



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## **INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**

**INGRID JOHANNA CÁRDENAS TORRES**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**SEDE VILLA DEL ROSARIO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACION FÍSICA,**

**RECREACIÓN Y DEPORTES**

**VILLA DEL ROSARIO**

**2021-2**



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



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO EL RODEO**

**PRESENTADO POR:**  
**INGRID JOHANNA CÁRDENAS TORRES**  
**CÓDIGO: 1090525298**

**PRESENTADO A:**  
**DIEGO FERNANDO POLANCO BUSTOS**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**SEDE VILLA DEL ROSARIO**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACION FÍSICA,**  
**RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**VILLA DEL ROSARIO**  
**2021-2**



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



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## CONTENIDO

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO .....          | 5  |
| 1. Identificación .....                                            | 5  |
| 2. Reseña histórica.....                                           | 5  |
| 3. Marco legal.....                                                | 8  |
| 4. Horizonte institucional .....                                   | 11 |
| 4.1 Visión.....                                                    | 11 |
| 4.2 Misión .....                                                   | 11 |
| 4.3 Filosofía .....                                                | 11 |
| 5. Perfil del estudiante .....                                     | 12 |
| 6. Símbolos institucionales.....                                   | 13 |
| 6.1 Escudo.....                                                    | 13 |
| 7. Derechos y deberes de los estudiantes y padres de familia ..... | 14 |
| 7.1 Derechos de los estudiantes .....                              | 14 |
| 7.2 Deberes del estudiante .....                                   | 14 |
| 7.3 Deberes de los padres de familia .....                         | 15 |
| 8. Ley del menor .....                                             | 15 |
| CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA .....                            | 16 |
| 1. Objetivos.....                                                  | 16 |
| 1.1 Objetivo general.....                                          | 16 |
| 1.2. Objetivos específicos .....                                   | 16 |
| 2. Descripción del problema .....                                  | 17 |
| 3. Justificación .....                                             | 21 |
| 4. Población .....                                                 | 24 |
| 5. Marco teórico.....                                              | 25 |



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 5.1 Antecedentes.....                                        | 25 |
| 6. Marco teórico conceptual.....                             | 30 |
| 7. Marco legal.....                                          | 34 |
| 7.1 Ley del deporte.....                                     | 34 |
| 7.2 Ley 115 de 1994, Ley General De Educación. Art. 22 ..... | 35 |
| CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES .....     | 36 |
| 1. Cronograma de actividades .....                           | 36 |
| 2. Ejecución metodología .....                               | 37 |
| 2.1 Metodología virtual .....                                | 37 |
| 2.2 Planeaciones.....                                        | 37 |
| BIBLIOGRAFIA.....                                            | 54 |
| ANEXOS.....                                                  | 56 |



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

### 1. Identificación

**Razón social:** Institución Educativa Colegio El Rodeo.

**Municipio:** Cúcuta.

**Departamento:** Norte de Santander.

**Jornada:** Mañana

**Naturaleza:** Mixto

**Carácter:** Académico, técnico

**Calendario:** A

**E-mail:** colelrodeo@yahoo.es

**Teléfono:** 5814128

**Niveles educativos del servicio:** Pre-escolar, Básica primaria: Primero -1º- a cuarto -5º y Básica secundaria.

**Título obtenido:** Bachiller Académico

### 2. Reseña histórica

La Institución Educativa El Rodeo ubicada en la zona suroccidental, comuna 8 en el barrio El Rodeo del municipio de San José de Cúcuta, nace aproximadamente en el año 1967 como escuela Rural Unitaria El Rodeo, por iniciativa de la comunidad, consciente de la



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



importancia de educar a sus hijos, decidieron construir con sus propios medios un salón para albergar allí a veintisiete niños y niñas en edad escolar.

En el año 1985 se implementa el programa “Escuela Nueva” en todas las escuelas rurales del departamento y la escuela El Rodeo es considerada por la Secretaría de Educación como escuela Demostrativa permitiendo a estudiantes de las escuelas normales realizar sus prácticas docentes en la institución. La estructura física del plantel como su metodología permaneció invariables hasta el año 1990. Al inicio del año 1991, llega como Director del establecimiento educativo el Licenciado Jesús Enrique Bayona Limas y observando las precarias condiciones físicas institucionales realiza un estudio real del plantel y propone a la comunidad un proceso de mejoramiento en cuanto a: adecuación de la planta física, ampliación de cobertura y metodología. De común acuerdo con la comunidad y sus líderes se inicia el proceso de mejoramiento físico con ayuda de entidades como ECOPETROL que dona los materiales para la construcción de aulas y el cerramiento del perímetro escolar con el compromiso comunitario de aportar la mano de obra para el levantamiento de las aulas.

En el año 1992 se inicia el nivel de pre-escolar y se cambia la metodología “Escuela Nueva” por “Renovación Curricular”. Con la construcción de viviendas, Reubicación de Familias en el sector (Colombia I y Colombia II) y la llegada de población desplazada, aumenta la demanda educativa y se hace necesario continuar con el proceso de ampliación y mejoramiento de la planta física hasta poder albergar allí a más de seiscientos niños y niñas y brindarles educación desde el nivel pre-escolar hasta el grado quinto de Básica Primaria. Teniendo en



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



cuenta la ubicación urbano-marginal de la institución, los factores socio-económicos de la comunidad, la población que de diferentes lugares de Colombia llegaban como desplazados, entre otros, se presentó ante la Secretaría de Educación Departamental una propuesta para la creación del Colegio Básico en el sector del Rodeo. La mencionada propuesta fue analizada y aprobada, expidiéndose el decreto No.000362 de mayo 22 de 2002 y con el cual se crea el Colegio Básico El Rodeo. Con la expedición de la ley 715 se reestructura la prestación del servicio educativo desde el nivel de transición hasta el grado once y por esta razón el anterior decreto fue derogado y se fusiona entonces el colegio Básico El Rodeo con el Colegio Nuestra Señora de Belén mediante el decreto 000800 del 30 de septiembre de 2002. Teniendo en cuenta de que muchos niños y niñas que culminaban la educación básica en el Rodeo no podían continuar estudios por falta de recursos para trasladarse hasta el barrio Belén y por lo tanto desertaban del sistema educativo, se pensó por parte de los docentes y padres de familia en crear una institución educativa que brindara la oportunidad a la comunidad en general de educarse y capacitarse. Con el apoyo del Consejo Noruego para Refugiados y la Organización Internacional para las Migraciones se inicia en el año 2006 el proceso de estudio y análisis para Construir un colegio en el sector.

En el año 2008 mediante el decreto 0418 de agosto 1 de 2008 la institución educativa El Rodeo es reconocida como colegio, nombrándose para su administración al Señor William Antonio Galvis Carrillo como Rector. En esta administración se inicia la construcción de la



SC-



***"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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



primera etapa de la planta física del proyecto paz sin fronteras, que fue inaugurada en el 2.009 bajo la administración de la doctora María Eugenia Riascos.

