



**ATLETISMO COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS  
CAPACIDADES BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION  
EDUCATIVA COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR  
PAMPLONA N/S COLOMBIA.**

**EVER LEONARDO ARIAS ARAQUE**

**CC 1094269077**

**ALUMNO-MAESTRO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**LIC. EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE PRACTICA  
INTEGRAL DOCENTE**

**PAMPLONA 2017**



**ATLETISMO COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS  
CAPACIDADES BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION  
EDUCATIVA COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR  
PAMPLONA N/S COLOMBIA.**

**EVER LEONARDO ARIAS ARAQUE**

**CC 104269077**

**ALUMNO-MAESTRO**

**EDGAR ENRIQUE MENDOZA**

**SUPERVISOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**LIC. EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE PRACTICA  
INTEGRAL DOCENTE**

**PAMPLONA 2017**



## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
<b>AGRADECIMIENTOS -----</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS -----</b>	<b>5</b>
<b>CAPITULO I -----</b>	<b>6</b>
<b>INDUCCION Y DIAGNOSTICO -----</b>	<b>6</b>
<b>CAPITULO II -----</b>	<b>19</b>
<b>PROPUESTA PEDAGOGICA -----</b>	<b>19</b>
<b>CAPITULO III -----</b>	<b>53</b>
<b>EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRACTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGOGICA -----</b>	<b>54</b>
<b>CAPITULO IV -----</b>	<b>55</b>
<b>INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR -----</b>	<b>55</b>
<b>CAPITULO V -----</b>	<b>56</b>
<b>INFORME DE EVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES -----</b>	<b>56</b>
<b>CONCLUSIONES -----</b>	<b>66</b>
<b>RECOMENDACIONES -----</b>	<b>67</b>
<b>BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA -----</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS -----</b>	<b>69</b>



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios y a la virgen quienes me guían por el camino correcto en este largo y lindo proceso que estoy culminando con éxito.

A mi familia en especial a mis padres que son la motivación más grande que tengo y quienes me han apoyado siempre durante todo este proceso que hoy puedo decir que se realizó de la mejor manera.

A mi supervisor de practica docente Edgar Enrique Mendoza por ser ese apoyo y guía durante toda el proceso de la practica integral docente.

A los estudiantes de la institución educativa colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar por permitirme contar con ellos para las actividades planeadas durante la práctica

A mis entrenadores que son parte fundamental en todo este largo proceso en atletismo el doctor William Alberto Peña Ramírez y en ciclismo el magister Cristian Alberto Bautista.

Y por último a todas aquellas personas que hicieron parte de mi vida en este tiempo de universidad profesores, a compañeros, amigos y conocidos que siempre aportaron su granito de arena en todo momento.



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Proponer alternativas pedagógicas que mejoren la integración y participación de los estudiantes en el área de educación física en la institución educativa colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar la cultura de la actividad física la recreación y el deporte como un estilo de vida saludable.
- Propiciar espacios de aprovechamiento del tiempo libre, ocio y lúdica dentro de la institución educativa.
- Promover la participación en actividades deportivas de carácter institucional y competitivo.
- Desarrollar estrategias para mejorar relaciones interpersonales de los estudiantes.



## **CAPITULO 1**

# **INDUCCION Y DIAGNOSTICO**

## **CAPITULO 1**

Artículo 1: La definición.

Artículo 2: Los objetivos de la práctica integral docente.

Artículo 3: La modalidad.

Artículo 4: Duración - 16 Semanas.

## **CAPITULO II**

Artículo 5: Programa de práctica docente.

## **CAPITULO III**

Artículo 6: Criterios de realización de la práctica integral.

Artículo 7: Los requisitos.

Artículo 8: Los centros de práctica integral docente.

Artículo 9: Las etapas.

Artículo 10: Los casos de repitencia.

Artículo 11: Conducto regular.

Artículo 12: Las ausencias a las actividades de práctica.

Artículo 13: Las inhibiciones.

Artículo 14: Los casos de suspensión de la práctica.

Artículo 15: La culminación de la práctica integral.



#### **CAPITULO IV**

Artículo 16: La evaluación.

Artículo 17: Los aspectos de calificación y porcentajes.

Artículo 18: Las actividades interinstitucionales.

Artículo 19: Informe final.

Artículo 20: Los formatos de registro de evaluación y calificación.

#### **CAPITULO V**

Artículo 21: Los derechos.

Artículo 22: Los deberes.

Artículo 23: Los estímulos.

Artículo 24: Las sanciones.

#### **CAPÍTULO VI**

Artículo 25: Asesor de práctica integral docente.

Artículo 26: Cronograma de práctica integral.

Artículo 27: Supervisor de práctica integral docente.

Artículo 28: Paz y salvo de práctica integral.

Artículo 29: Los aspectos de práctica no previstos en este reglamento.

Acto seguido dio a conocer la institución educativa que le corresponde a cada practicante y su respectivo supervisor y la fecha de presentación en la misma.



## **OBSERVACION Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCION ASIGNADA COMO SITIO DE PRACTICA**

Durante las dos primeras semanas periodo asignado como inducción acompañado del docente EDGAR ENRIQUE MENDOZA (ASESOR) se dispuso a realizar un reconocimiento de la institución educativa COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR y sus instalaciones.

La institución educativa COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR cuenta con una excelente planta física, docente y administrativa que se encarga de hacer cumplir los estatutos que en su manual de convivencia están establecidos, a su vez se encargan de formar sus estudiantes con los mejores principios y conocimientos apoyados de una formación integral.

Cuenta con un gran número de aulas para impartir sus clases, zonas comunes amplias y en buena forma, espacios de esparcimiento y desarrollo físico que permiten la práctica de diferentes deportes y actividades lúdico-recreativas.

El cuerpo docente está conformado por excelentes profesionales encargados de instruir a los estudiantes en las diferentes asignaturas y conocimientos propios de su formación académica y que con su ejemplo forman seres íntegros y responsables en todos los campos de su diario convivir.

La planta administrativa son las idóneas para hacer del funcionamiento de la institución el mejor y más destacado por su organización y cumplimiento en las diferentes actividades que dentro de esta se realizan ya sean a nivel individual o grupal.



## **PLANTA FISICA**

La institución cuenta con un total de 25 aulas de clases distribuidas a cada uno de los docentes, 1 sala de informática, 1 cancha múltiple donde se realiza la clase de educación física, 1 cancha de voleibol, 1 almacén de deportes, 1 auditorio, oficina de coordinación, oficina de la secretaria, oficina de psicología, una sala de profesores, 1 cafetería, una enfermería y cuenta con 2 baños, 1 bodega o almacén de alimentos debidamente distribuidos para su correcto funcionamiento.

## **POBLACIÓN ESTUDIANTIL**

Esta se encuentra distribuida de la siguiente manera: funcionan 8 cursos en la educación básica secundaria:

2 sextos: 66 estudiantes

2 séptimos: 69 estudiantes

2 octavos: 65 estudiantes

2 novenos: 54 estudiantes

Educación media técnica:

2 decimos: 70 estudiantes

2 onces: 48 estudiantes



## **PLANTA DOCENTE**

#	NOMBRES Y APELLIDOS
1	ACERO CONTRERAS CARLOS ALBERTO
2	BARRERA MANTILLA CARMEN AIDE
3	CAMARGO GERRERO GLORIA YANETH
4	CARRILLO PARADA JAIRO ENRIQUE
5	CRISTANCHO DE PARADA GLORIA ESPERANZA
6	DUARTE DE ACEVEDO GLORIA INES
7	ESTEVEZ DE CORREA OLGA CECILIA
8	GAMBOA ROJAS DORIS MARIA
9	GUARIN TORRES NATALY
10	HERNANDEZ VILLAMIZAR CARLOS ARTURO
11	HINEZTROZA MENDOZA JESUS MARIA
12	JAIMES ENCISO NELLY ESPERANZA
13	MENDOZA EDGAR ENRIQUE
14	MOGOTOCORO JAIMES CARMEN CECILIA
15	MOLINA MORENO ESTEFANIA
16	PARRA PEÑALOZA MARLEN YOLIMA
17	QUINTERO APONTE MARTHA LUCIA
18	RAGUA GUERRERO GLADYS HELENA
19	SOR SOL CRISTINA ARREDONDO
20	SUAREZ OSCAR
21	VERA CAPACHO OLGA LUZ DARY
22	VILLAMIZAR COTE ELIZABETH
23	VILLAMIZAR VERA SANDRA MILENA
24	ZABALA QUIROZ SOR EMELIDA
25	BOTHIA RODRIGUEZ LUZ MARINA



## **DATOS GENERALES DE LA INSTITUCION**

**INSTITUCION:** Educativa colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar

**LOCALIZACION:** Municipio de Pamplona N/S

**ORDEN:** Departamental

**CARACTER:** Publico

**JORNADA LABORAL:** Mañana, completa, fin de semana

**NIVEL DE FORMACIÓN:** académico, técnico

**RECTOR:** Sor Sol Cristina Arredondo

La Institución Educativa colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar del municipio de Pamplona N/S cuenta con dos sedes; una es la sede el escorial educación básica primaria, la sede del jardín infantil nacional con educación básica primaria con su rectora Sor Sol Cristina Arredondo.

## **MARCO CONTEXTUAL**

### **RESEÑA HISTORICA COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ**

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar regentada por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora se inspira en la filosofía Salesiana, que busca una formación acorde con las exigencias de los tiempos, se propone formar jóvenes capaces de transformar la sociedad y de ser elementos de cambio en el mundo, para una cultura que instaure los valores de la vida, la verdad y del bien. “Buenas Cristianas y Honestas Ciudadanas” como lo hicieron Don Bosco y Madre Mazzarello.



Dos personajes importantes influyeron en la venida de las Hermanas a esta Ciudad: El doctor Eduardo Cote Lamus, entonces Secretario de Educación, y el Cardenal Aníbal Muñoz Duque, Arzobispo de nueva Pamplona, solicitada además por un nutrido grupo de distinguidas damas de la sociedad Pamplonesa, entre las que merece destacar a la señora Cecilia Torres de Mogollón.

El 24 de julio de 1962 el gobierno departamental le concede licencia de funcionamiento por medio de la Resolución No. 181 del mismo año. En 1968 se cambia la orientación por estudio de Bachillerato y en 1972 se integra con el Colegio Águeda Gallardo de Villamizar y asume este nombre, proceso que fue orientado bajo la sabia dirección de Sor DOLORES COLUSSI, misionera Italiana que amó profundamente la gente de Pamplona.

