



**INFORME DE PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN  
TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS  
SEDE JOSE ANTONIO GALAN**

**PRESENTADO POR:  
CESAR ANDRES VELANDIA CONTRERAS.  
CC: 1091808601**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN  
EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTES**

DQS is member of:



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



**PAMPLONA  
2017**

**INFORME DE PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN  
TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS  
SEDE JOSE ANTONIO GALAN**

**SUPERVISORA:  
Esp. CARMEN FABIOLA JAIMES  
Gestión Deportiva  
Recreación Comunitaria**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN  
EDUCACION FÍSICA RECREACION Y DEPORTES  
PAMPLONA  
2017**

DQS is member of:





## CONTENIDO

<b>DEDICATORIA</b> .....	7
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	8
<b>RESUMEN</b> .....	9
<b>ABSTRACT</b> .....	10
<b>CAPITULO I</b> .....	11
<b>DISTRIBUCIÓN, INDUCCIÓN Y ASIGNACION DE LA PRÁCTICA INTEGRAL     DOCENTE</b> .....	11
<b>HORARIO</b> .....	12
<b>OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL</b> .....	13
<b>JORNADA LABORAL</b> .....	14
<b>PLANTA FISICA DE LA INSTITUCIÓN</b> .....	15
<b>COMPONENTES ADMINISTRATIVOS</b> .....	17
<b>DOCENTES</b> .....	17
<b>INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA</b> .....	19
<b>ESTUDIOS Y CONOCIMIENTOS DE LA NORMATIVA ESCOLAR</b> .....	20
<b>RESEÑA HISTORICA</b> .....	20
<b>COMPONENTES TECNOLOGICOS</b> .....	22
<b>MISIÓN</b> .....	22
<b>VISIÓN</b> .....	22
<b>FILOSOFIA</b> .....	22
<b>BANDERA Y ESCUDO DEL INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN     FRANCISCO DE ASIS</b> .....	23
<b>BANDERA</b> .....	23
<b>ESCUDO</b> .....	24
<b>HIMNO DE LA INSTITUCIÓN</b> .....	26
<b>OBJETIVOS INSTITUCIONALES</b> .....	27



<b>RESULTADO DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL.....</b>	<b>31</b>
<b>DEBILIDADES: .....</b>	<b>31</b>
<b>FORTALEZAS: .....</b>	<b>32</b>
<b>AMENAZAS:.....</b>	<b>32</b>
<b>OPORTUNIDADES: .....</b>	<b>32</b>
<b>HORARIO DE ENTRENAMIENTOS CON LAS SELECCIONES .....</b>	<b>33</b>
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>34</b>
<b>PROPUESTA PEDAGOGICA .....</b>	<b>34</b>
<b>INTRODUCCIÒN.....</b>	<b>34</b>
<b>JUSTIFICACIÒN .....</b>	<b>37</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>39</b>
<b>OBJETIVO GENERAL:.....</b>	<b>39</b>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....</b>	<b>39</b>
<b>MARCO TEORICO .....</b>	<b>40</b>
<b>EDUCACION FISICA .....</b>	<b>40</b>
<b>SALUD .....</b>	<b>42</b>
<b>EL DEPORTE .....</b>	<b>42</b>
<b>BALONMANO .....</b>	<b>43</b>
<b>FUERZA .....</b>	<b>43</b>
<b>RESISTENCIA.....</b>	<b>44</b>
<b>VELOCIDAD .....</b>	<b>44</b>
<b>FLEXIBILIDAD .....</b>	<b>45</b>
<b>POTENCIA.....</b>	<b>45</b>
<b>COORDINACIÒN.....</b>	<b>46</b>
<b>EQUILIBRIO .....</b>	<b>46</b>
<b>MARCO LEGAL.....</b>	<b>47</b>



<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b> .....	50
<b>PLAN DE ACTIVIDADES</b> .....	51
<b>RESULTADOS DEL DISEÑO</b> .....	52
<b>CAPITULO III</b> .....	53
<b>EJECUCION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA</b> .....	53
<b>EJECUCION</b> .....	53
<b>EVALUACION</b> .....	54
<b>SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA</b> .....	55
<b>RESULTADOS DE LA EJECUCION Y EVALUACION</b> .....	59
<b>CAPITULO IV</b> .....	60
<b>ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES</b> .....	60
<b>FORMACIONES</b> .....	60
<b>DIA DE HALLOWEEN:</b> .....	60
<b>IZADA DE BANDERA</b> .....	61
<b>PARTIDO DE LA SELECCIÓN COLOMBIA</b> .....	62
<b>ACTIVIDADES EXTRAINSTITUCIONALES</b> .....	64
<b>ADECUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y     CARTELERA DEPORTIVA</b> .....	64
<b>PARTICIPACION EN LOS JUEGOS SUPERATE CUCUTA 2017</b> .....	65
<b>RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES</b> .....	66
<b>CAPITULO V</b> .....	67
<b>EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE</b> .....	67
<b>AUTOEVALUACION</b> .....	68
<b>DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL</b> .....	69
<b>CLASES PRÁCTICAS</b> .....	70
<b>JUEGOS SUPERATE CUCUTA 2017</b> .....	71



<b>SELECCIÓN DE BALONMANO .....</b>	<b>71</b>
<b>IZADA DE BANDERA 2017 .....</b>	<b>71</b>
<b>CELEBRACIONES 2017 .....</b>	<b>72</b>
<b>EJERCICIOS COORDINATIVOS.....</b>	<b>73</b>
<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>74</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>75</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>76</b>

DQS is member of:





## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a Dios, el cual llevo presente en todo momento de mi vida, a mi madre CARMEN EDILIA CONTRERAS DE VELANDIA, quien ha sido un apoyo incondicional durante toda mi vida, mi motivación para salir adelante dándola toda siempre en cada situación que se me presenta y mi orgullo, a mi padre CESAR TULIO VELANDIA MELO que está en el cielo, quien nunca me ha desamparado y siempre me bendice desde el cielo y que cuando estuvo en vida siempre soñó con verme hecho todo un profesional. Sin ellos de seguro, no sería quien soy y no estuviera donde estoy, me han enseñado a ser una persona fuerte, llena de principios y valores.

A mis hermanos VIVIANA LORENA, EDNA MARGARITA Y CESAR JAVIER quienes también me han apoyado en este largo proceso de formación y siempre están presentes cuando más los necesito y sé que puedo contar con ellos siempre. A mi novia y gran amiga KARENT PAOLA GUERRERO JAIMES, por mejorar mi vida, por fortalecerme, ayudarme, apoyarme en todo momento y estar allí en los momentos difíciles.

A mi familia, que siempre estuvieron pendiente para ayudarme y apoyarme en los momentos difíciles, por esa fe y confianza que me han tenido; a mis amigos y allegados que hicieron parte fundamental de este proceso, aquellos que aportaron de una u otra manera a que esto se llevara a cabo.

DQS is member of:





## AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por permitirme cosechar un triunfo más, a mis padres por el esfuerzo y sacrificio que han realizado para tenerme hoy aquí; a mis hermanos por apoyarme y compartir conmigo tantas cosas; a mis familiares y amigos, por la fuerza y la confianza depositada para lograr este triunfo, a la Universidad de Pamplona por acogerme y hacer de mi un gran ser humano y un invaluable profesional. Quiero agradecer a todos mis maestros, los cuales, más que enriquecerme en conocimiento, lo hicieron en valores y le pusieron el alma para que me llevara de ellos lo mejor, a mi entrenador, profesor y a uno de mis papás acá en Pamplona como lo es el profesor KIKE quien con sus grandes consejos apporto para que así yo cumpliera con cada una de mis actividades de manera muy responsable. También quiero darle las gracias a la Institución San Francisco De Asís en cabeza del Rector BERNARDO WILCHES por abrirme sus puertas y permitir que lograra realizar la práctica profesional en dicha institución, también agradecerle a mi supervisora de practica la profesora FABIOLA JAIMES por brindarme de su gran conocimiento en el área de Educación Física, por darme la oportunidad de aprender a su lado lo necesario para aprobar mi práctica profesional, y mil gracias a cada una de las personas que pusieron su granito de arena para ayudarme durante el transcurso de estos 5 años.

DQS is member of:



## RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo principal, crear una propuesta pedagógica que lograra enriquecer de una u otra forma la cátedra de educación física en la institución Arquidiocesano san francisco de asís, más específicamente en la sede principal José Antonio Galán. Realizando un diagnóstico inicial se pudo analizar el carecimiento o la poca destreza que cuenta la mayoría de los estudiantes de dicho colegio en la ejecución de actividades que requieren de mucha coordinación o que requiere de cierta concentración.

Además, se realizaron diferentes ejercicios más específicos con el deporte balonmano para medir el comportamiento de los estudiantes a través, de las capacidades físicas y se concluyen dos hechos muy fundamentales, el primero fue la complejidad de los estudiantes para realizar movimientos que requieren de coordinación y el segundo es que existe el tipo de coordinación donde más se presentaron problemas a la hora de realizar los ejercicios fue en el óculo manual y óculo pedia.

Por consiguiente, Manuel Gutiérrez (2011), considera que es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente. Es decir, los ejercicios de coordinación óculo-manual, se orientarán hacia disociaciones cada vez más finas. Como ejemplo se obtiene, el lanzar y tomar al vuelo una pelota, constituye un elemento de gran valor y alcance educativo.

Palabras claves: Educación física, coordinación, destreza óculo manual, balonmano, óculo pedia.



## ABSTRACT

This work has as main objective, to create a pedagogical proposal that will succeed in enriching one way or another chair of physical education in the archdiocesan institution San Francisco De Asís, more specifically in the headquarters José Antonio Galán. Making an initial diagnosis could analyze the lack or lack of skill that most of the students of this college in the execution of activities that require a great deal of coordination or that require a certain concentration.

In addition, different more specific exercises were carried out with the handball sport to measure the students behavior through the physical abilities and two very fundamental facts were concluded, the first one was the complexity of the students to carry out movements that require coordination and the Second is that there is the type of coordination where there were more problems when performing the exercises was in the manual oculus and pedicule.

Therefore, Manuel Gutiérrez (2011) believes that it is necessary to pay attention to eye-hand coordination, since it depends on the manual dexterity necessary to learn certain school tasks and a number of necessary practices in everyday life. In other words, eye-hand coordination exercises will be directed towards increasingly thin dissociations. As an example is obtained, throwing and taking a ball is an element of great value and educational reach.

Key words: physical education, coordination, handball, pedicule.



## CAPITULO I

### DISTRIBUCIÓN, INDUCCIÓN Y ASIGNACION DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

La asignación de la práctica integral inicio el día 17 de julio del 2017 con la inducción de las profesoras Lucy Amparo Jaimes y Leidy Consuelo Ortiz Vera desde las 8:00 am, comenzando con la entrega de los documentos al docente encargado. En ese mismo día, se nos fue explicando el reglamento que debemos seguir al realizar nuestra práctica integral docente y también fue expuesto el cronograma de actividades a seguir.

Al siguiente día 18 de julio del 2017 se dio entrega de las cartas a cada estudiante-profesor, asignándole la institución en la cual deberían ejercer su práctica. Ese mismo día al finalizar la asignación de la práctica, me dirigí al Instituto Técnico San Francisco De Asís sede principal José Antonio Galán, en compañía de mi compañero MIGUEL ALEJANDRO DURAN PELAEZ a presentar la carta a la profesora CARMEN FABIOLA JAIMES quien sería mi supervisora; después de presentarme con ella me presente ante el Rector BERNARDO WILCHES GELVEZ y Coordinadores, seguidamente después de recibir la aceptación me dirigí a la universidad a entregar la carta firmada por los anteriores nombrados.

