



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE PRÁCTICA

INSTITUCION EDUCATIVA LUIS HERNANDEZ VARGAS

SECTOR URBANO

SEBASTIAN AVENDAÑO GARAVITO

ESTUDIANTE

HERNANDO PABON GOMEZ

SUPERVISOR (A)

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PAMPLONA

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME DE PRÁCTICA

INSTITUCION EDUCATIVA LUIS HERNANDEZ VARGAS

SECTOR URBANO

SEBASTIAN AVENDAÑO GARAVITO

ESTUDIANTE

HERNANDO PABON GOMEZ

SUPERVISOR (A)

EDGAR ARMANDO CARRILLO DURAN

ASESOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

PAMPLONA

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

INTRODUCCION	5
CAPITULO I	6
RESEÑA HISTORICA.....	6
MARCO LEGAL.....	7
HORIZONTE INSTITUCIONAL.....	8
VISION	8
MISION.....	8
FILOSOFIA.....	9
ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	9
CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	11
PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)	11
OBJETIVOS DEL PEI.....	12
PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	13
PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA.....	16
PERFIL DEL DOCENTE.....	17
MANUAL DE CONVIVENCIA	18
UNIFORMES.....	25
INFRAESTRUCTURA	26
SALON DE DEPORTES	29
SIMBOLOS INSTITUCIONALES	29
MATRIZ DOFA	30
CAPITULO II	31
TITULO DE LA PROPUESTA.....	31
OBJETIVO GENERAL	31
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	31
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	32
JUSTIFICACIÓN.....	33
POBLACIÓN.....	35



"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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO TEÓRICO	36
CAPITULO III	40
3.1. DISEÑO	40
CRONOGRAMA	40
3.2. EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES	41
3.3. EVALUACION.....	88
CAPITULO IV	90
4.1. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	90
CAPITULO V	93
5.1. FORMATOS DE EVALUACION	93
ANEXOS FINALES	100
CONCLUSIONES FINALES	107
BIBLIOGRAFIA	109



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INTRODUCCION

La educación física puede ser considerada como una disciplina, una rama o área del saber que desde tiempos inmemoriales ha contribuido a la formación integral del ser humano con el uso del cuerpo dando relevancia al movimiento y promoviendo sobre todo el cuidado y mantenimiento de la salud física, mental y social, en este sentido resulta trascendental el rol del profesor de educación física o educador físico en una comunidad o sociedad como un agente de cambio ante las practicas inadecuadas o malos hábitos y estilos de vida que atañen la salud en general del ser humano, pudiendo a su vez complementar dichas prácticas, enriquecerlas o mejorarlas a través de diversos contenidos de carácter físico, técnico, psicológico y cognitivo.

Dentro del plan de estudios del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes de nuestra alma mater se presenta como una etapa culmine y de vital importancia el desarrollo de la práctica integral o profesional, momento ilustre para el docente en formación en el cual pone a prueba sus conocimientos y saberes adquiridos durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje en una institución determinada de su sociedad o comunidad, y es allí donde dará valor al rol del educador físico como agente de cambio pudiendo aportar un granito de arena a los procesos y/o proyectos educativos que se haga participe, pero sobre todo ayudando a la formación integral de las nuevas generaciones.

En cumplimiento al deber académico además de las actividades planteadas para el desarrollo de la práctica integral en este semestre y como futuro educador en el área de la educación física, recreación y deportes, realizo este trabajo teórico-práctico con el fin de brindar apoyo al docente de educación física supervisor y demás, planeando y aplicando una propuesta bajo un enfoque investigativo en el marco de esta importante área del saber, dentro del contexto social – educativo elegido y sobre mi propia formación profesional; las pretensiones a desarrollar conforme a los lineamientos curriculares y los estándares de educación nacional.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

RESEÑA HISTORICA

La historia de la existencia y funcionamiento del establecimiento escolar Luis Hernández Vargas, comprende dos periodos: uno desde 1976 a 1979 y el otro desde 1979 hasta 1994. A comienzos de 1974, el instituto colombiano de construcciones escolares (ICCE), organismo adscrito al ministerio de educación nacional, encargado de la construcción de las plantas físicas con destino a la educación, inició la construcción fuera del casco urbano, calle 13 con carrera 23, de dos módulos de tres salones cada uno y las oficinas de la administración.

En esta construcción, y en obra negra, inicio labores a partir de 1976, la escuela primaria ICCE, con los profesores Aura Lucy Cely, Ana Fidelia de Ospina, Lucia Rivera, Amparo Barinas, Yesid Beltrán, Aura Ligia Mantilla, Cristina Reina, Crisanto Molina, Juan Rojas, Ana Leonor Barrera e Isabel Naranjo. La ubicación respondió a situaciones políticas, como medio para valorizar dichos terrenos. A la par de este establecimiento funcionaba el único colegio departamental de Boyacá, Colegio Braulio González. Por acuerdo del concejo municipal, en el año 1979, por razones económicas y de espacio, se intercambiaron las sedes de la escuela primaria ICCE con las del colegio Braulio González. A partir de entonces, la escuela ICCE adopta el nombre del ilustre político casanareño Dr. Luis Hernández Vargas.

En el año 1979, se lleva a cabo la primera promoción de graduados del grado 5° (quinto) primaria. Administrativamente, desde 1979 hasta 1985 dependió de una jefatura municipal de servicios educativos, con un titular nombrado anualmente en la asamblea municipal de maestros. En febrero de 1986, siendo jefe de grupo municipal, la profesora Ana Fidelia Rodríguez de Ospina, e nombran los primeros directores de la concentración: Alejandro Ansola en la jornada de la mañana y Luz Estela Villate en la jornada de la tarde, quienes además tenían la responsabilidad de un curso.

En 1987, fue nombrada la docente Olga Cecilia Gómez de Torres, en la dirección de la jornada de la tarde y ratificada la docente Estela Villate en la jornada de la mañana. En 1988, para dar cumplimiento a la nuclearización, se nombra por un año, al primer director mediante acto administrativo, sin carga académica, dicho nombramiento recayó en la docente Estela Villate.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Desde 1988 hasta 1994, ejercieron la dirección de la concentración Luis Hernández Vargas, los licenciados: Marcos Leguizamón, Marco Alfredo Camargo y Héctor Orlando Caballero, este último gestionó mediante propuesta en asamblea de padres de familia, la idea de iniciar el año siguiente, el primer curso de educación bachillerato, dicha propuesta fue aprobada y pese a una serie de tropiezos se da inicio a la educación secundaria, siendo la directora de ese grado la licenciada Luz Marina Gutiérrez.

Desde el año 1995 hasta el año 2014, han ejercido los cargos de rectores: Héctor Orlando Caballero, pionero de la educación secundaria en la institución, María Amparo Barinas, Myriam Yalile Medina López, Luz Mila Castillo Barón, José Alberto Silva Gil, Pablo Enrique Peña, Milton Bernabé Sanabria, María Jacqueline Martínez Dueñas, y la hoy rectora Luz Myriam Martínez Cala, quien cuenta con la colaboración del Mag. Leonardo Heiler Mora Castañeda (coordinador académico), Lic. Marleny _Morales Laverde, coordinadora de disciplina y la Mag. Judith Esperanza Corredor, coordinadora de primaria y jornada sabatina.

Hoy contamos con aproximadamente dos mil (2000) estudiantes en la jornada regular y unos 400 en la sabatina.

Han sido 35 años de contribuir a la formación de la población casanareña.

MARCO LEGAL

Leyes, decretos, resoluciones, directivas ministeriales que regulan o inciden, directa o indirectamente, en la prestación del servicio educativo que ofrece nuestra Institución.

Educación formal.

“Se entiende por educación formal aquella que se imparte en establecimientos educativos aprobados, en una secuencia regular de ciclos lectivos, con sujeción a pautas curriculares progresivas, y conducente a grados y títulos.” (Artículo 10º Ley 115 de 1994).

Niveles de la educación formal.

“La educación formal a que se refiere la presente Ley, se organizará en tres (3) niveles:

a) El preescolar que comprenderá mínimo un grado obligatorio;



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



b) La educación básica con una duración de nueve (9) grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco (5) grados y la educación básica secundaria de cuatro (4) grados, y

c) La educación media con una duración de dos (2) grados.” (Artículo 11º Ley 115 de 1994).

HORIZONTE INSTITUCIONAL

Gestión directiva: propender por un proceso permanente de planeación estratégica, que permita, proyectar, desarrollar y evaluar el funcionamiento general de la institución.

Gestión académica: rediseñar el plan curricular, fortalecer los procesos de bilingüismo, técnicos, científicos, deportivos y culturales junto a la transversalización de proyectos.

Gestión de la comunidad: fortalecer el sentido de pertenencia, propiciando la participación de toda la Comunidad en los procesos de planeación estratégica y logros institucionales

Gestión administrativa y financiera: actuar con eficiencia y transparencia para el logro de los fines misionales; optimizando el uso de los recursos y garantizando un servicio de calidad.

VISION

Ser en el 2020 una institución reconocida por la implementación y desarrollo en el aprendizaje por competencias básicas, ciudadanas, laborales generales y específicas, ofreciendo a nuestros egresados una integración positiva al ambiente productivo, social e incluyente.

MISION

El Colegio Luis Hernández Vargas es una Institución de carácter oficial, inclusiva, cuya misión es la formación integral de los educandos contribuyendo así al propósito nacional de educar a un ciudadano con Espíritu investigativo, integrado al uso de las nuevas tecnologías, con proyección emprendedora, respetuoso de los derechos y cumplidor de sus 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



FILOSOFIA

El Colegio Luis Hernández Vargas dentro de su proceso de Inclusión y formación integral de los educandos, interrelaciona conceptos tradicionales con procesos modernos, sustentados en su currículo y modalidades. De igual forma por medio de la inclusión general espacios de interrelación y comprensión global del entorno real; a partir de la sensibilización a la comunidad educativa a través del fomento de valores como la tolerancia, el respeto a la diferencia, la cooperación la empatía y la protección y conservación del medio ambiente.

Junto con la integración de los padres de familia y demás personas comprometidas con la comunidad “Luishernandista”; sustenta y demuestra la misión y visión formadora de los egresados, entregando a la sociedad ciudadanos íntegros, emprendedores, sensibles, respetuosos de los derechos de los demás e idóneos para aportar sus conocimientos tanto en las competencias básicas, como en las ciudadanas y las específicas; contribuyendo de esta forma a la construcción de una sociedad más educada y equitativa; cuidadosa de su entorno y responsable de las consecuencias de sus acciones; generando así la formación de líderes y ciudadanos creativos.

ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DOCENTES Y DIRECTORES DE CURSO 2021

NO.	GRADO	DOCENTE	AREA
1	6A	Ing. LILIANA ZORAIDA SAAVEDRA	C. Naturales
2	6B	Lic. EDISON JAVIER PORRAS	C. Sociales
3	6C	Lic. HENRY DAVID OJEDA	Matemáticas
4	6D	Lic. MARÍA DILMA PARRA	Humanidades
5	6E	Lic. AURA CECILIA ARDILA	C. Sociales
6	6F	Lic. MARGOTH HEREDIA CRUZ	Educ. Financiera
7	6G	Lic. MARCELA CORREA HIGUERA	Humanidades
8	7A	Lic. MARIA CAMILA COY	Artística
9	7B	Mg. WILSON JAVIER GARCÍA	Religión
10	7C	Lic. MARTHA CECILIA BEDOYA	C. Naturales
11	7D	Lic. ANYELA PATRICIA GÓMEZ	Matemáticas
12	7E	Lic. LINA MARIA AVELLA	C. Naturales
13	7F	Lic. HIGOR GARZON	Informática
14	8A	Lic. HERNANDO PABÓN GÓMEZ	Ed. Física
15	8B	Lic. JOSÉ ORLANDO PLAZAS	Ed. Física
16	8C	Lic. FLORALBA MEDINA CHIA	Matemáticas
17	8D	Lic. MILENA JAZMÍN FONSECA	Ética
18	8E	Lic. FABIO ACOSTA	C. Sociales
19	8F	Ing. MONICA XIMENA FONSECA	Matemáticas
20	9A	Lic. JUAN MANUEL CHAQUEA	Matemáticas
21	9B	Lic. EVELIA GUERRA BARAJAS	Inglés
22	9C	Lic. ANTONIO JOSÉ TELLO	Matemáticas
23	9D	Lic. ALBA LUCÍA LOZANO	Humanidades
24	9E	Lic. ADRIANA DEL PILAR RODRIGUEZ	Humanidades
25	10A	Lic. MARÍA AMPARO BARINAS	Ética y Religión
26	10B	Lic. IVAN MAURICIO ABRIL	Ed. Física
27	10C	Lic. JOSÉ LEONARDO DÍAZ	Educ. Financiera
28	10D	Lic. LUZ MARINA GUTIERREZ	C. Sociales
29	10E	Lic. EDWIN PABÓN GÓMEZ	Humanidades
30	11A	Lic. JOSÉ ANTONIO PINZÓN	C. Naturales
31	11B	Lic. MARCO FIDEL LEGUIZAMON	Artística
32	11C	Lic. JORGE ERNESTO ROJAS	C. Sociales
33	11D	Ing. WILSON ARTURO GOMEZ	C. Naturales

34	Lic. LIGIA PEREZ GONZALEZ	C. Naturales
35	Lic. EDILMA LUCÍA VILLARREAL	Informática
36	Lic. IVÁN ELIAS SILVA	Humanidades
37	Lic. DANNY ALEXANDER ORDOÑEZ	C. Sociales
38	Lic. LUZ MARLENY OLIVEROS	Lectores Competentes
39	Lic. MARLENI MORALES LAVERDE	Artística
40	Lic. NIEVE VIRGINA CORDOBA	Humanidades
41	Lic. ANA ORFILIA VELANDIA	C. Naturales
42	Ing. QUEVIN BARRERA	Modalidad Informática
43	Lic. LIZBETH ESPINOSA	Modalidad Comercio
44	Lic. IRENE MEJIA ROJAS	Énfasis Ingles



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

El cronograma académico-estudiantil tuvo reajustes y modificaciones debido a la crisis actual de Pandemia que se vivió, por tal motivo se dividió en dos períodos semestrales con cuarenta (40) semanas lectivas de trabajo, con las que los estudiantes se distribuirán en los dos semestres del año escolar 2021 de acuerdo con las siguientes fechas:

Primer período semestral: a partir del 25 de enero al 28 de marzo de 2021 (9 semanas) y nuevamente del 05 de abril del 2021 al 20 de junio del 2021 (11 semanas), las clases de forma virtual y desarrollo de guías.

Segundo período semestral: del 12 de julio al 10 de octubre de 2021 (13 semanas) y nuevamente del 18 de octubre al 05 de diciembre del 2021 (07 semanas), asistiendo a clases presenciales y virtuales alternadamente conforme al Plan de Acción ajustado acatando las disposiciones sobre medidas de bioseguridad y la normatividad que para el efecto expidieron el gobierno Departamental y Nacional.

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)

El Colegio Luis Hernández Vargas adoptó con su comunidad educativa la siguiente denominación a nuestro Proyecto Educativo Institucional: ***“PROYECTO EDUCATIVO DIALOGANTE LUIS HERNANDEZ VARGAS”***.

ALCANCE

Nuestro Proyecto Educativo Institucional P.E.I. está proyectado para el servicio educativo formal de los niveles de preescolar, básica y media con carácter técnico, además se oferta el servicio de educación para adultos por ciclos “Jornada sabatina”

JUSTIFICACIÓN

El Proyecto Educativo Institucional es la carta de navegación de las escuelas y colegios, donde se especifican entre otros aspectos los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión.

Según el artículo 14 del decreto 1860 de 1994, toda institución educativa debe elaborar y poner en práctica con la participación de la comunidad educativa, un 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



educativo institucional que exprese la forma como se ha decidido alcanzar los fines de la educación definidos por la ley, teniendo en cuenta las condiciones sociales, económicas y culturales de su entorno.

El proyecto educativo institucional debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable.

OBJETIVOS DEL PEI

OBJETIVO GENERAL

Orientar las líneas de acción a ejecutar para desarrollar y consolidar el proceso pedagógico, académico y de convivencia, con el fin de afianzar en los y las estudiantes y en la comunidad educativa un alto índice de responsabilidad, pertenencia y excelencia con los resultados académicos, propios de nuestra misión y visión en aras hacia la búsqueda de la calidad en el servicio educativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar una educación en valores espirituales y ciudadanos, de manera que ellos tengan significado genuino para él y la estudiante y le permita relacionar el conocimiento con la experiencia personal y religiosa.
- Contribuir con el desarrollo de actitudes que posibiliten actuar efectivamente en el ejercicio de sus derechos, obligaciones y posibilidades con miras a construir la sociedad en un ambiente de justicia y de equidad.
- Orientar la adquisición de habilidades cognoscitivas y competencias desde el Modelo Pedagógico Dialogante y los lineamientos del MEN.
- Promover la participación consciente y responsable de las personas, como miembros activos de la familia y del grupo social, fortaleciendo vínculos que favorecen la identidad y el progreso de la sociedad.
- Organizar los planes de estudio teniendo en cuenta la clasificación de las asignaturas, como mayor, media y mínima intensidad, dándole prioridad a los temas que en cada área se consideren importantes.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

El Colegio Luis Hernández Vargas entiende los principios institucionales como máximas orientadoras del curso de las acciones para que reporten un alto nivel de satisfacción a sus miembros y respondan al interés general.

Las distintas concepciones y connotaciones a las que se refieren esas máximas serán exigibles y defendibles por todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa como sustento esencial de nuestro eje fundamental.

