



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL COLEGIO LA INMACULADA CONCEPCION DE CHIMICHAGUA

ESTUDIANTE/ MAESTRO

FREDYS CAMILO PEREZ SANCHEZ

1063493478

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES

2017





**INFORME PRÁCTICA INTEGRAL COLEGIO INMACULADA CONCEPCION
DE CHIMICHAGUA**

**ESTUDIANTE MAESTRO
FREDYS CAMILO PEREZ SANCHEZ
1063493478**

**PRIMER INFORME DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
LIC. EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

SUPERVISOR: ALVARO JOSE SANCHEZ CORONADO

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LIC. EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

2017





DEDICATORIA.

Este trabajo final o el resumen de todos mis esfuerzos van dedicados a muchas personas que contribuyeron a esta buena causa la cual son mis estudios.

Pero especialmente a DIOS que sin el nada de esto sería posible, nunca me dejo solo, estuvo ahí en los momentos más difíciles de mi carrera me dio las energía para seguir adelante y nos desfallecer en mi objetivo.

Agradecerle enormemente a mi mama SANDRA ESTHER SANCHEZ RICO la cual fue un apoyo incondicional tanto económicamente como espiritual, nunca dejo de creer en mí, sabía que era capaz de dar este gran paso y de hecho se lo dedico a ella con todo el amor de mi vida el titulo que está por venir.

A mi padre FREDYS PEREZ BENITEZ, que a pesar de la distancia siempre estuvo al pendiente de mi carrera, regalándome llamadas donde nunca faltaba sus consejos y las lindas palabras de orgullo que expresaba por mi sin duda alguna.

A mi hermana mayor YULIS PAOLA PEREZ SANCHEZ que al igual que mi madre siempre me dieron ese impulso anímico que se necesita para no dejarse vencer de las adversidades que nos presenta la vida, aportando su granito de arena económicamente y emocionalmente ya que mis triunfos es como si fueran de ellas también debido a que nos vemos reflejados en miles de cosas que nos enseñan a aprovechar cada momento que compartimos.

También este triunfo va dedicado a unas persona que se convirtieron como mis hermanos en el transcurso de mi carrera y la cual anhelo seguir disfrutando de su amistad por muchos años ellos son. Mildred Delgado Rojas, Fabián Borja y Freymar moreno, ellos me enseñaron mucho acerca del valor de una amistad siempre estuvieron en los momentos difíciles de la universidad darle las gracias a ellos por siempre estar ahí.

Finalmente este triunfo tiene cabida a dos personas más, que se han robado mi corazón y en momentos de tristeza y felicidad han sido uno de los mayores impulsos para seguir y salir adelante ellas son ISABELLA SOTO SANCHEZ mi hermana menor de 7 años y mi hija CLARA LUCIA PEREZ DURAN, darle las gracias infinitas a DIOS por darme estas maravillosas bendiciones de las cuales espero disfrutar por el resto de mi vida de sus compañía.

GRACIAS Y MIL GRACIAS AQUELLAS PERSONAS QUE MENCIONE EN ESTA DEDICATORIA TAN ESPECIAL PARA MI.



AGRADECIMIENETO.

Primeramente a mis profesores de escuela que fueron una base fundamental en mis conocimientos, para hoy consolidarme como una persona íntegra y al servicio de una sociedad para contribuir en el mejoramiento de la misma, seguidamente los docentes de mi Universidad de Pamplona Norte de Santander que sin duda alguna regalaron todos sus conocimientos hacia nosotros, para seguir transmitiéndolos en el transcurso de nuestra carrera.

A mi institución educativa la inmaculada que nuevamente me abrió las puertas sin duda alguna para llevar acabo mis practicas integral, donde estuve augusto con el trato y el acogimiento que siempre me dieron a la rectora hermana Nubia Consuelo Romero Ruiz y a la coordinadora Yadira Martínez.

Finalmente a mi supervisor de practica Álvaro José Sánchez coronado que estuvo al pendiente de mi desempeño en todo el transcurso de mis practicas, corrigiéndome de buena manera en el momento exacto y brindándome oportunidades inigualables que se generan en esta hermosa carrera.

I





ÍNDICE DE CONTENIDOS.

Resumen.....	8
Abstract.....	9
Capítulo I.....	10
Distribución e inducción y asignación de la práctica docente.....	11
Misión.....	12
Visión.....	12
Bandera.....	13
Escudo.....	13
Himno de la institución.....	14
Servicios institucionales.....	15
Materiales de educación física.....	15
Perfil estudiante.....	16
Horario de clases.....	18
Capítulo II.....	19
Implementación de la práctica deportiva del voleibol y la natación en el colegio la inmaculada concepción para generar beneficios a nivel coordinativos.....	19
Introducción.....	19
Justificación.....	21
Objetivos.....	23
Objetivos generales.....	23
Objetivos específicos.....	23
Marco conceptual.....	24
Historia de la natación.....	24
Estilos de la natación.....	28
Estilo crol.....	28



