas instalaciones, salones de clase con buena ventilación dotadas de material tecnológico (televisores, Wifi) • El nivel académico de la institución es excelente debido al grado de exigencia de los docentes en todas las áreas, destacando la parte disciplinaria • Cabe resaltar como fortaleza de la institución el arduo trabajo de su equipo docente en la organización de actividades y apoyo emocional para con los estudiantes. • Enseñar mediante estrategias metodológicas las capacidades y cualidades presentes en los jóvenes
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Motivar e incentivar a los mejores estudiantes a nivel académico, con vistas a un futuro universitario y prometedor además de el compromiso, la autocrítica, las competencias y a la pertenencia del estudiante mediante acciones como: El consejo estudiantil, personero estudiantil, contralor estudiantil, danzas, pintura, música, deportes, buen uso de tiempo libre, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debido a la crisis generada a nivel mundial (COVID 19) y aun existente causo deserción estudiantil. • Dificultad al acceso académico a través de la virtualidad por la falta de recursos tecnológicos • La entrada a la institución carece de señalización para generar confianza en el desplazamiento del personal docente y estudiantil.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1. TITULO

Estrategias metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes del grado 5 de la Institución educativa técnica en informática María Montessori

2.2. OBJETIVO GENERAL

Implementar actividades metodológicas para desarrollar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del grado quinto de la Institución educativa técnica en informática María Montessori.

2.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Plantear las actividades metodológicas a directivos de la institución para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- ✓ Promover las actividades deportivas, lúdicas y recreativas como herramienta para desarrollar la condición física de los estudiantes por medio de las capacidades físicas básicas.
- ✓ Evaluar y orientar permanentemente el proceso de la implementación del proyecto y la ejecución del mismo.
- ✓ Ejecutar movimientos técnicos acordes para cada tipo de actividad, teniendo en cuenta la coordinación con que se realizan cada movimiento en los ejercicios.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Educación Física se considera como área obligatoria según los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional para la educación básica primaria la cual se ha constituido como una disciplina fundamental para la educación y formación integral del ser humano, especialmente si es implementada en edades tempranas, por cuanto posibilita en el niño desarrollar destrezas y habilidades motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su diario vivir y como proceso para su proyecto de vida. Por lo general, las instituciones educativas desconocen la importancia que la Educación Física representa para la básica primaria, porque ella, como otras disciplinas del conocimiento, a través del movimiento, contribuyen también con el proceso de formación integral del ser humano para beneficio personal, social y conservación de su propia cultura. Si la educación física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva en su vida futura. A través de la clase de educación física los niños aprenden, ejecutan y crean nuevas formas de movimiento con la ayuda de diferentes estrategias pedagógicas, lúdicas, recreativas y deportivas. En estas clases el niño puede desenvolverse, ser creativo y mostrar su espontaneidad como un ser que quiere descubrir muchas alternativas que pueden ser aplicables en un futuro en su vida social y que no lo pueden lograr fácilmente en otras asignaturas del conocimiento.

Jóvenes y niños de la institución educativa María Montessori, no reconocen la educación física como un área que los conlleve a tener una vida en armonía, donde se le trabaje al cuerpo y a su mente de forma integral, solo realizan actividades en torno a un solo deporte en el cual motrizmente no están preparados, debido a que la institución no cuenta con un docente del área de educación física para los grados de primaria (1°, 2°, 3°, 4° y 5°)



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Teniendo en cuenta el entorno social de esta comunidad se debe hacer mucho énfasis en armonizar en estos jóvenes la importancia de una vida social sin problemas y activa en las cosas positivas, promoviendo en ellos el interés por su desarrollo social y profesional a través del deporte y las actividades que van de la mano para el fomento y desarrollo de las buenas actitudes de todo ser humano.

Como podemos ver la institución se ve como pilar fundamental en la formación de los seres humanos, a lo largo de la historia, que ha privilegiado el aprendizaje cognitivo y en muchas ocasiones ha olvidado el fortalecimiento de las habilidades motrices siendo este un aspecto transcendental en la persona con derechos y deberes para crear e identificar basándose en la interacción con su comunidad.

El desarrollo motriz que poseen los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa María Montessori, se evidencia la necesidad de una formación con énfasis en el fortalecimiento del desarrollo de sus capacidades básicas, ya que el sector en el que se encuentran lo amerita debido a la falta de un docente profesional en educación física.

Por otro lado, se destacan normas de comportamiento en la aplicabilidad de actividades establecidas por la institución en lo que concierne al deporte, por ello la necesidad de trabajar el grado quinto en el desarrollo de esas capacidades básicas las cuales van a permitir un grado mayor de confianza en el desarrollo de las actividades cuando estes cursando el siguiente grado escolar.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.5. JUSTIFICACIÓN

Los motivos por los cuales me llevaron a realizar este trabajo de grado y que por medio de la observación institucional encontrada, es el vacío que hay dentro de la Institución educativa María Montessori, debido a la falta de un docente profesional encargado del área de educación física recreación y deportes, un profesional que instruya, que enseñe la importancia y el sentido de la materia como base fundamental del desarrollo socio motriz, psicomotriz y crecimiento de niños y jóvenes desde preescolar hasta el grado quinto primaria, los cuales son los principales perjudicados al no contar con un docente profesional en el área de educación física, por ende la ejecución de este proyecto es de suma importancia, ya que el desarrollo de las capacidades básicas en niños y jóvenes de educación básica primaria posibilita en el niño desarrollar destrezas y habilidades motoras tanto como cognitivas y afectivas las cuales son esenciales para su diario vivir, debido a lo anterior la importancia de aplicar estrategias metodológicas para el desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades básicas en el grado Quinto de primaria de la Institución educativa María Montessori, por que con este busca afianzar en las diferentes actividades un proceso motriz que conlleve a los estudiantes de la Institución, a desarrollar las capacidades básicas a través de estrategias metodológicas plasmadas en los planes de estudio, estándares curriculares del área de educación física dándole a los jóvenes unas pautas para contribuir a la formación integral en actividades deportivas, recreativas y culturales, con la participación y ejercitación de todas sus afinidades motrices permitiéndoles llegar con un grado más de autonomía e independencia cuando cursen el siguiente año escolar. Siguiendo los planteamientos de la ley general de educación y la constitución política donde todo individuo necesita ejercitarse integralmente.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La educación física, como espacio para el deporte, la recreación y el disfrute, debe convertirse en un medio para que los estudiantes desarrollen y adquieran destrezas y habilidades que les permitan tener un buen rendimiento en las diferentes actividades deportivas y en aquellas que se den en su entorno social, mediante la realización de actividades en las cuales se agrupen movimientos para dar una acción conjunta de todas las partes del cuerpo, así se dará la sintonía con la excitación muscular ordenada y controlada del cuerpo y la mente.