Declaramos los siguientes principios:

a) Principio sobre la Dignidad Humana

Reconocemos al ser humano en todas sus dimensiones y el valor de la persona con todos sus atributos, respetando su integridad, de donde emana el ejercicio de sus derechos fundamentales y el cumplimiento de sus deberes consigo mismo, con los demás y con su entorno. Concebimos a cada persona como un ser singular en el que se reconocen sus cualidades y sus atributos esenciales. Por esta razón fomentamos e interiorizamos valores como el respeto, la responsabilidad, solidaridad y autonomía; formando personas con calidad humana y un alto grado de autoestima.

b) Principio de Espiritualidad

Concebimos la espiritualidad como búsqueda de la trascendencia expresada en el reconocimiento y vivencia de la fe en Dios, la esperanza y la actitud de servicio. Consideramos que el soporte fundamental de la trascendencia está en la vivencia de los valores éticos, morales y religiosos que dan sentido a la existencia y se traducen en acciones de vida que manifiestan coherencia entre el ser y el actuar.

c) Principio Organizacional

Somos una institución educativa que busca el desarrollo humano de forma estructurada e íntegra, que busca responder a las exigencias de la comunidad nacional y mundial. Genera, mediante un proceso de autogestión, un permanente aprendizaje que le hace perseguir el fin de su filosofía, un alto sentido de liderazgo, una administración actualizada y eficiente. Además, busca mantener y mejorar su desempeño, generando confianza y renovación permanente.

d) Principio de Excelencia

Concebimos la excelencia como la búsqueda comprometida, compartida,



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



responsable y constante de nuestra misión y nuestra visión, que exige lo mejor de cada uno para que las personas de la comunidad trasciendan.

e) Principio de Convivencia

Creamos un ambiente donde cada uno de los miembros de la comunidad propicia el respeto y la comunicación asertiva como condiciones fundamentales de expresión y comprensión entre todos. Privilegiamos el diálogo para reconocernos como personas, interactuar con otros y asumir las diferencias como una oportunidad para crecer y construir lazos afectivos, sociales y culturales. El compartir la vida con otros, en un mismo espacio y con intereses comunes y particulares, implica el respeto a la pluralidad comprendiendo y aceptando las diferencias étnicas, sociales, económicas, religiosas, culturales y políticas.

f) Principio de Participación

Privilegiamos la expresión del pensamiento, las acciones de forma consensuada, la cooperación y el compromiso con la institución, para la construcción de una cultura democrática. La participación adquiere una especial importancia difícilmente separable del hecho de aprender, pues es un proceso social de reconstrucción del pensamiento personal. Es un propósito que debe planificarse como tal y un proceso constante mantenido en el tiempo para que madure. Forma parte de la vida ciudadana e implica el desarrollo de actitudes, capacidades y habilidades.

g) Principio de Autonomía

Es la afirmación de la naturaleza libre y creativa del saber, de su capacidad reflexiva y de indagación y su poder de innovación para desarrollar ambientes de libertad pensante que engendren, con responsabilidad, nuevos horizontes éticos y políticos frente a nuevos y viejos poderes que quieren imponer su verdad.

h) Principio de igualdad

Entendida como situación según la cual todos los grupos de interés de la institución sin discriminación tienen las mismas oportunidades y derechos.

i) Principio de eficacia

Es la disposición de los recursos y el esfuerzo de todo el personal para producir los resultados esperados.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



j) Principio de Eficiencia

Definida como la mejor utilización de los recursos humanos, tecnológicos, materiales y financieros, con el fin de mejorar las condiciones de salud de la población usuaria.

k) Principio de mejora continua.

Se trabaja constantemente analizando y mejorando nuestras acciones y la forma como desarrollamos nuestras actividades, para lograr ser competitivos y productivos.

l) Principio de compromiso institucional

Es la voluntad de todo nuestro Talento Humano en el cumplimiento de la Misión, Visión, Principios y Valores de la institución.

m) Principio de Transparencia.

Uno de los fundamentos de la acción Institucional es la transparencia, entendida como la rectitud y coherencia en el obrar y la disposición permanente de hacer públicos todos sus actos.

n) Principio en el uso de las tecnologías de la comunicación (TIC)

Se convierten en medios e instrumentos importantes en la Institución para mejorar la gestión administrativa y académica, para dinamizar los procesos de enseñanza-aprendizaje y para llegar a nuestra comunidad, ampliando el radio de acción social de la Institución.

o) Principio con el ambiente

Tiene en cuenta en su actuar al entorno que afecta y condiciona especialmente las circunstancias de vida de las personas o la sociedad, su conjunto en el entendido de que el medio ambiente comprende el conjunto de valores naturales, sociales y culturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida del hombre y en las generaciones venideras. Es decir, no se trata sólo del espacio en el que se desarrolla la vida, sino que también abarca elementos tan intangibles como la cultura y por ello la institución debe contribuir a la formación de los estudiantes en la concepción científica del mundo y la comprensión de los problemas del medio ambiente, del desarrollo sostenible y de la necesidad de la educación ambiental y su vínculo con la sociedad.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



p) Principio de Bienestar

En cumplimiento de sus objetivos adopta como principio el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo integral de todos los miembros de la Comunidad.

q) Principio de desarrollo Biopsico-social

Por este principio la institución se compromete a través del enfoque educativo, la estrategia pedagógica, la mediación curricular y los procesos de evaluación a promover el desarrollo integral humano de quienes conforman la comunidad educativa, a fin de que la vida sea protegida en todas sus manifestaciones, el individuo sea respetado en su originalidad, irrepetibilidad y diferencia y, la tradición, la cultura, y los valores sociales sean protegidos y promovidos.

PLAN DE ESTUDIOS DE EDUCACION FISICA

El plan de estudios de esta área del saber tuvo modificaciones en cuanto a su ejecución debido a la situación actual por el covid-19, de forma tal que el plan de estudios de educación física adoptó un enfoque más práctico conforme a las necesidades de los estudiantes y maestros (como problemas de acceso a las Tics e internet, etc.), en este sentido los docentes de educación física contaban con menos horas de las estandarizadas para dictar sus clases, dando lugar a la creatividad del docente, unos optaban por la asignación de trabajos teóricos, en cuanto a mi docente supervisor el dio prioridad al movimiento en sus clases realizando sesiones de actividad física con ejercicios (con música) funcionales dirigidos y orientados por él o mi persona para que los niños realizarán desde sus casas y luego de forma presencial con la alternancia a clases.

NIVEL/ GRADO	BÁSICA PRIMARIA					BÁSICA SECUNDARIA				MÉDIA TÉCNICA					
	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	Comercio		Informática		INGLES	
AREA/ASIGNATURA										10°	11°	10°	11°	10°	11 ^a
EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES															
Educación física horas de clase	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PERFIL DEL DOCENTE

Desde las posturas humanistas, las características de un maestro humanista son:

- Debe ser un maestro interesado en la persona total de los educandos (Hamachek, 1987)
- Debe estar abierto ante nuevas formas de enseñanza u opciones educativas (Carlos, Hernández y García, 1991; Sebastián, 1986)
- Fomentar el espíritu cooperativo de sus educandos (Sebastián, 1986)
- Debe ser ante sus educandos, tal y como son, genuinos (Good y Brophy, 1983; Sebastián, 1986)
- Debe comprender a los educandos poniéndose en el lugar de ellos, siendo sensible a sus percepciones y sentimientos (Comprensión empática) (Goo y Brophy, 1983)
- Debe rechazar las posturas autoritarias y egocéntricas (Sebastián, 1986).
- Concienciación hacia los propios valores y consideración genuina de los valores ajenos; mis valores no son necesariamente mejores que los de las demás personas;
- Consideración de los factores socio-culturales y "adaptación" creativa y realista a los mismos (no se pueden cambiar de golpe la mentalidad y estructura de la "educación tradicional", pero si insuflarles, progresivamente, unas actitudes más humanistas);
- Fomento de la creatividad, a través de un aprecio positivo de todas las aportaciones, y el rechazo de cualquier postura juzgadora.
- Elaboración de los valores estéticos, y concienciación ante la variedad de perspectivas posibles frente a un mismo tema o problema, dejar de lado las mentalidades de "blanco o negro" y animar la contemplación de matices.
- Descubrimiento paulatino de la propia responsabilidad ante uno mismo y ante los demás, y promoción de las iniciativas y conductas auto determinantes.
- Fomento de la escucha empática y de la intuición.

El profesor es entonces un tutor, monitor, organizador, facilitador, moderador, en definitiva, un estimulador y provocador de aprendizaje. Los profesores deben favorecer un enfoque de aprendizaje "centrado en el alumno", donde se permita estar expuesto al cambio. Eso significa poner en cuestión y asumir una parte activa en:

- El modelo organizativo de nuestra institución
- El concepto de nuestra profesión y de lo que significa asumir la profesionalidad en este campo,
- La elección de disposición y medios del aula,
- Los materiales que vamos a utilizar,
- Los contenidos de la clase,
- La relación con los alumnos.



"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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MANUAL DE CONVIVENCIA

DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES PADRES DE FAMILIA.

DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES: Decreto 1290/2009. Art. 12. El estudiante de la Institución Educativa “Luis Hernández Vargas”, para el mejor desarrollo de su proceso formativo tiene derecho a:

1. Recibir trato cortés y respetuoso por parte de los y las Docentes, Directivos docentes y demás miembros de la comunidad educativa.
2. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales, de manera equitativa y respetando los ritmos de aprendizaje.
3. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar
4. Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.
5. Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes y de ser necesario del profesional de apoyo, para superar cualquier dificultad en el aprendizaje y lograr una adecuada participación educativa.
6. De ser necesario, recibir atención permanente y oportuna de acuerdo a las condiciones particulares de cada estudiante.
7. Son derechos fundamentales: la vida, la integridad física, la salud, la educación, la recreación y la libre expresión de opinión (Art. 44 Constitución Nacional) y demás libertades fundamentales (D.I.H.).
8. Organizar y participar en actividades curriculares y extraescolares con el acompañamiento de las directivas y el permiso de padres y/o acudientes, de acuerdo a sus capacidades físicas y/o intelectuales.
9. Presentar proyectos, inquietudes o sugerencias que propendan por el mejoramiento pedagógico, de convivencia y/o de funcionamiento de la Institución.
10. Participar, elegir y ser elegido como miembro del gobierno escolar y otros comités reconocidos por la Institución Educativa (art. 142 ley general de la educación).



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



11. Ser representado y asistido por sus padres y/o acudiente en cualquier situación
12. Representar a la Institución en los diferentes encuentros de acuerdo con el perfil requerido.
13. Utilizar los servicios y espacios físicos ofrecidos por la Institución para su desarrollo integral.
14. Ser respetado en su dignidad personal, sin ningún tipo de discriminación por razones de sexo, raza, religión, idioma, aspecto físico, posición social o económica (Art. 44 código de Infancia y adolescencia).
15. Recibir oportuna y adecuadamente la información solicitada, la aclaración o la corrección sobre la situación académica y disciplinaria.
16. Al debido proceso y agotar las instancias establecidas en el conducto regular.
17. A que los directivos y educadores sean equilibrados y justos, respeten el ritmo personal y la individualidad, fijen pautas de trabajo claro, las comuniquen oportunamente, las cumplan y las hagan cumplir; a que no empleen la amenaza, ni trato que implique de alguna manera afectar los derechos fundamentales (Art. 45 código de infancia y adolescencia).
18. Solicitar excusa cuando medie justa causa, y presentar actividades (evaluaciones, trabajos, tareas, etc.) que se hayan realizado durante su ausencia. Las excusas deberán ser presentadas en los formatos institucionales de la agenda escolar y ser avaladas por coordinación.
19. Ser evaluado en forma integral, oportuna y permanente con justicia, claridad, respeto y objetividad de acuerdo con la legislación emanada por el MEN.
20. Expresar, discutir y examinar con libertad: doctrinas, opiniones o conocimientos, dentro del debido respeto a la opinión ajena y a la cátedra mediante el procedimiento de reglas de debate y petición (art. 20 Constitución Nacional).
21. A solicitar y recibir orientación y acompañamiento de directivos y profesores sobre aspectos relacionados con su formación integral.
22. Recibir estímulos académicos y formativos cuando se haga merecedor a ellos.
23. Conocer el Manual de Convivencia, la Hoja de Vida y los registros que se hagan en el Observador del estudiante.
24. Representar dignamente a la Institución en todos los eventos de tipo académico, cultural o deportivo cuando se requiera. No podrán representar a otra institución sin la debida autorización de las directivas del plantel.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DEBERES DE LOS ESTUDIANTES: Con el objetivo de establecer y mantener canales de respeto entre los miembros de la Comunidad educativa, se deberán observar y guiar las relaciones entre estudiantes y profesores de acuerdo con los siguientes criterios, por tanto los estudiantes de la Institución Educativa “Luis Hernández Vargas” deberán prestar atención permanentemente en clase y a sus docentes en las orientaciones y actividades que se propongan, así como también, mantener trato respetuoso y cordial con la comunidad Educativa (profesores/as, directivas, estudiantes, padres y madres de familia y empleados). Decreto 1290/2009. Art. 13. El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:

1. Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por la Institución Educativa.
2. Cumplir con los lineamientos establecidos en estos Acuerdos de Convivencia y trabajar permanentemente en su interiorización.
3. Dar un trato justo, oportuno y respetuoso a cada uno de los miembros de la comunidad educativa, evitando cualquier tipo de agresión.
4. Atender y cumplir de buena manera las amonestaciones, sugerencias y sanciones que se deriven del incumplimiento de los compromisos.
5. Portar la agenda escolar y presentarla cuando sea requerida por los docentes y/o directivos, además propender por su buen uso y conservación.
6. Cumplir con el horario y ser puntual en la llegada a clases y a todos los actos programados o en los que la institución participe, y sea obligatoria su participación.
7. Ser responsable en la tenencia y cuidado de sus elementos escolares
8. Presentarse a la institución con tareas, trabajos 2020 Colegio Luis Hernández Vargas 12 Acuerdos de Convivencia Escolar y los elementos necesarios para la participación y desarrollo de las actividades académicas.
9. Ser honesto y veraz en la presentación de evaluaciones, trabajos, tareas y en las actuaciones personales.
10. Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus dificultades.
11. Justificar oportunamente toda ausencia o inasistencia a clase o a cualquier acto programado por la institución, haciendo uso del formato correspondiente de la agenda 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



12. Informar de manera oportuna sobre cualquier situación de convivencia que lo afecte, teniendo en cuenta el conducto regular especificado en el presente manual
13. Llevar con respeto y pulcritud el uniforme esforzándose por su excelente presentación personal en todos los eventos escolares.
14. No hablar mal de la institución y/o cualquiera de sus miembros.
15. Informar a sus padres o acudiente sobre los llamados y requerimientos que haga la institución.
16. Asistir y cumplir con los turnos y jornadas de aseo asignados.
17. Cuidar y respetar el entorno ecológico, la planta física y todos los implementos de la Institución, colaborando, además, con el orden, el aseo y la decoración del Colegio.
18. Presentar oportunamente certificación médica en caso de padecer alguna afección que le impida realizar alguna actividad física.
19. Reconocer y respetar a los demás los mismos derechos que exijo para mí.
20. Abstenerse de falsificar o adulterar cualquier documento o informe.
21. Abstenerse de encubrir cualquier tipo de falta de los compañeros y/o cualquier miembro de la comunidad educativa.
22. Abstenerse de protagonizar actos intimidantes, vandálicos, bochornosos e ilícitos dentro o fuera de la institución portando el uniforme
23. Abstenerse de rechiflas, gritos, ruidos y desordenes que perturben el orden y la tranquilidad de la comunidad educativa (dentro y fuera del aula de clase).
24. No consumir, ni portar, ni distribuir cigarrillos, licores y/o drogas psicotrópicas.
25. No portar ni distribuir material pornográfico
26. No portar armas de fuego ni elementos corto punzante, explosivo, juguetes o bromas que representen riesgos a la comunidad educativa.
27. Respetar las pertenencias de sus compañeros, compañeras y demás miembros de la comunidad educativa.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



28. No usar celulares y otro tipo de aparatos electrónicos de audio y video (tabletas, computadores portátiles, etc.) en el desarrollo normal de las clases. Salvo que lo requiera él o la docente como herramienta pedagógica.

DERECHOS DE LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES: Decreto 1290/2009. En el proceso formativo de sus hijos o acudidos, los padres de familia o acudientes tienen los siguientes derechos:

1. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
2. Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes.
3. Recibir los informes periódicos de evaluación.
4. Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.
5. Elegir y a ser elegido para formar parte del Consejo Directivo.
6. Expresar sus opiniones ante decisiones importantes del plantel, que influyan en la educación integral de la niñez.
7. Ser escuchado y ayudado por las directivas de la institución en caso de reclamos o necesidades.
8. Proponer iniciativas y sugerencias que estén de acuerdo con las normas vigentes y contribuyan a mejorar el funcionamiento del plantel.
9. Exigir idoneidad profesional en el profesorado.
10. Solicitar ante oficina de Orientación, asesoría para sus hijos, cuando lo considere necesario.
11. Hacer reclamos justos, respetuosos y decorosos dentro del tiempo fijado por las normas legales e institucionales.
12. Mantener comunicación permanentemente con los docentes de sus hijos, de manera que pueda estar al tanto de los logros o dificultades en el aprendizaje; podrán ser atendidos por los docentes en el horario establecido.
13. Colaborar y participar en el plan y desarrollo de las actividades programadas por el la Institución Educativa



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



14. Recibir el acompañamiento y la asesoría pertinente sobre el proceso de Educación Inclusiva que se adelanta en el caso de su hijo dentro de la Institución Educativa.