En 1976 - 1981 siendo directora Sor Ángela Velásquez logró la personería jurídica concedida por resolución N° 33 del 20 de Marzo de 1978.

De 1982 - 1984 siendo rectora Sor María Luisa Rodríguez se inicia con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el restaurante escolar.

1985-1990 bajo la dirección de Sor Gladys Mantilla el colegio se destacó en gimnasia, folclor y feria de la creatividad, recibiendo estímulos y reconocimientos especiales.

De 1991- 1992 Sor Stella Giraldo, promueve la solidaridad con la comunidad educativa.

En 1993-1994 Sor María Luisa Ramírez, rectora, apoya las luchas magisteriales en contra de la privatización y descentralización administrativa y por la conservación de los derechos adquiridos con el estatuto docente.

En 1995-1998 Sor Clara Londoño es condecorada por el gobierno municipal reconociendo su admirable gestión administrativa, se adquirió la emisora para el colegio.



En el 2000 - 2003 estuvo bajo la destacada dirección de Sor Gloria Estela Posada Vélez, se continuó con la implementación del Proyecto Educativo Institucional, “Bachillerato Técnico en Ciencias Auxiliares de la Salud”, (articulado con el SENA desde el año 1999).

En este periodo, desde la rectoría se proyectó la institución a nivel municipal y departamental, siendo Sor Gloria Estela, condecorada por la alcaldía y la secretaria de educación como una de las mejores rectoras.

En el año 2004, en el mes de mayo, debido a problemas de salud de Sor Gloria Stella Posada Vélez, se nombró como rectora encargada a Sor Sol Cristina Redondo Ávila nombramiento que después se le hizo en propiedad por cuanto ocupó el primer puesto en el concurso departamental para rectores.

En el 2005, estuvo encargada de la rectoría Sor Bertha Celmira Serna y se abren las puertas a los jóvenes de sexo masculino en la sede central.

En el 2006 hasta nuestros días, con Sor Sol Cristina Redondo como rectora, se asume la decisión municipal de la doble jornada, con el fin de que los estudiantes permanezcan más tiempo en la institución.

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, como respuesta al proceso de fusión de las entidades educativas, se plantea a partir del año 2004, cómo llegar a vivir una verdadera identidad institucional, cómo pasar de ser cinco (5) colegios a una única institución, cuya identidad permita la formación de “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”, ideal salesiano de la educación.



### **MISION**

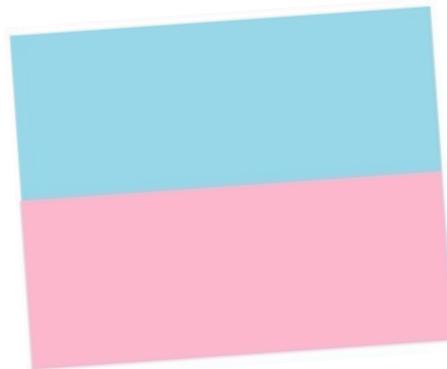
La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, forma a la niñez y juventud desde el nivel de preescolar hasta la media técnica, como técnicos en el área de la salud, en las especialidades de Auxiliar de Servicios Farmacéuticos y Auxiliar de Salud Pública con conocimientos teórico-prácticos pertinentes, y con un alto grado de responsabilidad y honestidad puestos al servicio de la región y del país.

### **VISION**

En el año 2015 la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución de calidad en la zona sur-occidental del departamento Norte de Santander, en la formación de jóvenes responsables socialmente, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales en el área de salud.

### **BANDERA**

La Bandera de la Institución está constituida por dos franjas horizontales de igual tamaño de color AZUL CELESTE que representa el cielo, Dios y el ROSADO que representa la tierra, el mundo donde se realiza la acción educativa. Son los mismos colores que viste la patrona de la Institución: María Auxiliadora.





## **ESCUDO**

El escudo contiene las iniciales de la Madre y Maestra de la Comunidad Salesiana: María Auxiliadora; en la parte inferior se encuentra el lema en latín “Ora et Labora” que traduce oración y trabajo, pilares de la filosofía del colegio



## **LEMA**

“Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”

## **PATRONOS TUTELARES**

MARÍA AUXILIADORA - SAN JUAN BOSCO



## HIMNO DEL COLEGIO

De don Bosco el Santo glorioso  
Es sublime su ejemplo imitar,  
La virtud y el estudio es hermoso  
Con constancia y amor practicar.

### Coro

Con el alma cantemos  
Nuestro himno marcial  
Y orgullosos llevemos  
Nuestro lema inmortal.  
Una dama de gran valentía  
El bastón de Bastús le usurpó  
Su amor patrio, su noble osadía  
Que en el alma grabada dejó.

### III

A las cumbres altas marchemos  
Puesta el alma en sublime ideal  
Y el pendón de la ciencia empuñemos  
Por senderos de gloria inmortal



### **SERVICIOS INSTITUCIONALES**

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala de Informática
- Gimnasio

### **ALMACÉN DE DEPORTES Y SALA RECREATIVA**

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

CANTIDAD	MATERIALES	BUEN ESTADO	REGULAR	MAL ESTADO
19	AROS	16	0	3
16	CONOS	16	0	0
9	PLATILLOS	9	0	0
33	CUERDAS	33	0	0
12	BALONES DE VOLEIBOL	0	0	12
6	BALONES FUTBOL Y MICRO	1	1	4
0	BALONES BALON MANO	0	0	0
32	BALONES BALONCESTO	29	0	3
2	BALONES MEDICINALES	0	0	0
8	JUEGOS DE MESA	4	1	3
1	MALLAS VOLEIBOL	1	0	0
2	MALLAS MICRO	2	0	0
7	COLCHONETAS	7	0	0
1	GUANTE SOFTBOL	1	0	0
1	MASCARA DE SOFTBOL	1	0	0
1	PELOTA DE SOFTBOL	1	0	0
4	RAQUETAS BADMINTON	4	0	0
10	PETOS	10	0	0



3	TULAS	3	0	0
1	BOMBA	1	0	0
1	CANASTA METALICA	1	0	0
1	ARMARIO	1	0	0
1	PEBETERO Y ANTORCHA	1	0	0
2	DISCOS	2	0	0
0	MARTILLO	0	0	0
4	BALA	4	0	0



## **CAPITULO 2**

### **ETAPA II**

### **PROPUESTA PEDAGÓGICA**

#### **TITULO**

ATLETISMO COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES  
BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA  
COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR PAMPLONA  
N/S COLOMBIA.



## **INTRODUCCION**

Esta propuesta va encaminada a utilizar el deporte de atletismo como la principal herramienta para mejorar las capacidades básicas de los estudiantes del colegio Águeda Gallardo de Villamizar debido a que estas son fundamentales para la excelente locomoción del ser humano y que nos permiten realizar las diferentes actividades cotidianas, por medio de esta propuesta buscamos identificar las diferentes falencias que presenten nuestros estudiantes para que mediante la práctica de las diferentes actividades físicas programadas podamos mejorar ,corregir y a su vez conseguir un excelente desempeño físico y deportivo de los mismos.



## **JUSTIFICACION**

Hoy día, resulta fundamental que los niños y niñas en edad escolar (es decir, de entre seis y doce años) fomenten sus habilidades motrices y capacidades físicas. Así mismo, es básico que dicho desarrollo se lleve a cabo de manera lúdica, con el fin de fomentar otros aspectos de carácter actitudinal, como el respeto a los compañeros, el trabajo en equipo, la valoración de las capacidades y posibilidades motrices, etc. Igualmente, centrándonos de manera más específica en la mejora de los aspectos motrices, podemos utilizar como herramienta de trabajo los **juegos atléticos**, que como su propio nombre indica, derivan del deporte del atletismo, y son por tanto una fuente esencial para el desarrollo de elementos como la marcha y la carrera, los saltos, los lanzamientos, y de otras cualidades como la resistencia, la velocidad, la fuerza y, por supuesto, la coordinación. (Álvarez del villar 1984)

Este proyecto busca mediante juegos atléticos y el deporte de atletismo mejorar las condiciones físicas básicas de los jóvenes estudiantes de la institución educativa colegio Águeda gallardo de Villamizar.

Por parte de los docentes de educación física se planearon una serie de herramientas y estrategias dirigidas al mejoramiento continuo del desempeño académico de los estudiantes en la materia y que a su vez integren a su círculo familiar para lograr una estimulación generalizada y un acompañamiento colectivo dentro de estas actividades.



## **DESCRIPCION DEL PROBLEMA**

Las capacidades físicas básicas son como su nombre lo indica básicas para lograr un adecuado desarrollo integral de los seres vivos pues estas son : la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad, se encuentran presentes en las diferentes acciones que todo ser humano realiza en su diario vivir por esta razón se pretende realizar una clara exposición de la importancias de estas en el desempeño de los estudiantes y la mejoría que se puede lograr en los numerosos procesos que realizamos y que creemos que nuestra parte física no se encuentra inmiscuida.

La institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar año tras año ha organizado el festival atlético salesiano y en el 2017 no es la excepción ya que por medio de los docentes de educación física y por parte del alumno-maestro se tiene programado la realización de este evento con el fin de fomentar el sano esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre en prácticas deportivas



## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

¿Cómo implementar el deporte de atletismo en una herramienta que permita mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de 6 a 11 grado de la institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona N/S Colombia?



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Estimular las capacidades físicas básicas mediante la práctica de los diferentes juegos atléticos para su mejoramiento en los estudiantes del colegio Águeda gallardo de Villamizar.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar las diferentes dificultades que presenten en las capacidades físicas básicas los estudiantes.
- Fomentar la práctica de deportes que ayuden a mejorar las capacidades físicas básicas.
- Ejecutar las herramientas necesarias que permitan identificar las necesidades y problemas en la ejecución de las capacidades físicas básicas que intervienen en el proceso de aprendizaje.
- Evaluar la eficacia de las herramientas utilizadas para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas



## **DELIMITACION DEL PROBLEMA**

Para la ejecución de este proyecto se trabajara con los estudiantes de 6 grado a 11 grado del colegio Águeda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona N/S Colombia a los cuales mediante un proceso de observación directa se identificaron problemas y fortalezas en sus capacidades básicas este festival se realizara en el primer semestre del año 2017.