Las habilidades motrices son un pilar básico en el desarrollo humano de cada individuo, porque estas le van a facilitar su calidad de vida y un mejor desenvolvimiento en las diferentes disciplinas deportivas, así mismo esta propuesta pretende darle a la clase de educación física un sentido que trascienda los límites de la medición y de lo repetitivo, convirtiéndola en un espacio para el buen uso del conocimiento.

2.6. POBLACIÓN

Grupo	Edad	Femenino	Masculino	Cantidad
Quinto	10 – 13 años	15	20	35 estudiantes

Descripción:

Población mixta donde se combinan mujeres y hombres, comprendidas en una edad entre los 10 a 13 años. Se ha desarrollado una socialización donde se ha dado a conocer de que se tratan las capacidades básicas dentro del campo de la educación física, por otro lado, cada estudiante está interesado en ver y saber de qué trata el tema en mención, especificando en el tipo de actividades a desarrollar, gracias a esto se ha notado un buen ánimo y compromiso para la realización de estas actividades en el ámbito educativo.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7. MARCO TEÓRICO

Para poder dar validez a la fundamentación teórica de esta propuesta pedagógica del presente informe es importante implantar las teorías y tener un reconocimiento de los autores, donde respalda lo importante que es el desarrollo de las capacidades físicas básicas en niños y niñas de los grados de primaria, las cuales de ejecutaran por medio de actividades estratégicas, para poder ejecutar y desarrollar las habilidades motrices de cada estudiante.

Capacidades físicas básicas

- **(Pila, 1985).** Las capacidades físicas son condiciones de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motoras.
- **(Martínez, 2000).** Las capacidades físicas son características natas, es decir, son manifestaciones naturales del individuo hacia su medio que se manifiestan desde el nacimiento y pueden ser de manera voluntaria e involuntaria.
- **(Porta, 1993, citado por Monroy, 2003).** Las capacidades físicas básicas, son la condición previa o el requisito motor básico a partir de los cuales el hombre y el atleta desarrollan sus propias habilidades técnicas. Aquellos factores que sin ninguna duda y de forma casi pura o individual forman fisiológicamente parte del ejercicio, son las predisposiciones anatómico-fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono postural.
- **Torres, (2005, citado por Monroy, 2003).** Define las capacidades físicas básicas como: Aquellas predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, factibles de medida y mejora, que permiten el movimiento y el tono muscular. Son por lo tanto aquellas que en el entrenamiento y el aprendizaje va a influir de manera decisiva, mejorando las condiciones heredadas en todo su potencial.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **(Franco Serrano, 2010)** Las Capacidades Físicas Básicas son la base para el desarrollo de las habilidades y destrezas, sirviendo como referencia del estado de salud, y son necesarias para el aprendizaje de las habilidades deportivas. En definitiva, las capacidades físicas básicas están presentes en todas las prácticas de actividad física, donde se mejoran con el proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico buscando un buen estado de forma.

Evolución de las capacidades físicas básicas con la edad

(Monroy, 2013). Excepto la flexibilidad que siempre disminuye, todas las cualidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años de vida, aunque no de la misma manera; presentan un desarrollo acentuado al inicio de la pubertad, y en particular, entre los 12 y los 17-18 años. En general, los mayores niveles de velocidad se logran antes que los de resistencia y fuerza, por la maduración más rápida del sistema nervioso; alcanzándose el máximo desarrollo de las capacidades condicionales, dependiendo del nivel de entrenamiento realizado. Desde los 30 años en adelante, todas presentan un proceso decreciente, con un descenso más lento de la resistencia que el de la fuerza y velocidad, influenciado por las características personales y el nivel de sedentarismo.

Independientemente de los principios generales que rigen el entrenamiento deportivo (esfuerzo, especificidad y ciclización), hay que tener en cuenta que, los niños en edad de iniciación deportiva son un ser en desarrollo, y sus capacidades físicas explotarán cuando su organismo madure y lo permita.

Montero (2003). Distingue cuatro elementos de las capacidades físicas básicas las cuales van a ser tenidas en cuenta para el desarrollo de las actividades estratégicas de esta propuesta metodológica: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Marco conceptual

1. Resistencia

(Morehouse y Millar, 1986). Desde la perspectiva de la Educación Física, la resistencia es la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.

Para Zintl, (1991), es la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos. Así mismo Bosco, (2005) define la resistencia de la siguiente manera; es la capacidad de nuestro cuerpo en soportar un esfuerzo de una actividad prolongada. Es la facultad para sostener un esfuerzo eficiente el mayor tiempo posible. Está en relación con el deporte, las dimensiones del campo de juego y el tiempo de duración de la competencia, permite recuperarse más rápida y 25 eficientemente aceptando nuevas competencias en plazos relativamente breves. El pasaje de una y otra debe ser insensible y gradual. El desarrollo de los órganos internos, en especial el sistema de oxigenación (corazón, Pulmones, posibilidad de transporte por la sangre) es el que produce un aumento de las posibilidades de trabajo.

Tipos de resistencia

Bosco (2005), clasifica varios tipos de resistencia como: resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica y dentro de esta resistencia, está la resistencia láctica y aláctica. Para esta propuesta metodológica nos vamos a enfatizar en la resistencia aeróbica.