La institución manejaba unos modelos flexibles: bachillerato pacicultor, círculos de aprendizaje, educación integral para adultos, que permitían la inclusión para el mejoramiento del tejido social y la calidad de vida. En el 2010 por el concurso de méritos se nombra para el colegio el Rodeo al señor Edgar Orlando Ramírez como nuevo rector y a los docentes que hacían falta para completar la planta de personal y de esta manera contar con un buen equipo de trabajo. Iniciando la construcción de la segunda etapa del proyecto paz sin fronteras, que fue inaugurado en el 2.012 bajo la administración del doctor Donamaris Paris Lobo. En este mismo año desaparecieron los modelos flexibles. En este mismo año se da la primera graduación de once en convenio con la FECS, cumpliendo con las expectativas y sueños del mejoramiento de la calidad de vida. En el 2.014 con las nuevas políticas de Estado se inicia el programa “cien mil viviendas” de interés social para la población vulnerable, permitiendo la inversión en cientos de viviendas en la comuna y por consiguiente el crecimiento de la población estudiantil aumentó. Lo que hace que la cobertura que brinda la institución no cumpla con la demanda escolar.

### 3. Marco legal

Dado el contexto de La institución Educativa El Rodeo y atendiendo los compromisos legales como Institución Pública, a continuación, se plantean los aspectos legales que rigen su labor. Ley 115 de febrero 8 de 1994, Por la cual se expide la ley general de educación:



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**ARTICULO 1o.** *Objeto de la ley.* La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

**ARTICULO 5o.** *Fines de la educación.* De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

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



***"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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.

9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.

11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**13.** La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

## **4. Horizonte institucional**

### **4.1 Visión**

En el año 2020 la Institución Educativa El Rodeo del municipio de San José de Cúcuta será reconocida por su calidad educativa y aporte al progreso del entorno local, mediante una propuesta académica incluyente y pertinente que promueva el respeto propio, a los demás y al medio ambiente.

### **4.2 Misión**

La Institución Educativa el Rodeo, de carácter oficial, ofrece un servicio de calidad en los niveles de preescolar, básica y media técnica en educación formal, como también modelos flexibles para adultos; por medio de una formación integral, orientada al desarrollo de competencias básicas, laborales y ciudadanas en un ambiente participativo e incluyente; que busca construir mejor calidad de vida, basada en el respeto propio, a los demás y al medio ambiente.

### **4.3 Filosofía**

La Institución Educativa el Rodeo promueve una formación integral del ser, generando ambientes de aprendizajes participativos que permitan el desarrollo de competencias, ofreciendo



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



un servicio educativo de alta calidad técnica, pedagógica e incluyente a través de la formación de seres humanos que vivencien en su comunidad los derechos y los deberes; respetándose a sí mismo, a los demás y al medio ambiente.

## 5. Perfil del estudiante

- Ser un estudiante que construya su identidad a través del desarrollo de
- competencias básicas, personales, sociales, laborales y ciudadanas que le permitan defender y ejercer sus derechos vulnerados.
- Ser gestores sociales, entendida esta condición como personas constructoras de convivencia pacífica.
- Ser estudiantes con formación desde la ciudadanía, el cuidado y el trabajo, que les permita insertarse en la sociedad urbana y globalizada de la información y el conocimiento, desde sus edades y potenciación de posibilidades.
- Ser personas con capacidades políticas para gestionar en pro del bienestar Comunitario Poseer una formación Integral pensada desde la formación de valores, la resolución de conflictos y con capacidades para enfrentar el mundo laboral, capaz de enfrentar su propia realidad y poder afrontarla siendo un crítico desde la paz.
- Ser una persona con capacidad de interactuar y trabajar en equipo a partir del reconocimiento y respeto de las diferencias, la participación y comunicación asertiva.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



- Ser una persona con competencias básicas en las distintas áreas del saber desde los diferentes enfoques y modelos asumidos en la institución, que le permitan enfrentarse a las exigencias de tanto académicas como laborales para mejorar sus condiciones de vida.
- Ser una persona con capacidad de aprendizaje autónomo que le permita su
- constante superación.

## 6. Símbolos institucionales

### 6.1 Escudo

El escudo institucional de la Institución Educativa El Rodeo se observa en la Figura 1.



**Figura 1.** Escudo



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## **7. Derechos y deberes de los estudiantes y padres de familia**

### **7.1 Derechos de los estudiantes**

El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:

- Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
- Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
- Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.
- Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.

### **7.2 Deberes del estudiante**

- Darse su propia organización interna.
- Elegir al representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo.
- Promover actividades que permitan mejorar la convivencia estudiantil.
- Reunirse periódicamente y analizar el pro y el contra del devenir estudiantil.
- Las demás actividades afines o complementarias con las anteriores que le atribuyen el Manual de convivencia.



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



### 7.3 Deberes de los padres de familia

- Velar por el cumplimiento del PEI y su continua evaluación.
- Promover programas de formación de los padres para cumplir adecuadamente la tarea educativa que le corresponde.
- Participar, a través de las instancias de gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje. 4. Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.

### 8. Ley del menor

La protección de la infancia y de la adolescencia es un compromiso de la comunidad mundial. En Colombia se destaca la nueva Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, mediante la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, cuyo objeto es “establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizarles el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección se hará obligación de la familia, la sociedad y el Estado”. Es necesario su promulgación y divulgación en toda la comunidad académica, para que las personas que la integran sirvan de gestores de los nuevos avances formativos, lográndose su socialización, su conocimiento y lo más importante, su efectividad, pues todos somos corresponsables del cumplimiento de los derechos y garantías de sus destinatarias.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## **CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA**

### **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA MODALIDAD GIMNASIA AEROBICA COMO ESTRATEGIA PARA LA COORDINACION MOTRIZ Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN LOS ESTUDIANTES DE 6 GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EL RODEO**

#### **1. Objetivos**

##### **1.1 Objetivo general**

Desarrollar un programa de educación física por medio de actividad física musicalizada para la coordinación motriz y las relaciones interpersonales en la institución educativa el rodeo

##### **1.2. Objetivos específicos**

- Realizar la revisión bibliográfica, sobre la actividad física musicalizada y las relaciones interpersonales
- Revisión de instrumentos para evaluar las relaciones interpersonales y la coordinación motriz
- Diseñar un programa de actividad física musicalizadas para la coordinación motriz y las relaciones interpersonales los estudiantes de sexto grado de la institución educativa el rodeo.