Estilo espalda.....	29
Estilo pecho.....	30
Estilo mariposa.....	31
Historia del voleibol.....	33
Manejo del balón.....	34
Saque.....	34
Golpe bajo o de ante brazo.....	34
Toque de dedos.....	34
Remates.....	35
Bloqueo.....	35
La rotación en el voleibol.....	35
La coordinación.....	36
Clasificación de la coordinación.....	36
Flexibilidad.....	37
Marco legal.....	37
Cronograma de actividades, voleibol.....	41
Cronograma de actividades natación.....	43
Capítulo III.....	45
Ejecución y evaluación de la propuesta pedagógica.....	45
Plan de clases voleibol.....	45
Plan de clases natación.....	49
Descripción de semana de la propuesta pedagógica voleibol....	52
Descripción de semana de la propuesta pedagógica natación...56	56
Capítulo IV.....	60
Actividades intrainstitucionales, informe de actividades.....	60
Cursos a los cuales aplique mi propuesta pedagógica.....	60





Octavo C.....	60
Octavo D.....	61
Decimo A.....	62
Decimo B.....	63
Decimo C.....	64
Once A.....	65
Celebración del día 20 de julio.....	66
Presentación del equipo docente.....	67
Entrenamiento de atletismo.....	68
Escenario deportivos.....	73
Acompañamiento al festival ecológico	74
Animador del primer evento ecológico.....	75
Primer festival de voleibol.....	76
Primer festival de natación.....	80
Capitulo V.....	85
Evaluación práctica docente.....	85
Anexos de los formatos de evaluación.....	86
Conclusiones.....	98
Recomendaciones.....	99
Referencia bibliográficas.....	100



RESUMEN

Este trabajo final, tiene como objetivo principal, enriquecer los conocimientos teorico-practicos en el área de educación física especialmente en la disciplina del vóleibol y la natación en la institución educativa la inmaculada concepción, en el diagnostico inicial se logro evidenciar diversas falencias, una de ellas fue la coordinación y el buen manejo corporal y algunas debilidades en las capacidades condicionales, y un pensamiento erróneo en los estudiantes más que todos los hombres la falta de práctica de otras disciplinas como la de mi propuesta pedagógica ya que colocaban problemas por realizar otra actividad, ellos eran felices solamente con jugar futbol de salón.

En las dos disciplinas aplicadas se lograron resultados significativos, especialmente en la natación ya que era algo nuevo para ellos, en el caso del voleibol tenía una base pero no muy solida y se quiso profundizar más en ellos, perfeccionando la técnica del golpe de dedo, ante brazo saque rotación, sistemas simples de juego y apoyándonos siempre del K-1.

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 orientaran 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. EDUCACION FISICA, COORDINACION, CAPACIDADES CONDICIONALES, VOLEIBOL, NATACION.



ABSTRACT

This final work, has as main objective, to enrich the theoretical and practical knowledge in the area of physical education especially in the discipline of volleyball and swimming in the educational institution the immaculate conception, in the initial diagnosis it was possible to demonstrate several flaws, one of they were the coordination and the good corporal handling and some weaknesses in the conditional capacities, and a mistaken thought in the students more than all the men the lack of practice of other disciplines like the one of my pedagogical proposal since they placed problems to realize another activity , they were happy only with playing indoor soccer.

In the two disciplines applied significant results were achieved, especially in swimming since it was something new for them, in the case of volleyball had a base but not very solid and wanted to delve deeper into them, perfecting the technique of the finger stroke, Before arm, take out rotation, simple game systems and always supporting K-1.

Therefore, Manuel Gutiérrez (2011), considers that it is necessary to pay attention to eye-hand coordination, since it depends on manual skills indispensable for learning certain school tasks and a number of necessary practices in everyday life. That is to say, the oculi-manual coordination exercises will be oriented towards ever finer dissociations. As an example, the throwing and taking of a ball is an element of great educational value and scope.

KEY WORDS. PHYSICAL EDUCATION, COORDINATION, CONDITIONAL CAPABILITIES, VOLLEYBALL, SWIMMING.



CAPITULO I

DISTRIBUCIÓN, INDUCCIÓN Y ASIGNACION DE LA PRÁCTICA INTEGRALDOCENTE

La facultad de educación desde el programa de educación física recreación y deportes y a cargo de su director de práctica el profesor Benito Contreras Eugenio formalizo en el mes de julio los días 17-18 un asesoramiento a todos los estudiantes maestros que iniciamos la práctica profesional del segundo semestre del año en curso, la actividad estuvo conformada durante dos sesiones en las cuales la primera de ellas se expuso el reglamento de práctica del cual surgieron dudas o inquietudes las cuales fueron aclaradas por el director de practica la segunda sesión consistió en la distribución de los practicantes a diferentes instituciones educativas en el municipio de pamplona y entrega de requisitos para aquellos que tenían pensado hacerlas por fuera de este mismo municipio y se aclaró el promedio que se necesitaba (3.8) para poder llevar a cabo las prácticas fuera de pamplona y diferentes requisitos y la entrega de la carta la cual sería presentada por los practicantes ante el rector de la institución educativa, el coordinador y el asesor de practica en este caso si no hubiese en la institución de otra manera la universidad asignaba.

