



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

INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSE DE PAMPLONA N/S SEDE GABRIELA MISTRAL

JOSE EDUARDO DIAZ CAMARGO

CC. 1085175397

ESTUDIANTE-PROFESOR

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTA DE EDUCACION
LIC. EDUCACION BASICA CON ENFASIS FISICA
RECREACION Y DEPORTE
2016**

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSE DE PAMPLONA N/S
SEDE GABRIELA MISTRAL**

JOSE EDUARDO DIAZ CAMARGO

CC. 1085175397

ESTUDIANTE-PROFESOR

JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ

SUPERVISOR

BENITO CONTRERAS EUGENIO

COORDINADOR DE PRÁCTICA

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTA DE EDUCACION
LIC. EDUCACION BASICA CON ENFASIS FISICA
RECREACION Y DEPORTE
2016**



AGEDECIMIENTOS

Agradezco primeramente a dios por ser mi guía en este arduo proceso de superación.

También a mis padres quienes se sacrificaron mucho para poder realizar este tan anhelado sueño, por ser la base de mi fortaleza y esperar lo mejor de mí.

A mis compañeros que una u otra forma me colaboraron y apoyaron para poder continuar y no decaer en mis estudios.

A todos los profesores que aportaron sus conocimientos para que pueda ser un docente de calidad y poder enseñar lo que un día ellos nos enseñaron con tanta paciencia.





Dedicatoria

Dedico este proyecto a mi dios primeramente por darme las fuerzas suficientes para poder seguir adelante y concluir satisfactoriamente con mis estudios.

A mi familia que me dio el respaldo que necesitaba para poder mantenerme de pies y poder continuar cada vez que me sentí desfallecer por las presiones y dificultades que me asechaban y que alguna u otra forma logre superar de la mejor manera, gracias por suministrarme el dinero para poder lograr mis sueños de ser un profesional en el área de educación física recreación y deportes y por tener fe en mi de que lo podía lograr.

Y finalmente a la universidad de pamplona y todos los profesores que me aportaron sus conocimientos para poder superarme y ser lo que hoy día soy un profesional.





INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que por medio de la educación física podemos mejorar la calidad de vida de las personas en general, es fundamental priorizar en el acondicionamiento físico-coordinativo y desde edades primarias ya que esto facilita dicho proceso formativo que requiere un buen deportista a futuro ya que se fortalecen habilidades innatas o aquellas que se adquieren por medio de la práctica de los mini deporte como proceso de formación integral.

Por medio del deporte además de brindar una calidad de vida optima, ayuda al proceso de educación formal de los niños que se encuentran dentro de las instituciones educativas haciendo parte de la integralidad de los estudiantes, este método formativo nos traerá muchos beneficios tanto motor como psicomotor dándole moldeamiento a un futuro progresivo de potenciales deportistas fomentando la práctica de todo tipo de juegos que se encargara de llamar su atención envolviéndolo cada día más hasta que el niño sea capaz de escoger o saberla fortaleza que posee o adquirió por medio de los mini deportes que este practico desde su niñez. Los deportes se prestan para hacer que los que la practiquen aprendan valores éticos como el compañerismo el trabajo en equipo la solidaridad y demás valore que hacer de un profesional del deporte una persona de educación integra capaz de ser un ser humano completo tanto deportivamente como moralmente.

Así mismo el desarrollo motor es un proceso lento del cual todo ser vivo necesita para poder realizar actividades de la cotidianidad como lo es lo más básico de los seres vivos que es el desplazamiento. El proceso motor parte de los primeros movimientos irracionales del ser humano cuando este es un bebe que no es capaz de controlar sus propios movimientos pero si es consciente de ellos allí es donde juegan un papel muy importante los mini-deportes o cualquier actividad deportiva que tenga como finalidad mejorar la condición motora de aquel quien lo practica, en las instituciones educativas se encuentran muchas falencias motoras donde es primordial donde es



necesaria nuestras intervenciones para poder darle un nuevo aire al proceso del desarrollo motor del cual el niño está haciendo parte. Es de suma importancia que los docentes de educación física de la mano de las instituciones educativas ayudar al futuros de la humanidad por medio de actividades que pueden ser sencillas pero que pueden ser de mucha ayuda no solo para futuros deportistas si no para todas los seres humanos que existan en el mundo.





DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Descripción del are temática

La falta de docentes especializados en el área de educación física recreación y deportes en las instituciones de básica primaria se convierte en una falta en el desarrollo integral de los estudiantes de la institución educativa provincial san José sede Gabriela mistral ya que no comprenderán la importancia de la práctica de deportes como una opción de vida más allá de los estudios profesionales universitarios.

Educación física es una educación o disciplina obligatoria tanto en la primaria como en la secundaria, el Ministerio de Educación lo exige y promueve un contenido para ser trabajado con los alumnos en el año escolar, por lo tanto, la misma consiste en un conjunto de actividades físicas estructuradas y planeadas para promover el acondicionamiento físico y fomentar actividades que se caracterizan por funciones motoras. La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de educación física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

Educación física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud y mente del ser humano. La educación física se puede ver como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.





Formulación del problema

¿Cómo mejorar el acondicionamiento físico-coordinativo por medio del mini deporte en niños de 8 a 10 años de la institución educativa provincial san José sede Gabriela mistral?





OBJETIVOS

Objetivo general:

Implementar estrategias que optimicen el acondicionamiento físico-coordinativo por medio del mini deporte como herramienta de desarrollo integral de los estudiantes de 8 a 10 años de la institución educativa provincial Gabriela mistral.

Objetivos específicos:

Analizar las carencias físicas y coordinativas que poseen los estudiantes de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.

Realizar un proceso físico-coordinativo que fortalezca las condiciones físicas y de coordinación de los estudiantes de 8 a 10 años de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.

Aplicar las estrategias planeada para el proceso del acondicionamiento físico-coordinativo de los estudiantes de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.

Evaluar la progresión físico-coordinativa de los estudiantes después de aplicar el plan por medio del mini deporte en la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.



JUSTIFICACIÓN

A los deportes hoy día no les están dando mucha importancia dentro de las instituciones educativas de básica primaria que se considera un área de poca importancia que genera un gasto innecesario para el gobierno, y no se percata que al igual que el resto de las áreas que se aplican dentro de una institución la educación física también tiene su importancia dentro de estas debido al desarrollo de habilidades físico-coordinativas a temprana edad en los niños.

La calidad de vida y deportiva de las personas tienen parte desde las instituciones educativas ya que es la edad en que el ser humano en este caso los niños desarrollan habilidades físicas, motoras, psicomotoras, coordinativas, perceptivas, y otras habilidades que definen la armonía que existe entre la sincronización que hay entre mente y cuerpo dado que estas habilidades no son simplemente necesarias para los deportistas sino que para la vida diaria de las personas ya que el movimiento corporal es necesario para todo lo que hacer del ser humano en general que requiera de un esfuerzo físico, motor, psicomotor, o de habilidades ordinarias del diario vivir de las personas.

Berger y McInman (1993), considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables.

En una revisión de la literatura científica, concluyeron que el ejercicio contribuye potencialmente a la calidad de vida en varios sentidos. El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el auto concepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos.

Balaguer y García Merita (1994) destacaron que la actividad física posee efectos beneficiosos para la salud.

En un trabajo desarrollado con muestras españolas, encontraron una relación positiva entre la realización de actividad física de forma regular y la



mejora del autoconcepto-autoestima, los estados de ánimo, la mejora de la depresión y la mejora de la ansiedad.

Field, Diego y Sanders (2001) concluyen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

Nixon & Jewllet (1980, p. 28): “La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios”.

Wuest & Bucher(1999, p. 8): “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

Nixon & Jewllet (1980, p. 28): “aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”





Nixon & Cozens:“La educación física es esa parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucran el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”

Vannier&Fait:“La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”

Baley & Field (1976, p.4):“el proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”

Lumpkin, (1986, p.9):“un proceso a través del cual un individuo obtiene destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”

Calzada, (1996, p. 123): “La Educación Física es el desarrollo intergral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las dimensiones del ser humano, a saber: físico (cuerpo), mental (inteligencia), espiritual y social.



MARCO TEÓRICO

El mini deporte

Daniel Muñoz Rivera Los mini-deportes son adaptaciones en cuanto a forma de los deportes institucionales para hacer los más accesibles a las características psicofísicas de los destinatarios más inmediatos: los niños. Se fundamentan en la reducción del número de jugadores, del terreno de juego, de las porterías y en la variación de las reglas complejas del juego adulto. Sin embargo, reproducen las formas de aprendizaje centradas en la técnica.

Según **Luis F. Machga Flores**, los Minideportes son estructuras pedagógicas, que aprovechando los principales requisitos psicomotores y coordinativos de los deportes formales, contribuyen al desarrollo motor de la niñez. (Mediante la disminución y adecuación de las solicitudes psicomotoras y coordinativas)

También nos dice que el Mini-deporte no está en su expresión competitiva, ni en la facilidad de su práctica, ni en lo apropiado de sus materiales, sino en la solicitud de respuestas motrices adecuadas a las capacidades coordinativas de cada edad y en la calidad del proceso didáctico de enseñanza.

El mini-deporte está incluido dentro de una organización curricular, que contempla una preparación general y especial, que la antecede y otra que la sucede. Aquí aparece en toda su magnitud la temática del juego, especialmente los llamados juegos menores. En el juego se dan constantemente evidenciado el concepto de movimiento como fenómeno de adaptación.

El proceso de aprendizaje técnico-táctico a través de los juegos menores es el paso previo al desarrollo de los Mini-deportes y el tránsito entre ambos debe ser casi inadvertido.



Según **José Eduardo Díaz**: los mini deportes se pueden considerar una herramienta pedagógica que se adecua teniendo en cuenta las necesidades físicas que se quiere suplir, partiendo de la descomposición de un deporte para facilitar el proceso de enseñanza.

Los niños que practican los mini-deportes que deben ser entre los 8 a 12 años, edad óptima para la realización de esta práctica son capaces de comprender las reglas de estas actividades y ponerlas en prácticas a la hora de ejecutar la actividad que se les emplea.

Deportes infantiles

Es importante que los niños hagan algún tipo de ejercicio desde pequeños, y el tenis es uno de los deportes más completos para ellos. Les ayuda a desarrollar su aparato locomotor y su musculatura al mismo tiempo que se divierten y desarrollan su disciplina y capacidad de concentración. La primera vez que nuestros pequeños cogen una raqueta, evidentemente no la manejarán con demasiada soltura.

Además de la raqueta, al niño le resultarán inquietantes las dimensiones de la pista y la velocidad de las pelotas de tenis. Este casi probable frustrante primer encuentro con el tenis puede causar al pequeño un sentimiento de insatisfacción y desánimo, incluso aburrimiento.

Pensando en la posibilidad de que los niños se desanimen a practicar este deporte después de una primera jornada caótica, los instructores de tenis crearon lo que se conoce como Tenis corto o mini tenis. Redujeron el tamaño de la pista de tenis, colocaron una red más baja y juegan con una raqueta más pequeña y una pelota blanda y esponjosa. Así adaptaron el tenis a los más pequeños de la casa.





Existen muchos deportes que se pueden adaptar para que los niños en el estado di inicio puedan practicar tales como:

Futbol

Softbol

Tenis

Baloncesto

Voleibol

ETC.