## **ANTECEDENTES**

**TITULO: MEDICIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESCOLARES BOGOTANOS APLICABLE EN ESPACIOS Y CONDICIONES LIMITADAS.**

**AUTOR: FERNANDO GUIO**

**FECHA: Educación física y deporte - Universidad de Antioquia 26-1-2007.**

### Resumen

En el proceso de formación y maduración del ser humano no podemos desconocer la importancia de un equilibrado desarrollo de la capacidad física, perceptiva y socio motriz, elementos determinantes para el desempeño y adaptación a los medios escolares, profesionales y deportivos; de las anteriores se puede asegurar que la capacidad física es la más observable y constituye un componente fundamental para mejorar las posibilidades de adquisición y aprendizaje de habilidades más complejas. Por tal razón, es pertinente reconocer y caracterizar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de los escolares, a través de la aplicación de una batería de pruebas de campo con buen porcentaje de validez, fiabilidad, objetividad. Sin embargo, la mayoría de los modelos y baterías de evaluación que se pueden encontrar no se pueden aplicar de la misma forma en las diferentes instituciones educativas, pues, exigen espacios y materiales que muchas de las instituciones no tienen, por lo tanto, se hace necesario el diseño de una batería de pruebas, donde las condiciones de ejecución no generen dificultades de aplicación por espacio o por materiales, que puedan ser utilizados en cualquier momento y lugar por los profesionales de la educación física, además, es importante contar con tablas o baremos para cada prueba, que correspondan a las características propias de la población evaluada y, que, permitan orientar apropiadamente los diferentes programas organizados y utilizados en las diversas fases de la formación físico deportiva, el entrenamiento y la educación física. En este sentido, el desarrollo de este trabajo propone la aplicación de una batería de



siete pruebas fiables, aplicables con objetividad en todas las instituciones educativas y baremadas sobre una población importante de escolares bogotanos.

**TITULO: EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. LA FLEXIBILIDAD.**

**AUTOR: JORDI PORTA**

**FECHA: 07-08-2007**

**Resumen**

Etimológicamente, flexibilidad deriva del latín «bilix» que significa capacidad y «flectere», curvar. En general y en el ámbito de la educación física y los deportes, la flexibilidad se suele asociar a: «una gran movilidad articular». Algunos la asimilan a la laxitud muscular y ligamentosa; al mismo tiempo que la contraponen a la espasticidad y/o rigidez. También se suele utilizar como sinónimo de «buen o mal tono muscular» o incluso de «elasticidad». Concepto, éste último, bastante extendido y que constituye en mi opinión un gran error, como intentaré demostrar más adelante. Por último y ya en un contexto más amplio y abstracto, se puede asociar a la flexibilidad con «una armonía y/o coordinación gestual». Concepto que se ajusta más al tipo de flexibilidad específica que se requiere en deportes con una gran exigencia de coordinación y/o expresión corporal, por ejemplo, la gimnasia artística y rítmica. Pero intentando ser más concisos, podemos definir la flexibilidad como: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.



**TITULO: VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y COGNITIVAS EN CORREDORES DE ORIENTACION DE LA CATEGORIA HOMBRES ELITE.**

**AUTORES: PABLOS MONZO, ANA**

**PABLOS ABELLA, CARLOS**

**GUZMAN LUJAN, JOSE FRANCISCO**

**FECHA: 05-06-2004**

**Resumen**

El deporte de orientación consiste en realizar un recorrido en el menor tiempo posible y con la única ayuda de un mapa y una brújula, teniendo la particularidad de que cada corredor puede elegir la ruta de desplazamiento de un control a otro. Esto propicia que nos encontremos ante un deporte en el que los aspectos perceptivo-cognitivos van a ser fundamentales. El objetivo de este estudio fue caracterizar a la población española de la categoría hombres-élite, que es la máxima categoría a nivel nacional, con el fin de poder crear pautas de entrenamiento adecuadas. Para ello, realizamos una comparativa entre los corredores de élite (total: 23 corredores) y los participantes del resto de categorías de nivel nacional (total: 17 corredores) con el fin de conocer las capacidades perceptivo-cognitivas y la cantidad y calidad de entrenamientos. También realizamos una comparativa dentro del grupo de élite, diferenciando a los corredores de "élite internacional" que son los que participan con la selección española (total: 5 corredores) y los "élite nacional" que son el resto de corredores de la máxima categoría (total: 17 corredores). En este caso, pretendíamos conocer las capacidades cine antropométricas, físico-fisiológicas, perceptivo-cognitivas, psicológicas y de entrenamiento, con el fin de valorar las diferencias entre ambos grupos para favorecer los sistemas de preparación de los deportistas. En el estudio también tratamos de relacionar las distintas capacidades medidas en función del ranking obtenido por los orientadores de élite en la temporada 2002-2003, ordenar las variables significativas que intervienen en el rendimiento en función de su importancia y crear pautas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos. Después de aplicar diferentes métodos de valoración llegamos a la conclusión de que los orientadores que se encuentran en fase de aprendizaje deben basar sus entrenamientos en la



mejora de los aspectos perceptivo-cognitivos, que son los que van a limitar claramente el rendimiento a estos niveles, pero sin olvidar, lógicamente, la combinación con el trabajo de condición física. Por otro lado, los orientadores que se encuentran en la categoría de élite deben trabajar igualmente los aspectos perceptivo-cognitivos pero dándole una mayor importancia a otros aspectos como los físico-fisiológicos, ya que a mayor posición en el ranking mayor es el VO2max, los psicológicos, porque para estar en lo más alto del ranking es necesario tener niveles de autoconfianza óptimos y un buen control visuo imaginativo, los de entrenamiento físico-técnico ya que para estar arriba son necesarios volúmenes de entrenamiento de entre 672 y 768 horas anuales y, por supuesto, tener entrenador tanto físico como técnico. En cuanto a los aspectos cine antropométricos, no van a ser fundamentales ya que dependen, en la mayoría de los casos, del país de origen del orientador. Todo ello nos hace ver, que para evitar que la orientación siga siendo un deporte autodidacta y poder comparar a los orientadores españoles con los de otros países europeos es necesario la aportación de más entrenadores específicos, tanto en niveles de base como de rendimiento.



## **ANTECEDENTES LEGALES**

La Ley general de la Educación; Ley 115 de febrero de 1994: fundamenta la ejecución de trabajos en el ámbito educativo escolar cubriendo necesidades en dicha población. Estableciendo:

Art. 14. En todos los establecimientos oficiales y privados de educación formal es obligatoria 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 estimulará su difusión y desarrollo.

Art. 15 Definición de educación preescolar. La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológicos, cognoscitivos, psicomotriz, socio afectivo y espiritual, a través de experiencia de socialización pedagógica y recreativa.

Art. 16 Objetivos específicos de la educación preescolar. El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y su autonomía. El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que faciliten la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lectoescritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas. El desarrollo de la creatividad de las habilidades y las destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

La ubicación espacio temporal y el ejercicio de la memoria.

El desarrollo de la capacidad para adquirir forma de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.

La participación de actividades lúdicas con otros niños y adultos.



El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.

El Reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.

Al igual se apoya el DECRETO 2247 DE 1997(septiembre 11) en su capítulo II menciona las Orientaciones curriculares. Artículo 11º.- Son principios de la educación preescolar:

Integralidad. Reconoce el trabajo pedagógico integral y considera al educando como ser único y social en interdependencia y reciprocidad permanente con su entorno familiar, natural, social, étnico y cultural; Participación.

Reconoce la organización y el trabajo de grupo como espacio propicio para la aceptación de sí mismo y del otro, en el intercambio de experiencias, aportes, conocimientos e ideales por parte de los educandos, de los docentes, de la familia y demás miembros de la comunidad a la que pertenece, y para la cohesión, el trabajo grupal, la construcción de valores y normas sociales, el sentido de pertenencia y el compromiso personal y grupal; Lúdica. Reconoce el juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas.

Así mismo, reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar natural, social, étnico, cultural y escolar.

Artículo 13º. Para la organización y desarrollo de sus actividades y de los proyectos lúdicos - pedagógicos, las instituciones educativas deberán atender las siguientes directrices:





La identificación y el reconocimiento de la curiosidad, las inquietudes, las motivaciones, los saberes, experiencias y talentos que el educando posee, producto de su interacción con sus entornos natural, familiar, social, étnico, y cultural, como base para la construcción de conocimientos, valores, actitudes y comportamientos.

La generación de situaciones recreativas, vivenciales, productivas y espontáneas, que estimulen a los educandos a explorar, experimentar, conocer, aprender del error y del acierto, comprender el mundo que los rodea, disfrutar de la naturaleza, de las relaciones sociales, de los avances de la ciencia y de la tecnología.

La creación de situaciones que fomenten en el educando el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, autoestima y autonomía, la expresión de sentimientos y emociones, y la construcción y reafirmación de valores.

La creación de ambientes lúdicos de interacción y confianza, en la institución y fuera de ella, que posibiliten en el educando la fantasía, la imaginación y la creatividad en sus diferentes expresiones, como la búsqueda de significados, símbolos, nociones y relaciones.

El desarrollo de procesos de análisis y reflexión sobre las relaciones e interrelaciones del educando con el mundo de las personas, la naturaleza y los objetos, que propicien la formulación y resolución de interrogantes, problemas y conjeturas y el enriquecimiento de sus saberes.

La utilización y el fortalecimiento de medios y lenguajes comunicativos apropiados para satisfacer las necesidades educativas de los educandos pertenecientes a los distintos grupos poblacionales, de acuerdo con la Constitución y la ley.



## **MARCO CONCEPTUAL**

Antes de integrarnos en la práctica del presente artículo, es necesario realizar un marco conceptual de las terminologías básicas asociadas al mismo. En este sentido, serán analizados dos conjuntos terminológicos principales: **capacidades físicas básicas** y **habilidades motrices básicas**.

Comenzando por las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado”. El mismo autor define “destreza” como “la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada”. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

Por último, se podría añadir un tercer término que tiene cierta relación con los dos anteriores: el de “**coordinación**”. Así, el concepto de coordinación, en relación al movimiento y la actividad física, es definido por numerosos autores. Álvarez del Villar (1983), habla de este término como una capacidad neuromuscular de ajuste entre lo querido y lo pensado en función de la necesidad de movimiento. Hernández Vázquez, citado por Ruiz Navarro (1994), lo define como “capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento” y Le Boulch (1987), señala que es el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio.

A raíz del conjunto de autores revisados se puede decir, que la coordinación es un elemento involucrado en la perfección del movimiento y que implica una acción conjunta del sistema nervioso sobre el conjunto corporal para alcanzar un objetivo motor planteado. De ahí su vínculo directo con los términos anteriormente definidos.