El día miércoles 19 de julio del presente año inicie mi práctica profesional en dicha institución donde comencé recorriendo las instalaciones, observando y conociendo los diferentes cursos con quien iba a trabajar. En ese mismo día me fue entregando el horario de clases que está organizado de la siguiente manera.



## HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
PRIMERA 7:00 A 7:55	SEPTIMO C	SEPTIMO D		OCTAVO A	SEPTIMO B
SEGUNDA 7: 55 A 8:50	SEPTIMO C	SEPTIMO A	SEXTO A	OCTAVO A	SEPTIMO B
TERCERA 8:50 A 9:45		SEPTIMO A	SEXTO A		
CUARTA 10:15 A 11:10	SEXTO C		OCTAVO C		SEPTIMO D
QUINTA 11:10 A 12: 00	SEXTO C		OCTAVO C	SEXTO B	
SEXTA 12:00 A 12:50				SEXTO B	



## OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL INSTITUCIÓN TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS

La INSTITUCIÓN TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS

Encabezada por el Doctor **BERNARDO WILCHES GELVEZ**, cuenta con varias sedes en el municipio de Pamplona generalmente en los barrios más humildes y apartados del casco urbano. Como lo son:

**Sede Principal: JOSE ANTONIO GALAN** carrera 6º nº1b-61

**Sede Más Próxima: CUATRO DE JULIO** calle 1nº6-19

**Sede: CRISTO REY** calle 5n 12-3660 Barrio Cristo Rey parte alta

**Sede: SANTA MARTHA** Barrio Santa Martha

LOCALIZACIÓN DE LA OBSERVACIÓN	<p>Carrera 6ª N 1B-61 Pamplona - Norte Santander</p> <p>Correo: sanfranciscodeasis@hotmail.com</p> <p>WEB : www. Itasfa.edu.co</p> <p>TELEFAX: 5688128</p>
POBLACIÓN BENEFICIADA	<p>TRANSICIÓN</p> <p>BASICA PRIMARIA</p> <p>BASICA SECUNDARIA</p>
FECHA	<p>Del 17 de Julio al 15 de Noviembre del 2017 (segundo semestre del 2017)</p>



## JORNADA LABORAL

El Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís en su sede principal José Antonio Galán cuenta con una jornada única en la parte Educativa que va de las 7:00 am. A las 12:45 pm. En horarios de oficina encontramos habilitadas las oficinas de 8:00 am a los 12 meridianos y de 2:00 pm hasta las 5:00 pm de lunes a viernes.



DQS is member of:



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



## PLANTA FISICA DE LA INSTITUCIÓN

La institución educativa TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS cuenta con una planta física muy diversa donde se resalta la incorporación de tres nuevos laboratorios inaugurados en el mes de marzo en el año en curso, además cuenta con dos entradas una para la primaria y la otra para secundaria, también tiene 3 bloques de salones donde 2 de los bloques son para los estudiantes de secundaria cada bloque con dos pasillos de salones para los diferentes grados, y 1 para los de primaria que disponen de 3 pasillos de salones para los niños de primaria. La institución cuenta también con 2 canchas para desarrollar las diferentes actividades deportivas, una cancha para primaria y la otra cancha para secundaria.

DQS is member of:





CANTIDAD	DESCRIPCION
1	SALON DE DEPORTES
1	LABORATORIO DE FISICA
1	LABORATORIO DE QUIMICA
1	LABORATORIO DE MATEMATICAS
4	BAÑOS
2	PATIOS
2	SALA DE COORDINACION
3	SALAS DE INFORMATICA
1	RESTAURANTE ESTUDIANTIL
2	CANCHAS AL AIRE LIBRE
1	COLISEO CUBIERTO
31	SALONES ACADEMICOS
2	CAFETERIAS

## COMPONENTES ADMINISTRATIVOS

El plantel educativo cuenta con un gran y amplio recurso humano de docentes muy capacitados y calificados para las labores de enseñanza-aprendizaje en la institución educativa, los cuales se encuentran distribuidos de la siguiente manera.

PLANTA ADMINISTRATIVA	
WILCHES GELVEZ BERNARDO	RECTOR
BARAJAS RUIZ OLGA LUCIA	COORDINADORA 9º,10º,11º
CASTELLANOS DAVILA MARIO ARMANDO	COORDINADOR 6º,7º,8º.

## DOCENTES

Nº	NOMBRE Y APELLIDO	ASIGNACION	TITULO
1	MATILDE VILLAMIZAR ACEVEDO	TRANSICION	LIC.EN PEDAGOGIA
2	ANA JUAQUINA CRUZ ROMERO	TRANSICION	LIC.EN PEDAGOGIA
3	MARTHA VICTORIA DUQUE PABON	1 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
4	GLADYS PEÑALOZA GRACIA	1 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
5	SAIDA SOCORRO ROZO RICO	2 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
6	EMILCE GRANADOS FLOREZ	2 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
7	ROSSEMARY DEL CARMEN ORTIZ	3 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
8	GLADYS LUCIA DELGADO GAMBOA	3 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
9	ADELA JAIMES LEAL	4 PRIMARIA	LIC.EN PEDAGOGIA
10	XIOMARA MARIA BEATRIZ NUÑEZ	2 PRIMARIA	LIC. EN EDUCACION
11	MARIA ELIZABETH GAFARO ORTIZ	4 PRIMARIA	LIC. EN EDUCACION ESPECIAL
12	DANELIA JAIMES SUAREZ	5 PRIMARIA	LIC. EN PEDAGOGIA

13	ESTELA MORENO FLOREZ	5 PRIMARIA	LIC. EN PEDAGOGIA
14	CARLOS LUIS SUAREZ PEDRAZA	QUIMICA	LIC. EN QUIMICA
15	MARISOL PAEZ ESPINEL	QUIMICA	LIC. EN QUIMICA - BIOLOGIA
16	GLORIA ESPERANZA BAUTISTA	BIOLOGIA	LIC. EN QUIMICA - BIOLOGIA
17	ABRAHAN ORLANDO SANDOVAL DAZA	MATEMATICAS	LIC. EN MATEMATICAS
18	JUAN DE LA CRUZ VARGAS	BIOLOGIA	LIC. EN MATEMATICAS
19	LUCY PATRICA VALERO MORA	MATEMATICAS	LIC. EN MATEMATICAS
20	EDGAR ORLANDO CARREÑO VELANDIA	SOCIALES	LIC. EN CIENCIAS SOCIALES
21	JORGE ORLANDO PARADA GRANADOS	SOCIALES	LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACION PSICOPEDAGOGICA
22	RUFINO IGNACIO CACUA BALAGUERA	FILOSOFIA	LIC. EN FILOSOFIA
23	GABRIEL ORLANDO OCHOA GARCIA	CASTELLANO-ARTISTICA	LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACION LIGUISTICA LITERIA.
24	HECTOR MEDINA ALVAREZ	CASTELLANO	LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACION LIN
25	ALVARO RAMON CARDENAS ORTIZ	CASTELLANO	LIC. EN PSICOPEDAGOGIA
26	GLORIA ESPERANZA DUARTE CAICEDO	INGLES	LIC. EN INGLES
27	ROMAN ANTONIO FLOREZ BAUTISTA	INGLES	LIC. EN INGLES
28	ROSSANA VILLAMIZAR ROJAS	INGLES	LIC. EN INGLES
29	CARMEN FABIOLA JAIMES	EDUCACION FISICA	LIC. EN EDUCACION FISICA
30	CLIMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA	EDUCACION FISICA- ETICA	MGS. EN EDUCACION FISICA
31	MARTHA CONSUELO HERNANDEZ	INFORMATICA	LIC. EN EDUCACION FISICA
32	LUIS ENRRIQUE PARADA TORRES	INFORMATICA	LIC. EN INFORMATICA
33	SARA JAIMES SUAREZ	MATEMATICAS	LIC. EN MATEMATICAS



34	WILLIAM DIAZ RUEDA	CASTELLANO	LIC. EN LENGUA CASTELLANA
<b>ADMINISTRATIVOS</b>			
CARVAJAL MORA MARIA CLEOFE		SECRETARIA	
CASTELLANOS CASTELLANOS AIDE		SECRETARIA	
CONTRERAS YOLANDA		SECRETARIA	
DELGADO OLIVEROS JOSE		SERVICIOS VARIOS	
MONTAÑEZ VERA CARMEN		SERVICIOS VARIOS	
MENDOZA GELVEZ MANUEL		SERVICIOS VARIOS	
EUGENIO PARADA CARMEN		T.I.C.S VIVE DIGITAL	
CARRILLO PARADA GLADYS		ASEO	
BASTO JUAN RAMON		NOCTURNO	

### INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

MATERIALES	CANTIDAD	TIPO	
		NUEVO	VIEJOS
BALONES DE BALONCESTO	58	10	4
BALONES DE VOLEIBOL	24	7	17
BALONED DE FUTBOL SALA	26	17	9
BALONES DE FUTBOL	17	0	17
CONOS	85	17	68
PELOTAS DE LETRAS	36	0	36
BASTONES	106	0	146
MALLAS DE TENIS	4	0	4
AROS	90	0	90
TUBOS PVC	484	0	484
MALLAS DE FUTBOL Y VOLEIBOL	6 FUTBOL- 3 VOLEIBOL	0	9



TUBOS DE VOLEIBOL	11	0	11
BOTIQUIN	1	0	1
SONIDO	1 GRABADORA 1DVD 1 EQUIPO	0	3
TELEVISOR	1	0	1
BANQUITAS	4	0	4
CUERDAS	60	0	60
COLCHONETAS	2	0	2
PELOTAS DE TENIS	10	0	10
OTROS	67 TROFEOS 16 CUADROS 4 AFICHES 1 ESPEJO 2 TABLEROS	0	90

## ESTUDIOS Y CONOCIMIENTOS DE LA NORMATIVA ESCOLAR RESEÑA HISTORICA

Con la iniciativa de Monseñor RAFAEL TARAZONA MORA, se fundó en 1978 la ESCUELA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASIS, la cual funcionó en las instalaciones del Seminario Mayor, mediante Acuerdo N° 23 de 1990. El Honorable concejo municipal de la ciudad "... crea el colegio arquidiocesano san francisco de asís de la ciudad de Pamplona con las modalidades de ebanistería, electricidad y dibujo técnico". Ms TARAZONA MORA se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo La magister AMPARO ZAPATA DE LOZANO, el Especialista MARCOS DANIEL CARRILLO MERCHAN y desde el año 2002 el docente BERNARDO WILCHES GELVEZ quien ha sacado adelante la institución sobre todo en el proceso de fusión que a continuación abordaremos.

En el año 2003, con la expedición del decreto departamental 000132 del 28 de enero se crea nuestra institución educativa, inicialmente conformada por las sedes San Francisco De Asís, Rafael Afanador y Cadena, José Antonio Galán, Cristo Rey, las nieves, cuatro de julio, Juan XXIII, San Martín, Santa Marta, demostrativa Iser y la Oriol Rangel. Debido a su situación de cobertura y planta física, la rectoría en común acuerdo con la alcaldía municipal, la comunidad y los estudiantes, clausuro en el mismo año la sede Las Nieves.