COORDINACIÓN

(Henry Mintzberg) Todas las actividades humanas organizadas, desde la fabricación de artesanías hasta el descenso del hombre en la luna, hacen necesarios dos requisitos fundamentales y opuestos entre sí: la división del trabajo en varias labores para su realización y desempeño y la coordinación de esas tareas para llevar a cabo la actividad en cuestión. La estructura de una organización puede ser definida sencillamente como la totalidad de maneras distintas en las que el trabajo ha sido dividido en labores diferentes para después lograr la coordinación entre tales tareas. Textual de Henry Mintzberg, en varios de sus textos.

James D. Mooney escribió en “The principles of organization”, “la dirección es la técnica o el arte de dirigir y la organización es la técnica de relacionar deberes específicos o funciones en un todo coordinado”. A modo de leyes naturales o principios, Mooney enuncia que los de organización son 4: Coordinación, Autoridad, Liderazgo y Especialización, entendiendo por coordinación a la razón fundamental para organizar, pues las organizaciones son el resultado natural de la división y especialización del trabajo y su



propósito consiste en lograr el desempeño coordinado de todos los trabajos que las componen.

Coordinar armonizar y sincronizar, en forma ordenada, el esfuerzo individual dentro del grupo o equipo de trabajo (y del trabajo de dichas unidades o áreas en relación con las restantes en la organización) con respecto a su magnitud, tiempo y sentido con el objeto de lograr una acción unificada dirigida a la obtención de los objetivos y a la realización de las actividades que conducen al éxito.

Narváez, en el cap. 2 del libro “¿Qué es Administración?”, Ediciones Macchi, 2da. Edición, explica: “Coordinar es establecer la armonía entre todos los actos de una empresa, de manera de facilitar su funcionamiento y procurar el éxito; es sincronizar los recursos y las acciones en las proporciones adecuadas, con el objetivo de subordinar los medios a los fines. La herramienta fundamental para el logro de un buen nivel de coordinación es la conferencia de los jefes de servicio. Fayol dice que, semanalmente, por lo menos para las industrias metalúrgicas y extractivas mineras, deberá realizarse una reunión de la dirección con los responsables de las distintas áreas de la empresa o del servicio. En estas reuniones, el objetivo no debe ser fijar el programa de acción, sino facilitar su realización según se van sucediendo los acontecimientos. En la medida en que deban asistir a estas reuniones los jefes de fabricación, de explotación, de ventas, de abastecimiento, de mantenimiento, etc., el director podrá lograr amplitud, precisión y rapidez en el tratamiento de los temas específicos, que difícilmente podrían obtenerse de otra manera. Además, cada jefe se retirará de la reunión sabiendo cuáles son los objetivos semanales, y con el pensamiento de que dentro de ocho días deberá dar cuenta en el mismo ámbito de lo que hizo.

Newman, citado por Solana en obra citada, expresa: “La coordinación significa la sincronización y unificación de las acciones de un grupo de personas. Hay trabajo coordinado cuando las actividades de los empleados son armoniosas, ensambladas e integradas hacia un objetivo común”





Al respecto, agrega **Solana**: “La estructura debe proveer las condiciones necesarias para que la organización pueda desenvolverse dentro del marco de una adecuada coordinación interna. Pero, por supuesto, el grado de coordinación que la estructura misma proporciona está limitado, en la departamentalización, por el proceso de optimización mutua, de coordinación e independencia entre los distintos subconjuntos componentes. Con prescindencia del grado de independencia que derive de la departamentalización establecida, la planificación es la gran herramienta para coordinar las actividades. Si no se coordina mediante el planeamiento, habrá de hacerse por reacción ante los hechos. No estará prevista la coordinación, sino que se tratará de lograrla de emergencia. Normativamente, la estructura organizacional y la planificación deben viabilizar la coordinación, que es vital para la gestión de la organización. Pero, hoy en día se pretende que la coordinación significa algo más. En efecto, se requiere una efectiva integración del conjunto y un manejo que genere sinergia; esto es, que el accionar como un todo logre mejores resultados que los que obtiene la simple suma de las partes actuando independientemente”.

Explica **James Stoner**, en obra citada, la coordinación es el proceso de integrar los objetivos y actividades de unidades independientes (departamentos o áreas funcionales), a fin de conseguir eficientemente los fines, objetivos y metas organizacionales. Sin coordinación, los individuos y departamentos perderían de vista sus funciones y empezarían a buscar sus intereses especiales a costa de los fines y objetivos generales. Las actividades de las unidades organizacionales difieren en cuanto a la necesidad de integración con las actividades de otras unidades. La necesidad de coordinación depende de la naturaleza y exigencias de comunicación de las tareas realizadas, así como del grado de interdependencia de las unidades que las ejecutan. Un alto grado de coordinación es más conveniente o tiende a ser más útil cuando:





- Las actividades requieren flujo de información entre unidades o se benefician con él
- Para trabajos no rutinarios, para aquel en el cual los factores ambientales lo están cambiando constantemente
- Para trabajos con mucha interdependencia como cuando una unidad no puede funcionar sin recibir de otra información o un componente del producto o servicio
- La organización fija altos objetivos de desempeño

Para James D. Thompson existen tres variedades de interdependencia entre unidades:

- a. La interdependencia común existe cuando las unidades no requieren el desempeño adecuado de cada una para sobrevivir. Cada parte aporta al todo y recibe apoyo de este.
- b. La interdependencia secuencial cuando es necesario que una actúe antes que la siguiente.
- c. La interdependencia recíproca que implica relaciones mutuas obligatoriamente.

La necesidad de coordinación es mínima, en el primer caso; mayor, en el segundo y máxima, en el tercero. A medida que esta necesidad crece, crece la dificultad para lograrla.

Componentes del fitness

El fitness ha sido abordado por diferentes corrientes del conocimiento, a través de los años ha tenido diversas conceptualizaciones y componentes los cuales han variado dependiendo del profesional que los aborde, para Colado y Moreno simplemente lo describen como la consecución de mejoras fisiológicas enfocadas u orientadas a la salud, pero siguiendo de nuevo a Colado en publicaciones anteriores, él llega a la siguiente descripción sobre





el fitness: comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado será el protagonista, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta; por otro lado una de las tendencias orientadas por Hohmann y Cols. Quienes agrupan al fitness por componentes los cuales para estos autores son: corporal (físico), emocional, intelectual y social; donde se observa una tendencia a desarrollar y controlar aspectos cuantitativos de resistencia, fuerza, flexibilidad, control del peso corporal y alimentación.

Citado por Iriarte para el colegio americano de medicina del deporte el término fitness es sinónimo de aptitud física donde la Asociación Médica Americana la define como “La capacidad general de adaptarse y responder favorablemente al ejercicio físico” en el cual además de los componentes anteriormente mencionados se integran los componentes de: resistencia muscular localizada y agilidad y/o coordinación, donde Jiménez nos la define como el estado de las estructuras y funciones determinantes de la capacidad de rendimiento físico, como también Malina habla de la performance como factor incluyente en el contexto de la aptitud física o motora, pero Colado y Moreno la restringen solamente a el contexto del alto rendimiento deportivo, así Bouchard y Shepard coinciden en mencionar los componentes morfológicos, musculares, motores, cardiorrespiratorios y metabólicos, como incidentes en la aptitud física, claro todos estos regidos por la herencia.

Resistencia cardiorrespiratoria: Este componente es muy importante ya que en el recae la eficiencia del aparato locomotor a la hora de cumplir una tarea motora impuesta, de esta depende retrasar la aparición de la fatiga o cansancio, definidos como la disminución transitoria (reversible) de la capacidad del rendimiento, la resistencia está definida como la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga Frey, la resistencia “psíquica” es considerada la propiedad de tolerar estímulos que puedan dificultar la ejecución de la actividad, y la resistencia “física” el resistir la fatiga del organismo tanto globalmente como individualmente, en tanto Zintl propone que una recuperación rápida y eficiente interviene en su conceptualización; además de los componentes musculares hay que tener en cuenta aspectos bioquímicos las cuales determinan esta capacidad en la relación que existe





entre la magnitud de reservas energéticas disponibles, y la velocidad de consumo de estas; Otro factor a tener en cuenta es la cantidad de musculatura involucrada en el movimiento, pudiendo ser estos movimientos cíclicos o a cíclicos involucrando esencialmente los aparatos cardiovascular y respiratorio, y siendo generalmente cíclica y de naturaleza aeróbica prolongada e implicando gran cantidad de grupos musculares, es importante resaltar los beneficios que para la salud y la condición física tiene la ejecución de ejercicios cardiovasculares.

Fuerza muscular: La fuerza está definida como la capacidad física que permite vencer o soportar una resistencia (carga) con un esfuerzo que involucre una tensión muscular para deformar, modificar la aceleración, iniciar o detener el movimiento, alterar la velocidad o cambiar la aceleración de un cuerpo, se entiende como un trabajo en cual se transforma el calor en energía durante la actividad donde se disipara en alto grado de forma mecánica.

Movilidad: La movilidad articular es la capacidad de un segmento óseo de efectuar el máximo desplazamiento posible por la articulación involucrada, esta cualidad permitirá realizar un movimiento de amplio rango tanto solo o por acción de fuerzas externas, y comprometiendo una o varias articulaciones; la flexibilidad y la elasticidad son los componentes de la movilidad articular, ya que la flexibilidad es la capacidad de una articulación para movilizarse a grandes rangos de movimiento, y la elasticidad se entiende como la capacidad de los músculos, ligamentos y tendones de estirarse y volver a recobrar su longitud original.

Para Di Santo la flexibilidad es la capacidad psicomotora que se encarga de la reducción de todos los tipos de resistencias que las estructuras neuro-mio-articulares de fijación y estabilización ejercen en la ejecución voluntaria de movimientos de amplitud angular producidos por agentes tanto endógenos como exógenos, hay que tener en cuenta que para la mejora de dicha capacidad se trabaja sobre la plasticidad considerada esta como la facultad del musculo de elongarse y aumentar su longitud al volver al estadio de reposo (inicial).





Composición corporal: Este factor tiene una relación directa con el fitness, la actividad física y el deporte, a partir de esta se determinan los elementos que conforman el cuerpo humano (masa muscular, ósea, grasa y visceral) en la cuantificación de la masa grasa se determina la cantidad de tejido adiposo subcutáneo que alberga cada persona, según Wilmore y Costill este término hace referencia a la composición química del cuerpo, donde se encuentran varios modelos propuestos, como el químico (divide al cuerpo en: minerales, agua, proteínas, carbohidratos y grasa), el anatómico (divide al cuerpo en: hueso, musculo, órganos y tejido adiposo) modelo de 2 componentes (masa grasa y masa magra) y el modelo de Behnke, el cual es similar al anterior a diferencia que contempla un tercer componente como la grasa esencial (necesaria para la supervivencia), este estudio permite definir los objetivos para la programación y prescripción del ejercicio, entrenamiento, y dieta.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





MARCO LEGAL

LEY 181 DE 1995

Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 1º.- Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2º.- El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3º.- Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.



4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
6. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
8. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.
9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.
10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.
11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.





12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales, folclóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

17. Contribuir al desarrollo.

De la Educación Física

Artículo 10^o.- Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 11^o.- Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y





determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

Artículo 12º.- Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

Artículo 13º.- El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, promoverá la investigación científica y la producción intelectual, para un mejor desarrollo de la Educación Física en Colombia. De igual forma promoverá el desarrollo de programas nacionales de mejoramiento de la condición física, así como de eventos de actualización y capacitación.

Artículo 14º.- Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física, centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados. De la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

18. Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.