Se explicó el beneficio de los estudiantes que decidieron elegir las practicas por fuera del municipio de pamplona y era la de escoger la institución donde les gustaría realizarlas.

PRESENTACION EN LA INSTITUCION EDUCATIVA

El día 19 de julio del presente año hago la respectiva entrega de la carta de la universidad donde se me autoriza la iniciación de mis practicas integrales en la institución educativa la inmaculada concepción ubicada en el municipio de Chimichagua cesar, donde prosigo hacer entrega de la respectiva carta a la rectora y a mi supervisor con el fin de tener de igual manera su aprobación.

Seguidamente hago mi presentación oficial en la institución y cursos donde llevare acabo mi trabajo de práctica integral, donde se les explico las intenciones con que se iba a la institución y llevarme de allí la mejor experiencia.



RECTOR	HERMANA NUBIA CONSUELO ROMERO RUIZ
COORDINADORES	DIVA CABARCA PARRA
	YADIRA MARTINEZ RANGEL
ADMINISTRATIVOS	SECRETARIA GENERAL: ENELCI LENGUA
	SECRETARIA RECTORIA: KATRINA CHAMORRO
	MARUJA LEON PINEDA PSICCOORIENTADORA

La institución educativa la inmaculada concepción es reconocida a nivel regional y nacional por ser un colegio de monjas y la gran labor que hacen día a día por la institución y estudiantes de la misma donde prima el respeto la humildad y la disciplina para sacar buenos estudiantes.

La institución educativa la inmaculada cuenta con tres sedes la cual están divididas según la edad y el curso que hacen los estudiantes, la primera sede está compuesta por los estudiantes de preescolar, seguidamente la segundo sede que comprende del primer grado hasta quinto de primaria y finalmente la tercera es donde se ubicó a bachillerato.

Cada sede mencionada anteriormente cuenta con más de 15 salones por sede ya que es hay un amplio número de estudiantes, en la sede 1 y 2 se encuentra una cancha de micro, una secretaria, una rectoría, unos patios adecuados para los estudiantes a la hora de recrearse una mini biblioteca, una de informática, y en la sede principal donde está ubicado el bachillerato se encuentra un coliseo cubierto con su almacén de deporte, un mini gimnasio, se adecuo un espacio para las oraciones, su sala de informática dos salones de clases para trabajar física y química a la hora de hacer laboratorios una secretaria una rectora.

Entre los diferentes servicios para facilitar a los estudiantes el pleno desarrollo personal e integral la institución cuanta, con servicio de restaurante escolar, media mañana, trasporte escolar que permite a los estudiantes que viven en La zona más alta o lejana de nuestro municipio llegar a tiempo tanto a la institución como a su regreso a casa.



MISION

La Institución Educativa “La Inmaculada”, de Chimichagua, teniendo como principio la vivencia de la Caridad, propende por el desarrollo humano de los estudiantes y la comunidad educativa en general, basado en la formación de valores y principios éticos, el respeto y defensa de los Derechos Humanos, forjando personas competentes en los ambientes científicos, empresariales y tecnológicos, desarrollando potencialidades humanas, alcanzando su madurez, de tal manera que el estudiante sea agente y promotor de su propio progreso y desarrollo, comprometiéndose en la construcción de una sociedad más justa, pacífica y participativa.

VISION

La Institución Educativa “La Inmaculada”, de Chimichagua, al 2018 se destacará por ofrecer una Educación integral de Calidad, teniendo como centro la familia constructora de personas cualificadas, incentivando el liderazgo social, por medio de la inserción en el campo de la investigación, la ciencia y la tecnología; comprometidos con la demanda laboral y social como agentes emprendedores, capaces de intervenir positivamente en el desarrollo de su medio ambiente, social, cultural y económico en el ámbito regional, departamental y nacional.



BANDERA



ESCUDO





HIMNO INSTITUCION EDUCATIVA LA INMACULADA

CORO

¡Oh colegio inmaculada ¡
Educación, ciencia y virtud
Te cantamos todos juntos
Con amor y gratitud,
I En las aulas aprendemos
El saber investigar
Y en tus patios el deporte
Que es salud y bienestar.
Eres faro luminoso
Negro, blanco, rico y pobre
Si se quiere educar
III Directivos, profesores
Toda la comunidad
Luchan por impartir siempre
Educación con calidad
La educación impartida
Apunta a lo integral
No solo lo comercial
Sino ética y moral.
IV Completamente con la técnica
Con artística y manual
Para sacar estudiantes
Dignos a la sociedad.

En le pueblo y la región
Pues señalas los caminos
Hacia un mundo mejor.
II Tus puertas están abiertas
Para todos por igual
Pescador y campesinos
Y el que viene ciudad
No rechazas por su credo
Al que aquí viene a estudiar
Y nos guie al caminar
Como una familia unida
Donde reinara la paz.
V De la Madre María Rafols
Heredamos su bondad
Y queremos como ella
Vivir la hospitalidad.
Unidos Aurelio Robles

AUTORA: GLADIS PONTON DE MARTINEZ

Que la Virgen nos proteja





SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Informática
- Mini gimnasio.
- Transporte escolar
- Cancha de micro.
- Coliseo cubierto.