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## 2. Descripción del problema

Cuando hablamos de la iniciación a la educación física, nos referimos a la formación de un individuo integral, Capaz de gestionar sus propios talentos y habilidades, incluidos los físicos, sociales y psicológicos, en este caso el objetivo está puesto en la iniciación y formación en niños cuya área no han visto ni practicado en su entorno, la educación física es el proceso por el cual las personas adquieren las mejores habilidades físicas, mentales, sociales y de aptitud física a través de la actividad física. (lumpkin,1986) la asignatura de educación física es obligatoria en el currículo de la mayoría de los alumnos de primaria y secundaria , sin embargo Krik (1990) afirma que “para muchos profesores, alumnos y padres ocupa un estatus educativo bajo“ la procedencia de esta situación es diversa, Krik (1990) cita a Hargreaves (1977) quien comenta que a pesar que algunas materias relacionadas con el desarrollo de la inteligencia de los niños se consideran superiores a otras materias prácticas, como lo es la educación física. Para muchas personas, la educación física ocupa el último lugar en el orden de conocimientos. Otro de los problemas a destacar es como en la educación física es que no hay con consenso sobre como evaluar la educación física es considerada por autores como (Proctoc 1984) Como asignatura amorfa, tradicionalmente dedicada a la formación más que a la docencia, ahora se está convirtiendo en un "recipiente de mezclas" de actividades (danza, fútbol, juegos).

Actualmente en la Institución Educativa el Rodeo, solo imparte 1 hora de educación física, y de manera virtual, y es importante recalcar que Según la OMG hace la recomendación que se debe realizar como mínimo 30 minutos de actividad física diaria, independientemente de



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



la edad, aunque en Brasil, por ejemplo tienen un tiempo de práctica de actividad física de 3 horas diarias de Educación Física en cada uno de los colegios, y también en Perú tienen un tiempo de actividad física de 2 horas semanales, si nos enfocamos en el problema principal, podemos encontrar que en los establecimientos educativos normalmente tiene 2 horas semanales pero esto debe cambiar a 5 horas semanales de educación física, pero son los colegios privados los que siguen manteniendo 2 horas pedagógicas de actividad física, lo cual es un tiempo aproximado de 90 minutos de educación física. Otro país es España en el cual se imparten 53 horas anuales de educación física en primaria y 35 horas de educación física en secundaria, también a gran distancia de Francia o Austria son más de 100 horas en ambos casos de práctica de actividad física. Eso quiere decir que en la mayoría de las comunidades autónomas se dan 2 horas a la semana de educación física en primaria y en la ESO desde el inicio de 2º de bachillerato no hay. Todo lo anterior quiere decir solo una cosa, que no se cumple con las recomendaciones de la OMS y del Parlamento Europeo, que aconsejan por lo menos 3 horas a la semana.

Los expertos anuncian de que ese es el mínimo de horas de actividad física, pero que lo correcto serían 5 horas semanales.

Como se menciona anteriormente en la actualidad, la institución educativa el rodeo aún no cuenta con una buena estructura en esa área, es por esto que es de gran importancia tenerlo en cuenta al realizar las clases y aún más importantes el implementar más horas, tanto en Primaria como en Secundaria, para que la actividad física sea saludable para el ser humano es importante realizarla con regularidad y disciplina, es decir, hacerla formar parte de las actividades del diario



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



vivir. La actividad física esporádica no llega a obtener los beneficios para la salud y los resultados deseados como lo llega a hacer en una actividad más regular. Si pasamos de 2 días de educación física a 3 o 4 días, se puede decir que se ha logrado un gran avance en cuanto a actividad física, así que el tiempo dedicado ha aumentado significativamente y eso es favorable.

Al hablar de coordinación nos referimos a “La capacidad de generar movimientos de forma controlada y ajustada” Siguiendo las ideas Bernstein (1962) un escolar al aprender un deporte debería ser capaz de establecer correlaciones o estructuras de coordinación que se conviertan En un sistema controlable, este proceso de aprender a coordinar acciones no puede ser lo mismo que repetir el mismo comando neuronal una y otra vez, sino que implica desarrollar la capacidad de resolver la tarea motora de forma diferente cada vez que tiene que realizarla. Muñoz (2009) dice que “la coordinación motriz es uno de los elementos específicos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del Sistema Nervioso Central SNC, del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores”. Es importante señalar lo siguiente, si se trabaja de forma inadecuada o simplemente no se trabaja, hay que pensar en la presencia de un problema de importancia, el cual derivará en problemas como molestias y bajo nivel de desarrollo deportivo efectivo; además, no se permiten actividades colectivas como desplazarse, hacer lanzamientos o recibir, y se permiten actividades armoniosas y voluntarias capaces de controlar la capacidad del cuerpo en el espacio donde se realice la actividad física. Algunos factores que implican el desarrollo humano, por el estilo de vida actual



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



y el estilo de vida que lleva, explican en detalle que incluye dos puntos principales, factores internos y factores externos; los factores internos se refieren a la percepción y desarrollo genético de los estudiantes en el proceso de maduración, mientras que los factores externos están más dirigidos al estado de vida, la religión y la experiencia deportiva teniendo en cuenta el entorno en el que se encuentra.

Cuando nos referimos a las relaciones interpersonales, podemos decir que son una serie de contactos entre los demás y nosotros mismos a través de los cuales podemos crecer porque nos ayudan a lograr metas que son beneficiosas para nuestro desarrollo personal. Estas interacciones son la base para la convivencia social y ocurren en múltiples espacios, como en el hogar, la escuela y los amigos.

Las prácticas de manejo de conflictos son esenciales en las relaciones sociales e interpersonales de todos porque pueden controlar las emociones y lidiar con problemas o desacuerdos, lo que resulta en soluciones más seguras y menos agresivas. Casa Mayor (2002) señala que “la escuela es un espacio donde la interacción social forma parte fundamental de la vida escolar, no es ajena ni está libre de vivencias de conflictos entre pares, si bien sabemos que los problemas son parte de nuestra vida diaria, desarrollar estas habilidades nos permite poder construir y trabajar por una sociedad más pacífica y menos violenta en la que el diálogo, la negociación, la tolerancia, la compasión y el respeto mutuo son fundamentales”.

En los últimos meses, en mi experiencia en práctica como docente, he tenido que intervenir en la resolución de varios conflictos y provocaciones que ocurren entre estudiantes.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



Estos ataques suelen ocurrir de forma verbal o virtual por medio de insultos, apodos, comentarios maliciosos, chismes, burlas, defectos o limitaciones importantes, entre otras acciones que les afectan. Estas actitudes y comportamientos parecen deberse a la inmadurez, a la falta de empatía o el deseo de ser superior a los demás. Siempre querer dominar la situación, no saber si ganar o perder es también la causa de provocar y exacerbar problemas o conflictos. Las relaciones interpersonales son importantes y necesarias para todos. El filósofo griego Aristóteles creía que los seres humanos son seres sociales.

Es por ello que queremos saber si ¿El desarrollo de un plan de actividad física musical en forma de gimnasia aeróbica se puede utilizar como estrategia de coordinación deportiva y relaciones interpersonales para los alumnos de 6º grado de la institución educativa El Rodeo?