DEBERES DE LOS PADRES Y MADRES DE FAMILIA O ACUDIENTES: Los Padres de familia o acudientes de la Institución Educativa “Luis Hernández Vargas” se comprometen a cumplir con los siguientes deberes:

1. Colaborar junto con el Estado para ofrecer a su hijo(a) o acudido la educación, suministrándole los útiles y materiales necesarios para el desarrollo de las actividades escolares.
2. Diligenciar personalmente la matrícula de su hijo(a) o acudido en las fechas y horarios fijados por la Institución Educativa.
3. Brindarle protección material, física y afectiva en un ambiente de convivencia hogareña.
4. Conocer e interiorizar la filosofía de la institución y el presente Manual de Convivencia, para cumplirlos y hacerlos cumplir por sus hijos o acudidos.
5. Orientar a los niños, niñas y jóvenes en la formación de valores, inculcando respeto y honestidad.
6. Cumplir con el horario escolar de sus hijos, teniendo en cuenta la puntualidad, el uniforme y su presentación personal.
7. Incentivar el amor y respeto por la Institución y todos sus estamentos velando siempre por el buen nombre del Colegio
8. Apoyar el trabajo docente mediante la orientación y control efectivo de las actividades y deberes escolares.
9. Participar activamente en reuniones de padres, escuelas de padres, asambleas y eventos programados por la Institución, así como a las citaciones individuales.
10. Responder por el comportamiento de sus hijos o acudidos, dentro y fuera de la institución.
11. Comprometerse con la institución, para lograr el desarrollo emocional de sus hijos y cumplir con las sugerencias de una atención psicológica, según la oficina de Orientación en los casos que se amerite.
12. Comprometerse cuando se le solicite, activa y participativamente en el proceso terapéutico que el niño, la niña o adolescente requiera, de modo que la Institución sirva de soporte y de puente entre el equipo interdisciplinario, el niño, la niña o adolescente y la familia. El tratamiento del niño, la niña o adolescente es responsabilidad de los padres.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



13. Considerar a los docentes como guías y orientadores del proceso de formación, guardándoles respeto y la confianza que se merecen.
14. Proporcionarle en casa la atención y el cuidado necesario cuando el niño, la niña o adolescente se encuentre enfermo y no enviarlo a clase por su bienestar y precaución.
15. Respetar y tratar con cortesía al personal que labora en la institución
16. Respetar y acatar las decisiones de los Directivos y las normativas ya establecidas como currículo, horario, uniformes, pedagogía etc.
17. Presentar en forma cordial los reclamos y sugerencias a la persona indicada en la respectiva sede, jornada y dentro de la institución cumpliendo el conducto regular.
18. Responder por los daños que ocasionen sus hijos en la institución.
19. En los casos de la no asistencia del estudiante a la Institución, y tener el derecho a recuperar las notas que se generen durante su ausencia, deben: • Notificarlo a través de los formatos establecidos en la agenda escolar (Permiso o Justificación de inasistencia) en lo posible con anticipación. • Al momento de regresar a clases debe estar al día en las labores realizadas durante su ausencia, para ser revisadas por los docentes y solicitar ante ellos la realización de evaluaciones pendientes. • Los padres o acudientes son los responsables de ponerlos al día durante su ausencia. No es responsabilidad de los docentes dicha labor, ni adelantarlos, ni entregar anticipadamente trabajos, ni tareas que se realizaran durante la ausencia.
20. Asistir a las reuniones programadas por la institución y a las citaciones que sean necesarias para el conocimiento del desempeño y formación de sus hijos. Ante la ausencia reiterada, la institución reportará el hecho a las autoridades competentes como ICBF, Policía de Infancia y Adolescencia, o cualquier otra entidad que deba conocer de estos casos, como lo contempla la normatividad legal vigente.
21. Abstenerse de falsificar o adulterar cualquier documento o informe.
22. Proteger, orientar y tomar las medidas correctivas pertinentes con respecto a sus hijos (as) o acudidos en caso de consumo de licor o sustancias psicoactivas que perjudiquen su integridad personal.
23. Asumir posiciones claras y éticas frente a cualquier forma de intimidación, acoso o violencia de la cual su hijo (a) o acudido sea protagonista.
24. Realizar el acompañamiento pertinente sobre el proceso de Educación Inclusiva que se adelanta en el caso de su hijo dentro de la Institución Educativa.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIFORMES

UNIFORME DIARIO JARDINERA. Este uniforme se ajusta a una jardinera y blusa, debe cumplir las siguientes especificaciones:

- Jardinera: talle largo, el ruedo de la jardinera debe estar a la rodilla.
- Tela: Azul oscuro a cuadros de contorno negro y blanco según el modelo.
- Escote de la jardinera: Va por encima del contorno del busto.
- Escudo: pegado a máquina sobre la jardinera al lado izquierdo, a la altura del pecho. (Según la sede.)
- Camisa: blanca.
- Mangas: bombacha, risada, con embono del mismo color de la jardinera.
- Media: colegial blanco, hasta la mitad de la pantorrilla (media-media).
- Zapato: negro colegial, de amarrar debidamente embolado.

UNIFORME DIARIO PANTALÓN. Este uniforme se ajusta a un pantalón y camisa, debe cumplir las siguientes especificaciones:

- Pantalón: bota recta (sin entubar) de color azul oscuro. (Según modelo.)
- Camisa: color azul claro, con un borde interior en el cuello, de azul oscuro. (Según el modelo.)
- Escudo: pegado a máquina sobre el bolsillo que va al lado izquierdo de la camisa. (Según la sede.)
- Media: colegial azul oscura o negra.
- Zapato: negro colegial, de amarrar debidamente embolado

UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA. Este uniforme se compone de pantalón, Camiseta y Tenis, debe cumplir las siguientes especificaciones:

- Pantalón: Azul claro, con cinco franjas a cada lado, unidas en la siguiente disposición, una franja central verde de dos centímetros de ancho, a cada lado de esta franja una franja roja de un centímetro de ancho, y al lado de cada franja roja una franja blanca de un centímetro de ancho, el modelo puede ser consultado en la tesorería de la Institución. La bota recta y sin entubar.



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

- Camiseta: De color blanco, con cuello en V. Mangas azules del mismo color del pantalón con decorados de los colores institucionales en las mangas y el cuello, con un escudo pegado a máquina sobre el lado izquierdo a la altura del pecho. (Según la sede.)
- Tenis: blancos, sin combinaciones y limpios.
- Medias: blanca tipo colegial



INFRAESTRUCTURA



Cabe mencionar que, en general toda la infraestructura de esta institución educativa se encuentra en óptimas condiciones para el desarrollo de actividades académicas y administrativas.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SALON DE DEPORTES

El salón de deportes se encontraba en estado de abandono con muchos implementos deportivos en deterioro.



SIMBOLOS INSTITUCIONALES

ESCUDO



BANDERA



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Himno del Colegio

Letra: Jairo Molina Huertas / Música: Alfredo Pérez

CORO

*¡Corazón de mi llano fecundo,
noble templo de la Educación,
"Luis Hernández", preclaro colegio,
te saludo con fe y con pasión!*

I

Son tus claustros recintos sagrados
donde se forman los hombres de
pro, visionarios, osados y honestos,
Forjadores de un mundo mejor.

II

Que tu luna y tu sol refulgentes
nimben siempre tus sienes de honor;
mil conciertos de recios joropos
te tributen eterno loor.

III

Sean tu heraldo tus ínclitos hijos,
portadores de paz y esplendor
y te ofrezcan el triunfo cimero
que en tu aula el maestro inspiró.

IV

Corocoras y garzas de gloria
te mantengan muy cerca de Dios,
tu misión formadora cumpliendo
con ternura, sapiencia y tesón.

V

Niño y joven sedientos de triunfo,
venid pronto, con gran devoción:
¡sólo aquí encontraréis
grato ambiente de trabajo,
de ciencia y de amor.

Opcional

(Sólo para cumpleaños del colegio)

*Hoy que cumples otro año de historia
quiero darte catleyas en flor,
augurarte mil años de triunfos
y abrigarme en tu sacro pendón.*

MATRIZ DOFA

AREA DE EDUCACION FISICA	
ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
- La cancha multideportes es cubierta. - Buena organización de acuerdo a los protocolos de bioseguridad para el desarrollo de las clases. - Se adoptaron buenas medidas de control conforme a las normas de bioseguridad.	- El salón de deportes se encuentra en estado de abandono con muchos implementos deportivos en deterioro. - La institución cuenta con una sola cancha cubierta multideportes. - Los escenarios deportivos como la cancha de futbol y pista de atletismo no



"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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Camaradería entre los docentes. - Flexibilidad en el plan de estudios del área.	se encontraban en un estado adecuado para su uso correspondiente. - Poco uso de implementación deportiva. - La mayoría de estudiantes de primaria que ahora están en bachillerato no contaban con profesor de educación física como tal.
--	--

CAPITULO II

TITULO DE LA PROPUESTA

GIMNASIA AEROBICA MUSICALIZADA PARA MEJORAR LA PSICOMOTRICIDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE GRADOS 6^{TO} A 8^{VO} DEL COLEGIO LUIS HERNANDEZ VARGAS DE YOPAL

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar sesiones de gimnasia aeróbica musicalizada y afines con el fin de mejorar la psicomotricidad de los estudiantes de los grados en mención.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fortalecer el sistema locomotor de los estudiantes.
- Promover hábitos y estilos de vida saludable en los educandos.
- Potenciar las capacidades físicas básicas de los estudiantes.
- Desarrollar las capacidades coordinativas de los niños y niñas.
- Ejecutar rutinas de gimnasia aeróbica musicalizada y afines conforme a los planes de área y estándares básicos de educación.
- Fundamentar a los estudiantes en aspectos técnicos con la práctica de algunos deportes.



"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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Los procesos educativos en la actualidad atraviesan uno de los mayores retos que nos hayamos podido imaginar por culpa de la crisis sanitaria a nivel mundial causada por el virus covid-19, el cual desde hace más de 1 año cambio las formas y estilos de vida de todas las personas en el mundo, repercutiendo negativamente en todas las esferas de la sociedad; el ámbito educativo no fue ajeno a esta problemática, pues al restringirse la asistencia y presencialidad en los establecimientos educativos se tuvieron que adoptar nuevas estrategias, métodos y modos de enseñanza-aprendizaje haciendo hincapié en el uso de las TIC para el desarrollo de los procesos educativos a distancia y de forma virtual, lo que a su vez trajo incertidumbre, quejas, barreras, además de problemas por solucionar y muchos aspectos por mejorar.

En un país como el nuestro son mayoría los estudiantes que no pueden disponer del uso de las TIC y sobre todo el acceso a internet les resulta muy complicado, esta es una realidad que de entrada se convertía en el principal obstáculo para realizar clases de forma virtual, aun así se dio relevancia a esta estrategia para poder sobrellevar y continuar de alguna manera los procesos educativos; bajo esta modalidad la mayoría de áreas del saber con sus respectivos docentes empezó a “entenderse” con la virtualidad y con los diferentes medios o plataformas para el desarrollo de sus clases, pero en el caso de la educación física el reto seguía siendo mayor, pues para esos educadores físicos amantes de realizar sus clases de forma práctica se les imponía la aplicación de contenidos netamente teóricos restándole la gracia y pasión que conllevan las clases prácticas de educación física, como en los viejos tiempos donde primaba el factor kinestésico, dejando todo en manos de la creatividad y capacidad de adaptación del profesorado.

Para la educación física, el meollo del asunto estaba en que las clases prácticas se iban a restringir por muchos factores como el no acompañamiento del docente para la corrección en la ejecución de ejercicios por ejemplo, la misma ausencia de los estudiantes a las pocas clases virtuales, además de no disponer de implementos deportivos, entre otros, relegando así la actividad física y la acción motriz como tal, pues al centrarse solo en aspectos teóricos (que no están del todo mal) como lectura extensa y elaboración de trabajos, se empezaba a dar paso a la inactividad física y ausencia de deporte, promoviendo en ultimas la aparición del sedentarismo y con ello los malos hábitos de vida



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



como las malas posturas y la mala alimentación (etc.), aspectos que, como bien sabemos resulta trascendental la presencia del profesor de educación física para contrarrestarlos.

Lo anterior expuesto para referirme a una problemática a nivel nacional, por otro lado, adentrándome en el contexto regional, en el colegio en el cual estoy realizando mi práctica integral, pude observar y diferenciar otra problemática que denotaba la ausencia de un adecuado proceso de estimulación y desarrollo de habilidades y capacidades motrices en la población de educandos que he tenido la oportunidad de intervenir y es que, muchos de los estudiantes de los grados 6^{to} y 7^{mo} en su primaria no contaron con un profesor de educación física como tal que desarrollará adecuadamente su locomoción o psicomotricidad en términos generales, debido a que las pocas horas de clase de educación física que recibían eran impartidas por un profesor de otras áreas del saber, quedando así en manifiesto los vacíos y falencias en las correspondientes etapas de estimulación y desarrollo motor de los educandos.

En los grados superiores de 8^{vo} a 11^{ce} también pude evidenciar la ausencia de un adecuado desarrollo motor en los educandos, en especial con las capacidades coordinativas, se denota poco trabajo o estimulación por parte de los docentes a cargo de estos grados, pues a nivel general no se engloba o trabaja en conjunto los aspectos psicológicos de la mano con los motrices, marcando la ausencia de un buen aprestamiento psicomotriz, pues, más allá de criticar la labor de los docentes, cabe mencionar que daban más prioridad al fortalecimiento de capacidades físicas básicas y a los contenidos teóricos con poca practica relativos a la enseñanza de los deportes que se exigen en los planes de área y estándares básicos de educación, quedando en un segundo plano la importancia de enriquecer la psicomotricidad en los educandos.

JUSTIFICACIÓN

La implementación y desarrollo de sesiones de gimnasia aeróbica musicalizada y afines me permitirá reconocer por medio de la observación aquellos problemas de locomoción, de lateralidad, el manejo del espacio-tiempo, la coordinación, el estado físico & psicológico-emocional incluyendo la capacidad cognitiva, entre otros aspectos importantes que son relativos a la psicomotricidad del individuo. Una vez identificados todos estos aspectos y posterior al análisis grupal e individual, me permitiré diseñar y planificar adecuadamente las sesiones conforme a los estándares curriculares, los componentes de la carga y los principios del entrenamiento deportivo (como el 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



individualidad y progresión), teniendo en cuenta lo que manifiestan *Ahuja y Col (2011)*: es necesario aceptar que cada uno es diferente y único, como su cuerpo y sus potenciales, como consecuencia nadie puede hacer exactamente lo mismo que otro. Si se utiliza la empatía se podrá reconocer en qué medida es cada uno diferente, acceder a lo que el otro siente y vivencia al realizar un movimiento, y compartir con él su experiencia, adentrarse en la realidad de otro, pero recordando que es posible hacerlo y seguir siendo uno mismo, en pro de que el proceso de implementación resulte eficiente y eficaz ante las necesidades de los educandos.

Hoy en día son pocos los padres y docentes que le otorgan la debida importancia al hecho de que sus hijos y estudiantes tengan un óptimo desarrollo motor para que lleguen a la edad adulta sin ninguna deficiencia en este proceso. La psicomotricidad tiene gran importancia en los primeros años de vida de los niños, aun así, en los centros educativos no se trabaja ni se le da la importancia que se le debería dar (*Cantuña, 2010; Osorio y Herrador, 2007*); es bien sabido que gran parte de la culpa de que el desarrollo psicomotor sea óptimo o no la tiene una enseñanza-aprendizaje psicomotriz adecuado. No solo en el desarrollo motor sino en muchos aspectos como en las relaciones sociales o en la capacidad de expresión e imaginación es trascendental el fortalecimiento de la psicomotricidad.

La ejecución de sesiones de clase bajo el enfoque de la gimnasia aeróbica musicalizada y afines resulta pertinente como medida para contrarrestar los vacíos o inadecuados procesos de desarrollo psicomotor ya que es vista como una modalidad divertida que permite abordar muchos factores de orden psicológico, físico, cognitivo e inclusive el factor social ya que la aplicación de esta modalidad resulta ideal para trabajar con diferentes poblaciones y variedad de individuos favoreciendo la integración y socialización, pues tal y como expone *Gutiérrez (2009)*: la psicomotricidad es fundamental en el desarrollo de los aspectos que influyen en la personalidad del niño como son el cognitivo, el afectivo, el social y el motor.

Por otro lado, *Pineda (2008)* nos expone que: la psicomotricidad sirve tanto como para que el niño mejore en los aprendizajes como para que evolucione su personalidad, ayuda al niño a ser más autónomo, equilibrado y feliz. Antes se utilizaba en caso de que el niño tuviese un retraso psicomotor, discapacidad o alguna debilidad o dificultad, pero hoy en día debe ir más y trabajarse para la mejora de todos los niños a nivel general.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Siendo conscientes de que un adecuado desarrollo psicomotriz va de la mano con un buen estado de salud, entendiendo *salud* como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, resulta imperativo promover la práctica de hábitos y estilos de vida saludable donde prime el ejercicio y la actividad física en los educandos, porque hoy en día el índice de sedentarismo es muy alto y lastimosamente el tiempo real de clases de educación física en los colegios es corto como para que trascienda como debe ser en la calidad de vida del individuo, de acuerdo a *Díaz (2009)*, hay un incremento de enfermedades cardiovasculares y diabetes en niños y adolescentes que se atribuye al sobrepeso y obesidad en las edades tempranas.