- **Resistencia aeróbica**

Para Bosco (2005), la resistencia aeróbica, corresponde una intensidad suave y media. Se caracteriza por que se realiza con una frecuencia 26 cardiaca que va



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



desde las 120 a las 140 pulsaciones por minuto. Es un tipo de esfuerzo donde existe un equilibrio entre el gasto de oxígeno y su aporte. Es decir, se realiza en condición aeróbica (con presencia de oxígeno). Es por ello que es la capacidad que nos permite realizar un ejercicio manteniendo el equilibrio de oxígeno (hay un equilibrio entre la necesidad y el aporte de oxígeno al sistema circulatorio y respiratorio para abastecer de oxígeno y de materias nutritivas a los músculos y transportar los productos de desecho que se forman durante el esfuerzo).

- **Resistencia anaeróbica**

Es aquella en la que existe un equilibrio entre el gasto y el ingreso de oxígeno. Aparece en esfuerzos largos y de baja o media intensidad, que pueden ir desde los 3-4 minutos a hasta un número indefinido de horas (en los maratones, hay gente que llega a correr 4 horas seguidas). Este tipo de resistencia se trabaja cuando nuestro corazón se encuentra entre 120-160 27 (aunque esto es un valor aproximado, ya que el límite superior de la R aeróbica lo marca el concepto de UMBRAL ANAERÓBICO, el cual es diferente en cada persona, incluso en algunas personas entrenadas puede llegar hasta las 175- 180pulsaciones).

2. Velocidad

Es la mayor capacidad de desplazamiento que se tiene en el tiempo posible. Es la aptitud para recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible, es la facultad para reaccionar a los estímulos (velocidad de reacción) contraer los músculos (velocidad contráctil muscular) y trasladarse sobre sus pies (velocidad de desplazamiento). Esfuerzo cualitativo de tipo neuromuscular muy poco perfectible y que se desarrolla con déficit de oxígeno (**Bosco, 2005**). Así mismo **Álvarez, (1983)**, define la velocidad como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo.

3. Fuerza

(Álvarez, 1983). Es la capacidad que tiene el músculo frente a una resistencia física dada trabajo estático (sin desplazamiento) o dinámico (con desplazamiento). Es la facultad para vencer una resistencia, independientemente del tiempo empleado. En la niñez, la ejercitación para adquirir fuerza, tropieza con la constitución física de los pequeños. Sus músculos, huesos y articulaciones presentan una débil estructura en continuo crecimiento y desarrollo; sus órganos fundamentales: corazón, pulmones e hígado, no están capacitados para soportar esfuerzos tan intensos.

Es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular

4. Flexibilidad

(Bosco, 2005). Es la capacidad que se manifiesta como la liviana facilidad con que el deportista realiza movimientos de gran amplitud. La flexibilidad es la facultad de desplazar los segmentos óseos que forman parte de las articulaciones. Depende de la movilidad articular, la elasticidad muscular y la relajación siendo sus factores limitantes: la herencia, la edad, el sexo, los trabajos pesados, el entrenamiento inadecuado, el sedentarismo y la hipertrofia muscular entre otros. Es otra cualidad que depende en forma fundamental de su condición natural: hay personas muy elásticas, otras no lo son tanto y por último algunas de escasa movilidad. Los niños son naturalmente muy flexibles; a medida que crecen aumenta la fuerza muscular y disminuye la flexibilidad.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



(Álvarez, 1983). La flexibilidad es como la capacidad de realizar movimientos amplios con frecuencia, la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.

Tipos de flexibilidad

Álvarez, (1983), clasifica los tipos de flexibilidad en dos: flexibilidad estática y flexibilidad dinámica.

- **Flexibilidad estática**

(Bosco, 2005). Se produce la amplitud de movimiento en la articulación por la acción de los músculos, igualmente, aunque se realiza lentamente. Ejemplo: desde la posición de pie, llevar el cuerpo hacia atrás, estirando los abdominales. La acción de los músculos de la espalda provoca la extensión del tronco de forma 53 lenta. La mayoría de los ejercicios de estiramientos musculares pertenecen a este tipo de amplitud articular.

- **Flexibilidad dinámica**

Bosco (2010). Una fuerza externa es la que se encarga de mover los segmentos óseos de la articulación de forma rápida. Se desarrolla mediante ejercicios de movilidad articular tradicionales de la gimnasia que lleva a un miembro a realizar el movimiento más completo posible en una articulación.

Ejemplo: Extensión de los músculos aductores cuando controlamos un balón con el interior del muslo.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- ✓ **Juegos tradicionales:** son aquellos juegos que han pasado de generación en generación transmitiendo recreación y valores para quienes los practican, entre los más destacados están La golosa, la lleva escondites. Etc.
- ✓ **Estrategias pedagógicas:** son pasos que el docente busca o diseña para llevar a cabo los objetivos propuestas en los estudiantes.
- ✓ **Test de Coordinación:** son estrategias pedagógicas que permites medir el grado o nivel de coordinación de forma cualitativa o cuantitativa.
- ✓ **Pedagogía:** Se encarga de proponer los métodos y procedimientos más adecuados para los procesos educativos del ser humano.
- ✓ **Velocidad:** capacidad de movimiento de una extremidad o de parte del sistema de palancas del cuerpo, o de todo el cuerpo con la mayor velocidad posible.
- ✓ **Habilidad motriz:** capacidad resultante de coordinar y subordinar entre sí, la acción de aspectos cualitativos del movimiento, en busca de una respuesta eficaz a los estímulos del medio.

La educación física en preescolar y básica primaria

La educación física infantil no puede dejarse a la espontaneidad del movimiento del niño, pues éste requiere formar sus potencialidades a través de procesos dirigidos pedagógicamente y adecuados a sus necesidades. Tampoco debe sustituirse la clase de educación física por otras actividades. La educación física del niño es base de su formación integral favorecida por el carácter vivencial que compromete en la acción corporal las dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas y estéticas.