MATERIALES DE EDUCACION FISICA.

N	Descripción elemento	Cantidad	Bueno	Regular	Malo
1	Balones de baloncesto	12		X	
2	Balones de voleibol	7		X	
3	Balones de microfútbol	1		X	
4	Aros de colores	20		X	
5	Armarios	2		X	
6	Malla de voleibol	1			X
7	Tubos para malla de voleibol	2		X	
8	Platillos	10		X	
9	Conos	25	X		
10	Raqueta de tenis	1	X		



PERFIL DE ESTUDIANTE

Se espera como fruto del proceso educativo ofrecido por la institución, que el alumno egresado de la Institución Educativa “La Inmaculada”, sea una persona capaz de enfrentar como reto, las diferentes situaciones en las circunstancias y escenarios, en los cuales tenga que actuar.

- Afrontar con responsabilidad y acierto el compromiso con la realidad personal, familiar y social que le corresponde vivir.
- Ser capaces de proyectarse responsablemente hacia el futuro, en actividades sociales, laborales y en todas las que propicien el progreso personal.
- Poseer y dominar los conocimientos actualizados de la modalidad comercial que la institución le ofrece para tener mayores oportunidades de vincularse al campo laboral y actuar con ética.
- Auto estimarse, ser, actuar y practicar la responsabilidad, la puntualidad, la organización y otras actitudes que colaboren en el obrar con justicia y honradez.
- Tener hábitos sociales que le faciliten la adaptación al medio cultural y al éxito en la vida pública.
- Un ser humano comprometido con el mejoramiento y utilización de los recursos para mejorar la calidad de vida.
- Actuar con recta conciencia los valores éticos y morales, reconociendo y amando a Dios, celebrando en el culto y en la vida la experiencia de Dios.
- Comprometerse en la promoción de la justicia con criterios auténticamente cristianos.





- Formar mujeres y hombres responsables ante su comunidad, siendo capaces para desenvolverse en su medio laboral, gestores de cambios sociales, culturales y económicos.





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

HORAS DE CLASES 

HORAS DE PERMANECIA 





CAPITULO II

IMPLEMENTACION DE LA PRACTCA DEPORTIVA DEL VOLEIBOL Y LA NATACION EN EL COLEGIO LA INMACULADA CONCEPCION PARA GENERAR BENEFICION A NIVEL COORDINATIVO.

INTRODUCCION.

Con esta propuesta pedagógica se requiere mejorar muchos aspectos pero algunos en específicos como el de la coordinación en los estudiantes de la institución educativa la inmaculada concepción del municipio de chimichagua cesar ya que han tenido poca familiarización con este tipo de deporte se pasara o se trabajara de una manera muy didáctica de manera que los estudiantes no vean estas disciplinas como algo complejo si no lo contrario algo nuevo que los llenara de muchas experiencias y con ello generar buena impresión y despertar el interés por otros deportes ya sean de mayor complejidad o poca.

Con este trabajo en la institución también se busca rescatar ciertos valores que de una u otra forma se han perdido drástica mente lo cuales son de suma importancia a la hora de practicar cualquier disciplina deportiva y estos valores son.

La disciplina, el respeto, la responsabilidad la cual se ha perdido mucho, la tolerancia hacia los demás compañeros la importancia de saber ganar y saber perder, para así poder crear personas respetuosas en todo momento y que le sean de gran utilidad a la sociedad y con mira a nuestro objetivo principal el cual es el trabajo coordinativo.

De igual manera se tendrán en cuenta los aspectos teóricos y metodológicos para llevar acabo n trabajo lo ms completo posible con el fin de crear unas bases solidad con mira al futuro de cada estudiante y con ella crear nuevos conocimientos que perduren para tola vida.





De igual manera esta propuesta pedagógica trae consigo mismo muchos beneficios los cuales están encaminados al favorecimiento de los estudiantes de la institución educativa la inmaculada ya que tendrán la dicha de trabajar con gran responsabilidad estos deportes y los siguientes beneficios son.

Una mejora en la capacidad motora para aquellos que presenten problemas, de tipo cognitivo y psicológico, se tienen muchas esperanzas en las nuevas disciplinas aplicadas en la institución ya que lo mencionaba anteriormente son de poca utilidad y trabajarlas con ellas será un giro a su educación física ya que están encaminados a la práctica del fútbol de salón más que todo y crear otra visión de la educación física y más que todo en los estudiantes hacerles entender que hay otros deportes que nos pueden traer grandes alegrías si se siguen practicando con gran sacrificio y porque no formas selecciones con los que deseen seguir la práctica de la natación con la del voleibol.



JUSTIFICACION.

Después de haber realizados algunas sesiones de clases en la institución educativa la inmaculada encontré ciertas y graves falencias en la mayoría de los estudiantes las cuales pienso trabajar para poder corregir y esas falencias son el sedentarismo en las mujeres ya que no les gusta la práctica de algún deporte son pocas las que se animan a jugar o a realizar las actividades físicas durante las clases y otra de ellas es el pensamiento que tienen hacia la práctica de un solo deporte el cual es el micro futbol o llamado futbol de salón ya que están acostumbrado toda la vida a realizar ese deporte en cualquier práctica o la falta de coordinación que se necesita para otro deporte ya sea la natación el voleibol, por estos motivos y por encuestas a algunas estudiantes que no practicaban ningún deporte me anime a realizarle esta propuesta pedagógica.