Conforme a lo anterior es importante que el desarrollo de dichas sesiones de gimnasia aeróbica musicalizada y similares enriquezcan los procesos de enseñanza-aprendizaje en los educandos para que los conocimientos y saberes adquiridos perduren por y para toda la vida, donde el educando asimile la importancia de estar en movimiento, ejercitarse y/o practicar un deporte en su vida diaria, sobre todo en su tiempo libre, tal y como indican (Montesinos, 2005; Sánchez y Sánchez, 2003; Orts, 2005 y Mollá, 2007) por eso las clases extraescolares pueden ayudar a completar los objetivos que se propone la institución educativa.

POBLACIÓN

GRADOS	NIÑOS	NIÑAS	EDAD	TOTAL
6, 7 y 8	21 en promedio por salón	18 en promedio por salón	10 a 14 años	en promedio 430 estudiantes incluyendo todos los grados

Cabe mencionar que el total de estudiantes de los grados que se pretenden abordar oscila entre 37 y 42, con una media de 39 estudiantes, (son 11 grados en total a cargo de mi supervisor con los cuales se desarrollaría la propuesta).



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



MARCO TEÓRICO

Tal vez para muchos el término psicomotricidad resulta extraño o nuevo para su reconocimiento, lo cierto es que una sola palabra como esta acoge y se relaciona con tantos aspectos y otros términos en el ámbito de la educación física, la psicología y pedagogía; la etimología de la palabra "psicomotricidad" expresa que está formada con raíces latinas y significa "cualidad mental que permite el movimiento". Sus componentes léxicos son: el prefijo psico- (alma, tomado del griego), motus (movido), -trix (sufijo que indica agente femenino), más el sufijo -dad (cualidad). De acuerdo a (Carrascosa, 2008) el concepto de psicomotricidad se divide en dos partes: motriz, movimiento; y psiquismo, que determina las acciones en dos fases el socio-afectivo y el cognitivo. Estos dos términos forman el desarrollo íntegro del individuo.

Es importante tener en cuenta los antecedentes históricos del término psicomotricidad para comprender aún mejor su concepción, por ello me permito extraer información relevante de una investigación cualitativa como trabajo de grado titulado LA PSICOMOTRICIDAD: EVOLUCIÓN HISTÓRICA, CONCEPTO Y CÓMO SE CONCEBE HOY EN DÍA. VISIÓN ACTUAL DE DOS MAESTRAS DE EDUCACIÓN INFANTIL EN SEGOVIA, con autoría de Javier González Sancho perteneciente a la Facultad de educación de Segovia de la Universidad de Valladolid quien, fundamentado en diversas fuentes, autores y académicos en el área, pretende mostrar la relevancia que posee la Psicomotricidad a nivel histórico y educativo, en este sentido su investigación nos aporta nociones sobre la evolución y concepto de psicomotricidad a saber... el concepto como tal no surge hasta finales del siglo XX, a lo largo de la historia han existido referencias indirectas del mismo haciendo que este experimente innumerables transformaciones.

Todo comienza con la concepción de cuerpo que se crea en las primeras civilizaciones, como la griega, la romana o la oriental, donde se establecía la idea de que cuerpo y alma estaban unidos. En la cultura francesa del siglo XVII, surgió una idea de cuerpo propuesta por el filósofo René Descartes, el cual afirmaba que el cuerpo es un fragmento visible en el espacio pero que está separado del individuo pensante (Mendiara y Gil, 2016).

Después de un largo periodo donde el estudio del cuerpo quedó olvidado, a finales del siglo XIX y principio del XX comenzó a desestimarse la idea física, simplemente biológica, del cuerpo humano. Esta nueva concepción sobre el cuerpo es debido a varios factores que influyeron en la misma. Sigmund Freud dejó constancia del vínculo que



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



existía entre lo corporal y lo psíquico, sentando así las bases de una teoría psicosomática del ser humano (Vázquez, 1989). A esto le podemos sumar los múltiples avances de la 13 neurofisiología junto con el desarrollo de la psicología genética cuyos máximos exponentes son Piaget y Wallon (Vázquez, 1989).

De todos los antecedentes anteriores, surge como concepto la educación psicomotriz, que según Rigal, (2003) es un “enfoque pedagógico fundamentado en la integración de las funciones motrices y mentales combinando el desarrollo del sistema nervioso y las acciones educativas.” (p. 15) Esta educación es una educación dirigida, no ya a la mera concepción biológica del cuerpo, sino que hace referencia a la mejora y desarrollo psicosomático del cuerpo humano. Es a partir de este momento, principios del siglo XX, cuando surge por primera vez, de la mano de Ernest Dupré, el concepto de Psicomotricidad a la hora de tratar a gente mentalmente enferma (Mendiara y Gil, 2003).

Más tarde apareció Wallon, quien según Mendiara y Gil (2003), ha sido uno de los psicólogos que más importancia ha otorgado a la Psicomotricidad. En sus diferentes obras nos habló del enfoque global de la Psicomotricidad, dando valor dentro de esta a lo físico, a lo afectivo, a lo emocional, etc. Este autor afirmaba que la adquisición de emociones y de tono muscular eran los principios básicos si queremos ayudar al niño a desarrollar competencias comunicativas y de expresión con los demás (Rigal, 2006). Otro aspecto que destacaba Wallon era lo imprescindible que resultaba la acción humana a la hora de ayudar a que el niño consiguiera un desarrollo pleno.

Ajuriaguerra fue un teórico seguidor de las ideas de Wallon, el cual continuó su obra estudiando la relación del cuerpo con el psiquismo. Gracias a Ajuriaguerra se consolidan algunos de los aspectos básicos de la Psicomotricidad y debido a ello surge un servicio de reeducación motriz (Mendiara y Gil, 2003). Estos servicios perseguían la reeducación del cuerpo en acción con personas que poseían dificultades a la hora de actuar o expresarse (Rigal, 2003). Una vez que sabemos lo esencial del desarrollo de la Psicomotricidad, ahora hablaremos sobre las tres corrientes más importantes que giran alrededor de ella. Según Vázquez (1989) estas corrientes son: (1) Le Boulch y la corriente psicocinética, (2) Vayer y su educación corporal y (3) Lapierre y Aucouturier con la educación vivenciada.

Una vez realizada esta breve reseña histórica podemos acuñar más concepciones por parte de otros autores y fuentes acerca del término psicomotricidad. Según la Real Academia Española (RAE), la Psicomotricidad está formada por las palabras “psico” que



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



significa cognitividad y afectividad y “motricidad” que significa movimiento. La RAE (2001) define la Psicomotricidad como un “conjunto de técnicas que estimulan la coordinación de las funciones motrices y psíquicas”. Si atendemos a la definición anterior, esta nos deja claro que la Psicomotricidad no es algo que se base únicamente en el desarrollo de las habilidades motrices, sino que une las capacidades motoras con las psíquicas, estableciendo la unión cuerpo-mente.

Jean Le Boulch (1969) es el creador del modelo psicocinético el cual “se trata de un método general de educación que, como medio pedagógico, utiliza el movimiento humano en todas sus formas.” (p. 17) Se trata de un hilo conductor, alrededor del cual, se forma la unidad corporal y mental de la persona. Le Boulch no hablaba del concepto de Psicomotricidad como tal porque hasta el 1995 no aparece.

Picq y Vayer (1969) afirman que la educación psicomotriz es “una acción pedagógica y psicológica que utiliza medios de la educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño.

Desde otro punto de vista se puede decir que el término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, a la titulación y al perfeccionamiento profesional.

Me permito añadir una definición consensuada por las asociaciones españolas de Psicomotricidad o Psicomotricistas: Basado en una visión global de la persona, el término “psicomotricidad” integra las interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



psicomotricidad, así definida, desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, a la titulación y al perfeccionamiento profesional y constituir cada vez más el objeto de investigaciones científicas.

Conforme a ello, para Muniáin (1997): "La psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral".

En esta misma corriente, por así decirlo, Berruezo (1995) afirma: "La psicomotricidad es un enfoque de la intervención educativa o terapéutica cuyo objetivo es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que le lleva a centrar su actividad e interés en el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, estimulación, aprendizaje, etc."

Por otro lado, y bajo un enfoque social-constructivo Lièvre y Staes (1992): "La psicomotricidad es un planteamiento global de la persona. Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. Puede ser entendida como una mirada globalizadora que percibe las interacciones tanto entre la motricidad y el psiquismo como entre el individuo global y el mundo exterior. Puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada."



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

CAPITULO III

3.1. DISEÑO

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD/ CONTENIDO	SEMANA 1					SEMANA 2					SEMANA 3					SEMANA 4				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
GIMNASIA AEROBICA MUSICALIZADA	1	2		5	6	8		11						18		21				
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		3			7	8	9		12			16	17						25	
RONDAS																22			24	
JUEGOS																22			25	
GIMNASIA RITMICA																				26
COORDINACION										13	14	15		18	20	21		23	25	
HABILIDADES MOTRICES										13	14	15		19				23	25	26
RUMBA AEROBICA			4				10								20					
EXPRESION CORPORAL																			24	
DEPORTES																				

ACTIVIDAD/ CONTENIDO	SEMANA 5					SEMANA 6					SEMANA 7					SEMANA 8				
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V
GIMNASIA AEROBICA MUSICALIZADA	27									40	41		43		45				49	
GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		29				35	36	37												
RONDAS																				
JUEGOS			30						39			42		44						50
GIMNASIA RITMICA	28			32		34														
COORDINACION	28			32					39											
HABILIDADES MOTRICES	28		31	32				38				42								50
RUMBA AEROBICA																				
EXPRESION CORPORAL																				
DEPORTES		29	31		33	35	36			40	41		43	44	45	46	47	48	49	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.2. EJECUCION DE LAS ACTIVIDADES

✓ ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase virtual con el grado 7-C. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada. Realizamos diferentes movimientos y desplazamientos con música poniendo en práctica este método. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase virtual con el grado 6-D.	



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

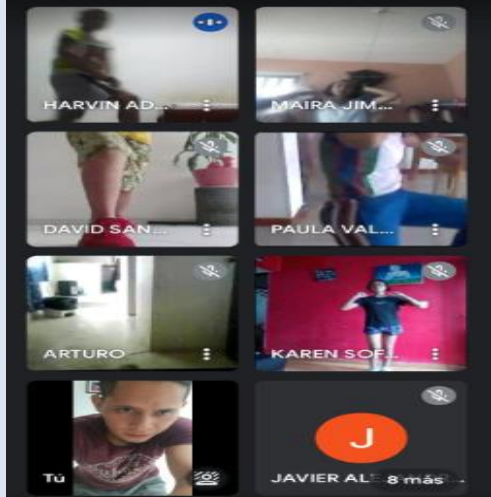


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada. Realizamos diferentes movimientos y desplazamientos con música poniendo en práctica dicho método. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	
---	--

✓ ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento; A través de una clase virtual con el grado 6-D.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música electrónica de fondo con el fin de fortalecer los principales paquetes musculares del tren superior e inferior. Realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, abdominales, zancadas y planchas. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El método que se trabajó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



✓ ACTIVIDAD 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Rumba aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de la rumba aeróbica a través de una clase virtual con el grado 6-G.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de la rumba aeróbica musicalizada. Realizamos pasos básicos del merengue y desplazamientos con música poniendo en práctica dicho método. El género musical en el que se hizo énfasis para el desarrollo de la actividad fue el merengue. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los grupos	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	
--	--

✓ **ACTIVIDAD 5**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase virtual con el grado 6-A. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada. Realizamos diferentes movimientos y desplazamientos como la marcha con música poniendo en práctica dicho método. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



SC-CER96940



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

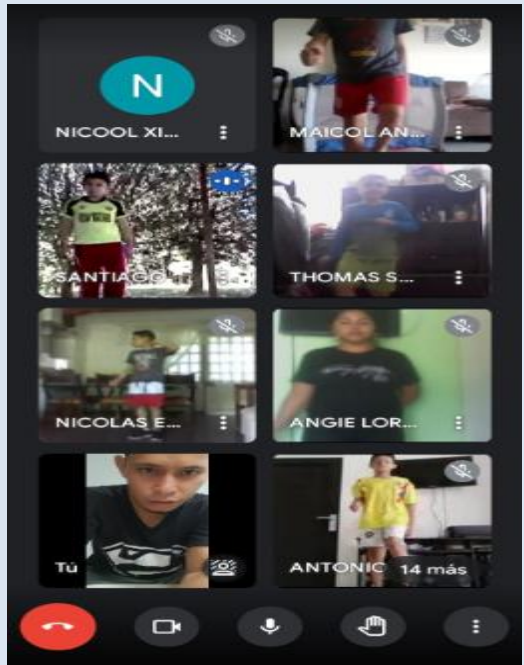
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 6**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Rumba aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de la rumba aeróbica a través de una clase virtual con el grado 6-F.</i> PARTE INICIAL: Se llevó a cabo un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de la rumba aeróbica musicalizada. Los géneros musicales en los que se hizo énfasis para el desarrollo de la actividad con sus pasos básicos y diferentes desplazamientos fueron el merengue y reguetón, poniendo en práctica el método espejo y estimulando la capacidad coordinativa del ritmo en los estudiantes. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 7**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento a través de una clase virtual con el grado 6-F.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música electrónica y con un trote suave estático seguido skipping bajo y medio además de una activación y	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

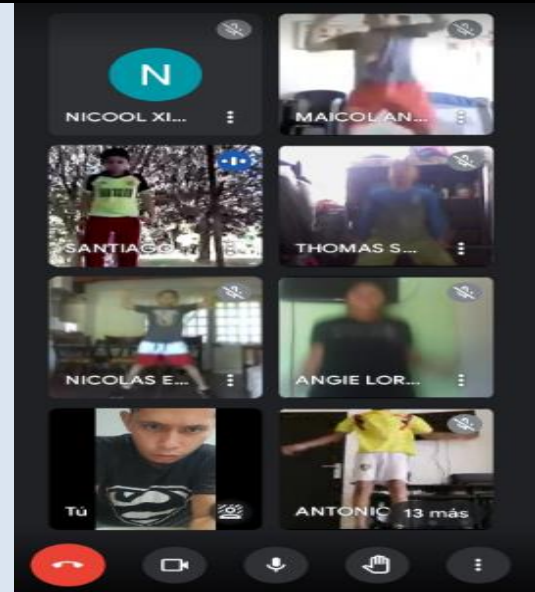


movilidad musculo-articular con extensiones y flexiones de los segmentos corporales.

PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música electrónica de fondo en pro de mejorar la capacidad básica de resistencia y fortalecer el sistema cardiorrespiratorio; realizamos diferentes ejercicios como estrellitas o jumping jacks, saltos, burpees, elevación de rodillas, skiping, taloneo, entre otros.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

El método que se empleó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



✓ ACTIVIDAD 8

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia aeróbica y gimnasia de mantenimiento musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de la actividad a través de un encuentro virtual con el grado 7-D.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: En primer lugar, se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima ejecución de la gimnasia aeróbica musicalizada. Seguidamente realizamos ejercicios funcionales con música electrónica de fondo con el fin de fortalecer los principales paquetes musculares del tren superior e	



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

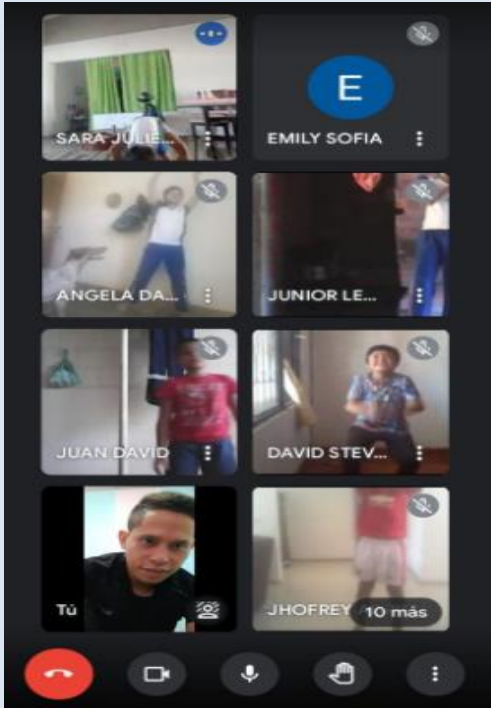


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



inferior. Realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, sentadillas con salto, abdominales, escaladores, zancadas y planchas. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	
--	--

✓ ACTIVIDAD 9

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento; A través de una clase virtual con el grado 6-B.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música electrónica de fondo con el fin de fortalecer los principales paquetes musculares del tren superior e inferior, además de mejorar la capacidad física básica de resistencia y la fisiología del aparato cardiorrespiratorio. Para el desarrollo de la fuerza realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, sentadillas con salto, abdominales, zancadas, planchas, flexión de brazos y escaladores; para el trabajo de resistencia alternado con el de fuerza, ejecutamos ejercicios como los jumpings jacks, saltos, burpees, elevación de rodillas, skiping y taloneo. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	 El método que se trabajó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



SC-CER96940



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

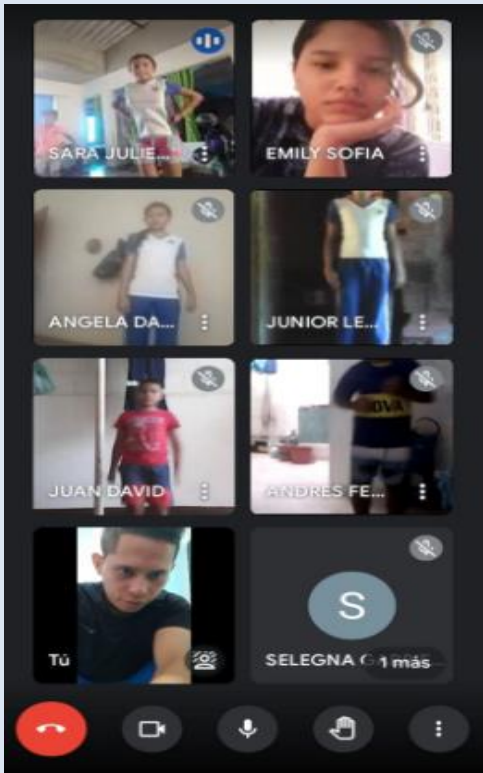
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 10**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Rumba aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de la rumba aeróbica a través de una clase virtual con el grado 6-B.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una adecuada ejecución de la rumba aeróbica. Realizamos pasos básicos del merengue, movimientos con los brazos, cadera y hombros además de desplazamientos en diferentes direcciones al ritmo de la música poniendo en práctica dicho método. El desarrollo de esta actividad me permite al mismo tiempo estimular las capacidades coordinativas de ritmo y coordinación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 11**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase virtual con el grado 8-A.</i>	



SC-CER96940



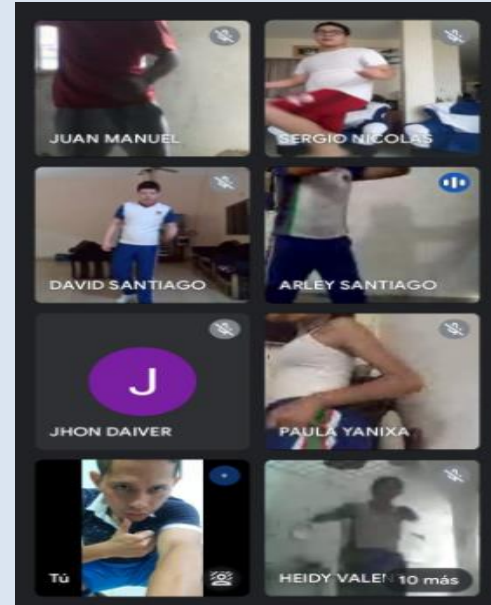
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular.

PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada. Realizamos diferentes movimientos y desplazamientos con música poniendo en práctica este método que a su vez nos permite mejorar la lateralidad en los educandos y estimular las capacidades coordinativas de ritmo y coordinación, etc.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.



✓ ACTIVIDAD 12

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento; A través de una clase virtual con el grado 6-G.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música de fondo con el fin de fortalecer los principales paquetes musculares del cuerpo, además de mejorar la capacidad física básica de resistencia y la fisiología del aparato cardiorrespiratorio. Para el desarrollo de la fuerza realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, sentadillas con salto, abdominales, zancadas, planchas,	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



flexión de brazos y escaladores; para el trabajo de resistencia alternado con el de fuerza, ejecutamos ejercicios como los jumpings jacks, saltos, burpees, elevación de rodillas, skiping y taloneo.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

El método que se trabajó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



✓ ACTIVIDAD 13

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Coordinación óculo-manual y habilidades motrices de lanzamiento y recepciones a través de una clase virtual con el grado 6-E.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios de psicomotricidad a través del método espejo y por imitación, con el fin de fortalecer la coordinación óculo-manual de los estudiantes haciendo uso de un balón o pelota, a su vez se ejecutan lanzamientos y recepciones estimulando dichas habilidades motrices. Como variantes se realizan los ejercicios con una o dos manos de forma alternada. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes	



SC-CER96940



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

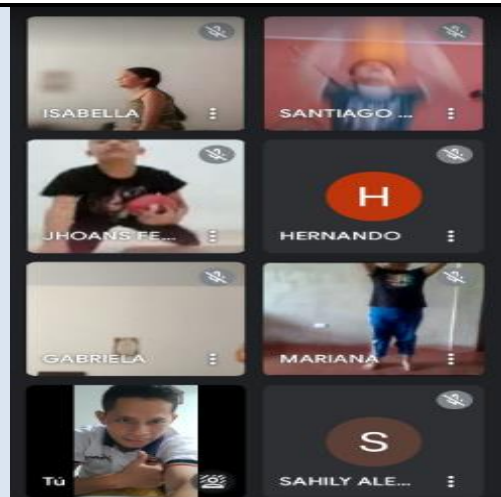
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.



✓ **ACTIVIDAD 14**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Coordinación óculo-manual y habilidades motrices de lanzamiento y recepciones a través de una clase virtual con el grado 7-B.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios de psicomotricidad a través del método espejo y por imitación, con el fin de fortalecer la coordinación óculo-manual de los estudiantes haciendo uso de un balón o pelota implementando manipulaciones, rotaciones del balón alrededor de los segmentos corporales, lanzamientos y recepciones estimulando dichas habilidades motrices. Como variantes se realizan los ejercicios con una o dos manos de forma alternada estimulando la lateralidad en los educandos.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.



✓ ACTIVIDAD 15

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Coordinación óculo-manual y habilidades motrices de lanzamiento y recepciones a través de una clase virtual con el grado 6-C.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios de psicomotricidad a través del método espejo y por imitación, con el fin de fortalecer la coordinación óculo-manual de los estudiantes haciendo uso de un balón o pelota implementando manipulaciones, rotaciones del balón alrededor de los segmentos corporales, lanzamientos y recepciones estimulando dichas habilidades motrices. Como variantes se realizan los	



SC-CER96940



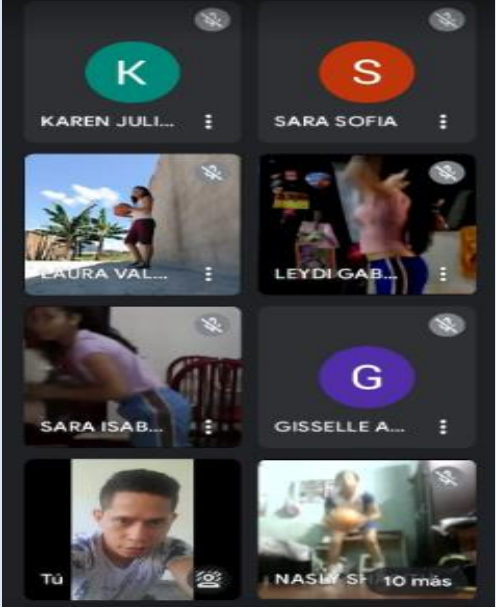
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

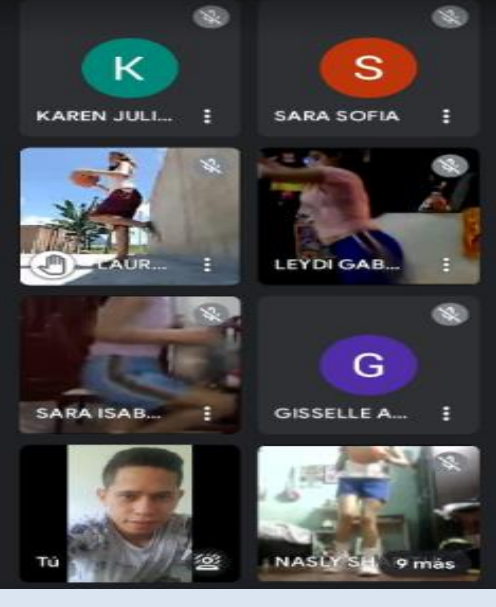


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ejercicios con una o dos manos de forma alternada estimulando la lateralidad en los educandos. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	
--	--

✓ ACTIVIDAD 16

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento a través de una clase virtual con el grado 6-C.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música de fondo y haciendo uso de un balón para hacer el trabajo dinámico y añadir un peso ligero, con el fin de fortalecer los músculos del abdomen y tren inferior. Para el desarrollo de la fuerza realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, sentadillas con salto, abdominales, zancadas, plancha y <i>equilibrio</i> o ejercicios de <i>propiocepción</i> con un solo pie desarrollando dicha capacidad coordinativa.	



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

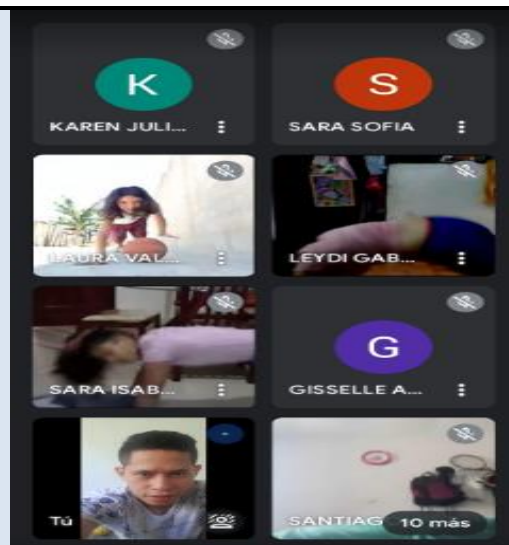


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

El método que se trabajó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



✓ ACTIVIDAD 17

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia de mantenimiento; A través de una clase virtual con el grado 6-E.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música y con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Realización de ejercicios funcionales con música de fondo con el fin de fortalecer los principales paquetes musculares del cuerpo, además de mejorar la capacidad física básica de resistencia y la fisiología del aparato cardiorrespiratorio. Para el desarrollo de la fuerza realizamos diferentes ejercicios como sentadillas, sentadillas con salto, abdominales, zancadas, planchas, flexión de brazos y escaladores; para el trabajo de resistencia alternado con el de fuerza, ejecutamos ejercicios como los jumpings jacks, saltos, burpees, elevación de rodillas, skipping y taloneo.	



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

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

El método que se trabajó para la realización de los ejercicios fue el de auto carga.



✓ ACTIVIDAD 18

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia aeróbica musicalizada, ejercicios y movimientos de coordinación. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase presencial con el grado 8-A.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada, además hicimos un breve trabajo de conteo a 4 tiempos al ritmo de la música estimulando la métrica musical, el ritmo, la noción espacio-tiempo y sincronización, entre otros aspectos y capacidades no	

menos importantes que permiten abordar y desarrollar los aeróbicos.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.



✓ ACTIVIDAD 19

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Habilidades motrices, ejecución de varios ejercicios y desplazamientos mediante una clase presencial con el grado 7-C.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Una vez realizado el calentamiento se procede a la ejecución de diferentes ejercicios que nos permitan desarrollar habilidades motrices como: saltos, saltos en un solo pie, desplazamientos en las diferentes direcciones corriendo o caminando, frenadas y giros. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	 <i>La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.</i>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 20**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Rumba aeróbica musicalizada. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de la rumba aeróbica a través de una clase presencial con estudiantes de grado 10mo.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una adecuada ejecución de la rumba aeróbica. Realizamos pasos básicos del merengue, movimientos con los brazos, cadera y hombros además de desplazamientos en diferentes direcciones al ritmo de la música poniendo en práctica dicho método. El desarrollo de esta actividad me permitió al mismo tiempo estimular en los estudiantes las capacidades coordinativas, según Dietrich Harre, de ritmo, orientación, sincronización y coordinación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 21**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Gimnasia aeróbica musicalizada, ejercicios y movimientos de coordinación. Enseñanza y afianzamiento del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase presencial con el grado 6-F.</i>	



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

PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general sin música con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular.

PARTE CENTRAL: Se explica específicamente a los educandos en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada, además hicimos un breve trabajo de conteo a 4 tiempos al ritmo de la música estimulando la métrica musical, la noción espacio-tiempo, capacidades coordinativas como el ritmo, la sincronización y coordinación.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.



La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.

✓ ACTIVIDAD 22

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Rondas y juegos mediante una clase presencial con el grado <u>6-C</u>. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con activación y movilidad musculo-articular, seguidos de un trote de 3min alrededor de media cancha de fútbol.	

PARTE CENTRAL: Una vez realizado el calentamiento se procede a la ubicación de los estudiantes dando forma a una ronda, pudiendo realizar juegos como “el gato y el ratón” y “pato, pato ganso”, además de rondas como “cuando la clase baila” y una ronda ingles llamada “the movement” que implican a su vez expresión oral y expresión corporal.

La letra de las rondas es: “CUANDO LA CLASE BAILA”
Cuando la clase baila, baila, baila, baila con la mano, mano
con la otra mano;

Cuando la clase baila, baila, baila, baila con el hombro,
hombro, con el otro hombro... se repite la letra involucrando
otras partes del cuerpo como los codos, la cadera, las rodillas
y los pies.

“THE MOVEMENT”

Move to the right, right, right;

Move to the left, left, left;

Move to the front, front, front;

Move to the back, back, back... (bis)

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.



La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.

✓ **ACTIVIDAD 23**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Ejercicios de coordinación y <i>Habilidades motrices, ejecución de variados ejercicios mediante una clase presencial con un grado 11.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Una vez realizado el calentamiento se procede a la ejecución de un ejercicio compuesto que involucra desplazamientos, lanzamientos, recepciones con ambas manos haciendo uso de pelotas de tenis, pudiendo desarrollar en los estudiantes la lateralidad o ambidextrismo, además de mejorar la coordinación óculo-manual, la capacidad misma de coordinación y sincronización. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad. <i>La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.</i>	

✓ **ACTIVIDAD 24**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): <i>Rondas y expresión corporal mediante una clase presencial con el grado 6-A.</i>	



PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con activación y movilidad musculo-articular seguidos de un trote estático.

PARTE CENTRAL: Una vez realizado el calentamiento se procede a la ubicación de los estudiantes dando forma a una ronda, pudiendo realizar ejercicios de expresión corporal como mímicas, actuaciones en la que se les indicaba a los niños realizar acciones de acuerdo a emociones o imitaciones de animales, dando lugar a la imaginación y creatividad de los niños, etc. Así mismo realizamos rondas tales como: “cuando la clase baila” y una ronda ingles llamada “the movement” que implican a su vez expresión oral y expresión corporal.

La letra de las rondas es: “CUANDO LA CLASE BAILA”
Cuando la clase baila, baila, baila, baila con la mano, mano
con la otra mano;

Cuando la clase baila, baila, baila, baila con el hombro,
hombro, con el otro hombro... se repite la letra involucrando
otras partes del cuerpo como los codos, la cadera, las rodillas
y los pies.

“THE MOVEMENT”

Move to the right, right, right;
Move to the left, left, left;
Move to the front, front, front;
Move to the back, back, back... (bis)

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.

La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.



✓ **ACTIVIDAD 25**

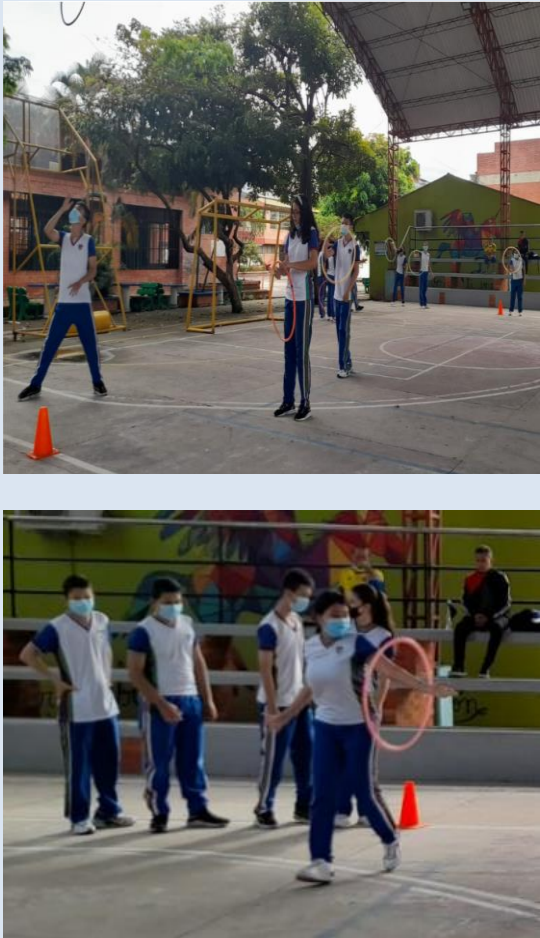
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Ejercicios de coordinación y <i>Habilidades motrices, gimnasia de mantenimiento mediante una clase presencial con el grado 6-A.</i> PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con un trote suave estático seguido de una activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: Una vez realizado el calentamiento se procede a la ejecución de ejercicios compuestos que involucran desplazamientos, lanzamientos, recepciones con ambas manos haciendo uso de pelotas de tenis, pudiendo desarrollar en los estudiantes la lateralidad o ambidextrismo, además de mejorar la coordinación óculo-manual, la capacidad misma de coordinación y sincronización en la medida en que se desplazan en zigzag alrededor de sus compañeros botando la pelota de tenis o haciendo un dribling metodológico con esta; como disponíamos de pocas pelotas de tenis, en la medida en que un niño hacia el dribling y desplazamiento, los otros ejecutaban la parte de gimnasia de mantenimiento realizando ejercicios funcionales como sentadillas, sentadillas con salto y zancadas en el puesto, etc. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad. <i>La actividad se desarrolló conforme a los protocolos y normas de bioseguridad que indica la institución, sobre todo procurando mantener el distanciamiento social entre el estudiantado.</i>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 26**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia rítmica y coordinación óculo-manual mediante una clase presencial con el grado 7-B. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular, seguidos de un trote de 3 minutos alrededor de la cancha de micro. PARTE CENTRAL: En un primer momento se explicaron y realizaron unos ejercicios de agarre y manipulación del aro para que los estudiantes se ambientarán con este; seguidamente comenzamos a añadir movimientos dinámicos con el aro como rotaciones en las manos de forma alternada y en las muñecas, desplazamientos con el aro y más adelante realizamos lanzamientos y recepciones del elemento, fortaleciendo así mismo capacidades coordinativas como la coordinación óculo-manual, la sincronización y la orientación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 27**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia aeróbica musicalizada y artes marciales musicalizadas. Enseñanza del método espejo para la óptima realización de los aeróbicos a través de una clase virtual con un grado 11. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con música ejecutando ejercicios de activación y movilidad musculo-articular. PARTE CENTRAL: En primer lugar, se explicó a los estudiantes en que consiste y para qué sirve el aprendizaje del método espejo en pro de una óptima realización de aeróbicos o gimnasia aeróbica musicalizada; seguidamente realizamos diferentes movimientos y desplazamientos con música de forma progresiva poniendo en práctica dicho método, además abordamos nociones de conteo y métrica musical fortaleciendo a su vez capacidades coordinativas como el ritmo, la sincronización, lateralidad y orientación. Luego de un breve descanso y antes de finalizar la actividad se dio un espacio para trabajar un poco las artes marciales musicalizadas haciendo énfasis en el boxing con sus defensas y golpes como el recto o jab, gancho y uppercut. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que aborden los paquetes musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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