MARCO CONTEXTUAL

Reseña Histórica

La historia del Colegio Provincial se remonta en el tiempo desde su fundación hacia el año de 1815 cuando el obispo de Mérida y Maracaibo RAFAEL LASSO DE LA VEGA, al recibir la bula en la ciudad de San Cristóbal (Venezuela) y de paso por Pamplona dispuso de la fundación de una Casa de Estudios al tiempo que sirviera de Seminario para la región, pero solo hasta 1816 su idea se concreta dándole efecto a la creación del COLEGIO CASA DE ESTUDIOS. En efecto, “el Seminario, centro cultural por excelencia, fue fundado en 1816 por el Obispo de Mérida, Monseñor Rafael Lasso de la Vega. Empezó en esa forma a irradiar educación integral en la ciudad y en toda la provincia, con preponderancia aristotélica y escolástica, como producto de que: El Monopolio Eclesiástico sobre la educación implica que a lo largo del proceso de dominación española, ésta sea de índole privada, es decir no se conoció la Educación Pública”.

Más adelante en el año de 1823, el 4 de febrero, encontrándose el obispo LASSO DE LA VEGA en Bogotá, escribió un memorial al vicepresidente General Francisco de Paula Santander, en el sentido de darle a conocer los recursos que eran necesarios para que funcionara la casa de estudios de Pamplona sin contratiempos y por lo tanto la urgencia de darle carácter oficial, la anterior solicitud tuvo eco al producir el General Santander el Decreto del 5 de marzo de 1823 por el cual se reglamentó y se da de vida jurídica a la CASA DE EDUCACIÓN PAMPLONA, se le asignó rentas, fijó sueldos y determinó el nombramiento de autoridades encargadas de su progreso dentro de la metodología lancasteriana. De este modo fue como en 1823, “se inició la educación pública en Pamplona, cuando el Vicepresidente de la República, General Francisco de Paula Santander, aprobó oficialmente la Casa de Estudios que fundó, y que hoy se conoce como el Colegio Provincial San José”.

Por solicitud de la Junta Conservadora de Colegio ante el entonces Presidente de la República General Francisco de Paula Santander, el 21 de noviembre de 1834 se le dio perpetuidad el edificio del suprimido convento de San Agustín llamado “Colegio Viejo”, el cual fue ocupado por un espacio



de trece años, el que posteriormente fue refaccionado y en cuyos terrenos se edificó la actual Plaza de Mercado Cubierto de Pamplona.

Los Pamploneses deseaban romper el cordón umbilical que mantenía unida la escuela de estudios adjunto al seminario, este anhelo de la constitución de un centro de segunda enseñanza que albergara y diera formación a los estudiantes de la Provincia, se concretó el 18 de octubre de 1835. El Seminario se ubicó en el convento de los padres franciscanos. La corporación Constituyente del Estado Soberano de Santander, expide el Decreto con fecha del 3 de diciembre de 1859 por el cual se crea la junta administradora o consiliatura del plantel, que junto con el rector del mismo orientarían su destino a partir de la fecha.

El 20 de noviembre de 1872 la junta organizadora del Colegio San José de Pamplona, anuncia que el 1° de febrero de 1873 se abrirá las matriculas del plantel y que funcionará por un término de cinco años. Este mismo año se autoriza a la consiliatura contratos con el Gobierno Soberano de Estado de Santander; el funcionamiento de una sola escuela Normal con especialidad de artes y oficios en el Colegio San José, así como también la compra de un inmueble en donde funcionaría en un futuro la Universidad Industrial de Santander.

En 1890 se dio comienzo a curso de agricultura teórica y práctica que comprendían 4 años de estudio, los alumnos al terminar estos estudios recibían el DIPLOMA DE IDONEIDAD EN AGRICULTURA. A mediados de 1890 el colegio suspendió labores académicas por la mala administración de rectoría del señor Lucien Enfantin, de nacionalidad francesa, siendo reabierto el 6 de diciembre del mismo año.

“El carácter universitario que tenía el colegio, fue la piedra angular sobre la cual se asentó la obra educativa de Pamplona. Desde este ángulo eminentemente cultural, se inició una instrucción pública de gran calidad a través de estudios de jurisprudencia, matemáticas, curso de ingeniería y matemáticas sublimes, en palabras del doctor Eduardo Ángel. Allí se formaron varones eximios en prudencia y conocimientos, quienes tiempo después proyectaron sus saberes humanísticos y su acervo cultural, adquiridos en esta maravillosa y fecunda Alma Mater, orgullo de la Ciudad Mitrada y de Colombia”





Al comenzar el año de 1899, faltando meses para que estallara la guerra civil llamada de los mil días, el Gobernador de Santander ordena que se dicten cursos correspondientes de filosofía y Letras similares a las que se dictaban a esa época en el Colegio Mayor de Nuestra Señora del rosario de Bogotá. Posteriormente la máxima autoridad educativa nacional, autorizaría conceder a la Institución el Título de Filosofía. Durante el tiempo que duró la citada guerra civil no se registran acontecimientos al interior del claustro, solo se referencia la interrupción de labores académicas desde el 22 de septiembre de 1899 a 1904. En el año de 1929 la dirección del plantel estuvo a cargo de unos profesores alemanes, bajo la rectoría del señor Fritz Ruhfel, durante este tiempo se hicieron reparaciones al edificio.

"El carácter de Colegio Universitario le fue dado por la Ordenanza No. 45 de 1925 reorgánica de la instrucción pública del Norte de Santander, que complementó la No. 73 de 1926, y que por virtud de ellas, el Colegio San José recibió todos los elementos y facultades legales necesarios para darse una sólida organización administrativa y pedagógica. Pero este carácter universitario se fue perdiendo con el transcurrir del tiempo. Ni los seculares, de antes y después de los Hermanos Cristianos Lasallistas, conservaron esa impronta universitaria que le habían legado sus fundadores"

En 1916 fue consagrado en Bogotá como Obispo de Nueva Pamplona. Monseñor RAFAEL AFANADOR Y CADENA, quien hizo una visita a la Casa de Estudios de los Hermanos de las Escuelas Cristianas ubicada en Chapinero de esa capital, inició diligencias para que le dieran a los religiosos de la Salle la dirección del Colegio Provincial San José, transcurrieron catorce años para que la solicitud de Monseñor Afanador y Cadena tuviera éxito, es así como el 2 de enero de 1930 llegaron a Pamplona el Hermano Visitador y cuatro religiosos de la consagración Lasallista, para tomar la administración del Provincial "San José", siendo el primer rector el R.H. BLANCHARD FELIX, mediante la protocolización del contrato el 17 de enero del mismo año. También para ese mismo año, 1930 se celebra en Pamplona por primera vez en el 15 de mayo fiesta del Santo de la Salle, San Juan Bautista, así mismo el 4 de junio se inauguró el Estadio de Fútbol "San José" (donde queda hoy el estadio "Camilo Daza").





Al año siguiente, 1931, en el mes de mayo se funda la revista “EL AGUILUCHO”. Llega también de la capital de la República del H.H. Gedeon Marie, conocido con el nombre dentro de la comunidad como el Hermano Arturo María, trae a la provincia la práctica del básquet, fútbol y tenis de forma competitiva. Es de resaltar que al finalizar el año académico, no se otorgó el título de bachiller a ningún estudiante de sexto año, porque a juicio de los superiores los alumnos no estaban suficientemente preparados y el colegio no podía tomar la responsabilidad de presentarlos a la Universidad. En 1934 en Acto de Celebración de la fiesta de San José el 19 de marzo, se estrena el Himno del Colegio, siendo el autor de su letra el contador, escritor y poeta antioqueño Juan de Dios Arias, llamado con el nombre dentro de la comunidad de Hermano Gonzalo Manuel y el autor de la partitura el señor Luis Planeta, antiguo alumno de los Hermanos del Colegio Alejandría.

Con motivo del primer centenario de la muerte del General Francisco de Paula Santander, la dirección y la consiliatura del Plantel se dirigieron al señor Presidente de la República Eduardo Santos y al ministerio de Educación con el propósito de interesarles en la construcción de un edificio moderno donde funcionara el colegio “San José” por un monto de TRESCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS (\$350.000) teniendo como base el costo de materiales traídos del exterior. La obra se inició cinco días después de firmado el contrato con el compromiso de entregarla a los 30 días del mes de diciembre de 1942. Para la celebración del centenario de la muerte del General Santander, el señor presidente Eduardo Santos colocó la primera piedra de los edificios para el Colegio San José de Pamplona, a esa fecha se descubre un busto del hombre de las Leyes. Con la creación del jardín botánico del establecimiento, obra meritoria del hermano Antonio Miguel, con la inauguración de la Banda de Guerra del Provincial el 1° de julio de 1942 se llevó a cabo la inauguración de los nuevos edificios del Colegio Provincial “San José”. El lunes 25 de enero de 1943 la comunidad Lasallista en horas de la tarde se traslada al nuevo edificio. Al iniciarse el año lectivo el personal educativo lo conformaban: 16 hermanos profesores, 6 profesores civiles, 405 alumnos de los cuales 222 eran externos y 138 internos.

Por disposiciones administrativas se adquieren terrenos aledaños a la institución con la finalidad de ampliar los campos deportivos, que hoy constituyen la denominada finca y el potrero de la cancha de fútbol. En 1942 la congregación de los RR.HH. Dominicas acepta regir la sección





femenina del Colegio Provincial que funcionaba donde hoy se encuentra el Colegio de Nuestra Señora de Rosario. En 1972 se integra el Colegio RAFAEL AFANADOR Y CADENA con su cuerpo docente, administrativo y alumnos al Colegio provincial “San José”, un año más tarde por acto legal de orden departamental se le da de nuevo vida jurídica y razón social al Colegio Afanador, por lo tanto se traslada la sede a la calle 4ª donde actualmente se encuentra . En 1972 la comunidad de los Hermanos Cristianos que dirigían la Institución entrega la administración de este a la nación, abandonan el claustro y la ciudad mitrada después de 42 años, se inicia una nueva etapa educativa en el Colegio Provincial “San José”.

Hacia el mes de julio de 1995 se ejecuta el traslado de los 25 alumnos y el cuerpo docente orientador de 5° primaria en la Escuela Urbana del “Escorial de Niñas” a los predios del Colegio Provincial, en el mes de enero del año 1998 se completa la ubicación de los demás docentes y alumnos dentro del espacio físico del Provincial. En 1995 durante el mes de agosto se establecen convenios de interinstitucionales con las escuelas urbanas “La Salle” y “La Santa Cruz”.

Por Decreto departamental No. 004 del 26 de julio de 2002 se hace la reestructuración del sector educativo en el ámbito regional y se da inicio a la nueva organización educativa estableciendo las instituciones educativas, siendo el colegio “San José” una de las cuatro de las que han establecido en Pamplona. En cumplimiento de la Ley 715 Artículo 9° La Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 por el cual se fusionan al Colegio Provincial los centros docentes Escorial Niñas, Santa Cruz, La Salle, Gabriela Mistral, Colegio Básico Joaquín Faría, Colegio Universitario José Rafael Faría y El Instituto Técnico de Bachillerato ISER.

Con motivo de la celebración del bicentenario de la independencia de Colombia en el año 2010 el Colegio Provincial San José con sus cinco sedes (Provincial Sede Central, Sede José Rafael Faría Bermúdez, Santa Cruz, La Salle, y Gabriela Mistral) participo activamente en dichos actos como un preámbulo al cumplimiento de sus primeros 200 años al servicio de la educación pública en Colombia.