Ley 115 de 1994; artículo 23, áreas obligatorias y fundamentales



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



3. CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1. DISEÑO

3.1.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Habilidad Actividad Técnica	S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8
Test de fuerza	X							
Test de flexibilidad		X						
Test de resistencia			X					
Test de velocidad				X				
Juegos de velocidad					X			
Juegos de coordinación en equipo						X		
Actividades deportivas							X	
Ejercicios de reacción y coordinación								X





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2. EJECUCIÓN

3.2.1. Semana # 1; Test de Fuerza

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón medicinal• Decámetro• Cinta• Plátillos• Aros <p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Los estudiantes avanzan entre cada línea marcada sobre la cancha, por cada línea que toca debe siempre volver a la inicial y avanzar a la siguiente más adelante hasta terminar devolviéndose siempre de espaldas.</p> <p>Variante</p> <p>Ejercicios de enanitos, skipping estático y estiramiento. Los cuales nos permitirán adecuar el cuerpo para realizar las siguientes actividades.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaría 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaría 2021</p>



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 # 2: Salto vertical Sargent

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón medicinal• Decámetro• Cinta• Platillos• Aros <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, junto con los estudiantes nos desplazamos hacia el kiosco, allí se le dan las indicaciones de la siguiente actividad a realizar.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en realizar un test de fuerza de los miembros inferiores, el cual se mide por medio del “test de salto vertical” este nos permite valorar la condición física en la que se encuentran los estudiantes del grado quinto. Para dicha actividad van pasando uno a uno los estudiantes de acuerdo al orden de la lista, a su vez se toma una primera medida, que es la medida con el brazo estirado y seguidamente una segunda medida que es la que se toma cuando el estudiante haya realizado el salto. Se tendrá en cuenta la diferencia de las dos medidas anotadas.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>








ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad # 3: Lanzamiento de fuerza tren superior

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balón medicinal • Decámetro • Cinta • Platillos • Aros <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se realiza en la cancha # 2, allí se les imparte instrucciones a los estudiantes sobre el desarrollo de la actividad, se sigue la misma metodología del orden de la lista.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en el lanzamiento de un balón “medicinal” adaptado cuyo peso es de 5 kg, este lanzamiento nos permite valorar la fuerza de los miembros superiores a su vez la condición física en la que se encuentran los estudiantes. Desde la posición de rodillas se toma el balón con ambas manos, este debe ser lanzado lo más lejos posible y se tendrá en cuenta la medida a la que llega el balón.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



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 # 4: Juego pasa los platillos

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balón medicinal • Decámetro • Cinta • Platillos • Aros <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se ubican a los estudiantes en la cancha # 1 o cancha techada, allí solo se utiliza la mitad de la cancha, ubicando cada uno de los materiales en zonas adecuadas.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste, primero en dividir el grupo completo en 4 grupos, se sortean los equipos que empezaran de primero, una vez hecho esto, se les explicara a los estudiantes en que consiste el juego. El juego consiste en pasar los platillos uno a uno de un aro al otro, donde uno de los compañeros tomara al otro compañero de los pies y este apoyándose en las manos pasara los platillos, una vez los pase todos, inmediatamente otro compañero tomara el rol de pasar los platillos así sucesivamente hasta que pasen todos y ganara aquel equipo que lo logre de primero.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.2. Semana # 2; Test de flexibilidad

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • Cinta • Borrador de tablero <p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad cada estudiante deberá ejecutar “Burpees completos” los cuales serán distribuidos en 4 series de 5 repeticiones cada una, con un descanso intermedio de 5 segundos.</p> <p>Variante</p> <p>En parejas, uno de los estudiantes deberá tomar de los pies al compañero, mientras este deberá intentar avanzar en forma “carretilla” hasta el otro lado de la cancha, una vez allí, cambiaran los roles entre los mismos compañeros, seguidamente se dará un descanso de 30 segundos y se repetirá el ejercicio.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>






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 # 2: Flexión de tronco

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • Cinta • Borrador de tablero <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, junto con los estudiantes nos desplazamos hacia las escaleras, allí se le dan las indicaciones de la actividad a realizar.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en realizar un test de flexibilidad “flexión de tronco” desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas. Mide la amplitud del movimiento en término de centímetros. este nos permite valorar la condición física en la que se encuentran los estudiantes del grado quinto. Para dicha actividad van pasando uno a uno los estudiantes de acuerdo al orden de la lista. Estas son pruebas de campo de fácil ejecución y rápida valoración, ya que emplean generalmente una cinta métrica o una regla para medir la flexibilidad en centímetros en lugar de grados, ya que se utilizan de una forma generalizada e indirecta para medir la flexibilidad estática de los alumnos.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>

Actividad # 3: Flexión profunda del tronco




Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • Cinta • Borrador de tablero <p>Colocación:</p> <p>La siguiente actividad se realiza en la cancha # 1, allí se les imparte instrucciones a los estudiantes sobre el desarrollo de la actividad, se sigue la misma metodología del orden de la lista.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en medir de forma global la flexibilidad y elasticidad del tronco y extremidades. Consiste en flexionar todo el cuerpo llevando los brazos hacia atrás y entre las piernas para llegar lo más lejos posible. La prueba se realizará lentamente y sin hacer rebotes. Se deberá mantener el equilibrio en todo momento y durante 2seg. Se anotarán los centímetros que se ha conseguido.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad # 4: Juego encesta la pelota

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • platillos • Conos • Balones <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se ubican a los estudiantes en la cancha # 1 o cancha techada, sobre la mitad de la cancha en hilera formando dos grupos, hombres vs mujeres.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>A continuación, se les explicara a los estudiantes en que consiste el juego. El juego consiste en pasar el balón entre el medio de las piernas desde el primero hasta el último, donde el ultimo compañero saldrá en carrera con el balón para lanzar a cesta e intentar encestarla, gana el equipo que logre la mayor puntuación.</p> <p>Variante</p> <p>Se pasa el balón por encima de la cabeza.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.3. Semana # 3; Test de resistencia