✓ **ACTIVIDAD 28**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia rítmica, habilidades motrices y coordinación óculo-manual mediante una clase presencial con el grado 6-B. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular, seguidos de un trote de 3 minutos alrededor de la cancha de micro. PARTE CENTRAL: Para comenzar esta parte se explicó y realizó algunos ejercicios de agarre y manipulación del aro para que los estudiantes se ambientarán con este, luego de ello comenzamos a añadir movimientos dinámicos con el aro como rotaciones en las manos de forma alternada y en las muñecas, desplazamientos con el aro y más adelante realizamos lanzamientos y recepciones del elemento, fortaleciendo así mismo capacidades coordinativas como la coordinación óculo-manual, la sincronización y la orientación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 29**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (atletismo) y gimnasia de mantenimiento mediante una clase presencial con el grado 6-E. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático. PARTE CENTRAL: Luego del calentamiento se ubicaron los estudiantes en hilera manteniendo una distancia mínima de 1 metro entre cada uno, se les indico comenzar a trotar suavemente sin parar alrededor de la cancha de micro, luego de 3 minutos de trote se empezó a subir gradualmente la intensidad del mismo, con un trote más ligero hasta llegar a momentos de mayor velocidad, dando una ondulación a la carga de picos altos y bajos para trabajar la resistencia y velocidad de los educandos con tiempo moderado de 30min. PARTE FINAL: PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	 

✓ **ACTIVIDAD 30**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Juegos de carrera y relevos. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático. PARTE CENTRAL: Para comenzar dividimos el salón en 2 grupos de igual cantidad de estudiantes, los ubicamos separados entre sí en hileras, haciendo uso de pelotas el juego consistía en que los estudiantes se pasaran la pelota del primero hasta el último (de la cabeza de hilera a la cola), una vez la pelota llegue al último niño este debía salir corriendo en zigzag alrededor de sus compañeros y dirigirse en velocidad hasta la otra línea lateral, donde estaba ubicado un cono el cual debía rodear y volver nuevamente hasta la hilera, una vez terminado el recorrido ida y vuelta, el estudiante se ubicaba de primero en la cabeza de hilera para pasar la pelota y repetir la acción anterior, y así sucesivamente hasta que todos los integrantes del grupo pasarán y que el niño o niña que estaba de primeras al comienzo terminará de ultimas en la cola. Las variantes del juego eran pasarse las pelotas con dos manos por entre las piernas, con una mano, por arriba de la cabeza, ubicarlos sentados, entre otros. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 31**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (baloncesto) y habilidades motrices mediante una clase presencial con el grado 6-C. PARTE INICIAL: Llevamos a cabo un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad muscularto-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza, seguidamente realizamos un trote estático de 3 min en el puesto. PARTE CENTRAL: Para comenzar esta parte se explicó y realizó algunos ejercicios metodológicos de agarre y manipulación de las pelotas para que los estudiantes se ambientarán con estas, luego de ello comenzamos a añadir desplazamientos en diferentes direcciones, en zigzag alrededor de los conos, saltos, además de desplazamientos adelante y atrás. Seguidamente explico los tipos de dribling (de velocidad, de control y defensivo) los cuales abordamos metodológicamente y haciendo uso de pelotas de tenis enfatizándonos en las posturas del cuerpo y de la mano para una ejecución optima del dribling. Así mismo se pusieron de manifiesto habilidades motrices como los desplazamientos, recepciones y lanzamientos, saltos, etc.; esta fue una actividad muy compleja que me permitió dar lugar al fortalecimiento de capacidades coordinativas como la coordinación óculo-manual, lateralidad, la sincronización y la orientación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 32**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia rítmica, coordinación y habilidades motrices. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular, seguidos de un trote de 3 minutos alrededor de la cancha de micro. PARTE CENTRAL: Esta fue una sesión compuesta que nos permitirá abordar un poco de gimnasia rítmica, capacidades coordinativas y habilidades motrices. Para comenzar esta parte se explicó y realizó algunos ejercicios de agarre y manipulación del aro para que los estudiantes se ambientarán con este, luego de ello comenzamos a añadir movimientos dinámicos con el aro como rotaciones en las manos de forma alternada y en las muñecas, desplazamientos con el aro y más adelante realizamos lanzamientos y recepciones del elemento, fortaleciendo así mismo capacidades coordinativas como la coordinación óculo-manual, la sincronización y la orientación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 33**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (atletismo) mediante una clase presencial con el grado 7-D. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático, ejercicios de propiocepción y equilibrio, algunos saltos durante 15min. PARTE CENTRAL: Luego del calentamiento se ubicaron los estudiantes en hileras manteniendo una distancia mínima de 1 metro entre cada uno, se les indico comenzar a trotar suavemente sin parar alrededor de la cancha de micro, luego de 4 minutos de trote se empezó a subir gradualmente la intensidad del mismo, con un trote más ligero hasta llegar a momentos de mayor velocidad, dando una ondulación a la carga de picos altos y bajos pudiendo trabajar la carrera continua trote y velocidad, cambios de ritmo y de dirección, preparación física de capacidades de resistencia y velocidad de los educandos con tiempo moderado de 30min. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron las musculo-articulaciones involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



SC-CER96940



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

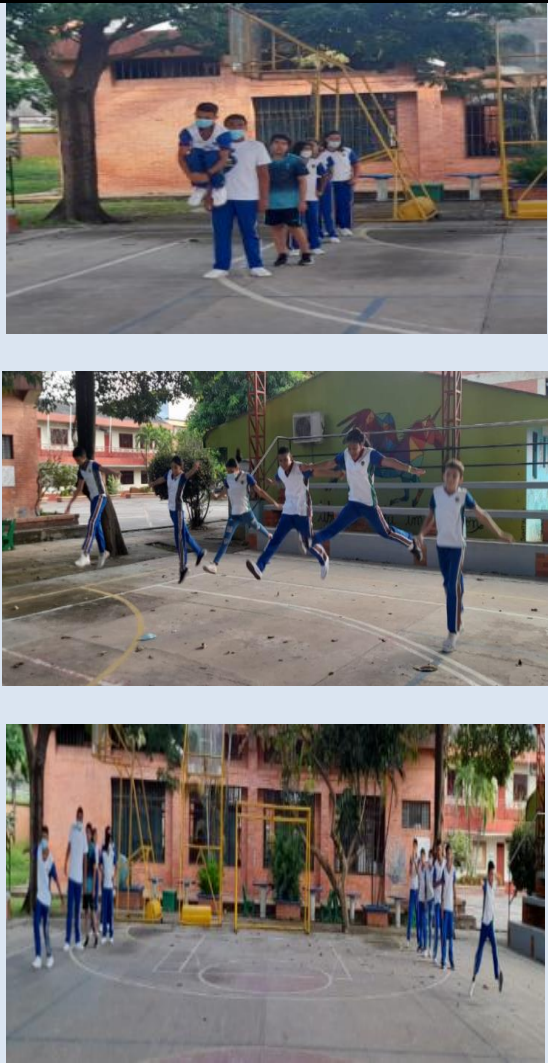
Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 34**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia rítmica y habilidades motrices. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático, ejercicios de propiocepción y equilibrio, algunos saltos durante 12min. PARTE CENTRAL: Antes de comenzar se dividió el grupo en dos equipos de igual cantidad de integrantes con el fin de añadir un poco de competitividad en la clase y que los educandos se esforzarán aún más por hacer mejor los ejercicios; una vez distribuidos los equipos se explicaba de forma practica el ejercicio o movimiento a desarrollar dando lugar al método V.A.K.; realizamos diferentes movimientos de forma progresiva como saltos, grupas, zancadas, Split, media luna y planchas, la mayoría de estos con desplazamiento. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los músculos y articulaciones involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 35**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (baloncesto) y gimnasia de mantenimiento mediante una clase presencial. PARTE INICIAL: PARTE CENTRAL: Para comenzar esta parte se explicó y realizó algunos ejercicios metodológicos de agarre y manipulación de las pelotas para que los estudiantes se ambientarán con estas, luego de ello comenzamos a añadir desplazamientos en diferentes direcciones caminando, trotando y corriendo. Seguidamente explique los tipos de dribling (de velocidad, de control y defensivo) los cuales abordamos metodológicamente y haciendo uso de pelotas de tenis enfatizándonos en las posturas del cuerpo y de las manos para una ejecución optima del dribling, haciendo hincapié en la lateralidad, coordinación óculo-manual, la orientación y sincronización. Esta fue una actividad muy compleja que me permitió dar lugar a la gimnasia de mantenimiento para el fortalecimiento de paquetes musculares con la ejecución de abdominales y sentadillas. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 36**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia de mantenimiento con el grado 6-B. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático, ejercicios de propiocepción y equilibrio, algunos 'jumping jacks', taloneo y elevación de rodillas. PARTE CENTRAL: Esta parte se enfocó en la realización de ejercicios funcionales como sentadillas, sentadillas con saltos, tijeras, escaladores, planchas y flexiones de brazos, etc., para el fortalecimiento de los grupos musculares del Core y del tren superior e inferior; el desarrollo de los ejercicios se llevó a cabo por 3 series de 20 repeticiones, con descansos de 30 segundos entre cada serie. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos pasivos con una duración de 20 a 30 segundos que abordaron los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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

✓ **ACTIVIDAD 37**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Gimnasia de mantenimiento con el grado 8-A. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote estático, ejercicios de propiocepción y equilibrio, algunos 'jumping jacks', taloneo y elevación de rodillas. PARTE CENTRAL: Hicimos énfasis en la ejecución de ejercicios funcionales en las graderías de la cancha como escalones con elevación de rodillas, equilibrio en una sola pierna, sentadillas con saltos, escaladores, sentadilla búlgara, abdominales y flexiones de brazos, etc., para el fortalecimiento de los grupos musculares del Core y del tren superior e inferior alternadamente; el desarrollo de los ejercicios se llevó a cabo por 4 series de 15 a 20 repeticiones, con descansos de 30 segundos entre cada serie. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos pasivos con una duración de 20 a 30 segundos que abordaron los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	  



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



✓ **ACTIVIDAD 38**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Habilidades motrices. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote alrededor de la cancha seguido de ejercicios cortos de propiocepción y equilibrio, 'jumping jacks', taloneo y elevación de rodillas. PARTE CENTRAL: El desarrollo de esta parte se centró en ejecutar ejercicios que involucran habilidades motrices de lanzamientos y recepciones con ambas manos, con derecha e izquierda de forma alternada (dando lugar al ambidextrismo), además de desplazamientos frontales y laterales con cambio de posiciones; así mismo se pudo estimular en los estudiantes la coordinación óculo-manual, reflejos y la noción tempo-espacial. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos pasivos con una duración de 20 a 30 segundos que abordaron los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



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

✓ **ACTIVIDAD 39**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Juegos (metodológicos de tenis) y coordinación óculo-manual con un grado 11. PARTE INICIAL: Se ejecutó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote alrededor de la cancha seguido de ejercicios cortos de propiocepción y equilibrio, 'jumping jacks', taloneo y elevación de rodillas. PARTE CENTRAL: En primer lugar se hizo una explicación practica a los estudiantes de como agarrar, manipular y golpear la pelota de tenis antes del juego para lograr una fase de adaptación y familiarización con el elemento; superada esta fase se procedió a explicar el juego a los estudiantes, dividiéndolos en grupos de igual cantidad de integrantes y ubicándolos frente a frente en hileras, a lado y lado de un círculo el cual representaba la zona en la que se debía hacer botar la pelota simulando el golpe 'drive', una vez el estudiante golpeaba la pelota con la palma de su mano, debía desplazarse a la parte de atrás de la hilera mientras respondía el contrario se realizaba una rotación o relevo entre los compañeros del mismo equipo para repetir la acción anterior, sucesiva y consecutivamente pudiendo pasar todos los integrantes de cada equipo. Perdía punto el equipo-jugador que impactará la pelota muy fuerte y fuera del círculo asignado como cancha o también aquel que lo impactará muy suave impidiendo la respuesta del contrario y restando dinamismo al juego. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma.	

✓ **ACTIVIDAD 40**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (baloncesto) y aeróbicos. PARTE INICIAL: Para comenzar se realizaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al ritmo de música electrónica, dando lugar a la ejecución de la gimnasia aeróbica musicalizada durante 15 minutos como calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: Se dio inicio a esta parte con la explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte del fundamento técnico del dribling y sus tipos según el carácter (de velocidad, de control y defensivo), además se hizo énfasis en la postura del cuerpo, la forma del agarre y manipulación del balón para que los estudiantes mecanizarán de mejor manera el gesto técnico; luego de ello comenzamos a añadir desplazamientos con el dominio del balón para que los estudiantes pusieran en práctica lo explicado mejorando así el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo se pusieron de manifiesto habilidades motrices como los desplazamientos, recepciones y lanzamientos, etc.; esta fue una sesión muy compleja que me permitió dar lugar al fortalecimiento de capacidades coordinativas como la coordinación óculo-manual, lateralidad, la sincronización y la orientación. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	   

✓ **ACTIVIDAD 41**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (baloncesto) y aeróbicos. PARTE INICIAL: Para comenzar se realizaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al ritmo de música electrónica, dando lugar a la ejecución de la gimnasia aeróbica musicalizada durante 20 minutos como calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: Se dio inicio a esta parte con la explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte del fundamento técnico del pase y sus tipos (de pecho, picado, a una o dos manos, por detrás de la cabeza, etc.), se hizo énfasis en la postura del cuerpo, la forma del agarre y manipulación del balón, además de como pasarlo y en que distancia es ideal cada tipo de pase, en pro de que los estudiantes mecanizarán de mejor manera el gesto técnico de este fundamento; luego de ello comenzamos a añadir desplazamientos con la realización consecutiva de pases para que los estudiantes pusieran en práctica lo explicado fortaleciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	Pase de pecho  Pase picado  Pase por detrás de la cabeza  Pase de beisbol o con una mano 