Misión

El Colegio Provincial San José de Pamplona es una institución integrada e inclusiva que ofrece del servicio de educación en los niveles de Preescolar, Básica y Media modalidad académica, con el propósito de formar seres íntegros, competentes y emprendedores. Ciudadanos para una sociedad globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, basados en los principios de honor, ciencia y virtud, mediante procesos pedagógicos centrados en la construcción compartida del conocimiento.

Visión

Para el 2015, el Colegio Provincial San José continuará siendo reconocido en la región por ofrecer una formación integral de calidad, fundamentada en principios humanísticos y en permanente actualización de las prácticas pedagógicas, en respuesta a los desafíos y exigencias del entorno.

Principios

La personalización y la socialización del estudiante, entendidas como respeto a la dignidad humana

La tolerancia y el dialogo entre los integrantes de la comunidad educativa como base de la sana convivencia y el actuar democrático.

Educar para la vida, entendida como un proyecto abierto buscando satisfacer las necesidades básicas y superiores del hombre.

El desarrollo del sentido de pertenencia por parte de los directivos, docentes, estudiantes y padres de familia por el colegio, la región y el país, como base de nuestra identidad.

El desarrollo de la inteligencia a través de actividades científicas, comunicativas, lúdico- artísticas e investigativas.





La familia como núcleo fundamental de la sociedad y primera educadora, vinculada y comprometida en el proceso de formación de las nuevas generaciones.

La formación en valores éticos, morales, y religiosos como soporte en la construcción de seres autónomos, responsables y libres.

La tecnología como instrumento al servicio del conocimiento y el desarrollo humano.

La capacidad emprendedora y de innovación que permita el desempeño competitivo en el mundo laboral.

El respeto, cuidado y uso responsable del entorno como patrimonio vital de la humanidad.

El bilingüismo como medio de acercamiento a otras culturas y posibilidad de acceso a mejores oportunidades en el mundo globalizado.

El hombre como sujeto crítico, actor de su propia historia y agente transformador de la realidad económica, política, social y cultural donde desarrolla su cotidianidad.

La atención a la diversidad de estudiantes que presentan una serie de necesidades educativas, muchas de las cuales son compartidas, otras individuales y algunas especiales

Filosofía

El Colegio Provincial “San José” de Pamplona, es una Institución oficial, con claros principios de orientación cristiana, que fundamenta su accionar pedagógico en las virtudes y valores de San José y el ideario de nuestro fundador Francisco de Paula Santander.

El colegio provincial san José pamplona pretende formar personas integrales, competentes y emprendedoras a través de la equidad, el compromiso y la calidad, pretendiendo desarrollar en ellos competencias como el manejo



adecuado de una segunda lengua, el manejo apropiado de las tecnologías de la comunicación e información y valores como la civilidad, la intelectualidad y la competencia, mediante una educación participativa, auto-gestionada y contextualizada, que les facilite la continuidad de su desarrollo personal, laboral y profesional para alcanzar un estado ideal de satisfacción y felicidad y que permita contribuir con el progreso de su entorno social, regional y del país.

Ideario

El ideario educativo representa la esencia y la imagen de la institución, como marco de referencia doctrinal da cuenta del modelo educativo que concentra el empeño institucional, de los propósitos que fundamentan su razón de ser, de los tipos de persona y sociedad que buscan concretar, de los valores que dinamizan el trabajo personal y comunitario, de los criterios generales que orientan el desarrollo de la práctica educativa, de los lineamientos esenciales que demarcan el espacio y el alcance en que se sitúa el acontecer pedagógico, y finalmente los agentes educativos que están comprometidos en la realización de la misión educativa.

Apoyados en el pensamiento de nuestro fundador el **GENERAL SANTANDER**, cuando al expresar su concepto sobre educación cívica trazo este programa:

“Que se inculque a nuestra juventud las virtudes que el evangelio enseña, como cristianos; los deberes que la moral prescribe como a hombres y las obligaciones que las leyes imponen como a ciudadanos”

“Honor ciencia y virtud, propician espacios de orden, libertad y democracia, principios rectores para la formación de líderes que requiere la sociedad”





Bandera

Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente

Escudo

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio.

En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro.

En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio.

Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signumfidei» que significa “Signo de fe”.

Logo

Como imagen corporativa e identificación ante la comunidad se utiliza este símbolo formado por una estrella blanca de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre Colegio Provincial San José Pamplona. Es el utilizado por los estudiantes en sus uniformes.

Aguilucho





Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia.

De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema:

¡Aguiluchos!: ¡A las cumbres!

Himno del colegio

Coro

*De nuestra patria somos promesa florecida
Ante su altar la vida es sacra donación,
Sentimos en la sangre bullir toda la historia
Con ecos de victoria resuena el corazón.*

I

*Nuestra ambición es noble
y el joven pecho alienta
el fuego que sustenta
la audacia de la edad.
Destinos de heroísmo
nuestro camino traza,
por siempre nuestra raza
amó la libertad, amó la libertad. amó la libertad, amó la libertad.*

II

*Cantando un himno ardiente
marchemos al futuro,
nuestro ideal es puro,
honor, ciencia y virtud.
Somos la savia nueva
de una gloriosa gente,
y fulge en nuestra frente
radiante juventud (bis).*



III

*Benditos estos claustros
que brindan a la mente
la estrella refulgente
de altísimo ideal.
Infunden en las almas
vivífica doctrina,
Virtud y disciplina
y orgullo nacional.*

IV

*A nuestras manos pasan,
los ínclitos pendones
que mil generaciones,
llevaron con honor.
Hay fuerza en nuestros brazos
y aliento en nuestros pechos,
para emular los hechos
del épico valor.*

V

*Más ya nuestro destino
no es bélica contienda,
la paz es dulce prenda
de un nuevo florecer.
Donde crecieron cardos
de lucha fratricida,
renacerá la vida
con mágico poder.*

MÚSICA: Oriol Rangel

LETRA: Juan de Dios Arias



CAPITULO I

INDUCCION DE PRÁCTICAS

La primera fase de misprácticas está enmarcada por la inducción, entrega de documentos y distribución; la cual nos fue proporcionada por nuestro director de prácticasel profesor Benito Contreras los días 11 y 12 de febrero mostrándonos los puntos clave como lo son el reglamento de práctica y en que instituciones íbamos a desarrollar la práctica integral.

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

En la primera semana de inducción en la Institución, conté con el acompañamiento del docente José Antonio, quien muy amablemente me acompañó durante el recorrido que sostuvimos para conocer la institución GABIRELA MISTRAL y sus instalaciones.

- Pude observar que esta cuenta con un total de **15** aulas acondicionadas mínimamente para el desarrollo curricular, y funciona la jornada en las horas de la mañana
- Consta de dos plantas y dos patios. En la primera planta se encuentra ubicado el baño de los caballeros, la coordinación.Los grados 2.01, la sala de informática, enfermería, salón de actos o múltiple, salón de la banda de marcha, el grado 2.02, cafetería, el grado 3.01 y 3.02. Y la entrada principal con frente a la plazuela Almeida.



- En el patio principal se encuentra la cancha poli deportiva, el parque infantil y una salida alterna.
- Segunda planta se encuentra el baño de las niñas, los cursos 4.01, y 4.02, los grados 5.01, 5.02, 5.03 y la sala de profesores.
- En el segundo patio se encuentra el jardín infantil y los cursos de transición 01y 02 y los primeros 01, 02, 03 y el cubículo de materiales deportivos, el baño de los niños y niñas.

La institución educativa PROVINCIAL SAN JOSE de pamplona sede GABRIELA MISTRAL carece de docentes especializados en el área de educación física recreación y deportes. Debido a la norma que dice que todo docente contratado en la institución debe dar por lo menos un mínimo de 25 horas de clases semanales entre todas las áreas incluyendo el área de educación física.

La práctica profesional que ofrece la universidad de pamplona a los estudiantes de licenciatura en educación física recreación y deporte y la cual es solicitada por la institución GABRIELA MISTRAL con el fin de mejorar el desarrollo integral y deportivo de los estudiantes, es un gran apoyo para la institución y los docentes contratados ya que se les facilita el proceso del desarrollo motor de los alumnos por medio de las metodologías adquiridas por cada estudiante-profesor que asume la responsabilidad de las practicas profesional y que a su vez demuestra la calidad de docentes que la universidad de pamplona le ofrece al país como futuro guías de futuras deportistas.

Es necesaria la presencia de docentes especializados en el ares de educación física recreación y deporte en las instituciones de educación básica debido a la inasistencia por parte de los docentes contratados y por la carencia de conocimientos apropiados del tema, teniendo en cuenta que la realización de prácticas deportivas a temprana edad



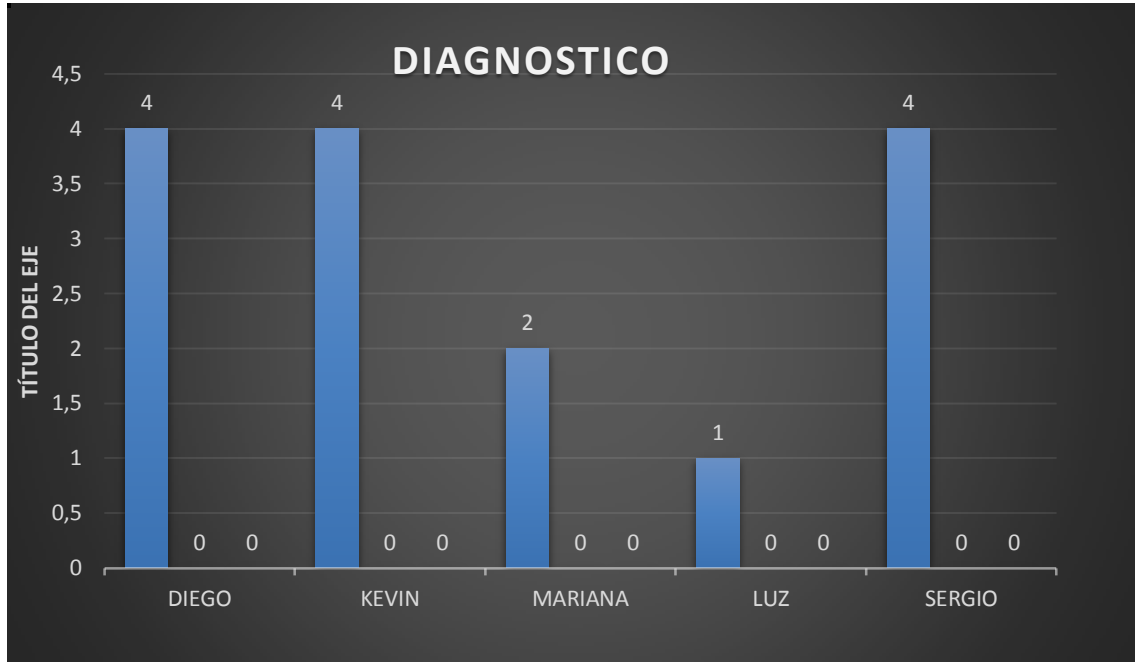


desarrollada en los niños puede ser el camino de potenciales deportistas a futuro y que además de mejorar sus cualidades y condición física es mejorar su calidad de vida.

DIAGNOSTICO

Consiste en realizar una actividad deportiva para medir el nivel de coordinación de los niños del colegio provincial san José sede Gabriela mistral de pamplona N/S.