### 3. Justificación

Este proyecto de investigación tiene como finalidad presentar un programa de actividad física musicalizada que genere un impacto significativo en la iniciación de estos niños en su clase de educación física y a su vez potenciar la coordinación motriz y las relaciones interpersonales de los niños del grado sexto, posibilitando así una aprobación e intervención en cada una de las acciones planteadas para la clase e impulsar un cambio y mejora , donde “la parte fundamental será la música para las actividades deportivas que se llevarán a cabo se enfocan en hacer que los estudiantes tengan más confianza y seguridad al exhibir diferentes expresiones físicas para identificar sus habilidades y debilidades, así como aquellas que puedan dominar,



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



controlar y combinar su movimiento coordinado con el ritmo de la música. En cierto sentido, el movimiento tiene una importancia biológica, psicológica, social, cultural y evolutiva importante que constituye a conductas que resuelven problemas deportivos” (Conolly, M. y Trueba.,1999).

Es entonces donde entra la Actividad física musicalizada porque, por sus diversos ritmos y sonidos, crea la posibilidad de diferentes movimientos y expresiones corporales de una forma placentera, en cuanto a las aportaciones en las clases de deporte en la actualidad , son significativas las de Conde, Marín y Vciana (1977) quienes exponen basándose en su vivencia, “la conveniencia de crear aprendizajes motores por medio de ella , desarrollando la iniciativa de canciones motrices donde se expresan emociones y sensaciones de interés y satisfacción por conocer una totalmente nueva área de enseñanza”. Por lo que la canción es un óptimo componente para integrar en las clases de enseñanza física en cualquier grado educativo, es importante destacar a Conde (1998) plantea que “para producir aprendizajes en los estudiantes la canción es una ayuda fundamental. Este pone de ejemplo las canciones movidas, son las que más se utilizan en enseñanza física para promover el desarrollo de las diversas capacidades entre el cuerpo humano y el desplazamiento, estas ocupaciones tienen la posibilidad de ejercer en las distintas poblaciones, lo fundamental y fundamental es que el infante goce de la clase y de la nueva área”.

“A través de la canción, el cuerpo humano se concibe como parte de una integralidad, debido a que se unen con el ritmo pudiendo la expresión mediante la danza o el baile, constituyéndose el proceso de percepción audio motriz, que influye en el desarrollo de la



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)

SC-



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



motricidad constituyendo una especie de dialogo musical, la nota hace llevar el desplazamiento a otro teniendo como base la emotividad y la intercorporalidad o dialogo del cuerpo” (Pérez, 2012)

En otras palabras, La práctica de la enseñanza física debería fomentar y facilitar que cada estudiante en el conocimiento del cuerpo y a dominar diferentes ocupaciones corporales y deportivas, permitiendo el desarrollo de la coordinación motriz y así mismo contribuir al mejoramiento de las relaciones interpersonales que se dan en el contexto donde se desenvuelve e interactúa el estudiante.

“Dentro de la enseñanza física, una vez que el maestro invita al alumnado a participar en un juego motor, los protagonistas se introducen en un laboratorio excepcional de experiencias motrices y por consiguiente intercambios emocionales” (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, & Ochoa, 2013; Parlebas, 2001). “Para actuar en un juego con sabiduría emocional el alumnado debería aprender a notar y entender los sentimientos, así como saber expresarlas de forma adecuada” (Bisquerra, 2000; Goleman, 1995; Salovey & Mayer 1990.)

“En la enseñanza deportiva en bachillerato donde los estudiantes jóvenes tienen la posibilidad de favorecer su aumento integral si se usan programas adecuados de enseñanza física que generen vivencias emocionales positivas” (Ferrer Caja & Weiss, 2000; Moreno Murcia & Hernández, 2009).

“La juventud es una etapa del desarrollo del individuo en donde el hombre se hace consciente de sus estados afectivos y del impacto que las protestas de estos estados tienen la posibilidad de llegar a tener. En esta etapa se inicia la definición de la capacidad para tener en



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



cuenta las particularidades de sí mismo y de los otros, la personalidad, las preferencias y la manera especial de vivir emocionalmente las situaciones”. (Bisquerra, 2003) “la manera que poseemos de convivir con los otros; refleja frente a el planeta como somos, es por esto que la enseñanza física es un escenario propicio para que los estudiantes experimenten una lista extraordinaria de experiencias motrices similares a la compra de aprendizajes que tienen la posibilidad de contribuir al desarrollo integral de su personalidad” (Parlebas, 2001). Teniendo en cuenta lo que nos dice Conolly en 2009 podemos realizar diferentes actividades teniendo en cuenta que la música ayuda a mejorar las relaciones interpersonales, la expresión corporal, la confianza en sí mismo y las capacidades coordinativas y seguido de Bisquerra, Goleman, Salovey & Mayer quienes nos dan aportes sobre como el docente debe acercarse al estudiante para así obtener mayor conexión, y estos obtengan un mayor conocimiento tanto en la actividad física como en la inteligencia emocional es por esto que (Bisquerra, 2003) nos confirma que es importante tener un buen pensamiento y actitud , ya que la forma en la que vemos las cosas es como las vivimos , y como las nos reflejamos ante el mundo y es donde hablamos de (Parlebas, 2001) quien no señala que la educación física es un escenario adecuado para todo lo anterior planteado , para adquirir experiencias y conocimientos.

#### **4. Población**

En esta investigación se toma una población de 4 grados de sexto, pertenecientes a la Institución Educativa El Rodeo.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**Muestreo:** No probabilístico por conveniencia

**Población:** 320 estudiantes de la Institución Educativa El Rodeo

**Muestra:** 170 estudiantes de 6 grado

**Criterios de inclusión:**

- Que hagan parte de la Institución Educativa El Rodeo.
- Que hagan parte del grado 6.
- Que lleven más de un año en la institución.

**Criterios de exclusión:**

- Que tengan algún tipo de lesión, problemas cardiacos o enfermedad que impida realizar actividad física.
- Los estudiantes que no asistan al 90 % de las clases.

## **5. Marco teórico**

### **5.1 Antecedentes**

#### **5.1.1 Internacional**

De manera internacional podemos encontrar a Duran Delgado, Conxita; Levega Burgués, Pere; Planas Anzano, Antoni; Muñoz Martínez, Robert; Pubill Soler, Gabriel, con su proyecto titulado “Educación física emocional en secundaria. El papel del sociomotricidad” en el 2014 instituto Nacional de Educación Física de Catalunya Barcelona, España en la cual utilizan la



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



educación física para ejercer un papel destacado en la educación de competencias emocionales, las cuales repercuten directamente en el rendimiento académico del alumnado y en la mejora de su bienestar subjetivo. En el trabajo se examina la vivencia emocional de adolescentes en diferentes clases de juegos deportivos, con presencia y ausencia de competición. En donde participaron 220 estudiantes de ESO y bachillerato de 5 centros educativos de Cataluña y Valencia. Se realizaron 4 sesiones basadas en diferentes familias de juegos deportivos. A través de la escala validada Games and emotions Scale (GES) y el análisis de los datos lo realizaron mediante ecuaciones de estimación generalizadas.