Ya que estos dos deportes necesitan de una gran coordinación y mas el de natación que tienen varios estilos y se realiza en una superficie diferente a la del voleibol y se necesita de mucha dedicación lo que le hace falta a ellos para contribuir al buen trabajo de la educación física por otro lado está la disciplina de voleibol que es deporte de conjunto que necesita de la cooperación para los partidos y las practicas así como también del trabajo individual para dominar los tipos de saque la recepción el golpe de dedos entre muchas más situaciones de juegos que se presentan dentro del terreno de juego.

Por estas razones surgió la idea de esta propuesta pedagógica de darle un mejor uso a la educación física en la institución de manera que mejoren algunas falencias físicas y coordinativas para que más adelante no tengan problemas con ello si se sean realizar alguna actividad física o incluiré algún club deportivo.





Álvarez del Villar (recogido en Contreras, 1998): nos dice, 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. Lo que nos quiere decir, que los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los que practican deportes con pelota. Una de ellas es la orientación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria del balón, en relación al movimiento de nuestro cuerpo.

Igualmente, los ejercicios de coordinación estimulan la capacidad de acoplamiento, la cual hace posible que durante una actividad deportiva nuestro cuerpo actúe de manera conjunta, en busca de un objetivo.

Asimismo, encontramos beneficios significativos con respecto a nuestra capacidad de equilibrio. Una buena coordinación física, nos ayudará a mantener la posición del cuerpo deseada, ya sea en movimiento o estático. Los ejercicios de coordinación mantendrán al cuerpo preparado para rendir ante diferentes circunstancias.

Por otra parte, en el Centro Educativo Rural Los Guayabales se trabaja pedagogía Escuela Nueva en básica primaria, pero para el área de Educación Física no hay las guías de aprendizaje necesarias para el desarrollo de las clases, por eso, se desarrollaron dichas guías con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por su parte, la Escuela Nueva es un modelo educativo dirigido al fortalecimiento de la cobertura con calidad de la educación básica primaria. Integra los saberes previos de los alumnos a las experiencias nuevas de aprendizaje, mejorando su rendimiento y, lo más importante, "aprendiendo a aprender" por si mismos. Propicia un aprendizaje activo, participativo y cooperativo, desarrolla capacidades de pensamiento analítico, creativo e investigativo, valora al alumno como el centro del aprendizaje y acorde a su ritmo de trabajo tiene la oportunidad de avanzar de un grado a otro a través de la promoción flexible y ofrece continuidad del proceso educativo en caso de ausencias temporales a la escuela.



OBJETIVOS.

OBJETIVOS GENERALES.

- Mejorar en los estudiantes del grado octavo hasta once en la institución educativa la inmaculada la coordinación general y específica a través del voleibol y la natación creando unas bases sólidas tanto teórica como práctica.

OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Mejoramiento de las capacidades coordinativas de los estudiantes mediante los deportes de natación y voleibol.
- Crear bases teórico- práctica bien sólidas en dichas disciplinas para fortalecer su parte deportiva y con ello el aumento de la capacidad motriz, física y psicológica.
- Motivar a los estudiantes para que practique otros deportes en la institución ya que están enfrascados solamente en el futbol de salón.
- Crear ambiente de trabajo cooperativo al cual puede ser llevado a otras áreas del conocimiento con los deportes de conjunto y el individual.





MARCO CONCEPTUAL.

HISTORIA DE LA NATACION.

En la era moderna, la natación de competición se instituyó en Gran Bretaña a finales del siglo XVIII. La primera organización de este tipo fue la **National Swimming Society**, fundada en Londres en 1837. En 1869 se creó la Metropolitan Swimming Clubs Association, que después se convirtió en la **Amateur Swimming Association (ASA)**.

El primer campeón nacional fue Tom Morris, quien ganó una carrera de una milla en el Támesis en 1869. Hacia finales de siglo la natación de competición se estaba estableciendo también en Australia y Nueva Zelanda y varios países europeos habían creado ya federaciones nacionales. En los Estados Unidos los clubs de aficionados empezaron a celebrar competiciones en la década de 1870.

A pesar de que en la antigua Grecia la natación ya se practicaba, hecho que quedó reflejado en escritos como la Iliada o La Odisea, además de en multitud de utensilios de barro, este deporte nunca formó parte de los Juegos Olímpicos antiguos. Sin embargo, la natación sí estuvo presente en los primero Juegos modernos de Atenas de 1896 y desde entonces siempre ha estado incluida en el programa olímpico.

En 1908 se crea en Londres la **Federación Internacional de Natación (FINA)** con una representación de 8 federaciones nacionales: Alemania, Bélgica, Finlandia, Hungría, Francia, Dinamarca, Reino Unido y Suecia. Su función es la de regular las normas de la natación a nivel competitivo, así como la de organizar periódicamente eventos y competiciones de natación. Las modalidades que regula la FINA son la natación, los saltos, la natación sincronizada, el waterpolo y la natación en aguas abiertas.