Nombres	Malo De 0 a 4 aciertos	Regular De 5 a 8	Bueno De 9 a 10
Diego	4 aciertos		
Kevin	4 aciertos		
Mariana	2 acierto		
luz	0 acierto		
Sergio	3 aciertos		



*MALO

*REGULAR

*BUENO





Datos generales de la institución

INSTITUCION EDUCATIVA: Provincial San José sede GABRIELA MISTRAL

LOCALIZACIÓN: Municipio de Pamplona N/S

ORDEN: Departamental

CARÁCTER: Publico

JORNADA LABORAL:Matinal (mañana)

NIVEL DE FORMACIÓN: Básica primaria

RECTOR:Guillermo Acevedo Vargas

La Institución Educativa Provincial San José del municipio de Pamplona N/S cuenta con cuatro sedes; una principal llamada Colegio Provincial San José, otra llamada Institución educativa, llamada Gabriela Mistral otra Rafael Faria Bermúdez y otra llamada; cabe resaltar que esta escuela se encuentra bajo las órdenes del Señor rector **Guillermo Acevedo Vargas**.



SÍMBOLOS

BANDERA



ESCUDO



LOGO



AGULUCHO





Materiales con los que se cuenta para trabajar el área de educación física recreación y deportes

Almacén de Deportes y Sala Recreativa

Materiales	Cantidad	Buen estado	Descompuesto
B. baloncesto	41	15	26
B. futbol	8	3	5
B. futsala	4	1	3
Pelotas pequeñas	3	3	0
Malla de voleibol	2	1	1
B. voleibol	12	9	3
Mini bate	1	1	0
Conos	13	13	0
Bombas de inflar	3	0	3
Cuerdas largas	3	0	3
Rodilleras y coderas	1 juego	1	0
Aros	74	74	0
Colchoneta de	2	2	0



GYM			
Tula	1	1	0
Costales utileras	3	3	0
Banquitas	4	4	0
Cuerdas	22	22	0
Loterías didácticas	3	3	0
Bingos	1	1	0
Guante de sofbol	1	1	0
Juegos magnéticos	6	6	0
Damas madera	1	1	0
Dominós	2	2	0
Tableros de parqués	4	4	0
Tableros de ajedrez	20	20	0
cintas de gym	23	23	0
Pesos	3	0	3
Plataformas de madera	20	20	0
Bastones	40	40	0
Grabadora	1	0	1



PLANTA FÍSICA

La institución cuenta con un total de 15 aulas de clase, una salas de informática, una sala de profesores, un patio donde se realiza la clase de educación física, un almacén de deportes, una sala múltiple, sala de coordinación y tres baños y cuenta con una enfermería que se encuentra en la primera planta

POBLACION ESTUDIANTIL

Como la institución Gabriela mistral consta de una jornada matinal todos los grados asisten a la institución ingresando a las 7:00 AM de la mañana en punto para dar inicio a las labores educativas.

PLANTA DOCENTE Y SECRETARIAS

Está compuesta por **15** docentes y el coordinador.

Coordinador

- José Antonio Gelvezrodríguez
LIC: educación primaria
ESP: democracia y desarrollo social
ESP: desarrollo en proyectos informáticos
Bachiller pedagógico
Tecnólogo docente rural

Docentes

- Lorenzo portilla sarmiento
LIC: ciencia de la educación
ESP: vocacional y ocupacional
TEC: sistemas
- Ana mercedes mogollón Ferreira





- LIC: en literatura
- ESP: educación gerontológica
- Luz helena ballén arenas
- LIC: educación
- ESP: orientación y asesoría educativa familiar y comunitaria
- ESP: gerencia informática

- Luz estela reyes mendosa
- LIC: ciencias sociales geografía e historia
- Diplomado en primera infancia
- ESP: gestión educativa

- Marta Isabel Villamizar Hernández
- LIC: en educación especial
- ESP: orientación y asesoría educativa familiar y comunitaria
- ESP: informática
- ESP: proyectos
- ESP: derechos humanos

- María Gonzales
- LIC: ciencias sociales
- ESP: recreación y gestión educativa
- ESP: preescolar

- Gloria estela Fonseca Sánchez
- LIC: administración y planeamiento educativa
- ESP: educación gerontológica
- ESP: gestión de proyecto informática

- Marie odile gamboa peña
- LIC: pedagogía infantil
- Maestría tecnológica educativa



- Hilda Sanabria Benavides
LIC: supervisión educativa
ESP: asesoría familiar y comunitaria
ESP: gestión de proyectos

- Tircia cuy esteban
LIC: pedagogía
ESP: gestión educativa
ESP: gestión de proyectos informáticos

- Rosa Uribe campos
LIC: en comercio
ESP: informática para le educación

- Jesús enrique Camargo Ramírez
LIC: administración y planeamiento educativa
ESP: educación gerontológica

- Jose armando Monsalve arenas
LIC: ciencias sociales
ESP: democracia y desarrollo social



HORARIO DE CLASES DE EDUCACION FISICA

MI HORARIO DE CLASES

HORAS DE CLASE EN LA TARDE	DÍAS				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1/ 7:00 - 7:55					1,01
2/ 7:55 - 8:50	3,02				T,01
3/ 8:50 - 9:45		1,01	3,02	5,02	
9:45 - 10:15	DESCANSO				
4/ 10:15 - 11:10	8-4		1,03	3,03	T,02
5/ 11:10 - 12:00	1,01	2,01	3,01		3,01



CAPITULO II

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO-COORDINATIVO POR MEDIO DEL MINI DEPORTE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE GABRIELA MISTRAL

INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta que por medio de la educación física podemos mejorar la calidad de vida de las personas en general, es fundamental priorizar en el acondicionamiento físico-coordinativo y desde edades primarias ya que esto facilita dicho proceso formativo que requiere un buen deportista a futuro ya que se fortalecen habilidades innatas o aquellas que se adquieren por medio de la práctica de los mini deporte como proceso de formación integral.

Por medio del deporte además de brindar una calidad de vida optima, ayuda al proceso de educación formal de los niños que se encuentran dentro de las instituciones educativas haciendo parte de la integralidad de los estudiantes, este método formativo nos traerá muchos beneficios tanto motor como psicomotor dándole moldeamiento a un futuro progresivo de potenciales deportistas fomentando la práctica de todo tipo de juegos que se encargara de llamar su atención envolviéndolo cada día más hasta que el niño sea capaz de escoger o saberla fortaleza que posee o adquirió por medio de los mini deportes que este practico desde su niñez. Los deportes se prestan para hacer que los que la practiquen aprendan valores éticos como el compañerismo el trabajo en equipo la solidaridad y demás valore que hacer de un profesional del deporte una persona de educación integra capaz de ser un ser humano completo tanto deportivamente como moralmente.

Así mismo el desarrollo motor es un proceso lento del cual todo ser vivo necesita para poder realizar actividades de la cotidianeidad como lo es lo más básico de los seres vivos que es el desplazamiento. El proceso motor



parte de los primeros movimientos irracionales del ser humano cuando este es un bebe que no es capaz de controlar sus propios movimientos pero si es consciente de ellos allí es donde juegan un papel muy importante los mini-deportes o cualquier actividad deportiva que tenga como finalidad mejorar la condición motora de aquel quien lo practica, en las instituciones educativas se encuentran muchas falencias motoras donde es primordial donde es necesaria nuestras intervenciones para poder darle un nuevo aire al proceso del desarrollo motor del cual el niño está haciendo parte. Es de suma importancia que los docentes de educación física de la mano de las instituciones educativas ayudar al futuros de la humanidad por medio de actividades que pueden ser sencillas pero que pueden ser de mucha ayuda no solo para futuros deportistas si no para todas los seres humanos que existan en el mundo.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Implementar estrategias que optimicen el acondicionamiento físico-coordinativo por medio del mini deporte como herramienta de desarrollo integral de los estudiantes de 8 a 10 años de la institución educativa provincial Gabriela mistral.

Objetivos específicos:

Analizar las carencias físicas y coordinativas que poseen los estudiantes de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.

Realizar un proceso físico-coordinativo que fortalezca las condiciones físicas y de coordinación de los estudiantes de 8 a 10 años de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.





Aplicar las estrategias planeada para el proceso del acondicionamiento físico-coordinativo de los estudiantes de la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.

Evaluar la progresión físico-coordinativa de los estudiantes después de aplicar el plan por medio del mini deporte en la institución educativa P S J. sede Gabriela mistral.





Cronograma de actividades

Semana 1

Pre-acondicionamiento deportivo por medio de la actividad pre-deportiva (kinball).

Proceso de explicación y aclaración de la actividad con el fin de la práctica deportiva, en este caso mini-deportiva (mini-softbol).

Proceso de adaptación física por medio de los ejercicios del atletismo de las actividades curriculares como carreras de velocidad.

Semana 2

Realizar la actividad del mini-deporte, legalmente con el planteamiento de las reglas y utilización de los implementos como lo manda el mini deporte en cuestión (mini-softbol).

Semana 3

Pre-acondicionamiento deportivo con actividades óculo pedica con manejo de balón

Procesos de explicación y aclaración de la actividad del mini-deporte banquitas que deriva del futbol de salón.

Acondicionamiento físico-coordinativo enfatizando en el proceso del aprendizaje de la actividad del mini deporte en cuestión (banquitas).

Semana 4

Realizar la actividad del mini-deporte de la forma apropiada como indica el reglamento.



Semana 5

Pre-acondicionamiento deportivo del mini-voleibol con actividades óculo manual con manejo de balón.

Proceso de explicación y aclaración de la actividad del mini-voleibol como mini-deporte.

Pre-acondicionamiento físico-coordinativo enfatizando en el proceso del aprendizaje de la actividad del mini-deporte.

Semana 6

Realizar la actividad del mini-deporte de la forma apropiada como lo indica el reglamento.

Semana 7

Pre-acondicionamiento deportivo del mini-baloncesto con actividades óculo manual con manejo del balón.

Proceso de explicación y aclaración de la actividad mini-baloncesto como mini-deporte.

Refuerzo físico con actividades de control del balón haciendo énfasis en el mini-baloncesto.

Semana 8

Realización de actividad en cuestión (mini-baloncesto) como lo indica el reglamento y se explicó en su proceso de aprendizaje.



Tiempo:

El cronograma consta de 8 semanas como se planteó anteriormente, donde se van a desarrollar las actividades deportivas en la institución educativa Gabriela Mistral la cual se inició el 21 de abril y culmina el 02 de junio dando por terminado el proceso de mejoramiento de las condiciones físico-coordinativas por medio de las actividades del mini-deporte como herramienta pedagógica.

Metodología

Tipo de estudio

El presente estudio sigue los parámetros de investigación no experimentada descriptiva, ya que se recolecta toda la información necesaria para que sea analizada posterior mente. De acuerdo a Arnau (1995) utiliza el término investigación no experimental para denominar genéricamente a un conjunto de métodos y técnicas de investigación distinta de la estrategia experimental y cuasi-experimental.

Kerlinger y Lee (2002) nos dicen que la investigación no experimental es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables. Se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente.

Según Creswell (1998) es un proceso de indagación para comprender un problema humano o social basado en un complejo, figura holística formado con palabras, recogiendo opiniones detalladas de los informantes y llevado a cabo en un ambiente natural.



Población: Niños de la escuela provincial san José sede Gabriela mistral de pamplona norte de Santander.

Muestra

5 niños entre los 8 y 10 años de edad de la institución educativa provincial san José sede Gabriela mistral de pamplona norte de Santander.

Instrumentos

Según Arias (1999), "Los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información.