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento se realizará un trote a velocidad moderada por alrededores de la cancha # 2</p> <p>Variante</p> <p>A continuación, los estudiantes deberán ir y volver desde la línea blanca lateral de la cancha hasta la otra línea paralela a la inicial, dicho desplazamiento deberá realizarse en posición de agachados o “enanitos”. También se les realizo ejercicios de calentamiento dinámicos en el puesto.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p> 



SC-CER96940

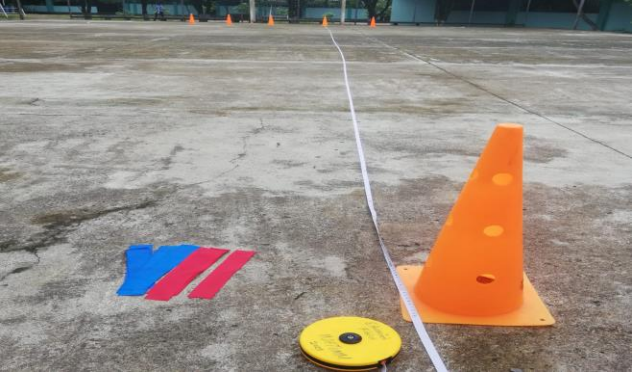




“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



Actividad # 2: Test de Cooper

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Decámetro• Bandas de material• Conos <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, se divide el grupo en dos mitades iguales y en parejas de deben ubicar cada una en el cono señalado por el docente.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en realizar el test de Cooper, el test de Cooper es una prueba de resistencia que consiste en recorrer la mayor distancia posible en un periodo de 12 minutos a una velocidad constante, a una distancia entre conos de 20 metros, cada estudiante participante tendrá un compañero ubicado en el cono señalado por el docente, este deberá llevar la cuenta de cuantas veces el compañero va y viene en el transcurso del recorrido, al finalizar los 12 minutos, la prueba se da por terminada.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad # 3: Juego la persecución

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bandas de material• Conos <p>Colocación:</p> <p>La siguiente actividad se realiza en la cancha # 1, allí se les imparte instrucciones a los estudiantes sobre el desarrollo de la actividad.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Para esta actividad compiten hombres vs hombres y mujeres vs mujeres, formando grupos de 5 cada uno, cada grupo deberá tener una banda del mismo color ubicada en la parte de atrás de la sudadera y sujeta por la misma, una vez formados los grupos se ubican los estudiantes participantes en lados opuestos de la cancha, la cancha va estar delimitada por conos, donde los estudiantes no deberán entrar ni cruzar por la parte interna de la zona señalada por los conos, ni salir por la parte externa de la línea blanca que delimita la cancha. Al silbato del profesor los participantes deberán correr detrás del otro grupo con el fin de alcanzarlos y lograr quitarles la banda que llevan sujeta, gana el equipo que tenga al menos un estudiante con la banda.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p> <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p> <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad # 4: Relevos por parejas

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bandas• platillos• Conos• Pañuelos <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se ubican a los estudiantes en la cancha # 1 o cancha techada, en parejas y dos grupos a lo largo de la línea de gol de la cancha.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Todos los participantes han de colocarse por parejas, con los tobillos atados y en fila «india», detrás de la línea de salida. La primera pareja de cada línea, a la señal de salida, han de correr todo lo que puedan hasta llegar a la meta. Una vez que han llegado a la meta marcada han de desatarse los tobillos y volver a la salida, para dar el pañuelo a la siguiente pareja de participantes. El juego debe transcurrir de esta manera hasta ganar el primero que acaba.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• Cada pareja debe pasar dos veces• Realizar el desplazamiento desde diferentes posiciones	 <p>Foto sacada de https://dolorespormiabuella.com/2019/06/12/juegos-pies-juntos/</p>  <p>Foto sacada de https://penitenciasyretos.blogspot.com/2019/04/retos-de-caminar-o-correr-por-parejas.html</p>



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



3.2.4. Semana # 4; Test de velocidad

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento se realizará un trote a velocidad moderada por alrededores de la cancha # 1, subiendo por la rampa que delimita la cancha y pasando por la parte de atrás de los baños, hasta bajar por las escaleras antes de llegar nuevamente a la cancha. El recorrido será de 2 vueltas.</p> <p>Variante</p> <p>A continuación, los estudiantes deberán ir y volver desde la línea blanca lateral de la cancha hasta la siguiente línea, volver a salida inicial y avanzar a la siguiente lo más rápido posible, una vez que lleguen a la otra línea lateral de la cancha, los estudiantes deberán devolverse caminando.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p> 





Actividad # 2: Test de Velocidad 10 x 5

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • Conos <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, se divide el grupo en dos mitades, por un lado, el grupo de mujeres y por otro lado el grupo de los hombres, para dicha actividad empiezan primero las mujeres, donde se van a ubicar en el punto de partida, quiere decir en uno de los conos situados a 10 metros sobre la cancha.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en realizar el test de velocidad 10 x 5, cuyo objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a. Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por conos paralelos, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre los conos en el menor tiempo posible.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



Actividad # 3: Test de Velocidad 30 metros lisos

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decámetro • Conos <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, se divide el grupo en dos mitades, por un lado, el grupo de mujeres y por otro lado el grupo de los hombres, para dicha actividad empiezan primero las mujeres, donde se van a ubicar en el punto de partida, quiere decir en uno de los conos situados a 10 metros sobre la cancha y seguidamente pasan los hombres para realizar la prueba de 30 metros lisos.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en realizar el test de velocidad, cuyo objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del alumno/a. Para ello el alumno/a se sitúa de pie detrás de los conos de salida y a la señal, debe recorrer 30 metros lo más rápido posible. El cronómetro se detiene cuando el alumno/a llega con el pecho a la línea del fondo o línea de gol de la cancha.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>