## **HERRAMIENTAS**

Son todas las técnicas, los métodos o instrumentos que utilizamos para diseñar e implementar nuestras actividades, talleres, tareas, evaluaciones o procesos de enseñanza aprendizaje de manera significativa.

Son programas educativos didácticos que son diseñados con el fin de apoyar la labor de los profesores en el proceso de enseñanza- aprendizaje; las herramientas educativas están destinadas a la enseñanza y el aprendizaje autónomo y permite el desarrollo de ciertas habilidades cognitivas.

Las herramientas constan de ciertas características:

- Facilidad de uso
- Capacidad de motivación
- Relevancia curricular
- Versatilidad
- Enfoque pedagógico
- Orientación
- Evaluación

El rol del docente en el uso de las herramientas educativas

Con el uso de nuevas tecnologías enfocadas en la educación el rol del docente y su formación se vuelven protagónicos, ya que el maestro es un facilitador del conocimiento, donde la interrelación maestro- alumno se vuelve más complejo.



## **CAPACIDADES FISICAS BASICAS**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y flexibilidad.

### **RESISTENCIA**

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Según (Fritz Zintl ,1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

### **RESISTENCIA A LA VELOCIDAD**

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad sub máxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.





## **RESISTENCIA ANAERÓBICA**

Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

## **RESISTENCIA AERÓBICA**

Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

## **FUERZA**

Es la Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

## **FUERZA MÁXIMA**

Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

## **FUERZA RÁPIDA**

Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

## **FUERZA DE RESISTENCIA**

Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin



llegar a la fatiga. En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

## **VELOCIDAD**

Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

## **FLEXIBILIDAD O MOVILIDAD**

Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.



La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y liga mentarías, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).

b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos. Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

- 1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- 2) Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.



## ***METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION***

Esta investigación se apoyó a través de una técnica de observación, donde se buscó, en primer lugar, las descripciones y relaciones entre características de los fenómenos analizados por parte de los estudiantes. La cual permitió observar las cualidades de cada uno de los estudiantes y así escoger la prueba en la que participara durante el festival atlético salesiano 2017

La estrategia Lúdica es una metodología de enseñanza aprendizaje de carácter participativo y dialógica, impulsada por el uso creativo y pedagógicamente consistente, de técnicas, ejercicios y juegos didácticos creados específicamente para generar aprendizajes significativos, tanto en términos de conocimientos, de habilidades o competencias sociales, como incorporación de valores. De esta manera se concibe el proceso de aprendizaje individual y grupal, es coherente que los principios y valores éticos que sustentan la solidaridad, la responsabilidad, los derechos humanos, el respeto, y la diversidad de géneros, culturas y etnias.



## **DISEÑO DE LA INVESTIGACION**

Esta investigación es de tipo cualitativa, porque con ella se busca explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, para explicar las situaciones estudiadas. La misma permitió escoger a cada uno de los estudiantes la prueba en que mejor se desempeña para así obtener un buen resultado en el festival atlético.

Hernández y otros (1998) en el libro Metodología de la Investigación dice que: Todos los seres humanos hacemos investigación frecuentemente y la investigación es la herramienta para conocer lo que nos rodea y su carácter universal y la investigación científica es un proceso, dinámico, cambiante y continuo.



## **INSTRUMENTOS**

Durante la investigación se utilizará el método observacional, el cual trata de recoger todos los datos necesarios, los cuales están propuestos a través de una serie de ejercicios.

## **OBSERVACION**

Desde la primera infancia la observación es la fuente principal de aprendizaje, es decir, de obtener conocimiento del mundo que nos rodea. Entre las cosas que esperamos de nuestros estudiantes, algunas de las más importantes pueden observarse: hablar, leer, discutir, participar en clase, llevar a cabo experimentos, hacer deporte, cantar, etc. Siempre que algo pueda verse o escucharse, esta será la mejor manera de conocerlo.

Julián de Subiría/Miguel Ángel Gonzales

Estrategias metodológicas y criterios de evaluación.

## **POBLACION Y MUESTRA**

La población es la comunidad educativa del colegio Águeda gallardo de Villamizar de pamplona n/s Colombia, el cual se encuentra ubicado en el barrio carmelitano ubicado frente al centro recreacional la feria, donde especializa su servicio educativo, la institución cuenta con 12 grados de sextos a once y con una totalidad de 470 estudiantes de ambos sexos.

Los estudiantes pertenecen en su gran mayoría al estrato uno, hijos de padres jornaleros y asalariados y viven en los barrios más vulnerables de la ciudad de Pamplona Norte de Santander Colombia.

Para los objetivos del Proyecto de Investigación se tuvo en cuenta todos los estudiantes de la institución. Se escogió esta muestra debido a que todos los estudiantes se hacen partícipes del festival atlético salesiano 2017.



## **RECURSOS HUMANOS**

- Estudiantes

## **RECURSOS FÍSICOS**

- Cancha múltiple
- Panamericana (via saravena)
- Estadio camilo daza
- Feria

## **RECURSOS LOGÍSTICOS**

- Aros
- Bastones
- Conos
- Balones
- Silbato
- Cuerdas

## **TIEMPO DEL PROYECTO**

Este proyecto tiene un estimado de una duración de 6 semanas para la realización en su totalidad.

## **CRONOGRAMA Y PLANES DE CLASES**

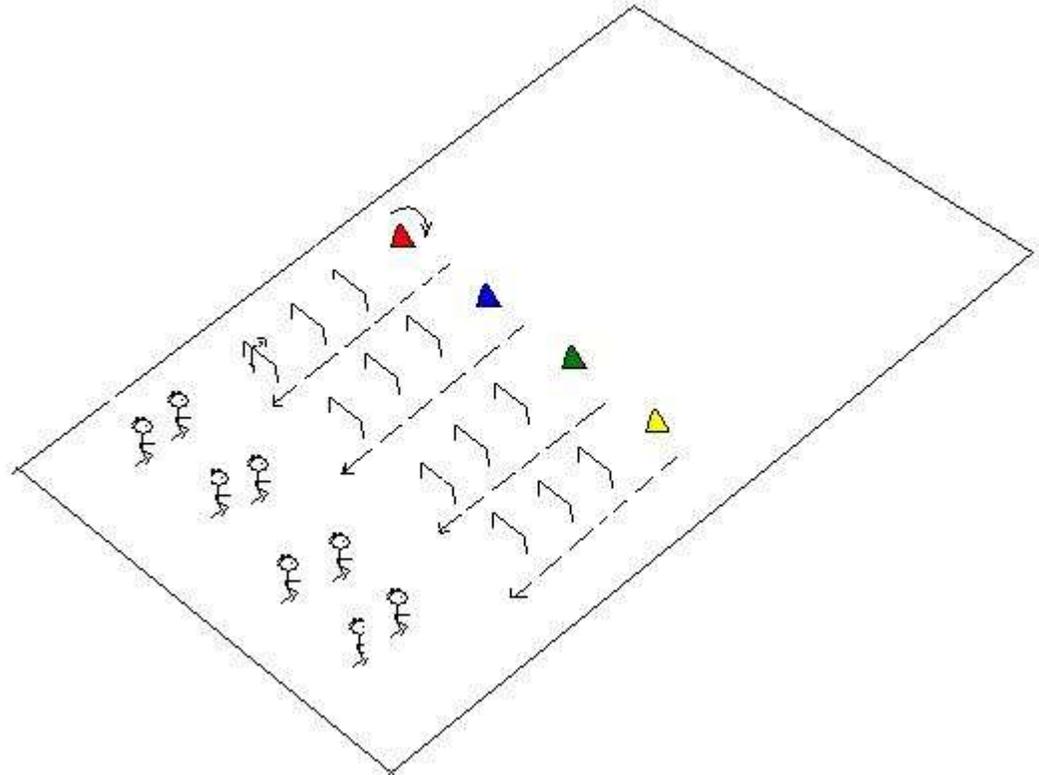
Se realizaran por semana de la primera a la sexta semana. Las actividades que darán forma la propuesta pedagógica.



## Semana 1

Objetivo: Desarrollar las capacidades básicas correr, saltar y utilizar el juego como elemento pedagógico

<b>Tipo de juego atlético:</b> juego de velocidad con obstáculos	<b>Edades:</b> entre 11 y 16 años
<b>Capacidades físicas que se desarrolla:</b> la velocidad	
<b>Habilidades motrices que se desarrollan:</b> La carrera y el salto.	
<b>Otros elementos que se trabajan:</b> la coordinación dinámica general.	
<b>Materiales:</b> vallas pequeñas, conos y testigos (opcional).	
<b>Organización:</b> cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.	
<b>Descripción:</b> sale el primero de cada equipo que deberá ir saltando las vallitas hasta llegar al cono, bordeando el mismo y volviendo corriendo hasta chocar la mano con el siguiente compañero, que volverá a salir. Gana el equipo que antes complete la carrera.	



**Aspectos a tener en cuenta por el jugador:** se debe tratar de coordinar lo mejor posible la carrera con el momento de la batida para el paso del obstáculo.