El modelo consideró los factores intra-participantes: 1) dominio de acción motriz; 2) competición y 3) tipo de emoción y los factores entre-participantes, que fueron: 1) género; y 2) historial deportivo. De los resultados obtienen tres hallazgos principales: a) el papel destacado de los juegos socio motores para promover emociones positivas intensas; b) la presencia de adversarios c) la introducción de la competición incrementa la intensidad de las emociones positivas y negativas en los juegos. Esta investigación proporciona evidencia científica y sugerencias prácticas para promover la educación física emocional para el bienestar subjetivo y los estilos de vida saludables de los jóvenes.

De igual manera el trabajo de Patricio Albornoz Urioste, Mauricio Mora Díaz, Valdivia (2016) en la investigación titulada “análisis comparativo de la coordinación motriz en niños de 9 a 11 años participantes en la escuela de fútbol formativo deportes puerto Montt y el taller recreativo de fútbol del programa Edi”. La cual cumplió con el objetivo de “estudiar las



SC-



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



propiedades y fenómenos cuantitativos y sus relaciones para proporcionar la manera de establecer, formular, fortalecer y revisar la teoría existente” para lo cual aplicaron un test 3js de forma cualitativa con una valoración cuantitativa para su análisis comparativo así mismo el proyecto titulado “la música como recurso didáctico en educación física” por Begona Learreta y Ángel Stera de la facultad de educación universidad Complutense de Madrid - Universidad Europea de Madrid España. En el artículo pretenden invitar a los profesores de educación física a utilizar la música como un recurso didáctico importante al preparar las clases. Habla de la influencia de la música en el cuerpo, su lugar en la historia de nuestra disciplina, las funciones que la música puede alcanzar en nuestro currículum, su uso y la sistematización de sus procedimientos de selección y uso.

### 5.1.2 Nacional

En la investigación realizada por Carlos Espitia y Roger Veloza Chiquinquirá – Colombia 2016 titulada “la actividad física musicalizada como estrategia pedagógica para potenciar la motricidad gruesa específicamente la coordinación y equilibrio en los estudiantes de la Institución Técnico Comercial Sagrado Corazón de Jesús” en la universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, los resultados obtenidos fueron los siguientes según los test (pre y pos), el plan de actividad física musicalizada optimizo la motricidad gruesa específicamente en la coordinación y el equilibrio, es decir, tiene efectos positivos sobre esta. por otra parte, las modalidades utilizadas (gimnasia aeróbica, artes mixtas y rumba tropical folclórica) en la estructura del plan, incidieron positivamente en el desarrollo de la sesión y finalmente la encuesta



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



permitió la evaluación del plan de actividad física musicalizada en los siguientes aspectos (influencia, no aportan, percepción, rendimiento y gusto), concluyendo la aceptación del programa por parte de los estudiantes. Como recomendaciones se desea implementar para todas las clases incluir la música para una mayor participación de los estudiantes utilizando diferentes géneros musicales ayudando a la disposición grupal para la ejecución de las sesiones planteadas utilizando adecuadamente los medios para desarrollar musicalizados la actividad. Es importante que la actividad física musicalizada sea implementada pedagógicamente en posición de espejo ya que genera una relación directa frente a quien la dirige y quien recibe los beneficios de la sesión.

De igual manera el trabajo de Daniel Carrillo en Cúcuta – Colombia 2020 titulado “Efectos de un programa de actividades recreativas sobre la coordinación motora en escolares de 6 a 9 años de la Institución Educativa Mariano Ospina Rodríguez de la ciudad de Cúcuta” en el cual se dio a conocer un programa de actividades recreativas sobre la coordinación motora en escolares de 6 a 9 años de edad de la Institución Educativa José Bartolomé Celis de Atalaya, este proyecto se llevó a cabo consentimiento informado a directivas de la institución y padres de familia para la determinación del nivel en que se encontraron los niños en cuanto a la coordinación , realizaron el test 3JS, este test consta de 7 pruebas enfocada al manejo de implemento y otras al control corporal y en su ejecución su desarrollo fue consecutivo. La intervención las hizo por medio de actividades recreativas haciendo énfasis en las habilidades motrices y el análisis del Test 3JS a modo pos test que determinó los efectos y el avance significativo en el desarrollo de la coordinación motora. Estos resultados determinaron que hubo



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



una diferencia significativa ( $p > 0,05$ ) en ninguna de las tareas del test por parte de las mujeres. Con respecto a los hombres del grado 3°, no se presentaron una diferencia significativa ( $p > 0,05$ ) en las pruebas 1, 2 y 4.

Seguido del proyecto presentado por Agudelo Díaz Del Castillo, Álvaro Julio titulado en el 2014 “Secuencias rítmicas corporales. Herramienta pedagógica musical para facilitar la independencia de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas Pamplona, Colombia” Se trata de una sugerencia de enseñanza musical dirigida a promover el desarrollo de métricas; separación física rítmica; práctica grupal; conocimiento de los fundamentos rítmicos tradicionales y lectura de escritura rítmica. Desde otra perspectiva, permite acercarse a la base rítmica de la música tradicional colombiana.

Una de las consideraciones que hay que tener presentes es que con las SRC, se puede fortalecer la lectura rítmica musical, manejándola como acompañamiento de ejercicios de lectura: vocalmente se leen los ejercicios de lectura rítmica y simultáneamente se reproduce una SRC relacionada con las células rítmicas predominantes del ejercicio, a veces parecerá la lectura una improvisación rítmica. Este tipo de lectura también favorece la independencia rítmica corporal. Teniendo en cuenta que se debe tener cuidado en la duración de las clases para practicar las SRC, el palmoteo prolongado cansa las manos, igual ocurre con los pies al realizar las pisadas. En el Instituto Alexander Von Humboldt, la aplicación de la propuesta se hizo dentro de las clases regulares, con una duración de 40 minutos por sesión, dos veces por semana. El material de la suela del calzado (cuero, caucho, etc.) y el del piso, influye en el sonido de las pisadas.



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



## 6. Marco teórico conceptual

En esta parte se desarrollan las bases teóricas las cuales por medio de teorías definidas por los autores se presentan conceptos desde una perspectiva personal, para así crear nuevos conceptos partiendo de teorías previamente aprobadas.

**Actividad física musicalizada:** “Consiste en realizar un conjunto de movimientos de cadera, cintura y hombros que se combinan con distintos ritmos, como la salsa, bachata, electrónica etc. con el fin de mejorar la salud de las personas, ayuda a prevenir enfermedades, mejora la flexibilidad, equilibrio es Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético incluye: la actividad ocupacional, práctica de deportes o ejercicio físico, tareas caseras y otras actividades.” (Alemán, 2014).

**Artes marciales musicalizadas:** “Esta modalidad se origina de la fusión de técnicas de combate real del boxeo y de las artes marciales, compaginando todos estos movimientos 20 La investigación social: comprendiendo fenómenos en contexto dentro de un marco musical desafiante, estimulante y dinámico, usando como herramienta principal metodologías de enseñanza. Estructurar una sesión ordenada y secuencial donde se observen excelentes gestos técnicos, intervalos de intensidad en los movimientos, una continua regulación cardio-respiratoria, trabajos localizados de ciertos grupos musculares, la utilización de movimientos de combate real enmarcados con una música llena de energía y muy estimulante”. (Coldeportes, 2016).