Se utilizó el sistema observación directa como lo dice Hernández, Fernández y Baptista (1998), "la observación consiste en el registro sistemático, cálido y confiable de comportamientos o conductas manifiestas".

Rojas Soriano, (1996-197) señala al referirse a las técnicas e instrumentos para recopilar información como la de campo.

Para la recolección de datos fue necesario realizar unas tablas, con el fin de organizar y facilitar en análisis de cada una de las actividades aplicadas durante la jornada escolar en la institución educativa provincial san José sede Gabriela mistral.



NIÑOS DE LA INS. EDU. PROVINCIAL SAN JOSE (GABRIELA MISTRAL)				
GRADO	NOMBRE	EDAD	PESO	TALLA
5° 01	DIEGO	9 AÑOS	32 Kg	1.50
5° 01	ELKIN	9 AÑOS	29 Kg	1.49
5° 01	LUZ	10 AÑOS	30 Kg	1.52
5° 01	MARIANA	9 AÑOS	28 Kg	1.48
5° 01	SERGIO	10 AÑOS	26 Kg	1.48

ACTIVIDADES EJECUTADAS

Ejercicios coordinativos N°1

Pre-acondicionamiento deportivo por medio de la actividad pre-deportiva (kinball).

Cosiste simplemente en realizar la actividad en pro del mejoramiento y adaptación del mini-deporte. La actividad es una variante del softbol que se ha convertido en un juego empleado mucho en recreación, con la diferencia que no se utiliza un bate para darle a la pelota si no que se golpea la pelota con el pies y el desplazamiento por las bases son iguales solo que el espacio en un poco más reducido no es un juego formal pero puede ser muy útil para mejorar el proceso de acondicionamiento físico-coordinativo de los niños.

1. MINI-SOFTBOL

El mini-deporte es utilizado para incentivar y posteriormente mejorar las condiciones coordinativas de los niños que los practiquen, y a la vez se les enseña el deporte en cuestión para que conozcan este tipo de deporte que necesita de una coordinación óculo-manual para poder batear la pelota así mismo como hay que atraparla y en ocasiones lleva velocidades muy altas donde la coordinación de las manos-ojos son primordiales.



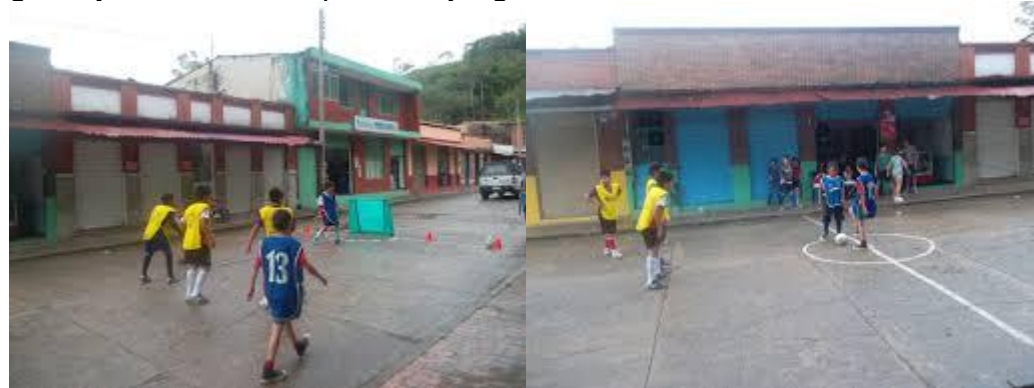


Ejercicios coordinativos N°2

Pre-acondicionamiento deportivo con actividades óculo pedica con manejo de balón
Realizar actividades de manejo de balón con los pies como pasar en zigzag por conos, correr dominando la pelota, hacer pases, recepción, y de más actividades que nos pueden servir para mejorar la condición coordinativa sin perder la noción del mini-deporte.

2. BANQUITAS

Es una variante del deporte futbol de salón que no pierde la esencia del deporte propios pero que varía en muchas cosas, las variantes más marcadas se ven en la cantidad de jugadores que se encuentran en el terreno de juego, en la amplitud de la terreno de juego y de la amplitud de las porterías y algunas reglas que modifican el juego en sí. Pero con la misma esencia del futbol de salón donde hay que hacer los goles y de hacer el deporte un juego colectivo.



Ejercicios coordinativos N°3

Pre-acondicionamiento deportivo del mini-voleibol con actividades óculo manual con manejo de balón.

El manejo de los balones con las manos mejora el proceso de coordinación óculo-manual, de ahí los niños deben realizar actividades de recepción del balón con los antebrazos, pases de golpe de dedos, saque por encima de cabeza y saque por debajo, al igual que el remate o ataque.

3. MINI-VOLEIBOL

El mini-voleibol al igual que las banquitas se adapta para que los niños que van a practicar la el mini-deporte se sientan incluidos, consiste en acondicionar el terreno de juego para que los niños alcancen pasar la pelota hacia el otro lado, en este caso no varía la cantidad de jugadores pero si la altura de la red y el para que sea ma accesible a la ejecución la actividad deportiva.



Ejercicios coordinativos N° 4

Pre-acondicionamiento deportivo del mini-baloncesto con actividades óculo manual con manejo del balón.

La posesión y dominio del balón es esencial de baloncesto, para la enseñanza del mini-baloncesto es necesario tener a una altura moderada los aros a 2,60 metros del suelo y un balón N° 5, realizar pases cortos y de larga distancia y de las diferentes formas de pase como el saque de gancho, de rolling y demás pases. Así mismo los lanzamientos a la sesta, recepción de la pelota y ubicación de los jugadores.

4. MINI-BALONCESTO

El mini baloncesto tiene sus adaptaciones propias al igual que muchos mini-deportes ya que la altura de los aros es mucho para los niños de 8 a 10 años de edad lo por cual los aros tiene una altura de 2.60 metros de altura y se juega con un balón N° 5.



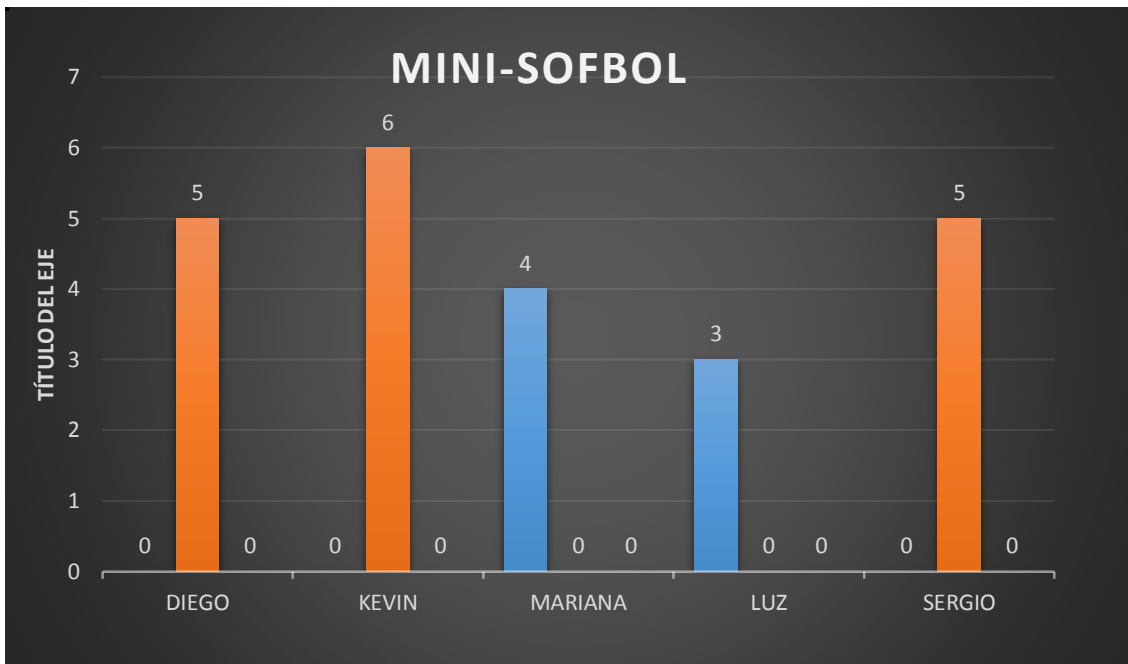


CAPITULO III

EJECUCION UY EVALUACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

Tabla de resultados N°1

Nombres	Malo De 0 a 4 aciertos	Regular De 5 a 8	Bueno De 9 a 10
Diego		5aciertos	
Kevin		6 acierto	
Mariana	4 aciertos		
luz	3 aciertos		
Sergio		5 aciertos	



*MALO

*REGULAR

*BUEN

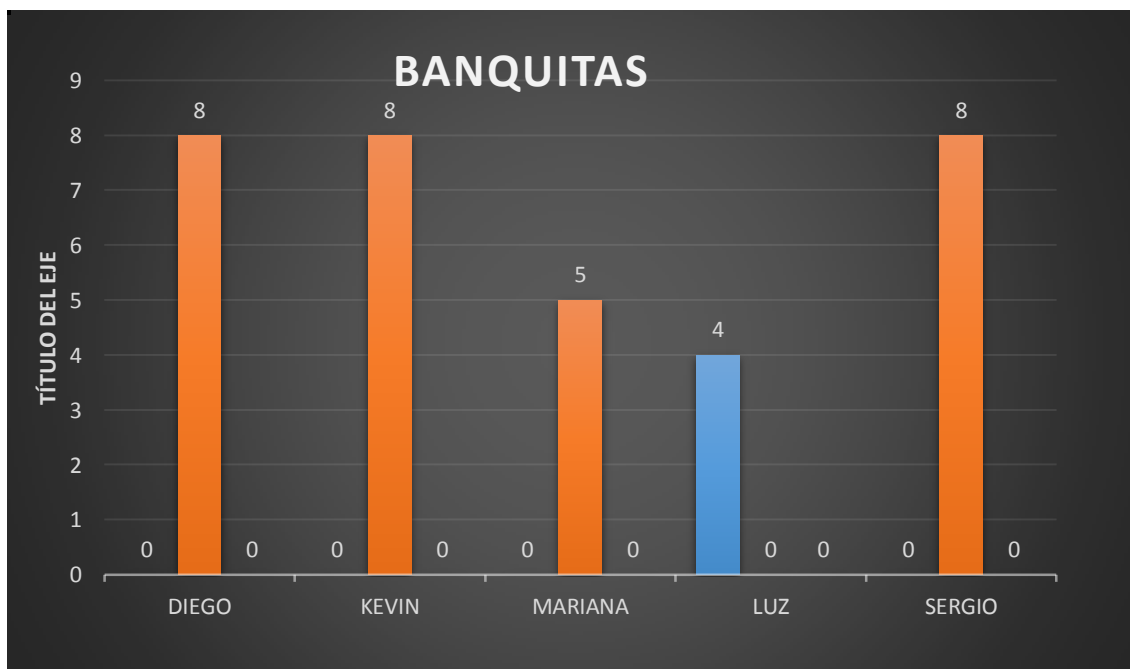




Tabla de resultados N°2

Nombres	Malo De 0 a 4 aciertos	Regular De 5 a 8	Bueno De 9 a 10
Diego		8 aciertos	
Kevin		8 acierto	
Mariana		5 aciertos	
luz	4 aciertos		
Sergio		8 aciertos	