Actividad # 4: Carreras en zig - zag

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelota de caucho • platillos • Conos <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se ubican a los estudiantes en la cancha # 1 o cancha techada, donde se van a formar 2 o más grupos en igual número de estudiantes, los cuales se ubicarán sobre la línea de gol de la cancha.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Este ejercicio implica correr entre conos u otros obstáculos alternando el lado por el que los superamos (en zig-zag). Deberemos medir el tiempo en que recorremos la pista y procurar disminuir en cada carrera una cantidad de segundos, sin perder el balance, una vez superados los obstáculos tomara la pelota y a una distancia de tres metros intentara tumbar la mayor cantidad de conos posibles, gana el equipo que tumben la mayor cantidad de veces los conos en un determinado periodo de tiempo.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poner más obstáculos, como saltos, pases por abajo del obstáculo entre otros. • Salir desde diferentes posiciones 	 <p>Foto sacada de https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/coordinacion-agilidad-y-equilibrio-1822464.html</p>  <p>Foto sacada de https://www.youtube.com/watch?v=dO3H2I4Q5_M</p>



3.2.5. Semana # 5; Juegos de velocidad + partidos de fútbol de salón

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento cada estudiante deberá tener un cono más un bastón plástico, el cual deben colocar en el primer hueco del cono, el que se encuentra en la parte alta, el ejercicio empieza con un skipping en el puesto y al silbato del profesor deberán saltar por encima del bastón dos veces por cada lado, retoman al skipping hasta esperar de nuevo el silbato y volver a saltar.</p> <p>Variante</p> <p>Realizar el ejercicio anterior agregándole un silbato más, el cual indica que se deben desplazar con velocidad hasta la otra línea lateral de la cancha.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>





Actividad # 2: Velocidad Triki

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aros• Platillos <p>Colocación</p> <p>Una vez terminado el calentamiento, se divide el grupo en 4 equipos, se sortean los dos primeros equipos a competir, se ubica cada equipo en uno de los conos para esperar la señal de salir.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La siguiente actividad consiste en un juego de velocidad llamado triki, el cual consiste en que cada estudiante del equipo, debe correr lo más rápido posible y llevar uno de los platillos y ubicarlo dentro del aro que seleccione, así sucesivamente hasta que un equipo logre ubicar los tres platillos en línea y armar el triki, gana el equipo que lo haga y esperar el otro grupo quien gana para jugar un triki final.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



Actividad # 3: Juegos deportivos, fútbol de salón

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de fútbol de salón <p>Colocación</p> <p>Se forman varios equipos posibles de 5 jugadores entre hombres y mujeres, cada equipo se ubica en cada portería para empezar el juego.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Jugar cada partido de 5 minutos o el equipo que haga el gol dentro de los 5 minutos, sale el equipo que recibe el gol y entra un nuevo equipo, en caso de empate, se define el equipo que sale por medio de cobros desde el punto penal.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



Actividad # 4: Salto a la cuerda

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas <p>Colocación</p> <p>La siguiente actividad se ubican a los estudiantes en la cancha # 1 o cancha techada, donde van a ocupar todo el espacio del campo, donde se quieran ubicar, cada uno con una cuerda.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Este ejercicio permite ganar en velocidad y estabilidad en las piernas, además de potenciar el aparato cardiorespiratorio. Un ejercicio muy completo que podemos comenzar con saltos suaves y períodos cortos para ir incrementando la velocidad y períodos más largos, el cual se va a realizar por unos 5 o 10 minutos de cuerda.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar la cuerda formando grupos de 3 estudiantes. 	 <p>Foto sacada de https://www.latribuna.cl/deportes/2017/03/27/saltar-la-cuerda-grandes-beneficios-para-el-cuerpo.html</p>  <p>Foto sacada de https://es.123rf.com/photo_7334665_ni%C3%B1os-saltando-la-cuerda-en-el-parque-con-trazado-de-recorte-.html</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2.6. Semana # 6; Juegos de coordinación en equipo

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento los estudiantes se desplazan alrededor de la cancha hasta completar 4 vueltas mediante un trote moderado.</p> <p>Variante</p> <p>Seleccionar un estudiante para continuar con el calentamiento, cada estudiante ejecutara un ejercicio diferente.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



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 # 2: Desplazamiento coordinativo en grupo

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Conos• Tapetes• Balones pequeños <p>Colocación:</p> <p>Para empezar con la actividad primero que todo se arman 3 grupos iguales, los cuales se ubicaran cada grupo en su cono, desde donde será el punto de partida y de llegada.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La actividad es una actividad grupal, trabajo en equipo, la cual consiste en tomarse de la mano unos con otros dándose la espalda y de esta manera se desplazarán lo más rápido posible hasta darle la vuelta al cono, gana el equipo que llegue con todos los integrantes sin soltarse de la mano, al cual se les dará puntuación para tener en cuenta las siguientes variantes.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• El grupo se toma de la mano frente a frente, sin darse la espalda• Sale el capitán del equipo y da la vuelta al cono rápidamente cuando llegue al punto de partida deberá tomar de la mano al siguiente compañero y así sucesivamente hasta llevar a todos los compañeros y darle la vuelta al cono con todos.	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



Actividad # 3: Juegos de desplazamiento con pelota

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Tapetes • Balones pequeños <p>Colocación:</p> <p>Para empezar con la siguiente actividad se dejan los mimos 3 grupos, los cuales se ubicarán cada grupo en su cono, desde donde será el punto de partida y de llegada.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La actividad consiste en que cada estudiante deberá transportar un balón lo más rápido posible hasta darle la vuelta al cono y volver, pasar el balón al siguiente compañero en la fila hasta que pasen todos los integrantes, para esta actividad cada grupo deberá completar dos rondas y gana el primer equipo que lo logre.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportar el balón en parejas por medio de un tapete y dar la vuelta al cono, cuando lleguen pasar el tapete y el balón a otros dos compañeros, hasta pasar todos. • Lanzar el balón a una distancia de 1.50 metros hasta donde está el compañero el cual debe atraparlo sin dejarlo caer y reemplazar a uno de los compañeros y continuar con la actividad. 	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad # 4: Juegos deportivos, fútbol de salón