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**Coordinación:** “Es una capacidad para hacer frente a situaciones cambiantes actuar de manera diferente) es necesaria por tanto para estructurar los aspectos perceptivos de la conducta motriz, mejorar la corrección y eficacia de los movimientos y su readaptación a situaciones en otras palabras podemos definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada.” (Le Boulch, 1995).

#### **Tipos de coordinación:**

- Coordinación dinámica general: Es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza porque hay una gran participación muscular.
- Coordinación óculo-Segmentaria: Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica.
- Coordinación Intermuscular (externa): Referida a la participación adecuada de todos los músculos que se encuentran involucrados en el movimiento.
- Coordinación Intramuscular (interna): Es la capacidad del propio músculo para contraerse eficazmente.

**Educación física:** “Es una disciplina vivencial. no debemos olvidar que el cuerpo y los movimientos son ejes básicos donde se central su acción educativa. se trata, por un lado, de mejorar el comportamiento motor del alumnado y con ello la consolidación de hábitos saludables y



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



por otro a través del cuerpo y el movimiento para adquirir potencias de carácter afectivo y de relación necesarias para la vida en sociedad”. (Javier Solas, 2006)

**Estimulación muscular:** “Crear alternativas de movimiento para mejorar la fuerza general y específica como componente de la aptitud física, a través de la correcta utilización y aplicación de métodos y sistemas de entrenamiento, que posibiliten incrementar el nivel de creatividad física en las personas” (Coldeportes ,2016).

**Gimnasia aeróbica musicalizada:** “Favorecer aspectos como la atención, la coordinación y la memoria, por medio de coreografías estructuradas a partir de los diferentes métodos de construcción inherentes a la práctica de la gimnasia aeróbica musicalizada, con el fin de contribuir en la generación de hábitos de vida saludable” (Coldeportes ,2016).

**Motricidad:** “Es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo” (Jiménez y Juan, 1982)

**Motricidad gruesa:** “Cuando hablamos de motricidad gruesa entendemos que se trata de todas las partes del cuerpo. Éstas van adquiriendo fuerza y control a medida que el niño crece. Es importante tener en cuenta que se habla de equilibrio, coordinación, ajuste tónico y sobre todo expresión corporal”. (Le Boulch, 1995).



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**Música:** “Es una ciencia o arte de reunir combinaciones inteligibles de tonos siguiendo una determinada estructura con una gama de infinita variedad de expresión. Depende de la relación de diferentes factores que la componen.

**Clasificación general de la música:** Aunque ésta no es la única clasificación posible, sí parece la más ampliamente aceptada por los especialistas.

- Música culta o clásica
- Prehistoria e historia primitiva
- Civilizaciones avanzadas antiguas” (Gastón, 2002)

**Relaciones interpersonales:** Los seres humanos de todas las edades son más felices y pueden desarrollar mejor sus capacidades cuando piensan que, tras ellos, hay una o más personas dignas de confianza que acudirán en su ayuda si surgen dificultades.” (Le Boulch, 1995)

**Ritmo:** “Es la principal característica de la música que influye en la ejecución de movimientos, debido a la capacidad innata del ser humano a sincronizar sus movimientos con el ritmo de la música. Destaca a su vez la importancia que tiene el ritmo de la música, debido a una predisposición innata del ser humano a sincronizar movimientos, por lo que, con un ritmo musical alto, los actos motores se convierten en más eficaces, influyendo por lo tanto en una mejora del rendimiento físico”. (Yaguas, 2006).

**Rumba aeróbica:** “Mejorar habilidades, destrezas y técnicas, a través de secuencias coreográficas estructuradas, que favorezcan la práctica regular de actividad física, el desarrollo motor de las personas” (Coldeportes ,2016).



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## 7. Marco legal

### 7.1 Ley del deporte

(Sistema Nacional de Deporte, 1995) “Es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades”.

“Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad física para el desarrollo humano, la Convivencia y la Paz, a partir de la ley 181 de 1995”.



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## **7.2 Ley 115 de 1994, Ley General De Educación. Art. 22.**

Expresa que tiene como uno de sus propósitos, “La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre”.



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



### CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

#### 1. Cronograma de actividades

Las actividades desarrolladas durante las semanas de práctica integral docente se evidencian en la Tabla 1.

Tabla 1. *Cronograma de actividades*

| Semana | Grado   | Objetivo                                                                                                 | Competencia        |
|--------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1      | 1° y 2° | Explorar las habilidades motrices.                                                                       | Lúdica motriz      |
| 2      | 1° y 2° | Reconocer los movimientos que se ajustan al ritmo musical en la sesión de actividad física musicalizada. | Lúdica motriz      |
| 3      | 1° y 2° | Explorar los diferentes movimientos, sonidos y coordinación.                                             | Lúdica motriz      |
| 4      | 1° y 2° | Estimular la expresión corporal.                                                                         | Expresión corporal |
| 5      | 1° y 2° | Identificar las emociones y sensaciones en las actividades.                                              | Lúdica motriz      |
| 6      | 3° y 4° | Identificar la importancia de la actividad física.                                                       | Lúdica motriz      |

Nota: Elaborado por Cárdenas 2021



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



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



## 2. Ejecución metodología

### 2.1 Metodología virtual

El acompañamiento virtual en el Establecimiento Educativo El Rodeo, se realizó a través de la red social Facebook live por medio de envivos y por medio de grupos de WhatsApp con ayuda de videos educativos, y enviando tareas de los estudiantes desde casa.

### 2.2 Planeaciones

#### 2.2.1 Sesión 1. Sesión de presentación y familiarización.

**Objetivo:** Reconocer y familiarizar un entorno virtual interactuando de forma adecuada con el fin de que los estudiantes se relacionen de manera divertida y creativa con la actividad física y generen nuevos hábitos.

**Tiempo de implementación:** 60 minutos

**Grado:** 6

| Descripción                                                                                                     | Grafica |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Presentación del docente al estudiante y viceversa<br><br>Se da a conocer el plan de trabajo tiempo: 10 minutos |         |



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)

### Calentamiento:

- Trote en un espacio disponible (2min)
- Alto de rodillas (45seg)
- Laterales en doble sentido. (45 seg)
- Elevación de piernas estiradas (45 seg.)
- Elevación de brazos (frontal, lateral, por delante cruzados, etc. (45seg.)

2 series tiempo: 10 minutos

Se implementará música y géneros modernos dentro de clase para que así los estudiantes bailen de manera libre al ritmo que deseen.

**Canción:** Limbo – Daddy Yankee

**Tiempo:** 10 minutos Estiramiento suave y largo para relajar el cuerpo.



**Justificación:** La actividad se realiza de manera armónica y libre, es decir cada uno baila con los pasos que quiera realizar y las expresiones que quiera hacer, de este modo podemos observar las cualidades y habilidades de los estudiantes.