## Semana 2

Objetivo: mejorar la resistencia cardiovascular por medio de juegos atleticos

**Tipo de juego atlético:** juego de resistencia.

**Edad:** entre 11 y 16 años.

**Capacidades físicas que se desarrolla:** la resistencia.

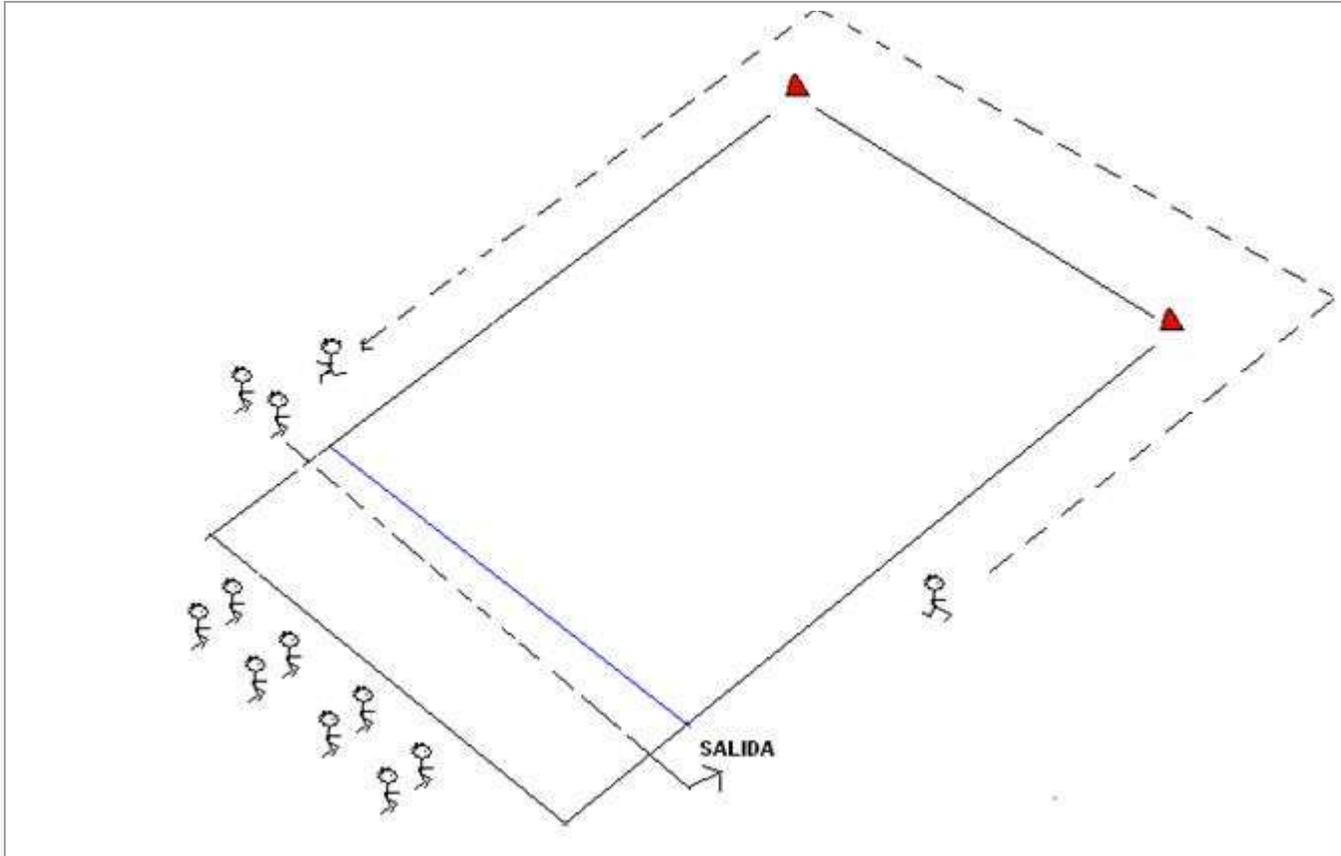
**Habilidades motrices que se desarrollan:** La carrera.

**Otros elementos que se trabajan:** la coordinación dinámica general.

**Materiales:** conos (para delimitar las zonas) y testigos (opcional).

**Organización:** cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

**Descripción:** desde la salida (mirar dibujo), los primeros integrantes de los cuatro equipos salen corriendo alrededor de la pista. Así, pasarán el testigo a los siguientes compañeros que esperarán en un punto señalado (el cual no deben rebasar). Una vez hecho el relevo éstos últimos realizarán lo mismo. Gana el equipo que antes complete la carrera.



**Aspectos a tener en cuenta por el jugador:** los jugadores deberán tener en cuenta que no deben rebasar las zonas delimitadas para recibir el testigo (o relevo), ni las zonas que limitan el recorrido.



### Semana 3

Objetivo: mejorar las capacidades coordinativas por medio del salto y la carrera

**Tipo juego atlético:** juego de salto de longitud.

**Edades:** entre 11 y 16 años.

**Capacidades físicas que se desarrollan:** fundamentalmente el salto.

**Habilidades motrices que se desarrollan:** La carrera y el salto.

**Otros elementos que se trabajan:** la coordinación dinámica general.

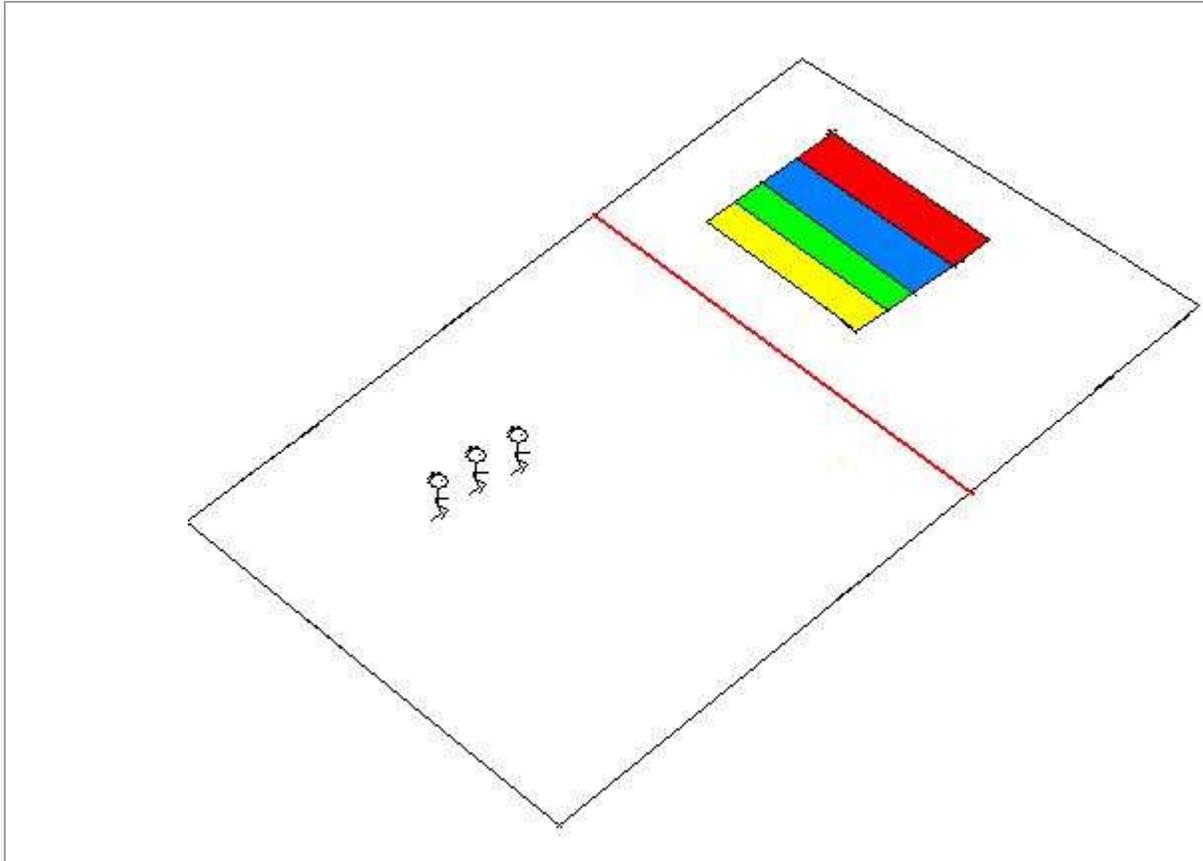
**Materiales:** colchonetas, cuerdas y conos.

**Organización:** cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

**Descripción:** cada zona de color lleva asignada una puntuación. Así, los componentes de los equipo irán saltando uno a uno y se irán sumando los puntos obtenidos por cada miembro. La batida se realizará sin rebasar una zona delimitada.

Nota: tanto la zona límite de batida (línea roja del dibujo) como las zonas de puntuación (rectángulos de colores) se podrán delimitar mediante cuerdas y conos. Se podría asignar la siguiente puntuación: 1 punto la zona amarilla, 2 puntos la verde, 3 puntos la azul y 4 puntos la roja.

Gana el equipo que haya sumado más puntos.



**Aspectos a tener en cuenta por el jugador:** se debe tratar de coordinar lo mejor posible la carrera con el momento de la batida. No se debe rebasar la zona que delimita la batida.



## Semana 4

Objetivo: mejorar movimientos coordinativos a través de lanzamientos de la jabalina

**Tipo de juego atlético:** juego de lanzamiento (de jabalina).

**Edades:** entre 10 y 16 años.

**Capacidades físicas que se desarrollan:** la fuerza.

**Habilidades motrices que se desarrollan:** La carrera y el lanzamiento.

**Otros elementos que se trabajan:** la coordinación dinámica general y segmentaria.

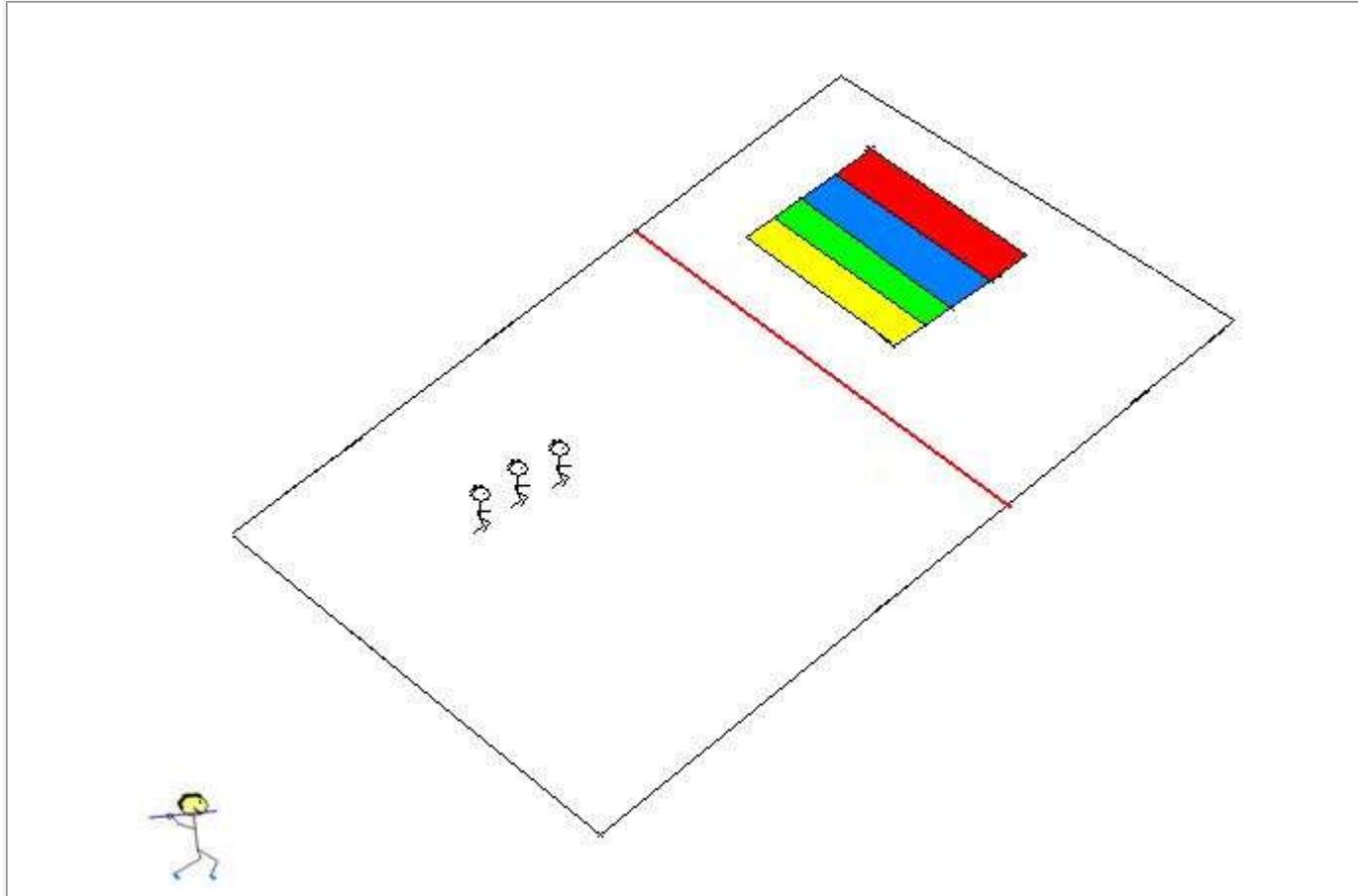
**Materiales:** jabalinas de goma espuma y cuerdas, conos o tizas para delimitar zonas.