ACTIVIDAD N°2



*MALO

*REGULAR

*BUENO

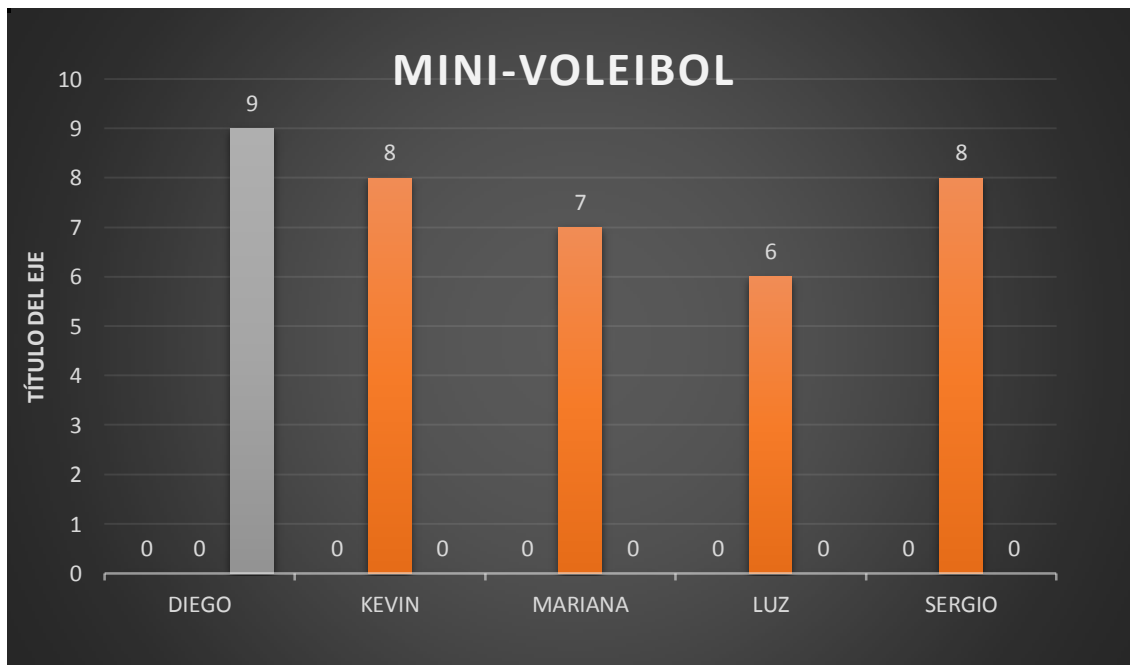




Tabla de resultados N°3

Nombres	Malo De 0 a 4 aciertos	Regular De 5 a 8	Bueno De 9 a 10
Diego			9 aciertos
Kevin		8 acierto	
Mariana		7 aciertos	
luz		6aciertos	
Sergio		8 aciertos	

ACTIVIDAD N°3



*MALO

*REGULAR

*BUENO

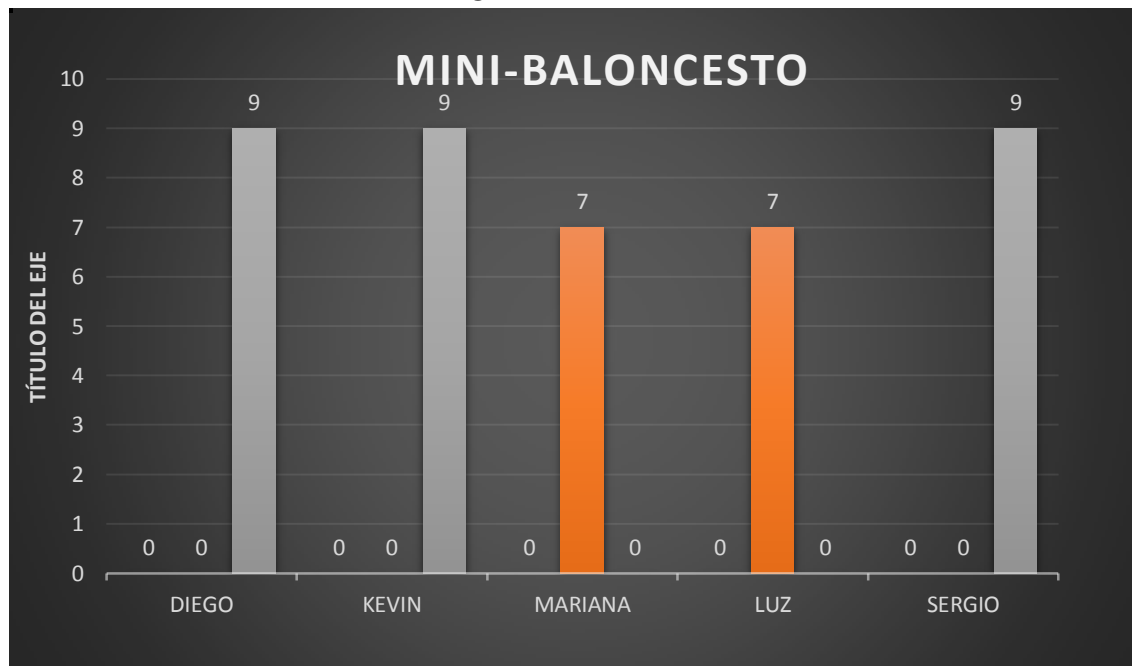




Tabla de resultados N°4

Nombres	Malo De 0 a 4 aciertos	Regular De 5 a 8	Bueno De 9 a 10
Diego			9 aciertos
Kevin			9 aciertos
Mariana		7 aciertos	
luz		7 aciertos	
Sergio			9 aciertos

ACTIVIDAD N°4



*MALO

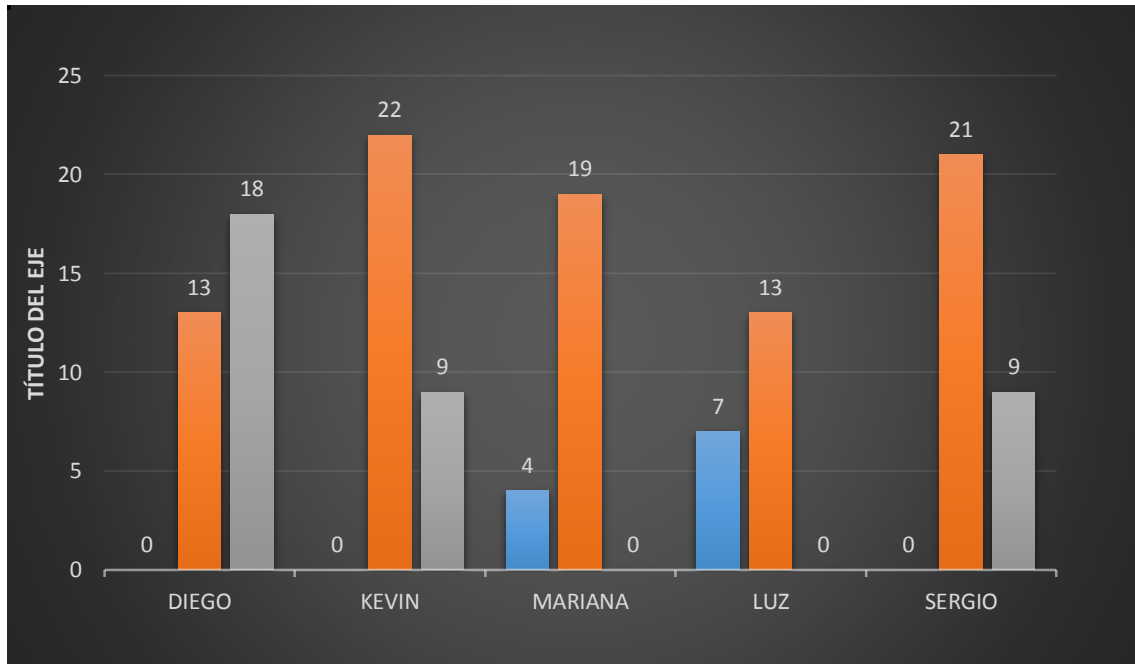
*REGULAR

*BUENO





TABLA DE TODOS LOS RESULTADOS



*MALO

*REGULAR

*BUENO





CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

- Ensayos de las izadas de banderas
- Realización de izadas de banderas:
 - ✓ celebración del día de la tierra.
 - ✓ Celebración del día del idioma.
 - ✓ Celebración del día de la mujer.
- Ensayos de bailes folclóricos
- Organización de bailes folclóricos:
 - ✓ Baile folclórico EL CAIMAN CIENAGUERO. Presentado por los grados 3-01 y 3-02.
- Ensayos de izadas de bandera.
- realización de izadas de banderas:
 - ✓ celebración del día de la madre.
 - ✓ Celebración del día del maestro.
- Ensayos de baile moderno
- Realización del baile moderno:
 - ✓ Mix (músicas modernas) presentado por los grados 2-01 y 2-02.
- Ensayos de bailes folclóricos.
- Participación del desfile los inter-colegiados del colegio provincial san José y todas sus sedes.
- Participación con el baile brisas del Caribe (mescla de cumbia, pulla y porro) autóctono de la región Caribe.



INFORME DE LA EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

En el acuerdo 032 del 19 de julio de 2004 en el que se aprueba la práctica docente para los programas de licenciatura de la universidad de Pamplona, en el artículo diecinueve del capítulo cinco, estipula el informe de evaluación de la práctica integral docente en los siguientes aspectos:

ARTÍCULO 1.- DE LA DEFINICIÓN

Se entiende por Práctica Integral Docente, el ejercicio de formación pedagógica profesional, que le permite al futuro licenciado el desempeño continuo y gradual de su capacidad creadora para interpretar los aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, dominio de las competencias intelectuales propias de su programa de estudio, las habilidades y destrezas, para que pueda aplicarlas oportunamente, mediante la realización de proyectos que integren la docencia, la investigación, la extensión y la administración como actividades inherentes al ejercicio de la profesión de educador.

PLAN GENERAL DE PROGRAMA DE PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

PROPÓSITOS GENERALES

Desarrollar en los estudiantes-maestros las competencias, habilidades y destrezas, para el ejercicio docente en el área de Educación, mediante la provisión de las experiencias de orden administrativo y académico, Requeridas para su formación profesional
Interesarse por el aprendizaje de las actividades propias de los Procesos administrativos y curriculares, relativos al desempeño docente en el medio institucional.



CAPITULO V

EVALUACION DE LA PRÁCTICA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 Facultad de Salud
 Depto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: José Eduardo Díaz Camargo
 SUPERVISOR: José B. B.
 INSTITUCIÓN: Provincial San José sede Gabriela Mistral
 FECHA: _____

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Evalúa críticamente y soluciona conceptos y dudas	5	5
3. Ejemplifica y desarrolla el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	4
5. Domina el tiempo	3	3
6. Estructura el material didáctico	2	2
7. Ejemplifica bien el material didáctico	4	3
8. Ejemplifica bien el tablero y enseña lo principal	4	3
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Responde correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Responde correctamente el material didáctico de la pregunta	3	2
13. Controla de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se muestra al alumno	4	4
15. Presentación personal adecuada	2	2
TOTAL	50	42

OBSERVACIONES: _____



¡Estoy comprometido!

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

**FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: *José Eduardo Díaz Camargo*
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: *Provincial San José - Gabriela*
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: *José Antonio Gelvez*
INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR: *Gabriela Mistrat*

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

1. De la institución de práctica:

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

2. De la universidad:





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

Las asignaturas del plan de estudio visto le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E

Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal

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

EXPERIENCIAS _____

NOMBRE DEL ALUMNO-MAESTRO José Eduardo Mas C.