Por su parte, la sede Oriol Rangel fue segregada en el año 2006 y posteriormente en el año 2007, fue segregada la sede Demostrativa Iser. Para el año 2013 la sede Rafael Afanador y Cadena fue segregado por parte de la secretaria de Educación Departamental y asumió su dirección la institución educativa Brighton. De igual manera, fruto de los ajustes institucionales para mayor organización se suprimieron las sedes San Martín y Juan XXIII. Durante estos años estamos convencidos del posicionamiento de nuestra institución en todos los contextos y ámbitos, así como el mejoramiento en todos los aspectos. Veamos:

- Somos una de las instituciones educativas que más atiende cobertura en la ciudad y la provincia y una de las más grandes del departamento.

En la actualidad se desarrolla la acción administrativa del Sr. Rector Bernardo Wilches Gelvez, quien se ha caracterizado por su humanismo, dinamismo, liderazgo y gestión en la consecución de recursos, entre muchos otros. Esta ardua y noble labor meritoria ha hecho que nuestra institución sea catalogada hoy por hoy, como una de las más grandes e importantes de nuestro Municipio y de la Provincia.

DQS is member of:





## COMPONENTES TECNOLOGICOS

### MISIÒN

Aportar a nuestros estudiantes espacios de formación que les garanticen para sí, para sus familias, para la ciudad, la región y para Colombia, aprendizajes y experiencias de vida aplicables como alternativas laborales a la solución de sus problemas económicos, para que vayan consolidando con responsabilidad su proyecto de vida. Para ello, la institución impulsará proyectos encaminados a fortalecer el talento humano, la participación comunitaria, la preparación para el trabajo, la inclusión de todos sin ningún tipo de discriminación en un marco de tolerancia y respeto del hombre, la mujer y del medio ambiente natural.

### VISIÒN

Al termino del año 2020, la institución educativa debe mostrar competitividad en lo social, cultural, deportivo y académico ganando espacios de reconocimiento a nivel local regional y nacional.

### FILOSOFIA

Nuestra institución educativa pretende con el desarrollo de sus propuestas pedagógicas y de convivencia social encausar sus esfuerzos a la formación integral de sus estudiantes con criterios objetivos y concretos como lo son el respeto al Estado Social de Derecho, el reconocimiento a la individualidad sujeta esta al precepto constitucional de la primacía del interés general, a la formación competitiva en lo académico y el énfasis a la formación en lo laboral como alternativa de desarrollo individual y colectivo, así como también a la inclusión de todos nuestros estudiantes con limitaciones y/o condiciones especiales o de vulnerabilidad.

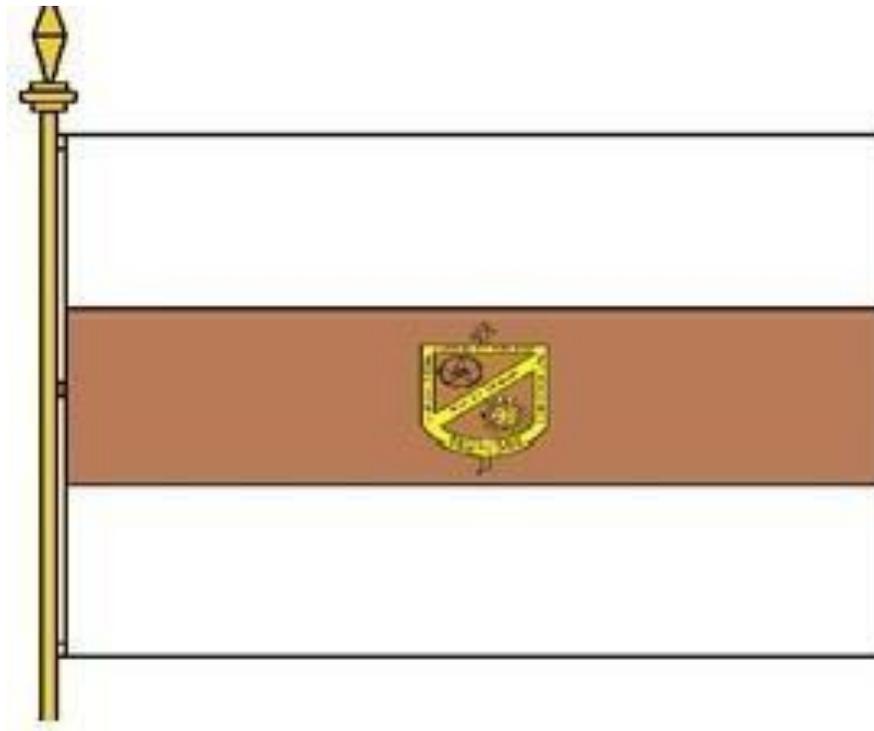
DQS is member of:



## BANDERA Y ESCUDO DEL INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS

### BANDERA

De forma rectangular, dividida en tres cuerpos: superior e inferior en color blanco, símbolo de la paz, que es construida desde nuestra institución. El cuerpo central, de menos tamaño, en color marrón: este color es característico de la Comunidad Franciscana: simbolizada la pobreza y la humildad, y el espíritu de servicio y entrega a los demás, a ejemplo de nuestro patrono Francisco de Asís.



## ESCUDO



Su borde tiene el diseño del escudo de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, pues fue Monseñor Rafael Tarazona Mora el Fundador del Instituto Técnico San Francisco de Asís como Párroco fundador y primer rector. Está enmarcado por el nombre de nuestra institución, en letras doradas. Una diagonal divide el escudo de dos sectores: Esta diagonal contiene el mensaje franciscano: PAZ Y BIEN. Es el lema institucional que nos debe llevar a ser constructores de Paz desde la amistad, la fraternidad y la solidaridad. Los sectores superiores e inferiores tienen como colores de fondo en Blanco y Marrón, colores de nuestra bandera. El sector superior, en forma de triángulo, tiene un círculo blanco, que enmarca la estrella de cinco puntas: esta estrella señala los 5 principios institucionales: Dios, Patria, Estudio, Disciplina y Alegría. Dentro de la estrella, y en círculo se encuentra el anagrama de Jesucristo, señal de la orientación Cristiana de nuestra Institución.



El sector inferior tiene un piñón enmarcado en un círculo, que representa la orientación técnica del instituto y su misión de formar ciudadanos hacia el trabajo y la productividad. Dentro del piñón se encuentra el esquema de un átomo con la letra griega PI en su centro, símbolos de la ciencia, la investigación y la academia. Tiene nuestro escudo como fondo la Cruz Arquidiocesano de doble brazo, símbolo del origen católico de nuestra institución.

DQS is member of:



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



## HIMNO DE LA INSTITUCIÓN

### CORO

Paz y bien, es el lema de mi Institución,

Que convierte mi ser en semilla,

De esperanza, justicia y amor.

Que convierte mi ser en semilla,

De esperanza, justicia y amor.

### I ESTROFA

En mi mente siempre presente,

El amor siempre a Dios debe estar,

Para así al que sufre ayudar,

Con alegre actitud fraternal.

Para así al que sufre ayudar,

Con alegre actitud fraternal.

### II ESTROFA

Siento orgullo de ser Franciscano

Y a la patria poder aportar:

“La verdad, la virtud y el honor

Que construye el sol de la paz”.

“La verdad, la virtud y el honor

Que construye el sol de la paz”.