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de fútbol de salón <p>Colocación</p> <p>Se forman equipos de 5 jugadores, cada equipo se ubica en cada portería para empezar el juego.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Jugar cada partido hasta terminar el tiempo de la clase, en caso de empate, se define el equipo ganador por medio de tiros desde el punto penal.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



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





3.2.7. Semana # 7; Actividades deportivas

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento los estudiantes realizan skipping estático, al sonido del silbato se desplazan hasta las escaleras en carrera donde deberán subirlas hasta la última y devolverse caminando</p> <p>Variante</p> <p>Skipping con reacción al silbato el cual deberá realizar un salto y salir corriendo hasta tocar la línea blanca.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p> <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>



Actividad # 2: Actividades deportivas fútbol de salón

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Balones de fútbol de salón y baloncesto <p>Colocación:</p> <p>Para empezar con la actividad primero que todo se arman dos equipos de 5 jugadores para practica deportiva de fútbol de salón.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La actividad consiste en formar grupos mixtos entre hombres y mujeres para jugar fútbol de salón el cual consiste en meter la mayor cantidad de goles al equipo contrario, ganando el equipo que lo consiga.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> Solo pueden hacer goles las mujeres 	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>







Actividad # 3: Actividades deportivas baloncesto

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">Balones de baloncesto <p>Colocación:</p> <p>Para empezar con la siguiente actividad se organizan nuevos equipos mixtos, para la practica de baloncesto</p> <p>Desarrollo:</p> <p>La actividad consiste en formar grupos mixtos entre hombres y mujeres para jugar baloncesto el cual consiste en meter la mayor cantidad de cestas al equipo contrario, ganando el equipo que lo consiga.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none">No hay variante	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>





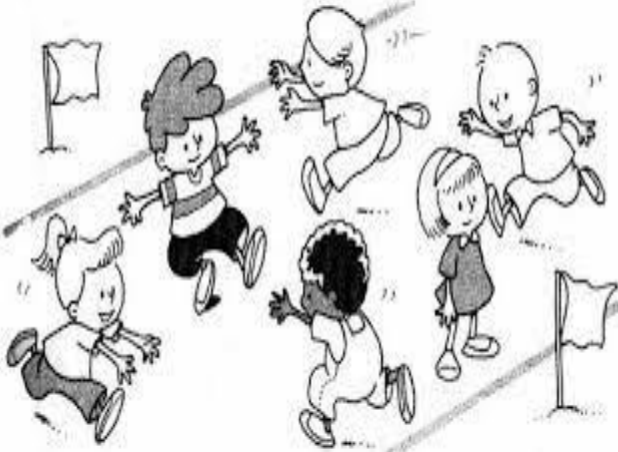

Actividad # 4: Actividades deportivas de voleibol

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balones de voleibol• Malla <p>Colocación</p> <p>Se forman equipos de 6 jugadores, cada equipo se ubica en cada costado de la malla para empezar el juego.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Jugar cada partido hasta terminar el tiempo restante de la clase, ganando el equipo que haga la mayor cantidad de puntos.</p> <p>Variante</p> <p>No hay variante</p>	 <p>Foto sacada de https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/caracteristicas-fisicas-del-jugador-de-voleibol-622648.html</p>  <p>Foto sacada de https://www.pngwing.com/es/free-png-viexq</p>



3.2.8. Semana # 8; Reacción y coordinación

Actividad # 1: Calentamiento general

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Colocación</p> <p>Se ubican a los estudiantes sobre la línea blanca lateral de la cancha, seguidamente se les hace la demostración y explicación de los ejercicios a realizar.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Para la actividad del calentamiento los estudiantes jugaran al congelado, donde se asignará al estudiante que deberá “tocar” a los demás compañeros y una vez los toque, estos quedan en posición estática esperando que los demás compañeros que no han sido tocados lo liberen de la posición estática, pasando por el medio de las piernas. de esta forma se aplica el desarrollo de las destrezas por que se aumenta el grado de la temperatura corporal, estimulándolos para la realización de las demás actividades.</p> <p>Variante</p> <p>Asignar mas de dos compañeros que cumplan la función de tocar y dejar a los demás compañeros estáticos.</p> <p>Skipping con reacción al silbato el cual deberá realizar un salto y salir corriendo hasta tocar la línea blanca.</p>	 <p>Foto sacada de https://bebechito.com/juegos/juegos-de-presecucion</p>  <p>Foto sacada de https://bebechito.com/juegos/juegos-de-presecucion</p>



SC-CER96940



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

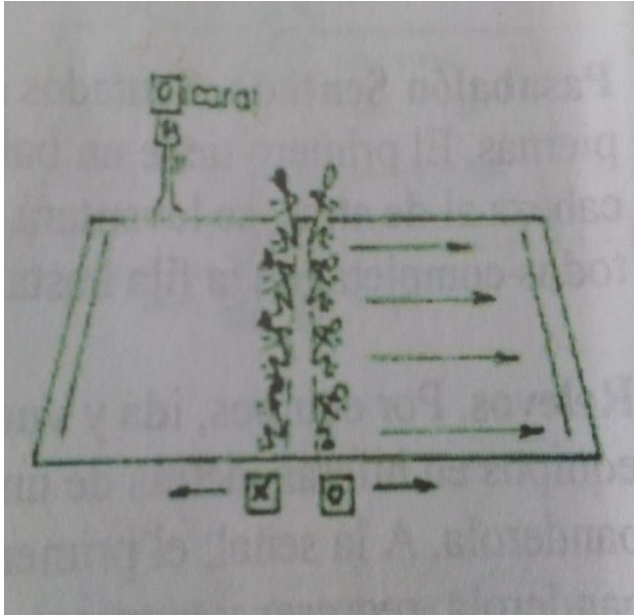
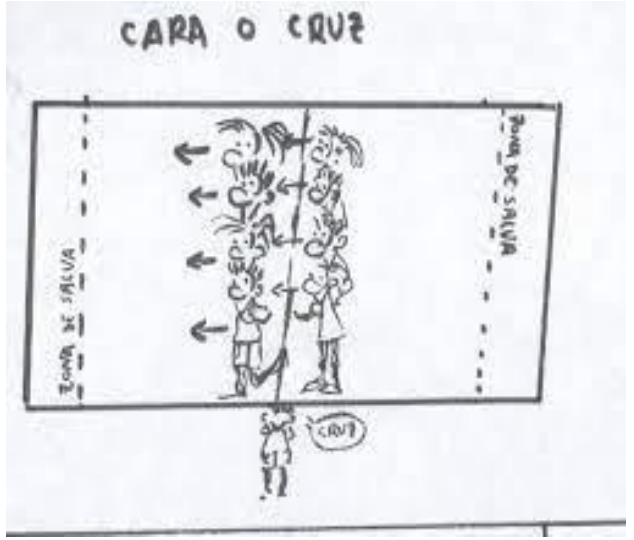
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Actividad # 2: Juegos de salidas rápidas