El primer presidente de la FINA fue George William Hearn que ocupó su cargo en el periodo 1908-1924. El actual presidente es Julio César Maglione desde el año 2009.

Las competiciones femeninas de natación se incluyeron por primera vez en los Juegos Olímpicos de 1912 y la primera aparición de la natación sincronizada en los mismos fue en Los Ángeles 1984.



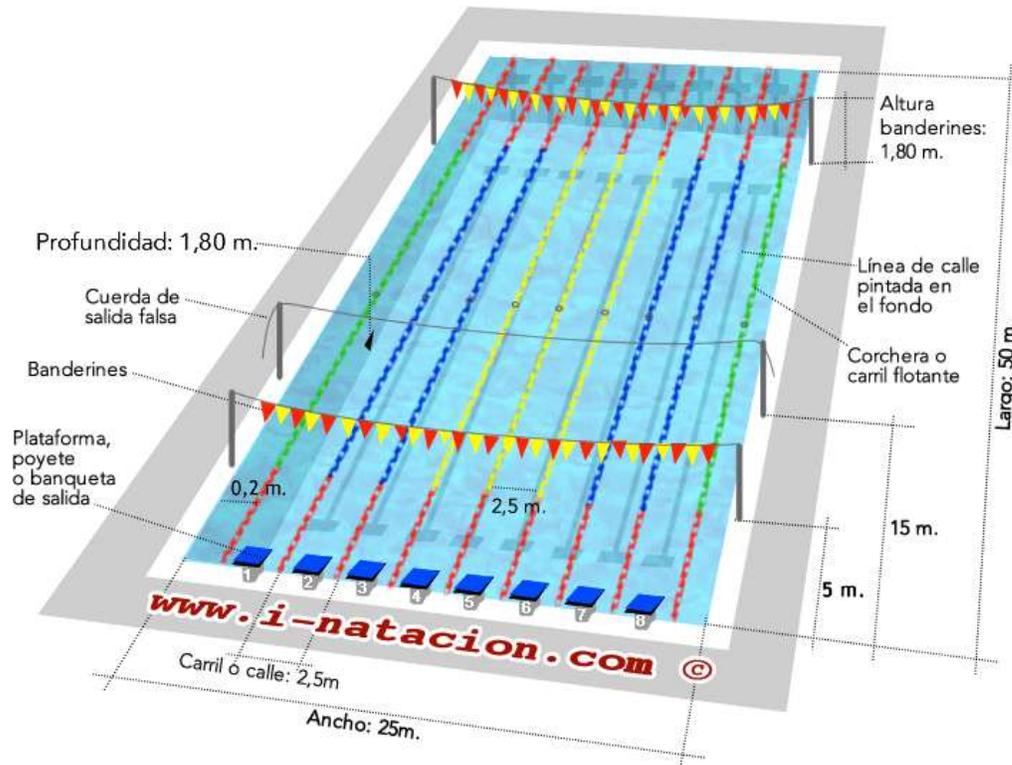


Aparte de las Olimpiadas, las competiciones internacionales en Europa han estado patrocinadas por clubs de aficionados a la natación desde finales del siglo XIX. Sin embargo, hasta la década de 1920 estas competiciones no quedaron definidas sobre una base estable y regular. Gran Bretaña había creado algunas competiciones entre las naciones del Imperio Británico antes de 1910. Los primeros juegos oficiales del Imperio Británico, en los que la natación fue un componente importante, se celebraron en Canadá en 1930. La natación juega ahora un papel fundamental en varias otras competiciones internacionales, siendo las más destacadas los Juegos Pan-americanos y las competiciones asiáticas y mediterráneas.

La FINA organizó en 1973 por primera vez unos Campeonato del Mundo de Natación, que se celebrarían cada cuatro años, en la actualidad se efectúa cada año impar. La primera sede de estos campeonatos se realizó en Belgrado, Yugoslavia (actual Serbia) y en la que participaron 686 nadadores de 47 federaciones nacionales y cuyas pruebas permitían clasificarse para los Juegos Olímpicos. A partir de esa fecha la Federación Internacional de Natación organiza diversas competiciones en sedes diferentes repartidas por todo el mundo, como la primera Copa Mundial de Waterpolo en Rijeka, Yugoslavia, en 1979; el primer Campeonato del Mundo de Natación en Aguas Abiertas en Perth, Australia, en 1991, o el primer Campeonato del Mundo de Natación en Piscina Corta en Palma de Mallorca, España, en 1993.

Los Campeonatos de Europa se celebraron por primera vez en Budapest en 1926; hubo cinco competiciones entre 1927 y 1947; de 1950 a 1974 se hicieron a intervalos de cuatro años y desde 1981 tienen lugar cada dos. Hubo una Copa del Mundo en 1979, cuando los Estados Unidos ganaron tanto en la competición masculina como en la femenina. La Copa de Europa se celebró por primera vez en 1969 y desde entonces tiene lugar cada dos años.