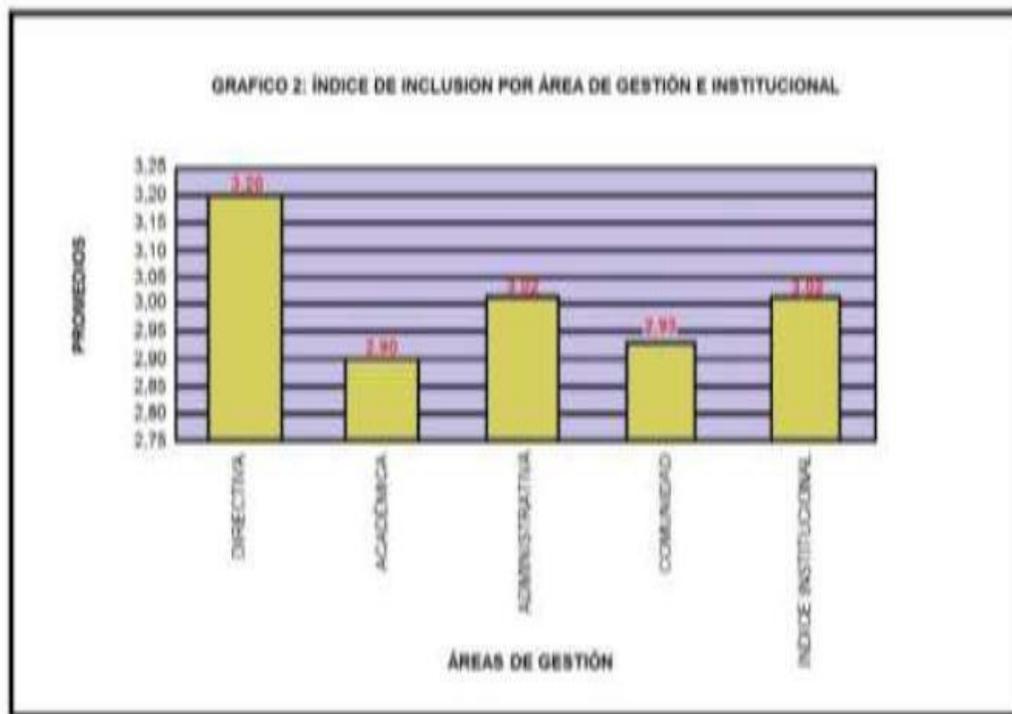


## OBJETIVOS INSTITUCIONALES

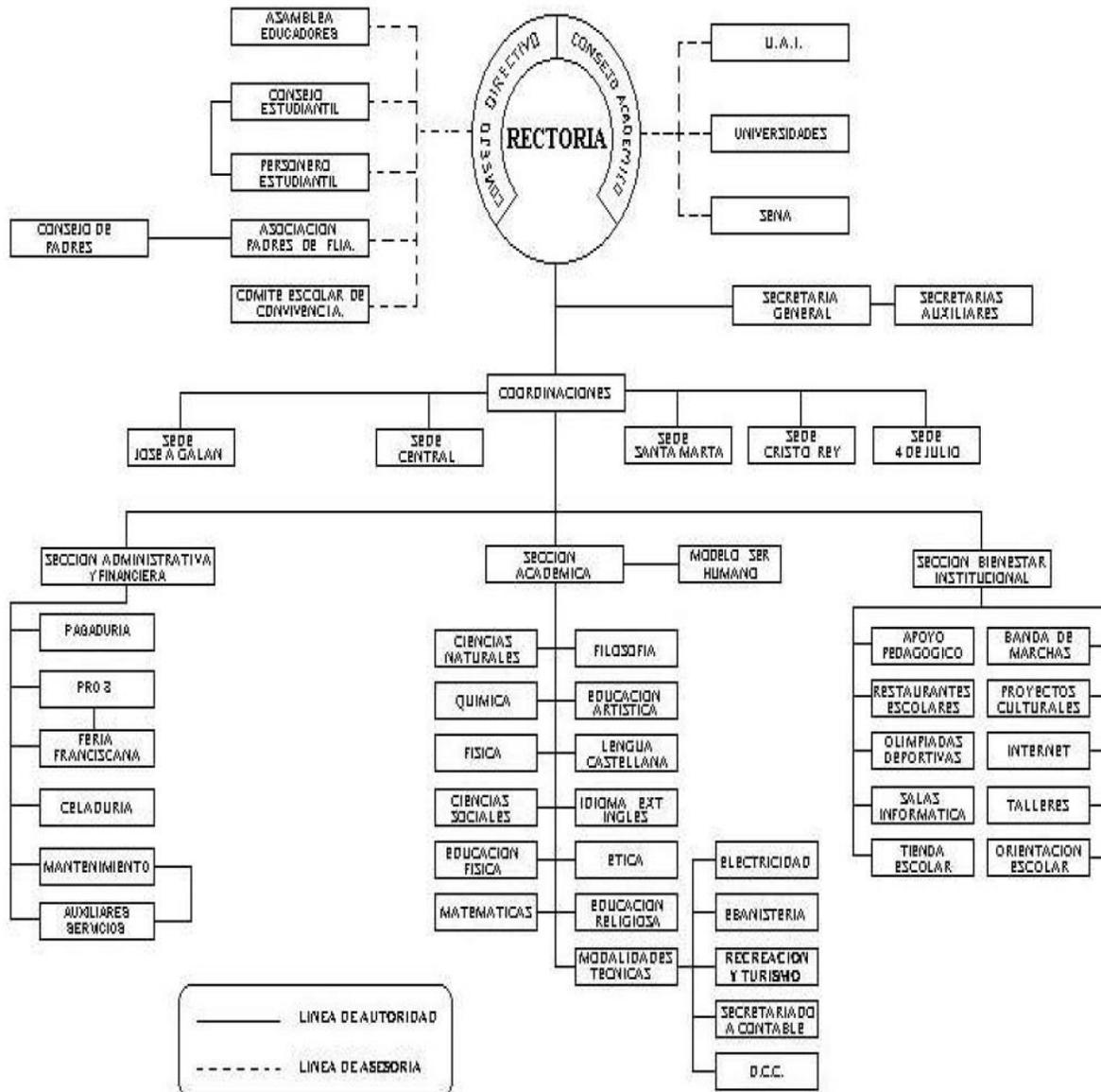
Nuestra institución educativa encausará sus esfuerzos pedagógicos y sociales a alcanzar los fines de la educación colombiana definidos en el artículo 5º de la Ley 115 de 1994, para lo cual nos hemos propuesto alcanzar los siguientes objetivos:

- Formar hombres y mujeres que conozcan la Constitución Política de Colombia para que la desarrollen en su proyecto de vida y reconozcan sus derechos, deberes y compromisos con la patria y con los demás en el marco del Estado Social de Derecho.
- Proporcionar al estudiante los conceptos, contenidos y procesos que le garanticen una formación académica básica, profunda y objetiva que le permita competir con otros jóvenes en su formación profesional.
- Formar a los estudiantes aprendices en especialidades técnicas que les abran las puertas al trabajo y a la producción de bienes y servicios, partiendo de criterios económicos básicos como lo son la formación en lo laboral.
- Vincular a la comunidad educativa en los procesos participativos y productivos de la institución educativa.
- Vivificar en la cotidianidad institucional el respeto a la diferencia individual y su canalización para el mejoramiento de la calidad de vida para nuestra comunidad educativa.
- Incluir a todos nuestros estudiantes en los procesos institucionales sin ninguna diferenciación.
- Implementar un sistema de gestión de calidad como una estrategia de administración.
- Construir e implementar la Ruta de Mejoramiento Institucional.

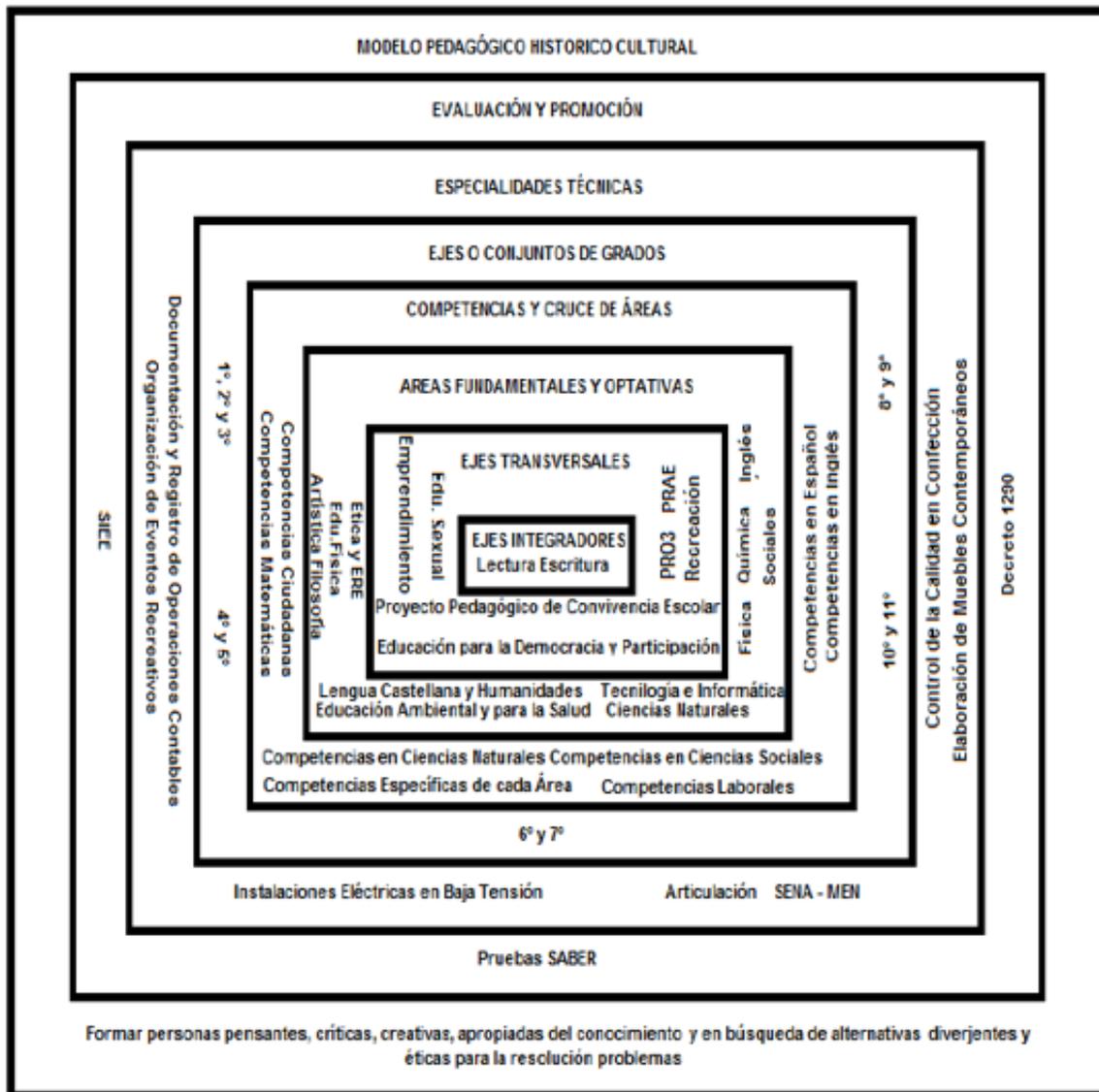
## INCLUSION EDUCATIVA



## ESTRUCTURA ORGANICA



## PROPUESTA - MODELO CURRICULAR INSTITUCIONAL



## RESULTADO DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

Después de realizar un recorrido por la institución educativa **SAN FRANCISCO DE ASIS** en su sede principal **JOSE ANTONIO GALAN**, observamos que cuenta con una gran planta física, con amplios salones que facilitan la comodidad de el gran número de estudiantes que en esta se educan. Además, se cuenta con una planta administrativa, docente y logística muy capacitada para garantizar que los niños y jóvenes reciban una formación educativa adecuada buscando de estos ser mejores personas cada día. Por otro lado, en lo que se refiere al área de trabajo, se observó una sala de educación física organizada y con recursos didácticos suficientes para realizar un desarrollo adecuado de la catedra de Educación Física. Dichos recursos permiten la elaboración de diversas clases teórico-prácticas con mayor desenvolvimiento metodológico permitiendo al estudiantado obtener un conocimiento y enriquecimiento más amplio y oportuno.

### DEBILIDADES:

La vulnerabilidad presentada en la población estudiantil es sin duda una de las mayores debilidades encontradas debido a que la mayoría de los estudiantes presentan diversos problemas que en gran parte yacen del núcleo familiar, lo cual conlleva a que las consecuencias repercutan en el comportamiento de los más pequeños, ya que los padres no están pendientes del rendimiento de sus hijos en el colegio y de este modo esos comportamientos y actitudes generan indisciplina, malos hábitos, caminos no deseables como la drogadicción, el alcoholismo, la delincuencia y otros factores que desmejoran su imagen y la de su institución.



### **FORTALEZAS:**

A pesar que la población que se beneficia de la educación es de las más vulnerables de la ciudad. Se cuenta con un gran equipo de trabajo que día a día busca que dichos beneficiados cuenten con la mayor calidad posible en su educación, ejemplo claro de ello es la implementación de tres laboratorios modernos inaugurados este mismo año, un punto vive digital que cuenta con tecnología de punta para una fácil adaptación a las TICS por parte de los estudiantes y a su vez, una plataforma educativa llamada web colegios que resulta beneficiosa y fácil de acceder tanto para estudiantes, como padres de familia.

### **AMENAZAS:**

Las mayores dificultades que se presentan en el proceso, cabe reiterar es la vulnerabilidad por parte de los niños y jóvenes del colegio JOSE ANTONIO GALAN, que en la mayoría de los casos no conviven con el padre o con la madre y se salen de control en su propio hogar resultado muy difícil alejarlos de caminos equivocados, llevándolos a consumir sustancias psicoactivas.

### **OPORTUNIDADES:**

Se evidencia un sin número de oportunidades que se pueden presentar, debido a que lo que busca es la forma integral de cada uno de los estudiantes para así, permitir que ellos puedan mejorar su calidad de vida y salir adelante, optando siempre por el camino del bien, alejándose de los peligros y las malas compañías.