FECHA 7-06-2008



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la institución

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

2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
B
- Es autónomo en sus decisiones
B
- Visiona y gestiona acciones futuras
B



¡Estoy comprometido!

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

> Su proyecto de área de acuerdo con el PEI

3. Organización

> Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área

> Lleva los diarios de campo planes de unidad de clase

> Su comunicación es fácil y asertiva

> La documentación requerida es presentada con orden, puntualidad y estética

4. Ejecución

> La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

> Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

> Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

> Es líder en desarrollo del trabajo de su área

5. Control

> Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

> Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

NOMBRE DEL ASESOR _____
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO Jose Cayetano Torres
FECHA _____





¡Estoy comprometido!

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

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Salud
Depto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: José Eduardo Díaz C.
Asesor: José Antonio Gelvez
Institución: P.S. Sed Gabriela Mistral
Curso: _____

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

COMENTARIOS ESPECIALES: _____

ALUMNO - PROFESOR: José Eduardo Díaz C.
SUPERVISOR: José Antonio Gelvez





¡Estoy comprometido!

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

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Salud
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: José Eduardo Díaz O.
 Asesor: José Antonio Gelvez
 Institución: P.S. Sede Gabriela Mistral
 Grado: _____ fecha: _____

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	• Cumplio con esta etapa	30%	5.0	
2. Docentes y Evaluativa	• Cumplio con lo esperado	50%	5.0	
3. Actividades extracurriculares	• Organiza las actividades folclóricas y excelente forma	20%	5.0	
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	

Supervisor: _____

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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

Facultad de SAHUM
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: José Eduardo R. SUPERVISOR: José Antonio Gelvez

PERIODO ACADÉMICO: 7º periodo Académico

Aspectos evaluables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducta de entrada)	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.5	0.5	0.5	0.5
2. Los objetivos explícitos están bien formulados (Medibles, Observables y Alcanzables)	1.0	1.0	1.0	0.8	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	0.9
3. Los contenidos tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sintetizan la totalidad del tema	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	1.0	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.8	1.0	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
4. Describir las actividades del aprendizaje	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.5	0.4	0.4	0.4
6. Los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, tema y actividades de aprendizaje	1.0	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
TOTALES	5.0	4.6	4.7	4.7	4.5	4.7	4.8	4.9	4.9	4.7	4.7	4.6	4.8	4.6	4.8	4.7	4.6	4.7





Conclusión capítulo 1

Gracias al diagnóstico que se le realizó se pudo determinar las virtudes y falencias que posee la institución educativa provincial San José sede Gabriela Mistral, por que al ver toda su infraestructura e implementos deportivos podemos realizar las clases de acuerdo a los suministros que se posean y que sean actos para el desarrollo de las actividades deportivas pertinentes.





Conclusión capítulo 2

En esta etapa pudimos realizar una propuesta de trabajo enfocada a una debilidad que poseen los estudiante de la institución que es ocasionada gracias a la falta de docentes experimentados en el área de educación física recreación y deportes, y me permití enfocarme en la parte de la condición física y la coordinación ya que pude verificar la ausencia de coordinación y estado físico que poseen los estudiantes.





Conclusión capítulo 3

Por medio de la evaluación podemos demostrar y verificar la calidad de las actividades y la importancia de realizar las actividades deportivas con los niños para su mejoramiento físico por medio de actividades físicas y que en un futuro serán favorecidos por una condición física óptima para su desempeño diario.





Conclusión capítulo 4

Las actividades realizadas nos servirán para mejorar y darnos cuenta lo que nos puede faltar y poder corregir para no volver a caer en los mismos errores que se convierten más adelante en fortalezas y así poder dar lo mejor nosotros como docentes del área de educación física.





CONCLUSIONES

- El anterior análisis de los resultados me permitió observar las falencias coordinativas y físicas que poseen los estudiantes de la institución educativa provincial san José sede Gabriela mistral por la falta de profesionales experimentados en el área de educación física recreación y deportes.
- Se encontró muchas decadencias coordinativas y física entre los estudiantes, lo cual es considerado como grave y perjudicial violentando la integridad humana.
- Se sacó conclusiones a simple vista de los estudiantes que de alguna u otra manera practican actividades deportivas por su facilidad a la hora de ejecutar los ejercicios empleados.
- Se observó el nivel de coordinación entre los niños y las niñas y se descubrió que los niños realizan muchas más actividades deportivas que las niñas.
- La torpeza motora de algunos niños de la institución educativa provincial san José Gabriela mistral es ocasionada por la falta de actividades deportivas que les permita mejorar su condición fisco-coordinativa.
- Es muy importante implementar las prácticas deportivas en las instituciones



RECOMENDACIONES

- ✓ Hacer de las clases de educación física lo más provechosa para los niños en las instituciones educativas.
- ✓ Empezar con actividades des de lo más simple hasta lo más complejo para que el proceso sea el mejor para todos los niños.
- ✓ Se les debe brindar a los niños de las instituciones educativas la mejor calidad de educación deportiva para mejorar su condición de vida.
- ✓ Los instructores de educación deportiva para los niños de las instituciones deben ser preferiblemente profesionales en el área.
- ✓ el profesor de educación física debe adecuar sus clases teniendo en cuenta los recursos que posea la institución y aprovechar al máximo el terreno que le brinden para desarrollar sus clases.
- ✓ Los profesores de educación física de verán poseer muchas habilidades cognitivas ya que el desarrollo de la clases de educación física siempre dependen de un patrón o indicador ya sea físico o instrumental.



Bibliografía

- <http://www.efdeportes.com/efd128/proyecto-mini-deportes-en-la-escuela.htm>.
- <http://juanma-deporteeducativo.blogspot.com.co/2010/04/los-minideportes.html>.
- <https://minivoleyplanific.wordpress.com/mini-deporte/>.
- <http://losminideportes.blogspot.com.co/>.
- <http://www.portalcolegiobellavista.com/Administrador/accionesMejora/BALONCESTO%204%C2%B0.pdf>.
- <http://minideporteschile.blogspot.com.co/>.
- <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=3424>.
- <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=38937#0>.
- <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4826#0>.
- <http://www.apuntesfacultad.com/el-proceso-de-coordinacion-henry-mintzberg.html>.
- <http://www.efdeportes.com/efd164/componentes-de-la-actividad-fisica-y-el-fitness.htm>.
- <http://www.guiadelnino.com/educacion/consejos-de-educacion/los-mejores-deportes-infantiles-por-edad>
- <http://www.guiainfantil.com/servicios/Deportes/beneficios.htm>
- <https://books.google.com.co/books?id=nAMS1by01ksC&pg=PA340&lpg=PA340&dq=edades+adecuadas+para+los+mini+deportes&source=bl&ots=aDiWPQU-66&sig=vHd9Tzbkci7mR4Og6qDTYGbnTjE&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiO1>



Lv48IXMAhXD8x4KHR8rAkUQ6AEIITAB#v=onepage&q=edades%20adecuadas%20para%20los%20mini%20deportes&f=false

=
<https://www.google.com.co/search?q=minifutbol&biw=1366&bih=623&source=Inms&tbm>

=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjriofs0YzNAhVFbR4KHVLpDpcQ_AUIBigB#tbm=isch&q=mini+beisbol&imgsrc=LuRRAYMdEd7sJM%3ª

-https://www.google.com.co/search?q=minivoleibol&biw=1366&bih=623&source=Inms&tbm=isch&sa=X&sqj=2&ved=0ahUKEwi59a7m0YzNAhXCIR4KHb6UAM0Q_AUIBigB

-
https://www.google.com.co/search?q=minibaloncesto&biw=1366&bih=623&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwisxKrZ14zNAhXDdR4KHU0oBkUQ_AUIBigB

-<http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html>





ANEXOS





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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



DQS is member of:

THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK

Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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

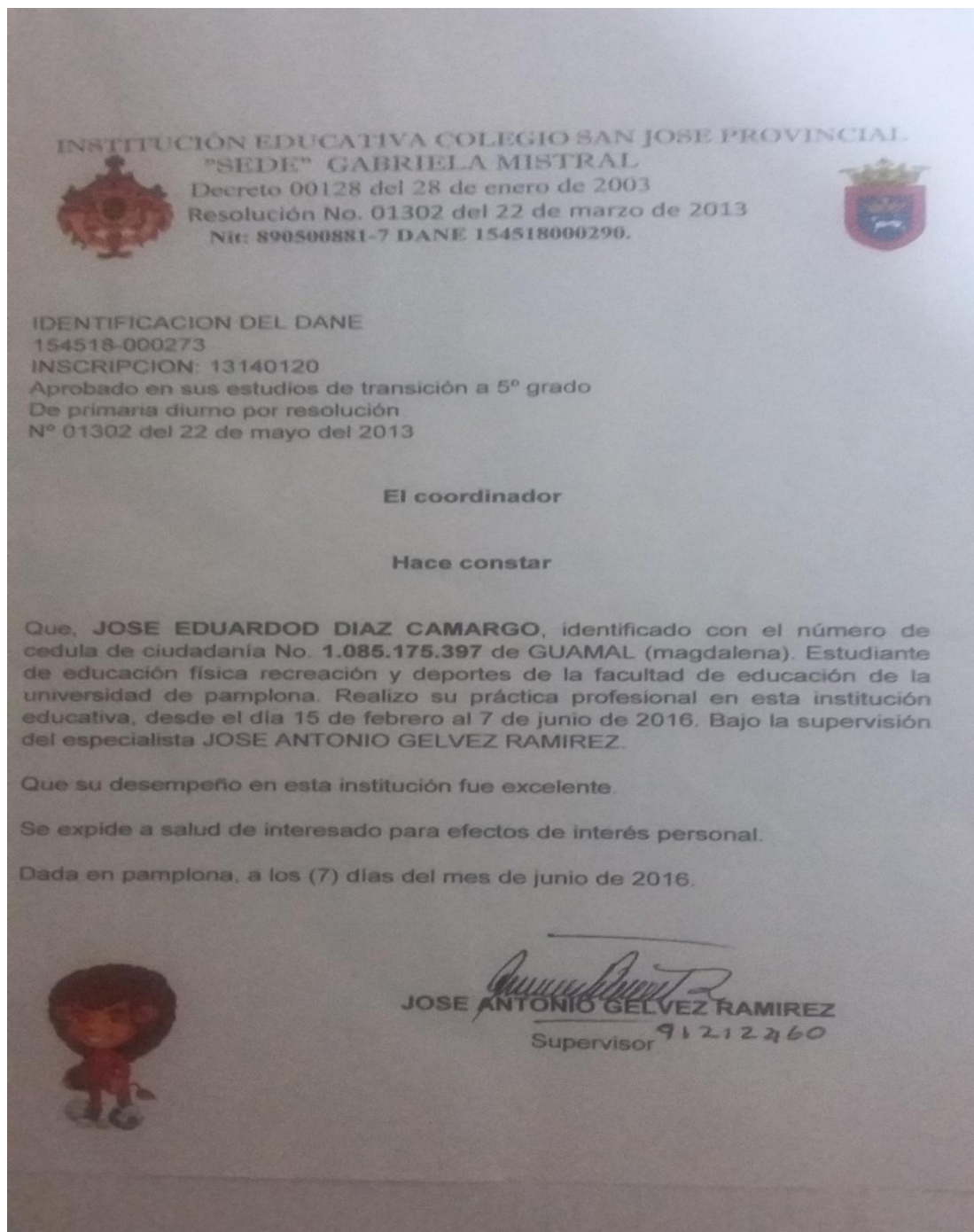


Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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



Una universidad *incluyente* y *comprometida* con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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