La natación es un deporte en el que la competición se centra sobre todo en el tiempo. Es por eso que en las últimas décadas los nadadores se han concentrado en el único propósito de batir récords. Lo que una vez fueron los sorprendentes récords de velocidad de competidores de la talla de Duke Paoa Kahanamoku, Johnny Weissmuller, Clarence "Buster" Crabbe, Mark Spitz, David Wilkie, Shane Elizabeth Gould y Martin López Zubero entre otros, ya han sido, o serán eclipsados por posteriores marcas. Del mismo modo se están batiendo continuamente los récords de distancia y resistencia impuestos por los nadadores de maratón, como es el caso de la nadadora estadounidense Gertrude Caroline Ederle, la primera mujer que cruzó a nado el Canal de la Mancha. En consecuencia, las diferencias que separan a hombres y mujeres dentro de la natación de competición se han reducido mucho; ha descendido la edad en que los nadadores pueden competir con éxito y aún no se han alcanzado los límites físicos de la especialidad.



Las dimensiones de la piscina olímpica son de 21 metros de ancho por 50 m. de largo con una profundidad de 1'80 m., y se divide en ocho carriles de 2'5 m. dejando a cada uno de los lados 0,5 mts. para evitar las molestias producidas por el oleaje de los nadadores. La temperatura del agua no puede ser inferior a 24°. La imagen muestra algunos datos reglamentarios para piscinas olímpicas.

Existen varios jueces con fines distintos: juez árbitro, que tiene el control sobre toda la carrera y determina la descalificación de los nadadores; juez de salida, que dictamina la validez de la salida y también la descalificación; juez de vuelta, avisa a los competidores del número de vueltas que les quedan o la descalificación; juez de nadadores, y juez de llegada, que confirma la posición de cada nadador en su final.

Los nadadores más rápidos ocupan las calles centrales, mientras que los más lentos nadan en las calles laterales. En las pruebas de estilo libre, braza y mariposa los nadadores comienzan saltando desde una plataforma; en la prueba de espalda empiezan en el agua. Después de la orden de preparados, la carrera se inicia mediante un disparo.

En cuanto a las categorías se distinguen 5, con sus correspondientes modalidades:

- **Natación:**

- **Libre:** 50, 100, 200, 400, 800 y 1.500 metros individual; 4 x 100 y 4x200 metros relevos.
- **Espalda:** 50, 100, 200 metros individual.
- **Braza:** 50, 100, 200 metros individual.
- **Mariposa:** 50, 100, 200 metros individual.
- **Estilos:** 200 y 400 metros individual y 4x100 metros relevos.

- **Saltos:**

- **Trampolín:** 1 y 3 metros individual, 3 metros sincronizado.
- **Plataforma:** 10 metros individuales y 10 metros sincronizado.

- **Waterpolo:** Por eliminatorias hasta llegar a las finales.

- **Natación sincronizada:**

- Sólo.
- Dúo.
- Equipo.



- Ritina libre combinada.
Aguas abiertas: 5, 10 y 25 Km, ésta última disciplina olímpica desde los JJ.OO. de Pekín 2008.

LOS ESTILOS DE NATACIÓN:

En la natación existen cuatro estilos: **crol**, **espalda**, **braza** y **mariposa**. Desde el punto de vista de la propulsión y examinando la eficacia que las extremidades superiores e inferiores poseen en cada estilo, podemos decir que el único estilo que proporciona una efectividad por igual entre miembros superiores e inferiores, es la braza. En el resto de estilos, la eficacia de la acción de piernas tiene menos importancia que la acción de brazos.

ESTILO CROL



Este estilo es el más popular en las escuelas de aprendizaje porque es el primero en enseñarse. El crol tiene su origen en la palabra "crawl" del inglés, que significa reptar o arrastrarse. Recibe también el nombre de **estilo libre** porque, en las pruebas así denominadas, el nadador puede nadar cualquier estilo (crol, braza,

espalda, mariposa, perrito, de lado, etc.), excepto en las pruebas de individual estilos o relevo combinado, en las cuales estilo libre significa cualquier estilo distinto del de espalda, braza o mariposa.

Este estilo surgió en Australia y sus característicos movimientos se le atribuyen al inglés John Arthur Turdgen en el año 1870, que imitaba la técnica de los nativos australianos.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral o prona (boca abajo), y consiste en una acción completa de ambos brazos (brazada) de forma alternativa, primero el derecho y luego izquierdo, en un movimiento similar al de las aspas de un molino, y un número variable de batidos de pierna (patada), dependiendo del nadador y de la distancia de la prueba a nadar.

ESTILO ESPALDA



También denominado como crol de espalda. En este estilo el nadador está en posición dorsal o supina y consiste, al igual que el crol de frente, en una acción completa y alternativa de ambos brazos (brazada) y un número

variable de batidos de piernas (patada).

En un principio, sobre el año 1912, este estilo se nadaba sobre el dorso del cuerpo con brazada doble, es decir, con movimientos de los brazos simultáneos y con patada de bicicleta. Con el tiempo el estilo ha ido evolucionando hasta nuestros días gracias a modificaciones en la técnica realizadas por nadadores como Kierfer en 1993, Vallerey en 1948 o Tom Stock en 1960, y con aportaciones de prestigiosos entrenadores como James Counsilman.