**Organización:** cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

**Descripción:** cada zona de color lleva asignada una puntuación. Así, los componentes de los equipo irán lanzando uno a uno y se irán sumando los puntos obtenidos por cada miembro. Al lanzar, el jugador no podrá físicamente la zona delimitada (línea roja del dibujo).

Nota: tanto la zona límite de tiro (línea roja del dibujo) como las zonas de puntuación (rectángulos de colores) se podrán delimitar mediante cuerdas y conos. Se podría asignar la siguiente puntuación: 1 punto la zona amarilla, 2 puntos la verde, 3 puntos la azul y 4 puntos la roja.

Gana el equipo que haya sumado más puntos.



**Aspectos a tener en cuenta por el jugador:** se debe tratar de coordinar lo mejor posible la carrera con el momento del lanzamiento. No se debe rebasar físicamente la zona que delimita el lanzamiento.



## Semana 5

Objetivo: perfeccionar los movimientos coordinativos en las diferentes pruebas a realizarse en el festival atlético salesiano 2017

**Tipo juego atlético:** circuito de coordinación con obstáculos.

**Edades:** entre 10 y 16 años.

**Capacidades físicas que se desarrollan:** la resistencia, la fuerza y la velocidad.

**Habilidades motrices que se desarrollan:** La carrera y el salto.

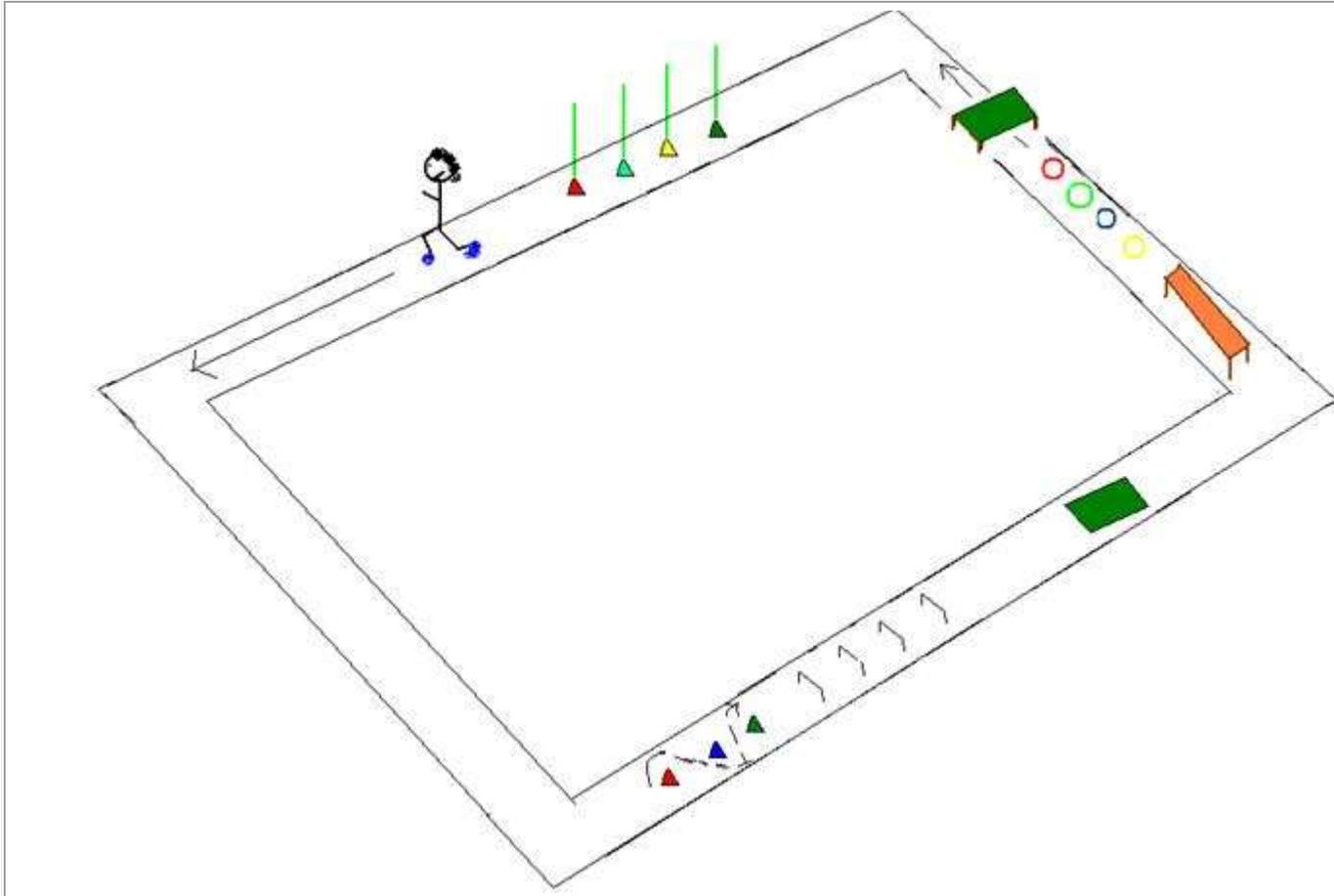
**Otros elementos que se trabajan:** la coordinación dinámica general y el equilibrio dinámico.

**Materiales:** conos, aros, picas, bancos suecos y colchonetas.

**Organización:** de manera individual o por equipos.

**Descripción:** los componentes lo podrán realizar una vez a modo de prueba. Posteriormente se puede realizar en forma de competición. Para ello se enfrentarán dos equipos de forma que el que gane, se volverá a enfrentar con el que haya logrado la victoria con el otro equipo.

Los pasos a seguir en este circuito son: salir en zig-zag por los conos, saltar las mini-vallas, voltereta por la colchoneta, pasar en equilibrio el banco sueco y, seguidamente, saltar a pies juntos los cuatro aros, pasar por debajo de la colchoneta (la cual está sujeta por bancos suecos), pasar las picas en zig-zag y esprintar hasta la meta.



**Aspectos a tener en cuenta por el jugador:** se tratará de realizar el circuito de manera coordinada.

## Semana 6

Objetivo: realización festival atlético salesiano 2017



### **CAPITULO 3**

## **EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGÓGICA**

Desde el mismo día de la inducción a nuestra practica se dio inicio a este proceso arduo y de una u otra forma desconocido pero que al paso de los días y de todas las experiencias vividas en la institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar fueron dando sus frutos, bajo la supervisión del docente EDGAR ENRIQUE MENDOZA quien más que un guía fue un amigo en todo este proceso que bajo su disposición y colaboración se fueron creando las estrategias necesarias para realizar un trabajo acorde con las necesidades de la institución, de los estudiantes y administrativos que permitieran llenar las expectativas de ellos y que nos destacaran como los mejores en nuestra área.

Todo este proceso inicia con un periodo de adaptación y de observación en el cual se analiza el modo de proceder del supervisor a la hora de realizar sus clases y la metodología y disciplina que se debe tener dentro y fuera del aula de clase y fuera de la institución educativa principal elemento para realizar nuestras clases, se procede a hacer también un inventario donde destacamos los implementos deportivos con los que contamos para ejecutar un buen trabajo con nuestros estudiantes, en este proceso se toma como tiempo 2 semanas establecidas por el cronograma. Después de esto el supervisor determina las 12 horas semanales que se deben tener contacto directo con los estudiantes y la población o cursos con los que se va a trabajar, en este caso fueron los educandos de los grados 6 a 10 quienes muestran una mejor disposición para trabajar y un mayor gusto por la práctica de deportes y de la materia como tal.



Trascurrido este periodo empezamos a desarrollar las actividades propuestas por el currículo y el plan de clases de la institución y al mismo tiempo se va realizando un diagnóstico de las dificultades, falencias y problemas que presentan los estudiantes para de estas forma efectuar una propuesta que busque mejorar todas estos problemas de una forma ágil eficaz y divertida que parta del uso del deporte como principal factor , el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física como herramienta fundamental de nuestro proyecto.

DSG is member of:





## **CAPITULO 4**

### **INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL COLEGIO TECNICO AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR**

Como en toda institución educativa de carácter público o privado se realizan una serie de actividades enfocadas al desarrollo integral de los estudiantes y que desde el departamento de educación física se participan activamente con la finalidad de dar un cumplimiento y disfrutar de las mismas junto con todo el personal involucrado.