✓ **ACTIVIDAD 42**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Juegos y Habilidades motrices. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular de forma ascendente comenzado por los pies-tobillos, piernas-rodillas, cadera y Core para finalizar con el tren superior y cabeza; seguidamente realizamos un trote alrededor de la cancha seguido de ejercicios cortos de propiocepción y equilibrio, 'jumping jacks', taloneo y elevación de rodillas. PARTE CENTRAL: Para comenzar realizamos el famoso y conocido juego de la "la lleva cadena" y "ponchado" que involucran habilidades motrices como desplazamientos en diferentes direcciones, agarres, lanzamientos, cambios de ritmo y de dirección; seguidamente se procedió a realizar ejercicios para el desarrollo de otras habilidades motrices como lanzamientos y recepciones con una o dos manos haciendo uso de unas pelotas de tenis, así mismo se pudo estimular en los estudiantes la lateralidad, la coordinación óculo-manual, reflejos y la noción tempo-espacial. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos pasivos con una duración de 20 a 30 segundos que abordaron los grupos musculares involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 43**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (baloncesto) y aeróbicos. PARTE INICIAL: Para comenzar se realizaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al ritmo de música electrónica, dando lugar a la ejecución de la gimnasia aeróbica musicalizada durante 20 minutos como calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: Iniciamos esta fase con la explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte del <i>fundamento técnico del lanzamiento</i>, se hizo énfasis en la postura del cuerpo, la forma del agarre y manipulación del balón, además de como <i>lanzarlo</i>; luego de ello se dividió el grupo en 2 equipos de igual cantidad de integrantes y haciendo uso de dos balones por equipo, se ubicaron los niños a una distancia de 4 a 5 metros del tablero, con la intención de que realizarán un dribling previo al lanzamiento de canasta, colocando en práctica estos dos importantes fundamentos logrando así un aprestamiento motor en relación a la técnica de cada gesto. A manera de variante se les indico a los estudiantes realizar el dribling y lanzamiento del balón con ambas manos dando lugar al ambidextrismo. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 44**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (fútbol) y juegos. PARTE INICIAL: Para comenzar se realizaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al comenzando por el tren inferior procediendo de forma ascendente hasta el tren superior y cabeza. Seguidamente se indicó a los estudiantes realizar un trote en la pista de atletismo durante 5min completando así un adecuado calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: Para el desarrollo de esta fase, en primera instancia se ejecutó un juego conocido como “pasa el aro con el cuerpo”, en el que participaron todos los estudiantes activamente, dando forma a una ronda todos los estudiantes debían sujetarse de las manos y pasarse el aro entre todos sin hacer uso de las manos involucrando los demás segmentos corporales. Seguidamente se concedió unos minutos de esta parte para desarrollar un partido de futbol, específicamente de futbol 7 debido a la poca asistencia de estudiantes de forma presencial. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 45**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (fútbol). PARTE INICIAL: Para comenzar se realizaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al comenzando por el tren inferior procediendo de forma ascendente hasta el tren superior y cabeza. Seguidamente se indicó a los estudiantes realizar un trote en la pista de atletismo durante 5min completando así un adecuado calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: Para dar inicio a esta parte ubique a los estudiantes dando forma a una ronda y manteniendo una distancia de 1.5 metros entre cada estudiante quedando todos cara a cara, pudiendo así dar una adecuada explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte de los fundamentos técnicos del pase, recepción, control y conducción del balón, se hizo énfasis en la postura del cuerpo, la forma y borde del pie con el que se recepciona, controla, conduce y pasa el balón; luego de la explicación, cada estudiante ponía en práctica cada fundamento logrando así un aprestamiento motor en relación a la mecanización de la técnica de todos los gestos. A manera de variante se les indico a los estudiantes realizar los gestos técnicos con el perfil contrario al que dominan dando lugar al ambidextrismo y desarrollo de la lateralidad en los educandos. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 46**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (fútbol de salón) fundamentos técnicos. PARTE INICIAL: Se realizó un calentamiento general con ejercicios de activación y movilidad musculo-articular, se realizaron algunos ejercicios como sentadillas y zancadas estáticas para lograr un bombeo muscular de los paquetes musculares del tren inferior y un óptimo calentamiento específico, seguidos de un trote de 3 minutos alrededor de la cancha de micro. PARTE CENTRAL: Antes de dar inicio a esta parte, organice el grupo en dos equipos de igual cantidad de integrantes ubicándolos frente a frente en hileras, una vez ubicados los educandos, procedí a realizar la explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte de los fundamentos técnicos del pase, recepción, control y conducción del balón, se hizo énfasis en la postura del cuerpo, la forma y borde del pie con el que se recepciona, controla, conduce y pasa el balón; luego de la explicación, cada estudiante ponía en práctica cada fundamento añadiendo desplazamientos de un lugar a otro cambiando sus posiciones, la dinámica consistía en recepcionar, controlar, pasar el balón y desplazarse mecanizando de forma conjunta todos los fundamentos, logrando así un mejor aprestamiento motor de todos los gestos. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	

✓ **ACTIVIDAD 47**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (fútbol), Test de fundamentos técnicos. PARTE INICIAL: Para dar inicio a esta actividad se ejecutaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular como calentamiento específico desde los pies hasta la cabeza con la realización de algunos ejercicios de propiocepción y equilibrio, además de algunos ejercicios para la estimulación del Core, luego de ello se indicó a los educandos realizar un trote de 4min alrededor de la cancha de fútbol. PARTE CENTRAL: El desarrollo de esta fase central se enfocaba en la ejecución de un test de fundamentos técnicos, que me permitió evaluar en los estudiantes los gestos técnicos del pase, recepción y control; antes de abordar el test individual organicé el grupo en dos equipos de igual cantidad de integrantes ubicándolos frente a frente en hileras, una vez ubicados los grupos a una distancia mínima de 4 metros, procedí a realizar la explicación teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de mi parte de los fundamentos técnicos en mención, haciendo énfasis en la postura del cuerpo, la forma y borde del pie con el que se recibe, controla y pasa el balón; luego de la explicación, les otorgué unos 15min a los estudiantes para que practicarán mecanizando de forma conjunta todos los fundamentos y preparándose para la ejecución del test. Dicho test consistía en que los estudiantes pasaban uno por uno y se ubicaban frente a mí y a unas pequeñas porterías (haciendo uso de unos conos) a una distancia de 3 a 4 metros, en primer lugar, recibían un pase de mi parte y debían realizar una óptima recepción y control del balón, consecutivamente los estudiantes debían realizar	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



un pase preciso del balón, haciendo pasar este por en medio de cada portería; cada estudiante contaba con 3 oportunidades para la ejecución de cada gesto.

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.

✓ ACTIVIDAD 48

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (Atletismo). PARTE INICIAL: Para el calentamiento se ejecutaron unos ejercicios de activación y movilidad muscularto-articular desde los pies hasta la cabeza con la realización de algunos ejercicios de propiocepción y equilibrio, además de algunos ejercicios para la estimulación del Core, luego de ello se indicó a los educandos realizar un trote de 3min alrededor de la cancha de futbol. PARTE CENTRAL: La parte central estaba destinada a la ejecución de dos pruebas en la pista de atletismo del colegio, la primera prueba que se ejecuto fue la de 800 metros dirigida a las niñas del curso; seguidamente los niños realizaron la prueba de 1200 metros. Cabe mencionar que la realización de estas pruebas me permitió trabajar en los niños las capacidades condicionales de resistencia y velocidad PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	 



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

✓ **ACTIVIDAD 49**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Deportes (Gimnasia) gestos técnicos. PARTE INICIAL: Para dar inicio a esta sesión se ejecutaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular al ritmo de música electrónica, dando lugar a la gimnasia aeróbica musicalizada durante 20 minutos como calentamiento general y específico. PARTE CENTRAL: La parte central de esta actividad se centró en la enseñanza, aprendizaje y puesta en práctica de algunos gestos técnicos de la gimnasia básica como los rollitos adelante y atrás, media luna, velita, pescadito y parada de manos haciendo uso de unas respectivas colchonetas; antes de dar inicio a la parte práctica me permití explicar a los educandos la parte teórico-verbal y con ejemplos kinestésicos de los gestos técnicos en mención, haciendo énfasis en la postura del cuerpo, la posición y ubicación dinámica de todos los segmentos corporales en pro de lograr una óptima mecanización de los gestos de forma progresiva. Seguidamente les indique a los estudiantes realizar los ejercicios por si solos y con el acompañamiento constante cuidando su integridad y velando porque el aprendizaje fuese el mejor. PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.	



✓ **ACTIVIDAD 50**

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
CONTENIDO/TEMA (S): Juego de habilidades motrices. PARTE INICIAL: Para dar inicio a esta sesión se ejecutaron unos ejercicios de activación y movilidad musculo-articular seguido de 5 minutos de trote alrededor de la cancha de futbol de salón. PARTE CENTRAL: El juego que se ejecutó acogía diferentes habilidades motrices como saltos, desplazamientos, rollitos y una parte final que implementaba aspectos psicológicos como la atención y concentración. Antes de comenzar el juego se dividió el grupo en dos equipos con igual cantidad de integrantes, luego procedí a explicarles el juego paso a paso para ejecutarlo de la mejor manera. Cada equipo tenía un carril por el cual cada integrante debía desplazarse en orden y alternadamente, en la parte inicial tenían que realizar un rollito adelante sobre la colchoneta, parándose inmediatamente debían correr en dirección frontal a unos conos y hacer zigzag alrededor de estos, continuando hacia unas vallas para realizar unos saltos y seguidamente en velocidad se dirigían al otro extremo de la cancha para realizar un último juego	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



conocido como “triqui” que implica mucha agilidad mental, atención y concentración, cada jugador movía su ficha y una vez hecho esto debía regresarse al punto de partida, para chocarle la mano a otro compañero y darle la salida repitiendo la acción anterior y así sucesivamente hasta que todos pasarán o se logrará hacer “el triqui”

PARTE FINAL: Descongestionamiento y vuelta a la calma a través de estiramientos que abordaron los segmentos corporales involucrados durante el desarrollo de la actividad.

3.3. EVALUACION

A nivel general, me permito expresar que durante el proceso de implementación y ejecución de la propuesta la mayoría de los estudiantes demostraban una actitud de interés y muy proactiva en cuanto a la participación y realización de las actividades planteadas, así como habían algunos estudiantes que manifestaban lo contrario con actitudes de poca socialización, desinterés y pereza ante la realización de las actividades, hecho que representaba un pequeño reto para mí como maestro-estudiante en cuanto a lograr obtener su interés motivándolos y predisponiéndolos de la mejor manera, haciendo partícipes de las actividades de igual forma a todos los estudiantes de cada grado; lo anterior en cuanto a aspectos cualitativos me puedo referir, por otro lado cabe resaltar que producto de la falta de actividad física y ausencia de las clases de educación física presenciales, muchos de los estudiantes no presentaban una condición física adecuada o buena, además de evidenciarse malas posturas y sobrepeso, esto representaba barreras para el óptimo desarrollo de las actividades.

Así mismo la condición psicomotriz de la mayoría de estudiantes estaba muy atrasada a raíz de las problemáticas expuestas en el capítulo 2, pues claramente habían lagunas o vacíos, por así decirlo, en los procesos de estimulación y desarrollo de habilidades motrices y de capacidades físicas lo que atañe en últimas el rendimiento en su locomoción; sobre todo habían estudiantes con muchos problemas de coordinación lo que daba manifiesto de un inadecuado o muy pobre aprestamiento psicomotriz que diera



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la importancia debida a las capacidades coordinativas en general, como la coordinación óculo-manual, el ritmo, la sincronización y la orientación, entre otras.

Conforme a las problemáticas o barreras expuestas durante el proceso de ejecución de la propuesta y actividades como tal, hice hincapié en el desarrollo de las actividades, en el trabajo y estimulación conjunta de las capacidades físicas básicas y coordinativas con el fin de lograr un aprestamiento psicomotor más adecuado conforme a las edades y necesidades de los estudiantes; durante el proceso de ejecución buscaba que las actividades fueran diferentes a lo que se les solía trabajar a los estudiantes, valiéndome de la gimnasia aeróbica musicalizada y la rumba aeróbica, ya que con el uso de música y el baile me di cuenta que les agradaba más a los estudiantes obteniendo como resultado un estado ameno y de alta motivación en los educandos, mejorando así la respuesta ante el estímulo y ejecución de las actividades; además de ello, la aplicación de rondas y juegos de índole competitivo y recreativo que involucran diversas habilidades motrices, resultaban de mayor agrado para los educandos en las sesiones de clase.

Ya para concluir, me permito añadir que, como resultado a nivel global, tuve una buena aceptación y rendimiento por parte de los educandos con la implementación y desarrollo de las diversas actividades, a pesar de las pocas horas de trabajo se denoto un gran avance y mejoría en los problemas y/o barreras de psicomotricidad que tenían los estudiantes. La recomendación a los docentes de planta y a nosotros las futuras generaciones de profesores de educación física, es a seguir innovando y ser creativos en la planificación e impartición de nuestras clases, en pro de salirnos de lo monótono o clásico, dando más relevancia a la estimulación de la psicomotricidad como un conjunto que enriquece integralmente a los niños-educandos desde todas sus dimensiones.



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



CAPITULO IV

4.1. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

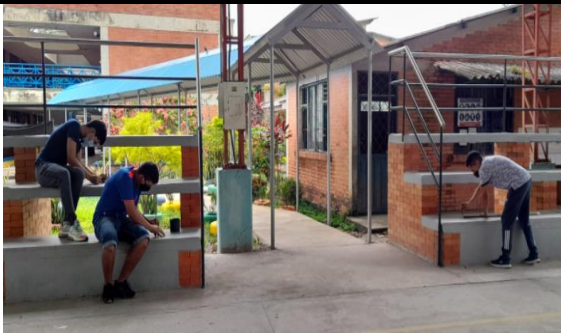
FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
06-10-2021	Sesión de entrenamiento y preparación física con el equipo de fútbol de salón femenino (categoría juvenil) de la institución, para la fase municipal de los juegos SUPERATE. (2h)	
11-10-2021	Sesión de entrenamiento y preparación física con el equipo de fútbol masculino (categoría juvenil) de la institución, para la fase municipal de los juegos SUPERATE. (2h)	
12-10-2021	Acompañamiento y dirección técnica en partido amistoso al equipo de fútbol masculino de la institución categoría juvenil, rumbo a la fase municipal de los juegos SUPERATE. (2h)	
15-10-2021	Sesión de entrenamiento y preparación física con el equipo de fútbol masculino (categoría juvenil) de la institución, para la fase municipal de los juegos SUPERATE. (2h)	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



20-10-2021	Acondicionamiento de la sala de deportes y limpieza de implementos deportivos. (3h)	
28-10-2021	Demarcación de puntos de ubicación de los educandos en las graderías de la cancha cubierta para mantener el distanciamiento social conforme a los protocolos de bioseguridad, previo a la celebración del día de la poesía en la institución. (3h)	
29-10-2021	Acompañamiento y apoyo para el cumplimiento de los protocolos de bioseguridad en la celebración del día de la poesía. (4h)	
06-11-2021	Acompañamiento y asistencia técnica en fútbol categoría juvenil, en la celebración de los juegos supérate Fase Municipal. (3h).	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



10-11-2021	Sesión de entrenamiento y preparación física con el equipo de fútbol masculino (categoría juvenil) de la institución, para la fase Departamental de los juegos SUPERATE. (2h)	
13-11-2021	Acompañamiento a la ceremonia de despedida y entrega de uniformes de los colegios campeones de los Juegos Supérate en la fase municipal rumbo a la departamental por parte del instituto de deportes y la alcaldía municipal. (2h)	
14-11-2021	Organización y logística para la realización de izada de bandera por cumplimiento y excelencia. (3h)	

Todas aquellas que por disponibilidad y tiempo se pudieron realizar y acompañar.



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



CAPITULO V

5.1. FORMATOS DE EVALUACION

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL
SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS**

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. Rol en la Institución

- Pertenencia con la institución
 E
- Da a conocer sus inquietudes
 E
- Cumple y respeta los conductos regulares
 E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente
 E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo
 E

2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
 E
- Es autónomo en sus decisiones
 E
- Visiona y gestiona acciones futuras
 E
- Su proyecto de área es acorde con el PEI
 E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
 E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
 E



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Su comunicación es fácil y asertiva
E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
E

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
E
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Herando Pabón Gómez
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Sebastián Avendaño Garavito
FECHA: 02-12-2021



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Sebastián Avendaño Garavito

SUPERVISOR: Hernando Pabon Gómez

INSTITUCIÓN: Luis Hernández Vargas

FECHA: 02-12-2021

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES: Felicitaciones por su trabajo
realizado con responsabilidad y dedicación,
su desempeño como docente fue excelente
benedictions profe Sebastian Avendaño.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

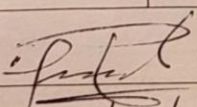
ALUMNO – MAESTRO: Sebastián Avendaño Garavito

SUPERVISOR: Hernando Pabón Gómez

INSTITUCIÓN: Luis Hernández Vargas

GRADO 6, 7 y 8vo. FECHA: 02-12-2021

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Colaboró con la papelería requerida por el deporte para la inscripción de deportista a juegos intercolegiados 2021	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	Trabajo realizando las clases de educación física utilizando el modelo pedagógico del colegio de forma excelente.	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares	Entrenamientos y acompañamiento con la selección de Fútbol prejuvenil y juveniles de juegos intercolegiados	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%		5.0

Supervisor: 

Alumno – Maestro

Sebastián Avendaño Garavito



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Sebastián Avendaño Garavito
SUPERVISOR: Hernando Pabon Gomez
INSTITUCIÓN: Luis Hernandez Vargas
CURSO: 6, 7 y 8vo FECHA: 02/12-2021

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

OBSERVACIONES ESPECIALES:

Se demostró un desempeño óptimo y eficiente en el desarrollo de cada etapa.