## HORARIO DE ENTRENAMIENTOS CON LAS SELECCIONES

### Entrenamientos de **BALONMANO**:

Lunes 4:00 a 6:00 pm

Viernes de 3:00 a 5:00 pm





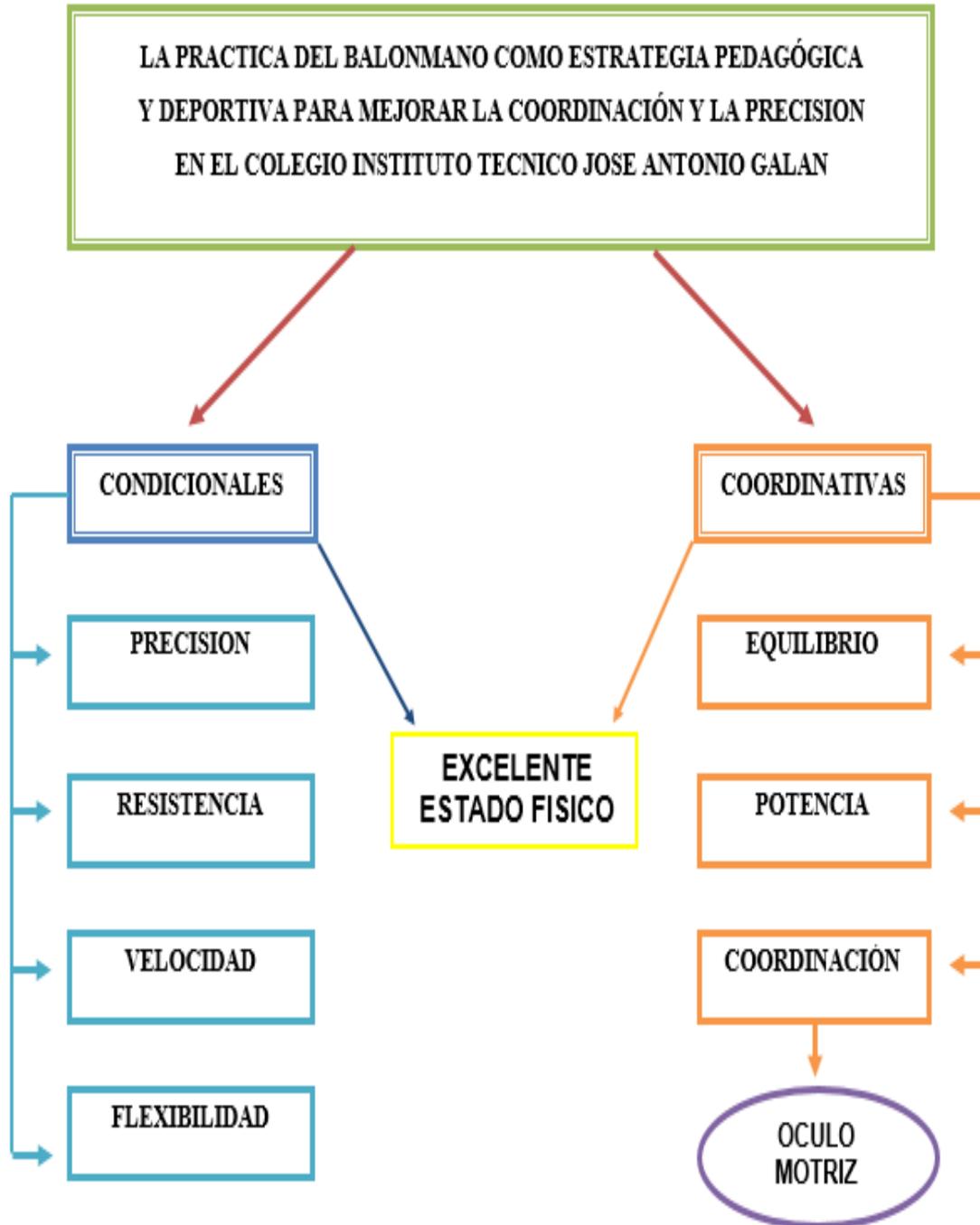
## CAPITULO II

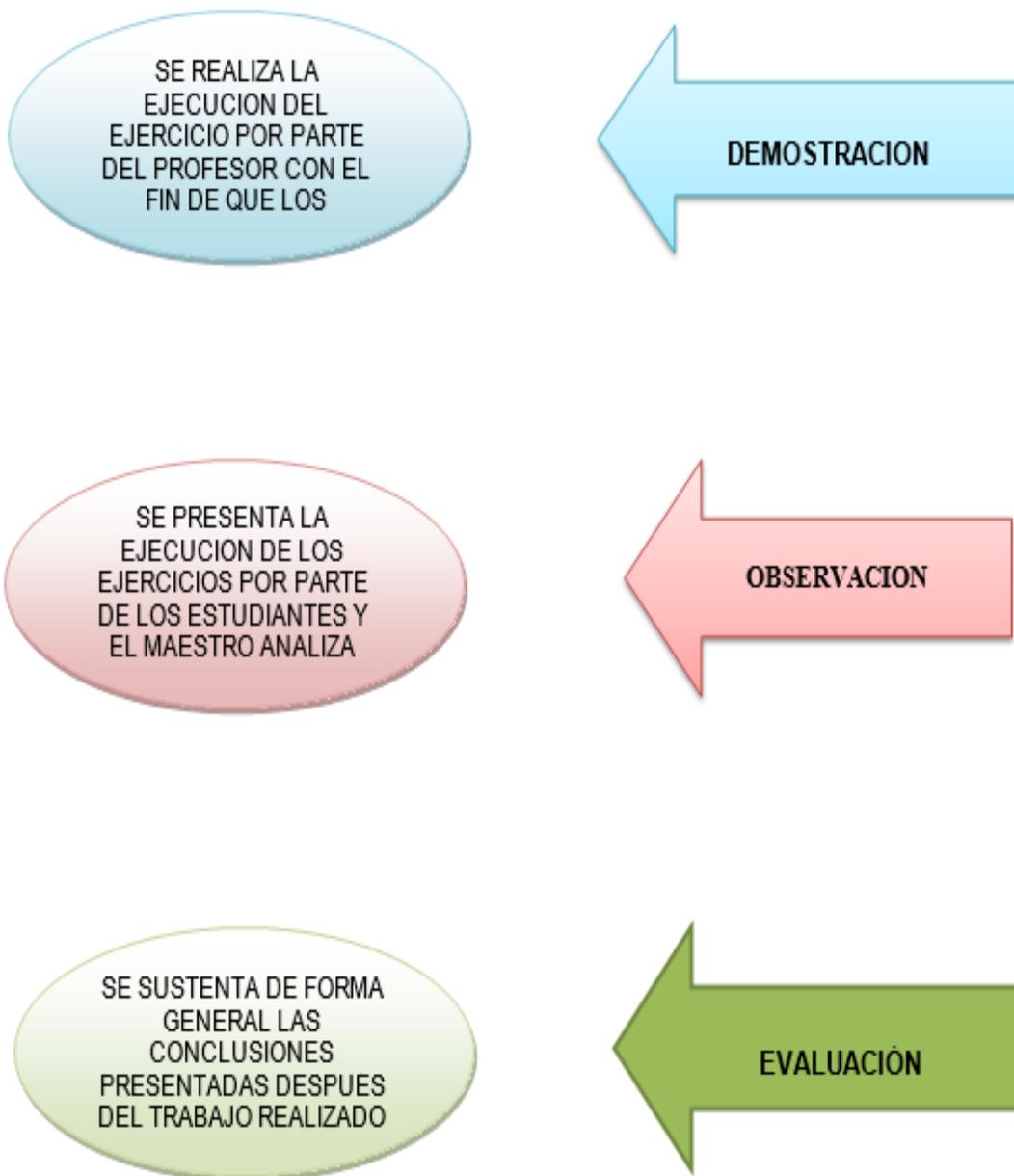
### PROPUESTA PEDAGOGICA

#### “LA PRACTICA DEL BALONMANO COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA Y DEPORTIVA PARA MEJORAR LA COORDINACION Y LA PRECISION EN EL COLEGIO INSTITUTO TECNICO JOSE ANTONIO GALAN”

#### INTRODUCCIÓN

Se decidió realizar esta propuesta, debido a la implementación de un diagnóstico inicial, donde se evidencio el problema que tienen los estudiantes de coordinar y de ser precisos a la hora de realizar algún lanzamiento a un blanco o a algún compañero, y otros aspectos importantes que los estudiantes de bachillerato del colegio José Antonio Galán, afrontan. Este diagnóstico fue realizado en los escenarios deportivos que la institución San Francisco de Asís posee, dando como resultado un inadecuado proceso de coordinación óculo-motriz y una baja resistencia a la hora de realizar actividad deportiva por parte de los estudiantes. No solo en clases de educación física, si no en la realización de actividades recreativas, entrenamientos deportivos etc. Además, cabe resaltar la apatía que muchos de los estudiantes de dicho colegio demuestran por la educación física, lo cual resulta uno de los factores determinantes a la hora de analizar porque se presentan tantos casos relacionados a problemas de baja resistencia lo que conllevaría también a una mala coordinación u otros aspectos. Por otro lado, encontramos el sedentarismo que conlleva a problemas de obesidad, los malos hábitos y el consumo de sustancias psicoactivas, como efectos perjudiciales para que los niños y jóvenes se alejen de la actividad física como vía para tener una vida sana y saludable.

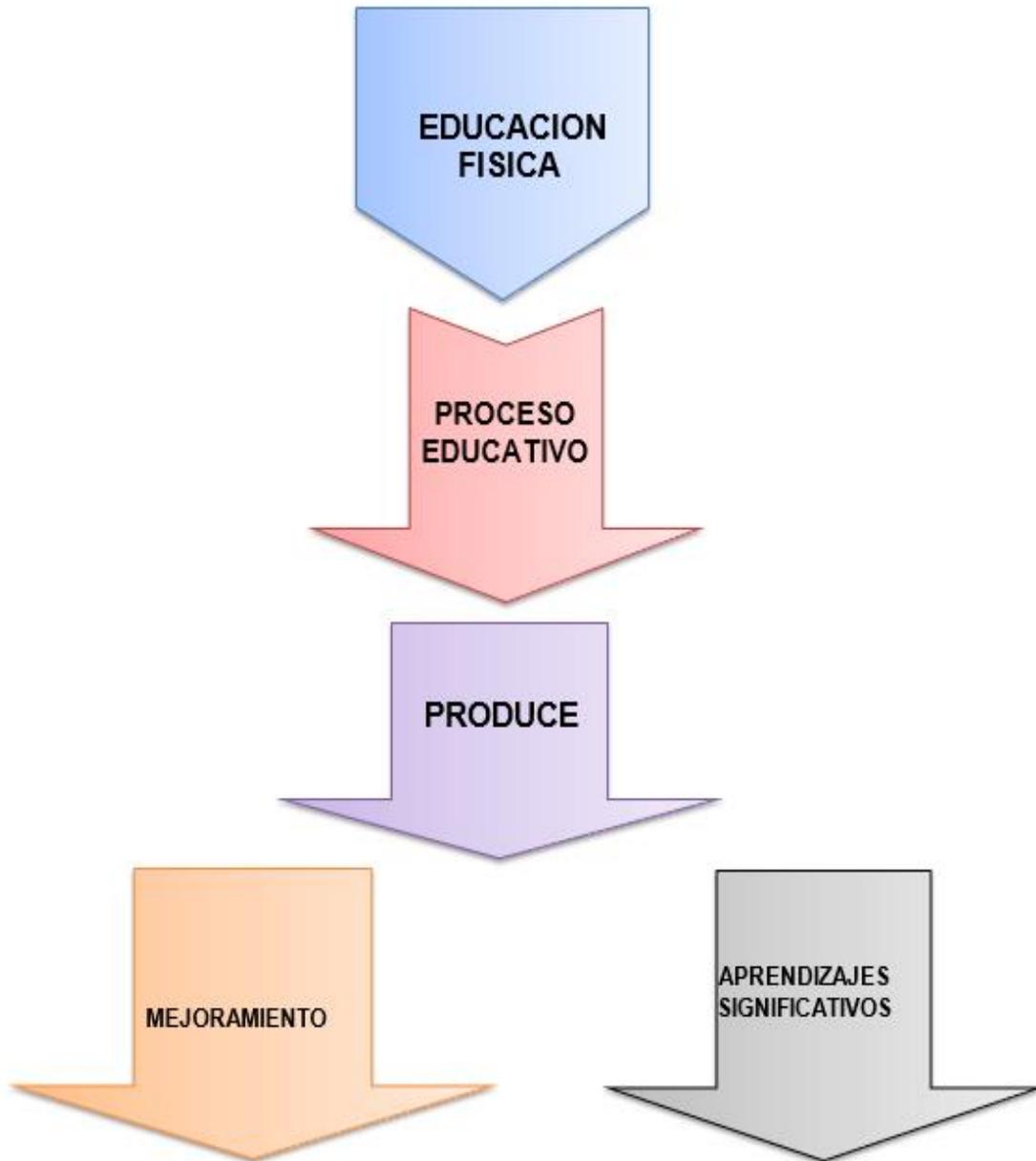




## JUSTIFICACIÓN

La Educación Física, en la niñez y adolescencia es de vital importancia en las instalaciones educativas, porque ayuda a la formación integral y mejora la capacidad del desarrollo motriz de los educandos, porque en estas etapas tempranas y de desarrollo de las capacidades es donde se debe aprovechar a los estudiantes para inducirlos a practicar actividad física. Además, a muchos los introduce a la vida deportiva, recreativa y sana, debido a que se apropian de los conceptos que ella se presentan, siendo el mayor de los casos, jóvenes que adoptan el deporte como proyecto de vida. Es por ello que se produce la atención hacia el desarrollo bio-psico-social de los estudiantes de secundaria del colegio básico José Antonio Galán, logrando con todo esto la formación tanto educativa, como formativa-deportiva para que estos aprovechen al máximo las oportunidades que se les presentan y se eviten de la mayor forma posible que se desvíen del camino.