### **ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES EN LAS QUE SE PARTICIPO**

1. Caminata planta de tratamiento vereda Monte dentro: realización de diferentes actividades en el lugar de concentración como rondas, juegos, arbitraje
2. Celebración día de la mujer: ayudar en toda la logística del evento
3. Inauguración juegos interclases: realización de toda la programación y ayudar con el orden durante todo el acto
4. Salidas a las procesiones semana santa: acompañamiento en las procesiones del martes santo, jueves santo y viernes santo .
5. Torneo interno futbol de salón: arbitraje durante todos los partidos
6. Entrenamientos equipos participantes juegos intercolegiados: entrenador de los equipos pre juvenil y juvenil del equipo de futbol sala femenino



## **CAPITULO 5**

### **INFORME DE EVALUACIÓN DE LAS PRACTICAS INTEGRALES**

#### **ARTÍCULO 16.- DE LA EVALUACIÓN**

La evaluación de la Práctica Integral Docente comprende los aspectos formativos, expresados conceptualmente en observaciones y recomendaciones para la cualificación de los procesos de desempeño pedagógico y la valoración cuantitativa, correspondiente al resultado de los desempeños efectivos en el diligenciamiento de documentos y procesos pedagógicos.

#### **AUTOEVALUACION**

La verdadera experiencia de trabajo, compromiso, responsabilidad y respeto que tenemos en nuestra carrera recae en el momento de efectuar la práctica integral y profesional a su vez es el momento de poner en tela de juicio la preparación recibida durante 5 años, todos los sacrificios y trabajos realizados se ponen a prueba en un corto periodo de tiempo, de esta forma enfrente este lindo periodo de mi carrera que en un principio fue inevitable sentir miedo pero q al paso del tiempo fui tomando forma como docente y como profesional en la educación con el apoyo de mis estudiantes y de mi supervisor. Somos los más queridos del colegio y nuestra clase la más anhelada y querida todas las semanas en todos los horarios y salones de esta forma considero que fue un excelente proceso lleno de mucho aprendizaje y experiencias que me forman cada día como un futuro profesional.



## COEVALUACION

El profesor practicante fue una gran persona que nos ayudó con nuestras clases de educación física por que el con sus juegos nuevos su buena actitud, alegría y compañerismo hacia que el trabajo todas las clases fuera una nueva experiencia llena de diversión y momentos de esparcimiento, a su vez fue de gran apoyo y ayuda en todas las actividades que organizamos.

## EVALUACION DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

De mi parte solo queda dar las más sinceras gracias al profesor EDGAR ENRIQUE MENDOZA quien fue el guía y constructor de mi práctica, sus conocimientos y en especial sus experiencias de vida trasformaron en mi la visión del perfil a docente que debemos tener los futuros profesionales de la educación física. Fueron muchos las actividades en los que pude participar a su lado y el apoyo recibido en la propuesta educativa fue total por todas estas razones y muchas más considero que es el guía y supervisor que todo alumno-maestro pueda tener.



**FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN  
ALUMNO - MAESTRO**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: *Edu Leonardo Arias Arque*

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: *Agueda Callando de Villan-Car*

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: *Edgar Enrique Mendoza*

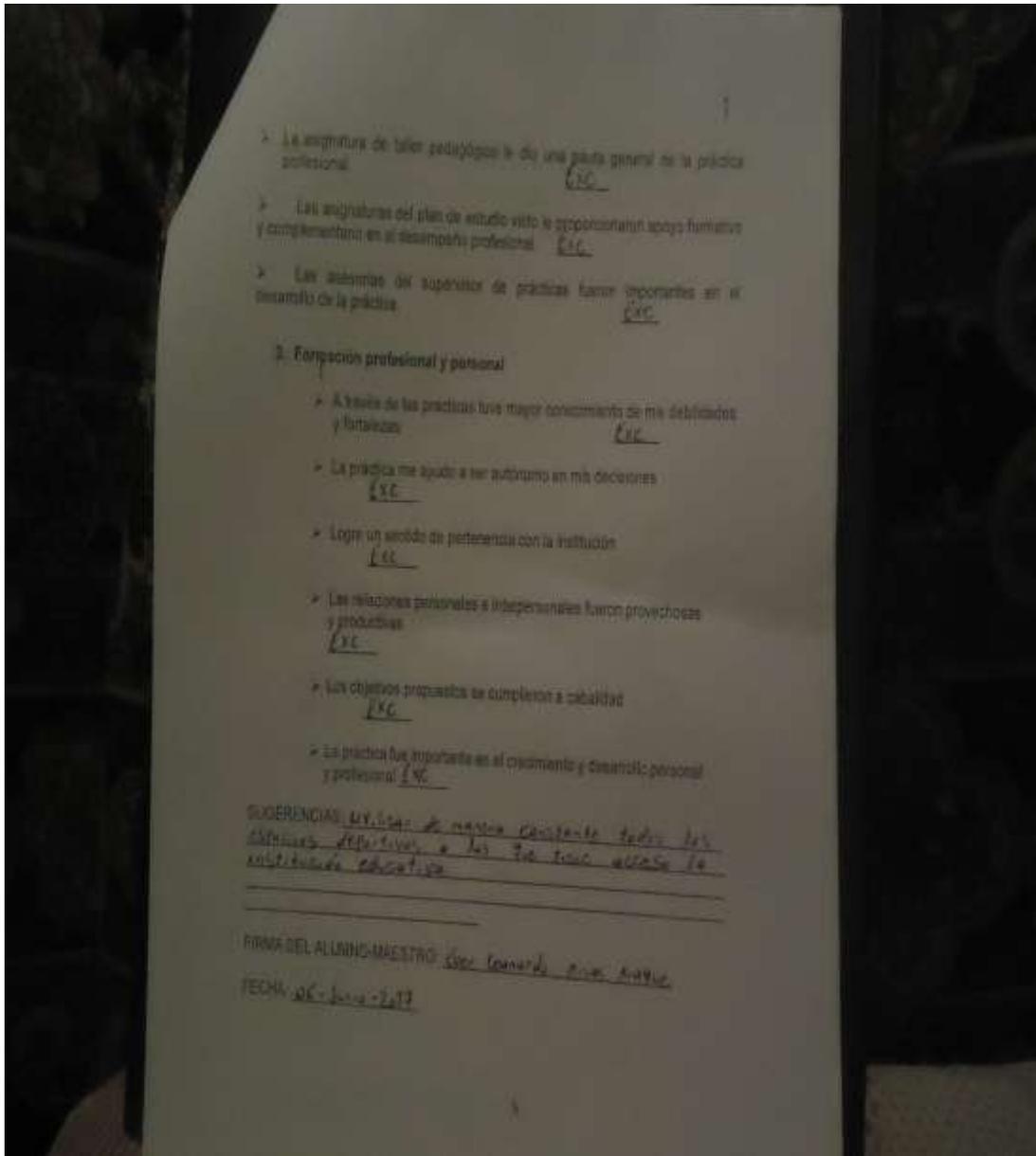
INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

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. *E*
- Se le brindan facilidades administrativas y físicas para el desarrollo de la práctica. *E*
- El supervisor de prácticas fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. *E*
- Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. *E*
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. *E*

2. De la universidad:





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

**INSTRUCCIONES PARA EVALUAR**

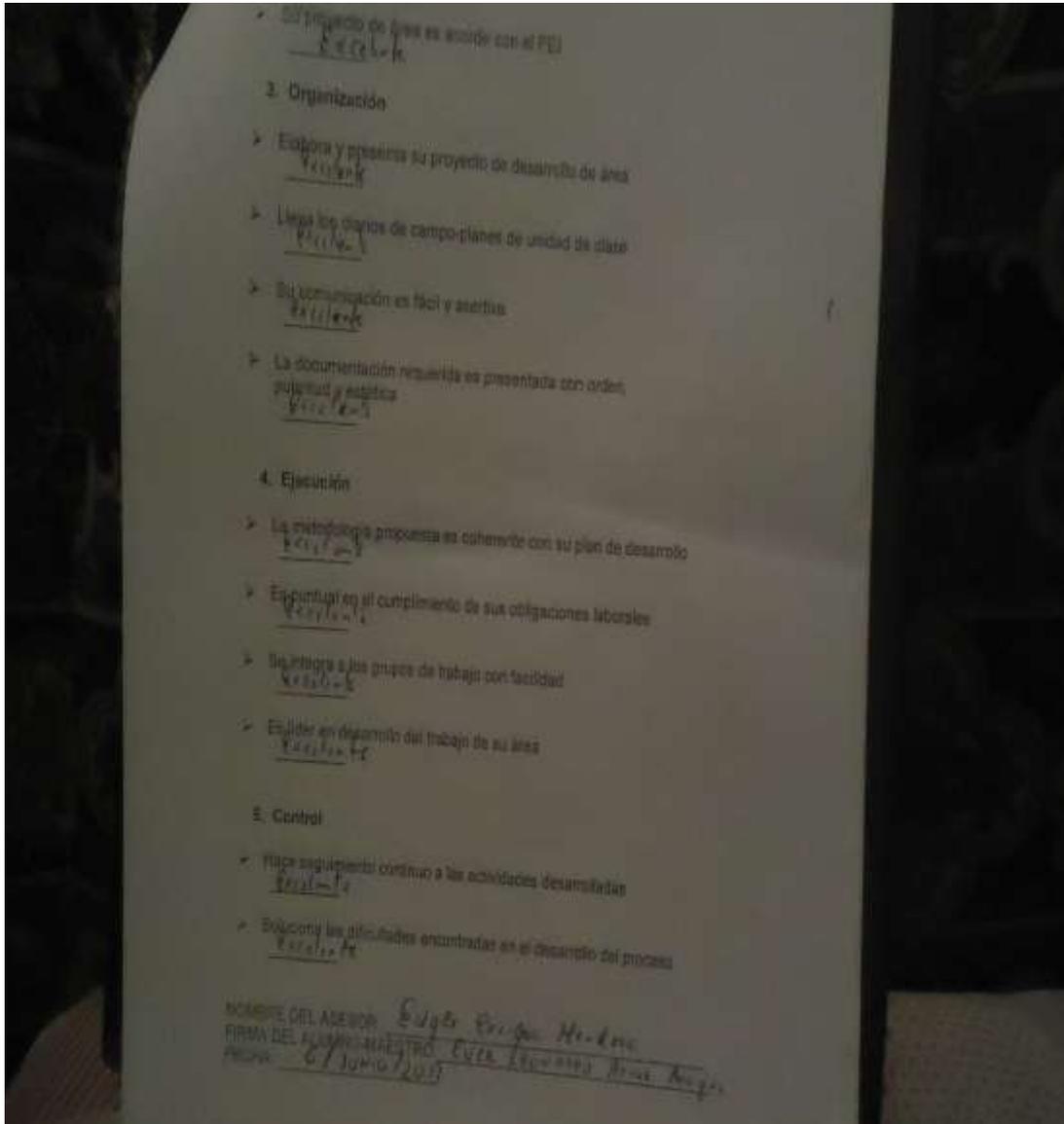
ASIGNE: E = EXCELENTE  
B = BUENO  
R = REGULAR  
D = DEFICIENTE  
NA = NO SE APLICA