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balones <p>Colocación:</p> <p>Para empezar con la actividad primero que todo se arman parejas las cuales se deben ubicar en la línea de salida de la cancha.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>En parejas, se colocan boca abajo detrás de la línea de salida, el otro compañero se coloca detrás con un balón, este lo lanza al aire y una vez que toque el suelo de deben de levantar e ir por el. Este ejercicio se realizará alternadamente y gana el equipo que logre traer el balón 5 veces a la línea de partida antes que las demás parejas.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none">• Varían las posiciones de salida: Boca arriba, salida de atleta, entre otras.	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto sacada de https://www.serfitness.net/juegos-y-ejercicios-para-mejorar-la-salida-en-atletismo/</p>

Actividad # 3: Juego de cara o cruz

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conos • Láminas de cartón <p>Colocación:</p> <p>En parejas se sitúan de espalda, a dos metros de distancia aproximadamente y divididos por una línea central en la mitad de la cancha de micro.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>En parejas se ubican de espalda a dos metros de distancia divididos por la línea central. A la voz de cara o cruz los estudiantes del lado nombrado persiguen a su pareja correspondiente del otro equipo tratando de tocarlo antes de que llegue a la línea de fondo, el que toca a su pareja gana un punto, si no se anota el punto, al contrario.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Varían las posiciones de salida: sentado, tumbado, de rodilla 	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>

Actividad # 4: Juego las tres palmadas

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escenario deportivo (cancha de micro) <p>Colocación Se organizan dos equipos los cuales se ubican en la línea de fondo de la cancha.</p> <p>Desarrollo: Se arman dos equipos, que se colocan detrás de las líneas marcadas de la cancha. Primero sale un jugador de un equipo hacia el campo contrario y allí golpearan la espalda de los que ellos deseen y el que reciba la tercera palmada, saldrá persiguiéndole hasta cruzar la línea de su campo. Si logra tocarlo, gana un punto, si no el punto es para el otro equipo. Posteriormente será el turno de un jugador del otro equipo que repita la misma acción. Gana el equipo que mas punto logre.</p> <p>Variante Pueden estar sentados o pegarle una cinta en la espalda al compañero que seleccionen.</p>	 <p>Foto tomada por Elkin Santamaria 2021</p>  <p>https://penitenciasyretos.blogspot.com/2017/06/juegos-de-perseguir-y-ser-perseguido.html</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3. EVALUACIÓN

El presente documento registra la evaluación final de la propuesta pedagógica Estrategias metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los estudiantes del grado 5 de la Institución educativa técnica en informática María Montessori, la cual nace de la necesidad encontrada dentro de la matriz DOFA, esta propuesta estuvo dirigida a 35 jóvenes entre ellos niños y niñas que oscilan entre los 10 y 13 años de edad. La propuesta consistió en un proceso formativo de desarrollo mediante una serie de actividades que semana a semana se fueron trabajando para dar cumplimiento al objetivo trazado. Desde el principio en que se les proyectó la propuesta a los jóvenes del grado quinto, estos mostraron gran satisfacción y alegría al querer ser parte de este espectacular trabajo de grado el cual me llena de felicidad y optimismo en poder brindarles lo mejor de mi profesionalismo como docente practicante, resaltando el arduo trabajo de los jóvenes en demostrar interés para realizar satisfactoriamente cada una de las actividades planteadas las cuales se realizaron con total normalidad dentro de los horarios estipulados para la clase de educación física. La propuesta pedagógica fue de gran utilidad y de gran ayuda, porque mediante su ejecución se pudo notar y observar el nivel de estado físico en el que se encuentran estos jóvenes, el cual no es el más favorable, aun así los resultados obtenidos fueron excelentes a pesar del corto tiempo con el que se contó para su ejecución, cabe destacar que, más que un desarrollo de las capacidades físicas básicas, las cuales requieren de un periodo más prolongado de trabajo para obtener resultados más favorables y notorios, sirvió para abrir esa conducta de trabajo en equipo e individual que sirve como medio de recomendación para la Institución María Montessori de seguir con ese proyecto en busca de generar cambios en los estilos y mejoras de una vida saludable a través de propuestas metodológicas que sigan ayudando a jóvenes a salir adelante en el desarrollo y crecimiento de esas capacidades que nos caracterizan a nosotros los seres humanos.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COLOMBIA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Decreto 1860 (03, de agosto, 1994).

DICCIONARIO ENCICLOPÉDICO LAROUSSE, S.A de C.V Coedición.

Ley general de educación 115 de 08 de Feb. De 1994, título I, artículo 1.

Por el cual se reglamenta parcialmente la ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

LERMA Héctor Daniel Metodología de la investigación segunda edición ECOE Edición páginas 33, 35 y 36.

Bosco, C. (2010). Capacidades físicas en el entrenamiento de la preparación. Madrid España. Edit. Paidotribo.

López, E. M. (2002). Pruebas de aptitud física. En E. M. López, Pruebas de aptitud física. Barcelona: Paidotribo.

Mirella, R. (2014). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona: Edit. Paidotribo.

Monroy A. (2013). La evaluación de las capacidades físicas en educación infantil. Edit. Soria.

<https://www.efdeportes.com/efd143/las-capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-primaria.htm>

https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf



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