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



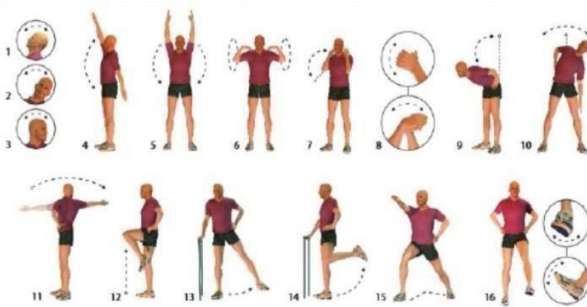
## 2.2.2 Sesión 2. Coordinación rítmica

**Objetivo:** Lograr una integración agradable en el grupo y la percepción positiva de la música.

Desarrollar un juego de coordinación rítmica donde se fortalezcan las cualidades físicas del estudiante por medio de movimientos corporales coordinativos.

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Grafica                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <p>Movilidad articular cuello a un lado y al otro, giro.</p> <p>Brazos arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Hombros arriba y abajo.</p> <p>Muñecas, arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Cadera arriba y abajo a un lado y al otro.</p> <p>Tronco de un lado a otro</p> <p><b>Tiempo:</b> 10 min</p> |   |



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

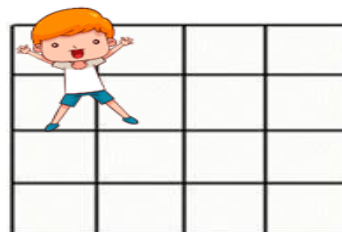
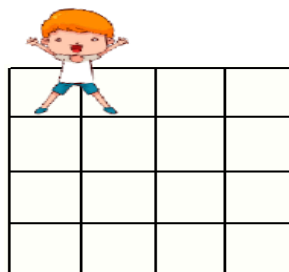
1. Para esta actividad es necesario adecuar un espacio, y dibujar una cuadrícula de 4 por 4.
2. Para comenzar debes ubicarte en frente del cuadro luego saltar hacia adelante con las piernas abiertas cada pie debe ocupar un cuadro posterior a esto.
3. Debes desplazarte de manera lateral y devolvete al punto inicial. En esta actividad pueden realizar variaciones, es decir movimientos en diferentes direcciones y diferentes ritmos.

**Canción:** Asereje

**Tiempo:** 20 minutos

**Estiramiento y vuelta a la calma**

**Tiempo:** 10 minutos







**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**Justificación:** El juego se realizará en casa, la coordinación rítmica ayudará a que el niño entienda la música y su ritmo efectuando así los pasos y expresiones.

### 2.2.3 Sesión 3. Entre todos

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Grafico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Actividad central:</b></p> <p>Para esta actividad se envía un video llamado una solución entre todos</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1prHy9CEpWI">https://www.youtube.com/watch?v=1prHy9CEpWI</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Observar el video en clase.</li> <li>2. Realiza un análisis sobre el video.</li> <li>3. Escribir e identificar las buenas actitudes del video y cómo podemos ponerlo a prueba en la vida cotidiana.</li> </ol> |     |



**"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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



**Justificación:** La actividad es realizada con el fin de promover espacios de empatía, amistad y amor propio, analizando y observando cada una de las habilidades positivas que tienen.

## 2.2.4 Sesión 4. Secuencia rítmica

**Objetivo:** Implementar una sesión de secuencia rítmico musicalizada en modalidad de gimnasia aeróbica básica.

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°

| Descripción                                                                                                                                                                                                                        | Grafico                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <p>Movimiento de cabeza arriba y abajo</p> <p>Movimiento de cabeza a un lado y al otro</p> <p>Movimiento de hombros, círculos al frente y atrás</p> |    |

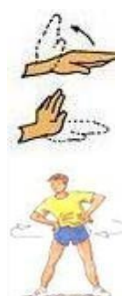


**"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"**  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750  
[www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Movimientos de manos, al frente</p> <p>Movimiento de cadera a un lado y al otro</p> <p>Movimiento de pies, arriba y abajo</p> <p>Elevaciones delante y atrás con una pierna y luego con la otra</p>                                                                                                                                                                                          |   |
| <p><b>Actividad central (Pasos a seguir)</b></p> <p><b>Marcha</b> en el piso levantando rodillas marchamos hacia adelante y volvemos al puesto.</p> <p><b>Lunges</b>, realizamos un paso en diagonal hacia atrás Estirando completamente la pierna.</p> <p><b>Lunges</b> hacia los lados, izquierda o derecha.</p> <p><b>Patada o kids</b> patada al aire hacia el frente, al lado o atrás.</p> |                                                                                     |



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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Patada o kids</b> patada al air hacia el frente, al lado o atrás desplazándose hacia delante.</p> <p><b>Curl femoral</b> (talón glúteo) piernas abiertas y flexionamos rodillas y elevamos el talón al glúteo de forma alternativa</p> <p><b>Paso en v.</b> los pies deben dibujar una v en el suelo.</p> <p><b>Paso toca</b> con las piernas juntas, separa una de ellas y junta la otra a un lado y al otro</p> <p><b>Marcha</b> en el piso levantando rodillas marchamos hacia adelante y volvemos al puesto.</p> |  |
| <p><b>Estiramiento:</b></p> <p>Llevamos la cabeza a cada lado y sostenemos durante 20 seg.</p> <p>Llevamos el brazo atrás y sostenemos por 20 seg.</p> <p>Llevamos los brazos arriba y estirado, sostenemos por 20 seg.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                                                          |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Llevamos nuestras manos hacia abajo y tocamos los pies sin flexionar rodillas.</p> <p>Nos sentamos y cruzamos las piernas para realizar mariposa.</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

**Justificación:** Se realiza una sesión de actividad física musicalizada, con una intensidad moderada, basada en una serie de ejercicios siguiendo el ritmo de la música para así, mejorar la coordinación de movimientos y la capacidad cardiovascular y respiratoria.

### 2.2.5 Sesión 5. Secuencia rítmica

**Objetivo:** Implementar una sesión de secuencia rítmico musicalizada en modalidad de gimnasia aeróbica básica.

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)

| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Grafico                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Tijeras: adelante atrás, a los lados.<br/>(45seg)</li> <li>• Laterales (10 Rep. X cada lado)</li> <li>• Elevación de rodillas (20 seg.)</li> <li>• Elevación de talones (20seg.)</li> <li>• Elevación de brazos (frontal, lateral,<br/>por delante realizaremos 4<br/>movimientos de 8 tiempos cada uno.</li> </ul> <p><b>Actividad</b></p> <p>1. 8 saltos saltando arriba yabajo<br/>Piernas arriba y abajo.</p> <p>2. 8 saltos con piernas separadas.</p> |    |



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>3. 8 saltos abriendo brazos (angelitos).</p> <p>4. 8 saltos, pies y brazos, adelante atrás más o menos a la anchura de los hombros y brazos abiertos.</p> <p>Canción: Play hardt, David Guetta.</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Justificación:** Por medio de esta actividad trabajaremos la resistencia, coordinación y también el ritmo, repetiremos 2 veces la secuencia.