1. Rol en la institución

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

2. Planeación

- > Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos Excelente
- > Es autónomo en sus decisiones Excelente
- > Vigila y gestiona acciones futuras Excelente





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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: Evelyn Leonora Rojas Arango  
SUPERVISOR: Edgar Enrique Medina  
INSTITUCION: Academia Gallardo de Villavieja  
FECHA: 6/ Junio 2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio conceptual del tema y del grupo	5	5
2. Utiliza criterios y actúa constructivo y ágil	5	5
3. Emplea y domina el lenguaje pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Evalúa el tiempo	3	3
6. Llena el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el material didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y maneja la pizarra	4	4
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Sigue y refuerza las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el material didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo programado	3	3
14. Se controla a sí mismo	4	4
15. Pone atención personal constante	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>54</b>	<b>50</b>

OBSERVACIONES: Hay aspectos con lo positivo



Facultad de Salud  
Dpto. de Cultura Física, Recreación Y Deportes

### NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Peter Leonardo Ariza A.  
Almor: Edgar Enrique Mendez  
Institución: Aguada Bullido de Uluwatu  
Curso: Scate - one

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

**COMENTARIOS ESPECIALES:** Desde que inicio se puede ver un compromiso y la capacidad de querer hacer las cosas sin decirle muy antes y simpatía con los miembros de la comunidad educativa. Lo cumple con mucha seriedad y responsabilidad.

ALUMNO - PROFESOR: Peter Leonardo Ariza A.  
SUPERVISOR: Edgar Enrique Mendez



**FOJA DE PRÁCTICA INTEGRAL**

Alumno-profesor: Quevedo Leonardo Ariza A  
 Asesor: Edgar Enrique Herrera  
 Institución: Agencia Educativa de Villanueva  
 Grado: Sexto o Once fecha: 6/Junio/2017

ETAPAS	COMENTARIOS	%	NOTA	%
1. Administrativa	Participo de todas las actividades que estaban puestas antes por la institución	30%	5.0	30%
2. Teórico y Evaluativo	Realicé, dentro de las asignaturas y con el apoyo de los libros y los materiales de estudio	50%	5.0	50%
3. Actividades extracurriculares	Asistí en las actividades a toda la hora del colegio, fuere en momentos de recreo, en hora de fútbol, variedad y otros	20%	5.0	20%
NOTA DEFINITIVA		100%	5.0	

Asesor: Edgar Enrique Herrera  
 Alumno-Profesor: Quevedo Leonardo Ariza A



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

EXTRA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: Enzo Leonardo Ariza Acosta SUPERVISOR: Edgar Enrique Huélamo

PERIODO ACADÉMICO: 2 semestre 2017

Competencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Prepara los contenidos teóricos que sirven de base al alumno para realizar el curso (conocimiento) (construcción de conceptos)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2. En el primer semestre realiza las teorías de (Nutrición, Alimentación y Recreación)	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
3. Los contenidos teóricos se relacionan luego se elaboran el nivel del alumno y se elabora la práctica de teoría	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
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 enseñanza de métodos, actividades de aprendizaje y logros del aprendizaje	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
6. Se relacionan de manera adecuada con el curso, tema y actividades de 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
TOTAL	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0



## CONCLUSIONES

- En el proceso formativo son muchos los conceptos, conocimientos e informaciones que recibimos por parte de nuestros docentes pero que solo en la práctica dentro de un salón de clase nos lleva a sacar nuestra vocación como docentes.
- Nunca nos vamos a encontrar suficientemente preparados para afrontar las dificultades del proceso formativo por esto es importante contar con un supervisor que lo oriente para realizar de la mejor manera nuestras prácticas profesionales.
- La práctica integral pone a prueba todo nuestro proceso formativo dentro de la universidad y sacar lo mejor de nosotros en todos los aspectos con el fin de trasmitirlo a nuestros estudiantes.
- Abrir mayores espacios dentro de las instituciones y la universidad para los estudiantes de educación física y así lograr un mejor rol formativo y práctico que nos brinden las herramientas necesarias para la vida laboral y profesional.
- El tiempo de practica integral debe ser mayor ya que de esta manera se puede iniciar un proceso en la institución desde que inicia el año escolar y terminarlo con este mismo afrontando todos las actividades que se llevan a cabo dentro de la institución.



## RECOMENDACIONES

Se recomienda un mayor apoyo en las actividades deportivas que fomenten el desarrollo psicomotor de sus estudiantes, a su vez utilizar con mayor frecuencia los espacios físicos alternos a los que tiene acceso la institución ya que permite a los educandos entrar en contacto con espacios diferentes a los de la institución.

Realizar campañas a nivel local donde se involucre la comunidad pamplonesa y sus dirigentes para dotar de material deportivo a las diferentes instituciones educativas puesto que siempre se cuenta con un material muy escaso y en muy malas condiciones por lo general.

Al departamento de educación física recreación y deportes fomentar las prácticas y los espacios de las mismas en las instituciones de la ciudad, para que los estudiantes de la carrera lleguen con un mayor rodaje, una experiencia más alta para un mejor desempeño y desenvolvimiento en su práctica integral final.



## BIBLIOGRAFIA Y CIBERGRAFIA

- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2549828>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=297034>
- <http://roderic.uv.es/handle/10550/23332>
- <http://juanma-deporteeducativo.blogspot.com.co/2010/04/los-minideportes.html>
- <http://www.efdeportes.com/efd128/proyecto-mini-deportes-en-la-escuela.htm>
- <http://computazion2013.blogspot.com.co/2013/07/que-son-las-herramientas-educativas.html>
- <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidad-es-fisicas-corregido.pdf>

## ANEXOS

Acompañamiento equipo futbol sala femenino categoría pre juvenil





### Actividad realizada en el cementerio jardines de pamplona



### Acompañamiento en la inauguración de los juegos supérate intercolegiados







## Acta culminación de practica integral docente

 INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
"COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR"  
Resolución de Aprobación N 4455 del 28 de octubre de 2016

No 131

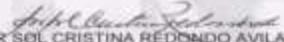
LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR" AUTORIZADA SEGÚN RESOLUCIÓN N° 63984 DEL 14 DE NOVIEMBRE DE 2012, QUE OFERCE EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA DE 1° A 5°, BÁSICA SECUNDARIA 6° A 9° Y MEDIA TÉCNICA 10° Y 11° GRADO; PROGRAMAS ACRECER Y SER HUMANO SEGÚN RESOLUCIÓN N°02600 DE 22 DE JULIO DE 2013, DANE N°134318000281, NET 896.301-173-1 REGISTRO DE FIRMAS ANTE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN LIBRO 3, FOLIO 163

**HACE CONSTAR:**

Que: **EVER LEONARDO ARIAS ARAQUE**, identificado con cédula de ciudadanía No 1.094.269.077 expedida en Pamplona. Estudiante de la Universidad de Pamplona, del programa de Educación Física Recreación y Deportes, realizó la práctica profesional en Educación Física en los grados 6° a 10° desde el 23 de enero hasta el 11 de mayo para un total de 100 horas; bajo la supervisión del docente Edgar Enrique Mendoza

Se expide a solicitud del interesado

Pamplona, 6 de junio de 2017.

  
**SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA,**  
C.C. 57.430.303 de Santa Marta  
Rectora

Elaboró: Alba Moreno F.

 **ORA ET LABORA**

Carrera 1ª Calle 9ª Barrio Salesiano Pamplona Norte de Santander  
Teléfono: (037) 568 34 00 Correo: [solcristina@unipamplona.edu.co](mailto:solcristina@unipamplona.edu.co)  
"54 AÑOS EDUCANDO CON ESTILO SALESIANO"





### Acta sustentación practica integral docente

	<b>Acta de Sustentación de Trabajo de Grado-Pregrado</b>	<b>Código</b>	FGA-72 v.03
		<b>Página</b>	1 de 1

PROGRAMA: Licenciatura en Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes

MODALIDAD DE TRABAJO DE GRADO

DOCENCIA                       REALIZACIÓN DE DIPLOMADO                       PASANTIA DE INVESTIGACIÓN  
 PRACTICA INTEGRAL                       PRACTICA EMPRESARIAL                       RECITAL DE GRADO  
 INVESTIGACIÓN

EL JURADO CALIFICADOR CONFORMADO POR: (Nombres, apellidos y documento de identidad).

JURADO 1: Bonita Contreras Cusano / C.C: 73347333  
 JURADO 2: Lucy Amparo James Lizcano / C.C: 50267933  
 JURADO 3: Jenny Albeiro Tarazona Salano / C.C: 99487923

EN SU SESIÓN EFECTUADA EN: Sala de Profesores de la F. Educación A LAS 8:00 HORAS, DEL DIA 07 DEL MES Junio DEL AÑO 2017

Terminadas sus deliberaciones, y en cumplimiento de las normas y acuerdos de los órganos de dirección de la Universidad de Pamplona, se ha llegado a la siguiente conclusión:

**Primera Conclusión:** Otorgar la Calificación de: S.O.

EXCELENTE (>4.0)                       APROBADO (<4.5, >3.0)                       INCOMPLETO

AL TRABAJO DE GRADO TITULADO: El atletismo como herramienta en la mejora de las capacidades básicas de los estudiantes del Colegio Asunción Gallardo de Villavieja Pamplona N.S.  
 AUTOR: Evel Leandra Arce Arce / C.C: 909426099  
 DIRECTOR Y/O TUTOR: Edgar Enrique Mendoza / C.C:

**Segunda Conclusión:** Emitir los siguientes criterios

No.	DESCRIPCIÓN	RECOMENDAR	
		SI	NO
1.	Recomendar para presentar en eventos.		
2.	Recomendar para publicación.		
3.	Recomendar para ser continuado en otros trabajos.		

Otras:

**Tercera Conclusión:** Avalar el cumplimiento del Trabajo de Grado, para optar por el Título de Licenciatura en Educación básica con énfasis en educación física

Firmas del Jurado Calificador:

[Firma] JURADO 1                      [Firma] JURADO 2                      [Firma] JURADO 3

[Firma] Director Comité Trabajo de Grado                      [Firma] Director Unidad Académica

Nota: Diligenciar debidamente todos los espacios requeridos en el formato.

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