ALUMNO – MAESTRO: Sebastián Avendaño Garavito
SUPERVISOR: Hernando Pabon Gomez



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Sebastian Avendaño Garavito
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Luis Hernandez Vargas
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Hernando Pabon Gomez

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = NO APLICA

1. De la Institución de Práctica

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros del área de educación física, recreación y deportes. E
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
- El supervisor de la práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. E
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. B

2. De la Universidad

- La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. E



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La práctica me ayudó a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución. E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. E
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS:

*Siempre hay mucho más por aprender
y por mejorar desde lo personal y social.*

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Sebastian Avendaño Garavito

FECHA: 02 - 11 - 12



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

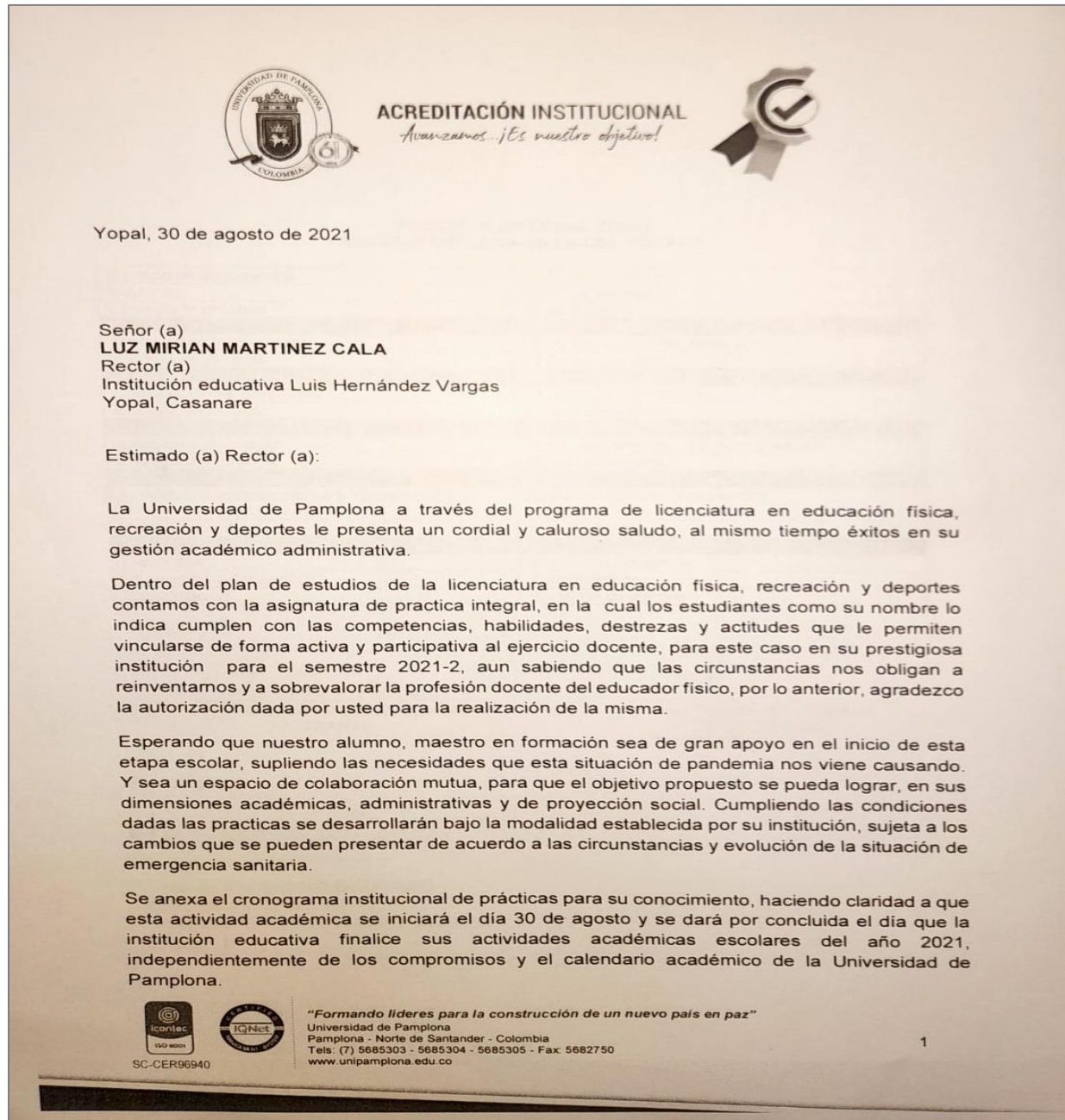


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ANEXOS FINALES

- Carta de presentación a la institución educativa previa a desarrollar la práctica integral:



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



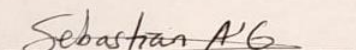
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



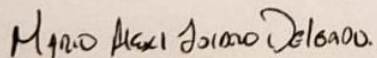
PRÁCTICA INTEGRAL 2021-2 SEDES: PAMPLONA-VILLA DEL ROSARIO

Recepción documental	17-20 de agosto
Inducción	23-27 de agosto
Inicio de la práctica	30 de agosto
I ETAPA	
Diagnostico institucional	30 de agosto- 10 de septiembre
Entrega de informe	11 de septiembre
II ETAPA	
Elaboración de propuesta	13 al 24 de septiembre
Entrega de informe	25 de septiembre
III ETAPA	
Ejecución propuesta	27 de septiembre - 19 de noviembre
Entrega del Informe	20 de Noviembre
IV ETAPA	
Actividades intraescolares e interescolares	29 de noviembre- 3 diciembre
Entrega de informe	4 de diciembre
V ETAPA	
Etapa final	6 al 18 de diciembre
Entrega de informe final	7 de diciembre
Socialización	9 - 10 de diciembre


Sebastián Avendaño Garavito
ESTUDIANTE


Hernando Pabón Gómez
SUPERVISOR

Atentamente,



MARIO ALEXI ISIDRO DELGADO
Director de Departamento
Educación Física, Recreación y Deportes



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

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

101

- Horario de clases con el que trabajé para el desarrollo de la práctica:

Horario Hernando Pabon						
	1ª Hora	2ª Hora	3ª Hora	4ª Hora	5ª Hora	6ª Hora
Lunes	Educación Física 8 - A				Educación Física 7 - C	
Martes			Educación Física 6 - D		Educación Física 6 - G	
Miércoles	Educación Física 6 - A				Educación Física 6 - E	
Jueves	Educación Física 7 - B		Educación Física 6 - F		Educación Física 6 - C	
Viernes	Educación Física 7 - D		Educación Física 6 - B			

- Actividad extracurricular: despedida del equipo de futbol masculino (categoría juvenil) de la institución rumbo a disputar la fase regional Nacional de los Intercolegiados Juegos Supérate 2021 en la ciudad de Villavicencio – Meta.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS HERNÁNDEZ VARGAS - YOPAL
PLAN DE ÁREA (PARA UN DETERMINADO PERODO DEL AÑO ESCOLAR)

AREA: **EDUCACIÓN FÍSICA.** GRADO: **SEXTO.** INTENSIDAD HORARIA SEMANAL: **2 HORAS.** ANUAL: **80 HORAS**

ESTANDARES BASICOS	EJE TEMATICO Temas / Subtemas	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DEL AREA	TRANSFERIR SALIDAD CON OTRAS AREAS	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y PROYECTOS TRANSVERSALES	INDICADORES DE COMPETENCIA
PERCEPTIVOMOTRIZ: Adopto posturas corporales que me permiten cuidar y mantener una buena salud, cuando practico hábitos de higiene que favorecen mi bienestar. Refuerzo los conceptos de lateralidad, ubicación espaciotemporal, equilibrio, esquema corporal, ritmo y coordinación, mediante la práctica de formas Jugadas de las expresiones motrices. FISICOMOTRIZ: Respeto las diferencias individuales y colectivas en la realización y el rendimiento de las capacidades físico-motrices, concertando con mis compañeros y compañeras las reglas de juego. Reconozco los cambios físicos presentados durante mi desarrollo corporal, teniendo en cuenta la relación con el otro para el aumento gradual de las exigencias durante la práctica de expresiones motrices SOCIOMOTRIZ Me integro a través del juego, relacionándome con los otros, respetando las normas y empleando el cuerpo como eje de comunicación cuando	- Figuras estáticas y de locomoción - La rueda - Rollo adelante y atrás - Medialuna - Movimientos rítmicos en gimnasia y pasos básicos de la gimnasia artística.	Desarrolla alternativas de integración y experiencias lúdicas en la gimnasia	Biología: Salud Hábitos saludables Anatomía Fisiología Matemáticas: Números naturales Distancias Tiempos Ética: Valores: Respeto Puntualidad Tolerancia Disciplina Liderazgo	Incluimos el proyecto del medio ambiente, vinculamos y a los estudiantes a mantener los escenarios deportivos limpios y aseados en la jornada. Trabajamos el proyecto de educación sexual con concejos y charlas al inicio de la clase sobre el cuidado e higiene en el cuerpo humano	➤ SABER: Participación en el desarrollo de actividades de la gimnasia artística.
					HACER: Practica figuras gimnásticas, estáticas y dinámicas. Realización con empeño de los ejercicios atléticos de la clase.
					SER: reflexión acerca de que los conflictos son naturales y que hay alternativas distintas a la agresiva para manejarlas. SER: Descripción situaciones de conflictos que se presentan en su entorno, reconoce las partes involucradas en un conflicto y sus diferentes puntos de vista.



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



interactúo con mis compañeros y compañeras. Identifico las relaciones interpersonales, los valores de equidad y tolerancia que se las actividades motrices.					
--	--	--	--	--	--

- **ESTRATEGIAS METODOLOGICAS:** Se desarrolla actividades teóricas, prácticas y recreativas y de esta manera motivar los estudiantes en la participación de los respectivos temas a trabajar en cada clase para desarrollar un ambiente laboral de convivencia en paz y agradable que nos responda en el mejoramiento del aprendizaje deseado.
- **RECURSOS:** Escenarios y materiales deportivos
- **PLANES DE MEJORAMIENTO:** Se realizarán talleres y actividades deportivas de acuerdo con los temas vistos en el trascurso del periodo académico- Observar las dificultades que presenten los estudiantes en la clase y retomar las actividades vistas para volver a practicarlas y de esta manera solucionar las dificultades académicas y disciplinarias en el aprendizaje que ellos presentan teniendo en cuenta la solución de conflictos para convivir en paz y en armonía con los demás.

FORMATO DE PLANEACION DE CLASES

MATERIA:	EDUCACION FISICA	Grado: 6 y 7
SEDE: central		
DOCENTE: HERNANDO PABON GOMEZ		
PROPÓSITO: Enseñanza de figuras estáticas y de locomoción de la gimnasia artística		
EVALUACION (INDICADOR DE LOGRO): Practicar y ejecutar de la mejor manera las siguientes figuras: La rueda - Rollo adelante y atrás - Medialuna - Movimientos rítmicos en gimnasia y pasos básicos de la gimnasia artística.		

ENSEÑANZAS: FUNDAMENTOS DE LA GIMNASIA
METODOLOGIA INTERESTRUCTURANTE
SECUENCIA DIDÁCTICA



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ETAPAS		ACCIONES e IDEAS CLAVES	TIEMPO	RECURSOS
INICIO	MOTIVACIÓN	Saludo inicial y calentamiento.	5min	
	ENCUADRE	No utilizar celular quien lo utilice como acción reparadora se le decomisa durante la clase Portar uniforme de educación física quien no lo traiga como acción reparadora se hace registro en la agenda y se envía a biblioteca para consultar el tema visto en clase al final se presentará con el trabajo.	2min	
DESARROLLO	ENUNCIACIÓN	Explicación teórica y conceptual de la temática que se va a trabajar.	5min	
	MODELACIÓN	Explicación y demostración práctica por parte del profesor de cada figura.	8min	Colchonetas
	SIMULACIÓN	Cada estudiante practicará las figuras de forma progresiva para lograr una mecanización del gesto.	10min	colchonetas
	EJERCITACIÓN	Se dará progresión a los ejercicios añadiendo variables y mayor complejidad en la ejecución de los mismos, buscando una automatización de cada gesto.	10min	
CIERRE	DEMOSTRACIÓN	Se hará una autoevaluación y coevaluación de la participación de los estudiantes.	15min	colchonetas
	SÍNTESIS Y CONCLUSIONES	Retroalimentación, observaciones, aspectos a corregir. Descongestionamiento y vuelta a la calma con estiramientos.	5min	



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Actividad extracurricular: Recopilación de notas y subida a la plataforma virtual de la institución:



- Evaluación de mi practica integral por parte del docente supervisor:



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES FINALES

La implementación y desarrollo de esta propuesta en el ejercicio de mi práctica integral en la institución educativa Luis Hernández Vargas, me permitió llevar a cabo y compartir gratos momentos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de socialización con otros docentes de diferentes áreas del saber, de alegría, juego, actividad física y esparcimiento con los diferentes estudiantes de los grados que tuve la oportunidad de intervenir o trabajar, así mismo pude enriquecer o retroalimentar mis saberes con la práctica, además de investigar y reconocer la importancia de la Psicomotricidad en el ámbito escolar y sobre todo en la formación integral de los educandos.

Este proceso me otorgó a su vez la oportunidad de diferenciar y reflexionar acerca de los múltiples problemas de orden físico e infraestructura en cuanto a los escenarios deportivos, personal y familiar, también de carácter curricular, entre otros, que atañen el buen desarrollo del niño en relación a los aspectos cognitivos, psicológicos, emocionales y motrices, lo que pone en manifiesto las barreras, lagunas o vacíos que se evidenciaron en el proceso de ejecución de la propuesta; concluyendo que la realidad en el ámbito educativo de la Psicomotricidad en la actualidad se encuentra prácticamente en un estado de abandono pues al no estimularse o trabajarse transversalmente los aspectos psicológicos-emocionales, físicos y sociales no se puede asegurar un desarrollo íntegro del educando.

Dicha problemática a nivel general demanda una atención y planificación conjunta de estrategias y/o métodos que permitan abordar y suplir las necesidades y demandas del estudiantado partiendo desde lo personal-individual y trascendiendo al colectivo-común, pues hay mucho por cambiar y mejorar con un trabajo mancomunado del hogar y el colegio.

Por otro lado, esta praxis me permitió desde lo personal y profesional tener un momento de reflexión consciente sobre lo que he venido haciendo desde el momento en que empecé a estudiar esta licenciatura, las competencias y saberes adquiridos, pero sobre todo reconocer la importancia de mi rol dentro de una comunidad como agente participe y de cambio en los diferentes procesos educativos o deportivos, exaltando aún más el amor y vocación por esta profesión, convencido de que mi paso por la academia no fue en vano y que aproveche al máximo todo lo que el alma mater de la Universidad



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



de Pamplona me pudo brindar para el óptimo ejercicio de mis labores como maestro-estudiante y futuro docente en el área de la educación física.

Cabe mencionar que en algún momento de la práctica tuve la oportunidad de trabajar con estudiantes con necesidades especiales siendo un gran reto, pero muy enriquecedor a su vez; la mayoría de limitaciones que tuve en el desarrollo de la práctica fueron temporales y las supe sobrellevar con ayuda de mi supervisor cumpliendo con los resultados esperados. Tal y como expresaba en las conclusiones del capítulo 3, a pesar de que las horas de interacción con los estudiantes fueron pocas, se denoto un gran avance y mejoría en los problemas y/o barreras de psicomotricidad que tenían los estudiantes, obteniendo una muy buena aceptación y rendimiento por parte de los mismos con la ejecución de las diversas actividades cumpliendo así con muchos de los objetivos planteados para el desarrollo de la propuesta.

Por ahí dice el dicho que: “quien lo vive es quien lo goza” y me di cuenta realmente que el profesor de educación física es muy querido y se vuelve polifacético en la práctica siendo también entrenador, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, animador, amigo y hasta médico. Quiero hacer hincapié en la trascendencia del modelo de aprendizaje V.A.K (visual-auditivo-kinestésico) en la ejecución de mi práctica, puesto que lo implementé y me fue de gran ayuda en el desarrollo de las diferentes actividades en las sesiones de clase y en actividades extracurriculares como el acompañamiento a las selecciones de Juegos Intercolegiados, haciendo más práctico y ameno los procesos de enseñanza-aprendizaje de los cuales fui participe.

Como aporte personal hago un llamado a todos mis colegas, acuño que, resulta imperativo seguir inculcando día a día a nuestros educandos la adquisición de buenas posturas en todo momento, para evitar la aparición de vicios y trastornos posturales que pueden denigrar la salud en general; en ultimas, es pertinente recalcar siempre la importancia de los hábitos saludables de por vida para conservar y enriquecer la salud desde lo psicológico, físico y social, pudiendo llegar a forjar una cultura para la nuevas generaciones en el marco de la educación física, la actividad física y el deporte como estilos de vida que mejoren el bienestar del individuo y las sociedades.

Para finalizar, me permito plantear mis perspectivas a futuro con esta propuesta pedagógica, ya que son altas, con el principal anhelo de dejar huella en la institución y que otros colegas les llame la atención y la sigan implementando como pienso hacerlo a mediano plazo, valorando y reconociendo aún más la importancia que se le debe a la



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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Psicomotricidad desde su concepción global, a posteriori llevándola a la práctica día a día innovando y dejando a un lado las clases monótonas y clásicas, velando porque no todo quede en teoría o plasmado en este documento sin sentido alguno, por el contrario, como futuro docente destacar y promover en mi ámbito profesional y laboral, digamos, una corriente que acoja la estimulación o aprestamiento psicomotriz desde la primera infancia y para toda la vida, procurando así un óptimo e integro desarrollo del niño-educando conforme a lo que demanden los currículos y dispongan los estándares de educación nacional.

BIBLIOGRAFIA

- Copia de Pacto de convivencia2020-2021.pdf
- PEI- LHV -2020 con modificaciones educación inclusiva.doc
- González Sancho, J. (2018). La psicomotricidad: evolución histórica, concepto y cómo se concibe hoy en día. Visión actual de dos maestras de Educación Infantil en Segovia.
- Argúello, M. (2010). Psicomotricidad.
- García, J., & Berruezo, P. (1994). Psicomotricidad y educación infantil. *Impreso en España*.
- Pacheco, G. (2015). Psicomotricidad en educación inicial. *Quito Ecuador. ISBN*.
- Comellas Carbó, M. J., & Perpinyà Torregrosa, A. (2003). *Psicomotricidad en la educación infantil: recursos pedagógicos*. Barcelona: CEAC, 2003.
- Da Fonseca, V. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Inde.
- La importancia de la psicomotricidad en la actividad físico-deportiva. (Lander Bilbao, Ukerdi Corres, Aritz Urdampilleta) Facultad de Ciencias de Actividad Física y el Deporte Universidad del País Vasco (UPV-EHU). Vitoria (España) (efdeportes.com)
- cuatro.pdf (udea.edu.co)
- Dra. Mary Juana Alarcón Neira (Nuevo Chimbote, abril 2016). PSICOMOTRICIDAD - FUNDAMENTOS TEÓRICOS.
- Da Fonseca, V. (2000). *Estudio y génesis de la psicomotricidad*. Inde.
- Rivas, J. M. (2008). La Psicomotricidad Educativa: un enfoque natural. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, (62), 199-220.



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