## 2.2.6 Sesión 6. Secuencia rítmica

**Objetivo:** Implementar una sesión de secuencia rítmico musicalizada en modalidad de gimnasia aeróbica básica, para desarrollar, la resistencia, coordinación, ritmo y el oído musical

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°

| Descripción                               | Grafico |
|-------------------------------------------|---------|
| Presentación de los estudiantes y docente |         |



**“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](http://www.unipamplona.edu.co)



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Calentamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movilidad articular</li> <li>• Tijeras: adelante atrás, a los lados.</li> <li>• Laterales (10 Rep. X cada lado)</li> <li>• Elevación de rodillas (20 seg.)</li> <li>• Elevación de talones (20seg.)</li> <li>• Elevación de brazos (frontal, lateral, por delante</li> <li>• Cruzados, etc. (20 rep.)</li> </ul> |  |
| <p><b>Actividad</b></p> <p>Se realizarán 2 ejercicios, en los que se debe tener en cuenta.</p> <p>Cuidado de nuestra postura, espalda derecha, flexionar un poco las rodillas para reducir impactos y evitar lesiones, es importante estar atentos a los cambios de música, para cambiar de movimiento, cada vez que la música cambia de ritmo también cambiamos el ejercicio.</p>     |  |





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Abrir y cerrar brazos y piernas, flexionando un poco las piernas.</p> <p>Pierna arriba y abajo, alternando brazos.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Justificación:** Es de gran importancia trabajar la coordinación, la resistencia, e ir desarrollando el ritmo y el oído musical.

### 2.2.7 Sesión 7. Relaciones interpersonales barco – barco

**Objetivo:** Potenciar la empatía, desarrollar las habilidades sociales e interpersonales.

**Tiempo de implementación:** 45 minutos.

**Grado:** °6

| Descripción                                                                                                                                                    | Grafico |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Actividad:</b></p> <p>Para esta actividad se necesitarán materiales muy sencillos: papel y colores</p> |         |



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



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Realizar el dibujo de un barco en la hoja de papel.</li><li>2. Se dibujará en el barco la imagen y el nombre de 4 compañeros de clase en una ventanita.</li><li>3. Escribir 2 aspectos positivos de cada compañero.</li><li>4. Identificar una canción o baile con el que se identifica y por qué.</li></ol> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

**Justificación:** La actividad es realizada con el fin de promover espacios de empatía, amistad y amor propio, analizando y observando cada una de las habilidades positivas que tienen.

### 2.2.8 Sesión 8. Secuencia rítmica

**Objetivo:** Implementar una sesión de secuencia rítmico musicalizada en modalidad de gimnasia aeróbica básica para observar y analizar las habilidades y actitudes en los estudiantes.

**Tiempo de implementación:** 45 minutos

**Grado:** 6°



*“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](http://www.unipamplona.edu.co)



**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



| Descripción                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Grafico                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Presentación de los estudiantes y docente.</p> <p><b>Calentamiento:</b></p> <p>Movilidad articular.</p> <p>Movimiento de cabeza arriba y abajo.</p> <p>Movimiento de cabeza a un lado y al otro.</p> <p>Movimiento de hombros, círculos al frente y atrás.</p> <p>Movimiento de cadera a un lado y al otro.</p> <p>Movimiento de pies, arriba y abajo.</p> <p>Tijeras: adelante atrás, a los lados (45seg).</p> <p>Laterales (10 Rep. X cada lado).</p> <p>Elevación de rodillas (20 seg.).</p> <p>Elevación de talones (20seg.).</p> <p>Elevación de brazos (frontal, lateral, por delante).</p> |   |



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

**Actividad central:**

- Marcha en el piso levantando rodillas marchamos hacia adelante y volvemos al puesto.
- Lunge, realizamos un paso en diagonal hacia atrás estirando completamente la pierna.
- Lunge hacia los lados, izquierda o derecha.
- Paso en V, los pies deben dibujar una V en el suelo.
- Marcha en el piso levantando rodillas marchamos hacia adelante y volvemos al puesto.



**Estiramiento:**

1. Llevamos la cabeza a cada lado y sostenemos durante 20 seg.
2. Llevamos el brazo atrás y sostenemos por 20 seg.





**ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE**  
*¡Seguimos avanzando!*



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Llevamos los brazos arriba y estirado, sostenemos por 20 seg.</li> <li>4. Llevamos nuestras manos hacia abajo y tocamos los pies sin flexionar rodillas.</li> <li>5. Nos sentamos y cruzamos las piernas para realizar mariposa.</li> </ol>                                                                            |  |
| <p><b>Actividad de despedida</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada estudiante da a observar su punto de vista en cuanto a las actividades realizadas en el transcurso de las clases de educación física</li> <li>2. Da 3 puntos positivos de las clases, y el por qué.</li> <li>3. Da 3 puntos negativos de las clases y el por qué.</li> </ol> |                                                                                     |

**Justificación:** En la actividad se presenta una sesión breve de actividad física musicaliza, con la intención de observar y analizar las habilidades y actitudes de los estudiantes, y al finalizar se realiza una última actividad con el fin de recolección de opiniones y gustos de cada uno de ellos, trabajando de esta manera, las relaciones interpersonales.



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



## BIBLIOGRAFIA

Agudelo Díaz del Castillo, A. J. (2014). Secuencias ritmicas corporales Herramienta pedagógica musical para facilitar la independencia rítmica corporal y la práctica de conjunto. El artista, (11), 54-64.

Delgado, C. D., Burgués, P. L., Anzano, A. P., Martínez, R. M., & Soler, G. P. (2014). Educación física emocional en secundaria. El papel de la sociomotricidad. Apunts Educación Física y Deportes, (117), 23-32.

Espítia Peraza, C. E., & Veloza Pineda, R. J. (2016). La actividad física musicalizada como estrategia pedagógica para potenciar la motricidad gruesa específicamente la coordinación y equilibrio en los estudiantes de la Institución Técnico Comercial Sagrado Corazón de Jesús.

Gonzales & Leixa (2010). Didáctica de la educación física. Formación del profesorado. Educación secundaria. Barcelona, España.

Hernández Alvarez, J. L. (1996). La construcción histórica y social de la Educación Física: El currículo de la LOGSE, ¿una nueva definición de la Educación Física Escolar?. Revista de educación.



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)



ACREDITADA INSTITUCIONALMENTE  
*¡Seguimos avanzando!*



Morejón, C. Q., Benítez, J. E. M., & Martínez, I. (2020). La expresión corporal y la música en educación física. *EmásF: revista digital de educación física*, (66), 118-129.

Ramos, B. L., & Zamorano, M. Á. S. (2003). La música como recurso didáctico en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 27-37.

Ruiz, M., & Moya, R. (2003). Los cuatro acuerdos. *Cuántica Activa*.



***“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](http://www.unipamplona.edu.co)