Wuest y Bucher (1999) nos ayuda a entender un poco mejor el concepto de educación física como “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”. Partiendo de esto, podemos afirmar que la implementación de la educación física no solo es deporte o actividad física, sino que trasciende más allá de esos aspectos y que con lleva a que el individuo pueda formarse integralmente. Por consiguiente, es importante implementar una propuesta que ayude a los niños y jóvenes del colegio básico José Antonio galán a mejorar sus capacidades o valencias físicas, porque como bien se dice el conocimiento va ligado a un cuerpo optimo y saludable, “cuerpo sano, mente sana”.





## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la coordinación, precisión y potencia de los estudiantes de la institución **SAN FRANCISCO DE ASIS**, sede principal José Antonio Galán, mediante la implementación del balonmano como juego competitivo y formativo.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Incitar la práctica deportiva de los estudiantes del colegio básico José Antonio Galán.
- Participar en competencias de balonmano que permitan al estudiante interesarse por el deporte u otras actividades que conllevan a una vida saludable.
- Garantizar que se cumplan cada uno de los procesos de observación, análisis de la ejecución y corrección oportuna de los movimientos a los estudiantes para detectar a tiempo los errores y darles solución o por el contrario, mejorar las virtudes y capacidades de los mismos.
- Inculcar la práctica del deporte de balonmano, con el fin de recrear y formar integralmente a cada uno de los estudiantes del colegio, alejándolos de los malos vicios.

## MARCO TEORICO

### EDUCACION FISICA

La educación física es difícil de definir pues abarca muchos aspectos diversos porque sirve como formación integral, muchos la orientan por la rama educativa, otros por el campo deportivo, pero existen otros que la relacionan con el estudio del cuerpo y sus diferentes expresiones.

Un educador físico prominente describe la Educación Física como aquella que “es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados”.

(Bucher). Para Nash la Educación Física “es un aspecto del proceso total educativo, que utiliza los impulsos inherentes a la actividad para desarrollar aptitud orgánica, control neuromuscular, capacidades intelectuales y control emocional.

A continuación, tendremos otras definiciones de la Educación Física desde el punto de vista de diversos educadores.

**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”.

**Baley & Fiel (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”.

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

DQS is member of:



## SALUD

La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y también social, no solamente la ausencia de **enfermedad** o dolencia, **según la definición** presentada por la Organización Mundial de la **Salud (OMS)** en su constitución aprobada en 1948.

La salud (del latín salus, -ūtis) es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión). El término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.

## EL DEPORTE

El deporte es una actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que en algunos casos mejora la condición física y psíquica de quien lo practica y tiene propiedades que lo diferencian del simple juego. Gómez, A. (2001), La RAE, en su Diccionario de la lengua española, define deporte como una «actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas»; también, en una segunda aceptación, más amplia, como «recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

**Cagigal (1959), citado por Hernández Moreno (1994:14)**, nos dice que el deporte es “diversión liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena y más o menos sometido a reglas”.

**Palebàs (1988:49)** define el juego deportivo como “el conjunto finito u enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”.

## BALONMANO

La palabra Balonmano también conocida como Handball, es originaria de Alemania. Es un deporte moderno y el más joven dentro los que se juegan con balón. Consiste en un deporte de campo en el que se enfrentan dos equipos constituidos por siete jugadores, seis de ellos de campo y un portero, cuyo objetivo principal es colocar la pelota en la portería del equipo contrario para marcar la mayor cantidad de goles.

El origen del balonmano se remonta a Grecia, donde se practicaba un deporte denominada ucrania que muy bien describió Homero en la Odisea. En 1890 un instructor de gimnasia Konrad Koch creo un juego parecido al balonmano denominado Raffaballspied. Pero, fue en plena guerra mundial que se hizo más popular gracias a unos alemanes llamados Hirschman y Schelenz, con reglas muy parecidas al balonmano de la actualidad.

Con respecto a la cancha donde se desarrollaba el balonmano. La cancha mide 40 metro de largo por 20 metros de ancho y la arquería mide 3 metros de ancho por 2 metros de largo. Cada partido tiene una duración de una hora, los cuales están divididos en dos set de 30 minutos cada uno.

Los jugadores pueden usar las manos o cualquier parte del cuerpo excepto los pies para pasar, agarrar, anotar. Aunque el portero es el único que puede usar los pies para defender la portería.

## FUERZA

**Platonov y Bulatova (2006)** mencionan que “bajo el concepto de fuerza del ser humano hay que entender su capacidad para vencer o contrarrestar una resistencia mediante la actividad muscular”.

Otro concepto es el que nos brindan **González y Gorostiaga (1995)** quienes definen la fuerza como “la capacidad de producir una tensión que tiene el musculo al activarse o como se entiende habitualmente contraerse”.

## RESISTENCIA

La mayoría de las definiciones tiene un común el concepto de la resistencia controla el cansancio o bien la capacidad de resistir frente al cansancio o fatiga.

**Morehouse:** “Capacidad que el cuerpo posee para soportar la actividad prolongada”.

**R. Thomas:** “Cualidad esencialmente física que posibilita continuar un esfuerzo sin gran deuda de oxígeno”.

**Langlade:** “Capacidad para mantener un esfuerzo prolongado, sin merma apreciable de la performance”.

## VELOCIDAD

**García Manso y Cols (1998)** Introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz; y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia, y movilidad).

Sin embargo, nos centraremos en definición de **Ortiz (2004)** que define la velocidad como “La capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.

## FLEXIBILIDAD

Según **Alter (1996)**, la flexibilidad puede ser definida de diferentes formas, dependiendo del contexto físico-deportivo o, si nos referimos al ámbito de la investigación, de los objetivos o diseño experimental.

**Villar (1987)** la define como la cualidad que, en base a la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

Por otro lado **Araujo (1987, 2001, 2002, 2003)** en numerosos textos sostiene que la flexibilidad puede entenderse como la amplitud máxima fisiológica pasiva en un determinado movimiento articular. Según este enfoque la flexibilidad sería específica para cada articulación y para cada movimiento.

## POTENCIA

Se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza de manera rápida.

**Ana Gardey** define la potencia como “La capacidad de un individuo de desarrollar una gran aceleración y de superar una cierta resistencia”. Cuanto más grande sea la resistencia a vencer, mayor será la potencia muscular que se requiera.

## COORDINACIÓN

La coordinación es una capacidad motriz tan amplia que admite una gran pluralidad de conceptos. Entre diversos autores que han definido la coordinación, vamos a destacar a:

**Castañer y Camerino (1991):** Un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía.

**Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998):** la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

## EQUILIBRIO

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”.

El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos.

Diversos autores han definido el concepto de Equilibrio, entre ellos destaco a:

**Garcia y Fernandez (2002):** el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

## MARCO LEGAL

**LEY GENERAL DE EDUCACIÓN O ley 115 de 1994.** (la educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes)

**ARTICULO 14** Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:

b) el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulara su difusión y desarrollo.

**ARTICULO 21.** Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de primaria.

l) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

**ARTICULO 22.** Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria.

ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

**LEY DEL DEPORTE 181 EN ENERO 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”. (Nota: Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996 artículo 44). El artículo 3º de la misma ley plantea que “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”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

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.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

**LEY 934 DICIEMBRE 30 DEL 2004. En su Artículo 1º.** Propone que en todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

**ARTICULO 2º.** Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la educación física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollaran en todos los niveles educativos con que cuentan las instituciones y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

### **LEY 181 DE 1995 – SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE**

**ARTICULO. 10** 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 salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a los dispuestos en la ley 115 de 1994.

**ARTICULO. 11** 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.

**ARTICULO 12** Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la educación física extraescolares 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.

**ARTICULO 13** 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.

**ARTICULO 15** El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

e) Deporte competitivo. Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.



## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Dentro del cronograma de actividades encontramos las actividades más resaltables que se desarrollaron en transcurso de la práctica profesional, además de las fechas y los temas que se establecieron para la ejecución de la propuesta pedagógica.

DQS is member of:



## PLAN DE ACTIVIDADES

SEMANAS DE APLICACION	GRADOS DE APLICACION	TEMAS O TIPOS DE EJERCICIOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN	TIPOS DE EVALUACION
SEMANA 1	6, 7, 8, 9,10, Y 11	Acondicionamiento y Dominio del balón	30 minutos	Diagnostica y de observación directa
SEMANA 2	6, 7, 8, 9,10, Y 11	Driblar o botar en balón contra el piso	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 3	6, 7, 8, 9,10, Y 11	Pases y recepción	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 4	6, 7, 8, 9,10, Y 11	ejercicios coordinativos	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 5	Selección de balonmano	Acondicionamiento general.	1 Hora	Diagnostica y de observación directa
SEMANA 6	Selección de balonmano	Driblar o botar en balón con obstáculos.	1 Hora	Formativa y de observación directa
SEMANA 7	Selección de balonmano	Driblo, transporte y paso el balón al compañero	1 Hora	Formativa y de observación directa
SEMANA 8	Selección de balonmano	Circuitos de Dribbling, y pasos básicos para lanzamiento a portería	1 Hora	Formativa y de observación directa



## RESULTADOS DEL DISEÑO

La propuesta pedagógica fue diseñada basándonos en las clases prácticas de educación física y también pensando en la creación de un grupo de jóvenes de la institución que se interesaran por la práctica deportiva, en este caso para jugar balonmano. La idea era conformar una selección del colegio, teniendo en cuenta, que los jóvenes deberían pasar por una serie de pruebas y ejercicios, para así obtener a los mejores, partiendo de un tiempo de duración de 8 semanas dentro del cronograma de actividades del reglamento de prácticas y al transcurrir el proceso determinar si era necesario aplicar en semanas adicionales, pero no fue el caso.

DQS is member of:





### CAPITULO III

#### EJECUCION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

En este capítulo nos centraremos en, LA EJECUCION Y LA EVALUACION, del balonmano como estrategia pedagógica para el mejoramiento de la coordinación u la precisión en el colegio básico José Antonio Galán. El cual especificara semana por semana el trabajo realizado en el Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís sede José Antonio Galán. En este informe podemos observar como fue el transcurso del proceso, cuáles fueron las estrategias que se implementaron para que se creara y se llevara a cabo, y cuáles fueron los resultados obtenidos al finalizar la aplicación de dicha propuesta.

#### EJECUCION

La propuesta fue ejecutada en un tiempo de 8 semanas dentro del calendario de la práctica profesional, donde se comenzó la aplicación en las cuatro primeras semanas en las clases prácticas de educación física y las cuatro semanas restantes se realizó con el grupo de jóvenes seleccionados para conformar el equipo de balonmano de la institución. En la primera parte del proceso, es decir, las cuatro semanas iniciales se evidencio un poco las dificultades de coordinación que presentaban los estudiantes de 6,7,8,9,10 y 11 grado, pero que con el pasar de las semanas se notó la mejoría al momento de realizar los ejercicios. Por otro lado, los jóvenes seleccionados mostraron una evolución del mejoramiento de la coordinación más rápida y efectiva debido a que los ejercicios eran aplicados tres veces a la semana mientras que los estudiantes de los grupos superiores solo se les aplicaba una vez a la semana.



## EVALUACION

La evaluación de la propuesta se dio de manera semanal donde se analizaban los diferentes resultados teniendo en cuenta lo arrojado en la semana inmediatamente anterior para determinar si el proceso era acorde a lo que se planteó y si los resultados obtenidos si mostraban la evolución o el mejoramiento que se esperaba obtener con la implementación del balonmano como estrategia pedagógica para el mejoramiento de las valencias físicas, especialmente la coordinación en el colegio básico José Antonio Galán. Concluyendo con la aceptación de dicha propuesta y satisfechos con las mejoras que se presentaron en la mayoría de los estudiantes de la institución.

DQS is member of:



## SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

FECHA	SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN
DEL 31 DE JULIO AL 4 DE AGOSTO	SEMANA # 1	Esta primera semana se realizaron ejercicios para conocer el estado en que se encontraban los estudiantes. Los ejercicios consistían en conocer un poco el manejo del balón de balonmano, realizando un circuito de conos y aros, también se hicieron trabajos de dominio de balón haciendo botar el balón mientras caminaban en diferentes direcciones y trabajando con las dos manos con el fin de adoptar un mayor manejo y adaptación al elemento lo que conllevó al agrado de los estudiantes que sintieron motivación por la actividad. Aunque algunos presentaron dificultades para realizar los ejercicios, la actividad no presentó inconvenientes.
DEL 7 AL 11 DE AGOSTO	SEMANA # 2	Esta semana se realizaron ejercicios más acordes al tema general de la propuesta los cuales consistían en driblar o botar el balón iniciando en posición sentado por parejas, donde uno realizaba el ejercicio y le cedía el balón al compañero para que realizara el ejercicio. Luego realizaron e ejercicio semiflexionado y por ultimo adoptando una posición normal (sentado, normal y semi-flexionado), en diferentes direcciones y alrededor del cuerpo.  En la actividad se mostró una mejoría con respecto a la actividad anterior donde los jóvenes mostraron un mayor dominio con la pelota y esto ayudo a que disfrutaran más la actividad.



DEL 14 AL 18 DE AGOSTO	SEMANA # 3	En esta semana se realizaron ejercicios que obligaron a los estudiantes a no perder de vista el balón, manteniéndose concentrados porque de no ser así el balón podía golpearlos y causar un accidente. Dichos ejercicios involucraban directamente la coordinación óculo-manual gracias a que un compañero le lanzaba el balón a otro para que lo recepcionara con las dos manos sin perder de vista el balón. Estos ejercicios se efectuaron con dificultades ya que los estudiantes dejaban pasar los balones porque algunos los lanzaban muy fuerte, otros en dirección equivocada a donde deberían lanzar el balón y otros no eran capaces recibir el pase por baja capacidad de coordinación óculo-manual.
DEL 21 AL 25 DE AGOSTO	SEMANA # 4	En esta semana hicimos una evaluación de todo el proceso con ejercicios coordinativos que involucraban manejos de balón tanto con la mano como con el pie, propuestos en un circuito donde los estudiantes tuvieron que hacer control del balón driblando por una serie de esalón, luego llevar el balón con los pies a la mayor velocidad y por último realizar saltos pliometricos. Esta actividad se manejó de una forma adecuada tanto por los estudiantes como el profesor, y el resultado de la actividad fue muy positivo porque la mayoría de los estudiantes realizaron el ejercicio como se esperaba, aunque otros, no lograron realizar la actividad sin equivocarse, pero se notaba que sin importan el error realizaban la actividad con el mayor esfuerzo posible

<p>DEL 28 DE AGOSTO AL 01 DE SEPTIEMBRE</p>	<p>SEMANA # 5</p>	<p>Para esta semana, se comenzó a trabajar con el grupo seleccionado encargado de adquirir un mayor conocimiento y dominio en el balonmano, para conformar un equipo capaz de representar a la institución en los juegos supérate intercolegiado del presente año.</p> <p>Las actividades y ejercicios realizados se basaron en las principales valencias físicas, es decir, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, para capacitarlos y adaptarlos a la exigencia del deporte y medir de esta forma el estado físico que los jóvenes se encontraban.</p> <p>Esta fue una actividad diagnóstica y sirvió de mucho para analizar las falencias a mejorar y las virtudes a potenciar, para así aprovechar las buenas capacidades físicas que cada uno de los estudiantes poseía.</p>
<p>DEL 4 AL 8 DE SEPTIEMBRE</p>	<p>SEMANA # 6</p>	<p>En la siguiente semana se comenzó un trabajo más específico con el deporte en cuestión. El cual consistía en driblar o rebotar el balón por medio de una serie de obstáculos, es decir por un circuito propuesto por el profesor buscando que los jóvenes logren equivocarse lo menos posible, además de esto en cada uno de los entrenamientos le inculcábamos el espíritu de competencia, donde en cada circuito que se les ponía debían realizarlo en el menor tiempo posible y sin equivocarse, ya que por cada equivocación se les sumaban +2 segundos de su tiempo. La actividad presentó muchos inconvenientes, pero después de varios ensayos, lo realizaron de una buena manera.</p>



11 AL 15 DE SEPTIEMBRE	SEMANA # 7	En esta semana hicimos varios ejercicios para medir la coordinación óculo motriz, la precisión de cada pase y el dribling de cada uno de los estudiantes, donde se hicieron trabajos por grupos de 3 estudiantes para atravesar de línea de fondo a línea de fondo haciendo una trenza entre cada grupo, que se realizaría de la siguiente manera: primero solo daban el pase y corrían a buscar un nuevo puesto para recibir el otro pase, luego fuimos incluyendo variantes a cada ejercicio como por ejemplo driblar 2 veces y dar el pase, o también que cuando llegaran al otro extremo de la cancha realizaran un lanzamiento a portería para ir metiéndonos poco a poco en lo relacionado al ataque.
------------------------	------------	---

DEL 18 AL 22 DE SEPTIEMBRE	SEMANA # 8	En esta última semana realizamos una actividad que involucrara todos los temas realizados anteriormente para analizar si los jóvenes habían mejorado su coordinación óculo-manual. En una actividad que consistía en recepcionar un balón lanzado por uno de sus compañeros y comenzar realizar un adecuado control driblando por un circuito que tenía elementos para hacer eslalon, saltar, correr, etc. Después de pasar por todas las fases del circuito los jóvenes deberían llegar a portería y realizar un lanzamiento ofensivo haciendo los pasos de salto de ataque. Esta actividad demostró la habilidad que habían desarrollado los jóvenes para mejorar sus diferentes valencias físicas y en especial su coordinación y precisión lo cual indico que el trabajo realizado fue satisfactorio.
----------------------------	------------	---



## RESULTADOS DE LA EJECUCION Y EVALUACION

Los resultados de la propuesta, “La práctica del balonmano con estrategia pedagógica y deportiva para el mejorar la coordinación y la precisión en el colegio José Antonio Galán, fueron de cierta manera los esperados, ya que se notó una mejoría en la mayoría de los estudiantes a los cuales se le aplicaron los ejercicios. Debido a esto, se pudo conformar una selección de balonmano representativa de la institución para que comenzara su proceso en los juegos supérate intercolegiados. Dicha selección, adopto una gran aceptación debido a que por primera vez el colegio participa en unos juegos en esta rama deportiva. El balonmano por ser un deporte nuevo, requiere de un aprendizaje un poco lento, pero debido a las ganas de los jóvenes y a la frecuencia con que se realizaron los ejercicios, obtuvieron una evolución favorable y esto conlleva a que la selección de jóvenes aprendieran el deporte mucho más rápido. Por consiguiente, lograron clasificar a la siguiente fase de los juegos supérate intercolegiados para representar a la institución y al municipio de Pamplona, con el objetivo de dejar su nombre en lo más alto.

DQS is member of:



## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

**INFORMES DE ACTIVIDADES:** Las actividades desarrolladas en el colegio, fueron realizadas bajo el cronograma Intraescolar y Extraescolar en donde alguna u otra manera tuvimos que hacer presencia para ayudar con la disciplina y a que todo saliera de la mejor manera.



### FORMACIONES

Durante el segundo semestre del 2017 en el colegio básico José Antonio Galán se realizaron diferentes formaciones, donde se hablaron de situaciones escolares e informaciones que el señor Rector debía dar a conocer.

### DIA DE HALLOWEEN:

Este evento fue realizado en la cancha cubierta del colegio básico José Antonio Galán donde el trabajo realizado fue de control disciplinario a los

estudiantes de Secundaria. El principal objetivo de esta actividad era el propiciar que se mantuviera el orden en dicho evento y de esta forma garantizar que no se presentaran inconvenientes y que los estudiantes se gozaran plenamente la celebración de ese día. Se puede resaltar que cada uno de los compañeros docentes se disfrazaron con el fin de motivar a los estudiantes a disfrazarse también y que aprovecharan al máximo de este día, en ese mismo día se dieron regalos a quienes fueron los mejores disfrazados, además de esto fueron llevados grupos musicales para que los estudiantes bailaran, cantaran y pasaran un excelente día.



## IZADA DE BANDERA

Se realizaron 3 izadas de bandera para celebrar diferentes acontecimientos importantes de nuestra amada patria, en la primera izada de bandera hice

participe de montar una coreografía de bailes típicos con el fin de resaltar lo bello que tiene nuestro país, cabe resaltar que estas izadas de bandera se llevaron a cabo en el teatro Jáuregui de la ciudad de Pamplona. La llegada al teatro siempre fue a las 8:00am para ayudar con la disciplina en este recinto, la salida y culminación de cada izada se daba tipo 11:30 a 12:00 del mediodía.



Ensayos para la Izada de Bandera himno de COLOMBIA

## **PARTIDO DE LA SELECCIÓN COLOMBIA**

Se realizó un Jean Day con todos los estudiantes del colegio con el fin de apoyar a nuestra selección Colombia quien disputaba su paso al mundial. Y la

actividad consistía en que cada estudiante debería llevar algo alusivo a nuestro amado país como símbolo de apoyar a nuestro equipo tricolor, ese día un 95% del estudiantado colaboro con la actividad, ya que esta actividad era realizada con el fin de recoger fondos para comprar materiales para el equipo de balonmano. Con la ayuda de Dios y de nuestros supervisores todo salió de la mejor manera posible.



## ACTIVIDADES EXTRAINSTITUCIONALES

### ADECUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA Y CARTELERA DEPORTIVA

Junto a mis compañeros de práctica profesional, MIGUEL ALEJANDRO DURAN PELAEZ Y DOMINIK VALENCIA realizamos un adecuado arreglo al departamento de educación física, con el objetivo de mejorar el aspecto de la sala y la organización de los diferentes objetos para mejorar la accesibilidad y de esta forma tenerlos a disposición para su utilización en cualquier momento. Durante nuestra práctica debíamos realizar una cartelera deportiva donde expusiéramos noticias deportivas, sobre la salud y dejar una pequeña reflexión para así inculcar a nuestros estudiantes el hábito de hacer deporte.



## **PARTICIPACION EN LOS JUEGOS SUPERATE CUCUTA 2017**

La participacion en los juegos SUPERATE 2017 en la ciudad de Cùcuta la realice con mi compañero de practica MIGUEL ALEJANDRO DURAN PELAEZ quien semanas atrás acepto ser parte de este proceso de formar el equipo de balonmano para ir a juegos superate, tambien tuve el acompañamiento de mi supervisora de practica CARMEN FABIOLA JAIMES quien fue tambien de gran apoyo en este proceso. Estos juegos que se desarrollaron en la ciudad de Cùcuta tuvimos que enfrentarnos a los municipios de SARDINATA, OCAÑA, ZULIA Y CUCUTA, saliendo como campeón el municipio de SARDINATA. El objetivo de estos juegos no era salir campeones era mostrarle a nuestros estudiantes este lindo deporte, motivarlos para que siguieran practicandolo y asi mejorar a diario con el fin de ser campeones dentro de unos años. Esta experiencia como entrenador de balonmano junto a mi compañero MIGUEL DURAN que fue un gran asistente tecnico, fue muy grata y enriquecedora para los dos porque nos motivo a seguir conociendo mas de este deporte y a luchar por no dejar acabar este proceso que hemos llevado a cabo durante nuestra estadia en el colegio.





## RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES

Estoy muy contento de poder hacer parte, de cada una de las actividades que se desarrollaron en el transcurso de mi práctica profesional, las cuales aportaron una riqueza inmensa a mi vida profesional y me permitieron adentrarme un poco más en la comunidad educativa. Además me ayudaron a valorar el esfuerzo, la dedicación y el empeño que cada compañero le puso a dichas actividades para que todo saliera de la mejor manera, agradezco a cada compañero docente por hacerme sentir uno de ellos con el transcurso de los días.

También encontramos actividades enriquecedoras en el ámbito espiritual, como lo fue la actividad realizada en la casa de retiros de Nazaret con los compañeros docentes, donde vivenciamos momentos de unión, de paz, de tranquilidad, de esparcimiento, además de esto pudimos disfrutar de una hermosa eucaristía y una gran convivencia.

DQS is member of:





## CAPITULO V

### EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

Según el **acuerdo 032 del 19 de julio del 2004** en el cual, se aprueba el reglamento de practica integral para programas de licenciaturas de la universidad de pamplona el cual en su **Artículo 16** habla sobre la evaluación de la misma, aportando que se comprenden aspectos formativos que se expresan en observaciones y recomendaciones que determinan el valor de los procesos pedagógicos. Por otro lado, la calificación de la práctica integral docente se realiza mediante una escala numérica que va de 0 a 5 siendo 2,5 como nota mínima aprobatoria.

Además, están contemplados en el **Artículo 17** los diferentes procesos o actividades que son objeto de calificación en la práctica integral docente los cuales están divididos por etapas o capítulos de la siguiente manera:

**Etapas 1:** Observación institucional.

**Etapas 2:** Diseño y presentación de la propuesta.

**Etapas 3:** Ejecución y evaluación de la propuesta y sus correspondientes secuencias de aprendizajes.

**Etapas 4:** Actividades intrainstitucionales

**Etapas final:** Socialización

Dichas etapas tienen un valor específico y deben realizarse los informes correspondientes para que las actividades que allí se presentan se realicen de la mejor manera.



## AUTOEVALUACION

Es gratificante poder hablar sobre esta experiencia tan maravillosa y enriquecedora, porque se sale de todos los esquemas e incita a volar la imaginación de cada estudiante-maestro. Durante el transcurso del proceso en el **INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS SEDE JOSE ANTONIO GALAN**, pude observar un mejoramiento significativo en cada uno de los aspectos comprendidos, tanto en la parte académica, como la social y humana. Que de cierta manera logran una invaluable satisfacción por el deber cumplido.

Lo que aprendí con todo esto, me incita a seguir mejorando, es decir, a buscar más estrategias para brindarle una mejor formación y educación a cada una de las personas que de aquí en adelante tendré la oportunidad de aportarle lo mucho que he aprendido tanto en mi carrera universitaria como en mi práctica profesional, enseñanzas que con mucho amor, pasión y dedicación, les brindare. Además, quiero agradecerle a cada uno de los estudiantes que confiaron en mí, porque ellos también hacen parte de mi formación como maestro, ya que ellos ayudaron a que yo mejorara a diario, gracias a aquellos estudiantes que disfrutaron de cada una de las actividades realizadas y marcaron una huella o precedente imborrable en mi vida. Para terminar quiero dejar estas palabras “me siento satisfecho, orgulloso de mi mismo, inmensamente feliz, porque estoy cumpliendo uno de mis mayores sueños, el ser **LICENCIADO EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**”.



## DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL

Agradezco a la profesora CARMEN FABIOLA JAIMES quien fue mi supervisora de la práctica profesional por darme las pautas y mostrarme el camino para poder defenderme más adelante en mi vida profesional. Fue una gran guía para mí en todo momento, lo cual me sirvió para enriquecerme cada día más como persona y como profesional, me enseñó cosas valiosas que tengo por seguro que me ayudaran a ser mejor cada día y a esforzarme por lo que importa de verdad.

Es sin duda una gran persona, de quien aprendí cosas muy buenas y que me servirán para toda mi vida, su seguridad para dictar las clases y su gran conocimiento me fueron transmitidos, su espíritu de no estancarse por ningún obstáculo es lo que más vale para mí. Gracias Profesora Fabiola por hacer de mi un excelente profesional, mil gracias por su exigencia y sus consejos, gracias por ayudarme siempre a mejorar con el pasar de las clases, siento la satisfacción y orgullo de que la evolución que obtuve durante todo el proceso siguiendo cada una de sus pautas, fue totalmente gigante. También quiero agradecer al profesor CLIMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA por su aporte en mi práctica profesional, recalcándome siempre la verraquera que debemos meterle siempre a nuestras clases de EDUCACION FISICA, gracias profesor por sus consejos que debemos ser muy responsables en nuestro trabajo y cumplir con lo que nos piden. Fue una gran experiencia realizar mi práctica en esta bella institución.

DQS is member of:



## CLASES PRÁCTICAS



## JUEGOS SUPERATE CUCUTA 2017 SELECCIÓN DE BALONMANO



## CELEBRACIONES 2017



## EJERCICIOS COORDINATIVOS



## CONCLUSIONES

- ✓ Se participó en competencias de balonmano que permitieron al estudiante interesarse por el deporte y otras actividades que conllevan a una vida saludable.
- ✓ La práctica profesional integral pone a prueba todo nuestro proceso formativo dentro de la universidad y hace que saquemos lo mejor de nosotros en todos los aspectos con el fin de transmitírselos a nuestros estudiantes.
- ✓ Se logró crear el equipo de balonmano, inculcando en cada uno de los estudiantes el espíritu de respeto, responsabilidad, humildad y el amor por el deporte.
- ✓ La autonomía que genera este proceso nos permite enfrentar nuestros miedos y la toma de decisiones nos va llenando de confianza para ir mejorando nuestro proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes.



## RECOMENDACIONES

El Instituto Técnico San Francisco de Asís, sede José Antonio Galán de la ciudad de Pamplona se ha caracterizado por su interés en formar de manera integra a los estudiantes, entregando a cada estudiante el mejor de los conocimientos por parte de cada docente, también se caracteriza esta institución por sus buenos escenarios deportivos, por sus salones con dispositivos tecnológicos que ayudan a mejorar la formación de cada estudiante. A pesar de todo lo bueno que esta institución ofrece, se comprobó algunos factores de indisciplina, poco sentido de pertenencia y estudiantes metidos en la drogadicción, debido a todo esto se recomienda a cada padre de familia, docente y estudiante a indagar sobre herramientas que mejoren estos problemas que afectan a la institución, desde mi punto de vista también recomiendo que dentro de la institución se realicen infinidad de actividades recreativas y deportivas con el fin de mantener a los estudiantes metidos en un ambiente deportivo y así alejarlos de los malos hábitos y del mal camino.

DQS is member of:



## BIBLIOGRAFIA

1. Acuerdo número 032 del 19 de Julio del 2014 reglamento de licenciaturas Universidad de Pamplona.
2. ALTER, M. J. (1996). Science of flexibility. 2ª edition. Champaign: Human Kinetics.
3. ARAÚJO, C. G. S. de (1987). Medida e avaliação da flexibilidade: Da teoria à practica. Tesis doctoral. Rio de Janeiro: Instituto de Biofísica da Universidade Federal do Rio de Janeiro.
4. ARAÚJO, C. G. S. de (2001). Flexitest: An office method for evaluation of flexibility. Sports & Medicine Today, 1:34-7.
5. ARAÚJO, C. G. S. de (2002). Flexiteste: Proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 8(1):13-19.
6. ARAÚJO, C. G. S. de (2003). Flexitest: an innovative flexibility assessment method. Champaign: Human Kinetics.
7. Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires. Argentina: Kapelusz.
8. Calzada Arija, A. (1996). Educación física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.
9. CASTAÑER, M y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona.
10. CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la educación física. Un enfoque Constructivista. Ed. Inde. Barcelona.
11. Devis, J. (1996): Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular, Madrid: visor
12. Fisiología del ejercicio. Laurence E. Morehouse y Augustus T. Miller. BS. AS. Editorial "EL ateneo".
13. Garcia Manso; La Velocidad. Edit Gymnos, 1998.
14. GARCIA, J. A. y FERNANDEZ, F. (2002): Juego y Psicomotricidad. Ed. CEPE. Madrid.
15. Gómez, A. (2001). «Deporte y Moral: Valores Educativos del Deporte Escolar.

16. Gonzalez Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Editorial INDE, Barcelona. Pp. 1-3.
17. Grosser; Manual de Alto Rendimiento Deportivo, Edit. Martinez Roca, 1989.
18. Hernandez Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
19. <http://sedeonline.blogspot.com.co/2012/04/introduccion-al-concepto-de-resistencia.html>.
20. [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
21. <http://www.miperiodicodigital.com/2016/grupos/lamentirabg-122/que-salud-1215.html>
22. <http://pedrochourio.jimdo.com/valencias-f%C3%ADsicas/>
23. <http://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/coordinacion-ojo-mano>
24. Información de Practica Integral Instituto Tecnico Arquidiocesano San Francisco De Asis Sede Jose Antonio Galan –Yuvilso Alberto Frago Mendoza.
25. LOPEZ PASTOR, V., MONJAS, R Y PEREZ, D. Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física Escolar. INDE, Barcelona (2003).
26. Lumpkin, A. (1986). Physical Education: A Contemporary Introduction (pp.21-36). St.Louis: Times Mirror/Mosby College Publishing.
27. Nixon, J, E. & Jewett, A. E.(1980). An Introduction to Physical Education (9na. Ed., pp.68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.
28. Ortiz,R; Tenis: potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE, 2004
29. Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Malaga: junta de Andalucía: Universidad Internacional Deportiva.
30. Platonov,V.N. Bulantova, M.M.(2006). La Preparacion Fisica. Editorial Paidotribo, Barcelona. 4ª Edicion.pp 35-38.
31. VILLAR, A. del C.(1987). La preparación física del futbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos.
32. Wuest, D. A, & Bucher, C. A.(1999). Foundations of Physical Education and Sports (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill violencia escolar.