ESTILO BRAZA O DE PECHO



Es el más antiguo de todos ya que sus movimientos y postura son más naturales.

A pesar de que su técnica ha evolucionado más rápido que el resto de los estilos, se trata del más lento de los cuatro. En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral y realiza movimientos de brazos y piernas simultáneos y simétricos. Los hombros y las caderas realizan un movimiento ascendente y descendente que, coordinado con el movimiento de brazos,

permite realizar la inspiración.

Hasta 1986 se podían diferenciar dos tipos de braza: la braza formal y la braza natural. La braza formal se caracteriza por una posición horizontal del cuerpo y por realizar la inspiración gracias a un movimiento de flexo-extensión del cuello. La braza natural se caracteriza por una posición menos horizontal, con las caderas más bajas y un movimiento ascendente y descendente de los hombros y caderas.

ESTILO MARIPOSA



Es el estilo más moderno de todos, su aparición data de la década de los 50 y nace como una variante de la braza. Es uno de los más difíciles de aprender ya que exige altos niveles de fuerza y coordinación.

En este estilo el nadador se encuentra en posición ventral. Tanto los movimientos de las piernas como de brazos son muy similares a los realizados en el estilo crol pero de forma simultánea y con ligeras



variaciones. Además, requiere una perfecta coordinación entre las extremidades superiores y las inferiores; éstas últimas realizan un movimiento similar al aleteo de los delfines, de ahí que también se le conozca como "estilo delfín".





HISTORIA DEL VOLEIBOL

El vóleybol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego.

Morgan describe así sus primeras investigaciones:

“El tenis se presentó en primer lugar ante mi, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesara entre 9 u 12 onzas“.

Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MINTONETTE; primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido.

El profesor HALSTEAD llama la atención sobre la “batida” o la fase activa del lanzamiento, y propone el nombre de “Vóleybol”

Gracias al Ymca el juego del voleibol fue introducido en Canadá y en muchos países: Elwood S. BROWM en las Filipinas; J. Oward CROCKER en China; Frank H. BROWN en Japón, el doctor J.H. GRAY en Birmania, en China y en la India, así como por otros precursores en México, en América del Sur, en Europa, en Africa y en Asia.



Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: la United States Volleyball Association.

En 1938 se establecieron unos contactos internacionales entre Polonia y Francia. Desgraciadamente, la Segunda Guerra Mundial interrumpió las entrevistas. Solamente a finales de 1945 fue posible establecer nuevas relaciones. Por su parte, el doctor Harold T. Frierhood, entonces miembro del Ymca y muy pronto secretario de la Usvba, intentó establecer otra vez las relaciones internacionales e hizo difundir algunas obras sobre el voleibol.

Manejo del balón

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

- **Saque:** la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.
- **Golpe bajo, de antebrazos o fildeo:** unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la **recepción** del saque.
- **Toque de dedos:** el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo.

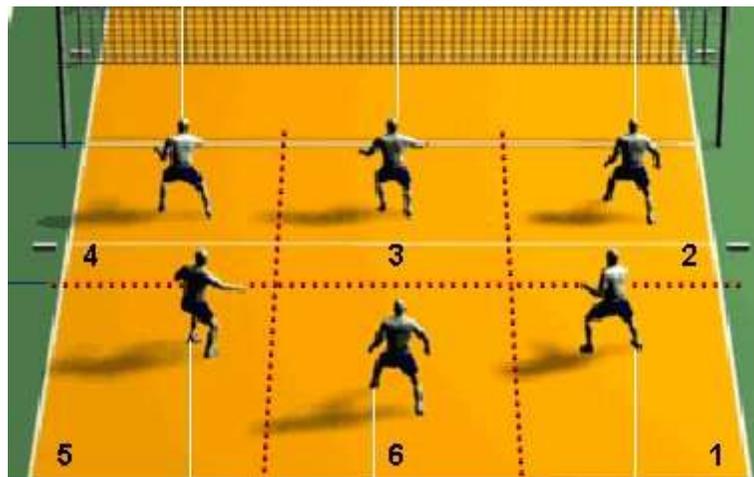
- **Remate:** acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.
- **Bloqueo:** toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.

La rotación en el voleibol.

Si hay una cosa específica en voleibol que no se da en ningún otro deporte es el sistema de rotación.

Primero hay que partir de la base de que el número de jugadores en vóley cuando empieza un partido es de seis.

Tres están situados en la zona delantera y otros tres en la zona trasera del campo, es como si existieran seis zonas bien diferenciadas en la pista y cada una de ellas la ocupara un jugador como lo muestra la img.





La coordinación

La coordinación se nos presenta como un concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano. La coordinación es una cualidad motriz muy amplia que admite una gran pluralidad en cuanto a su definición; algunas de las más significativas son:

Según Le Boulch: “es la integración, el buen funcionamiento del sistema nervioso central y la musculatura esquelética durante el ejercicio, es decir, la capacidad de generar movimiento de forma controlada y ajustada a los requerimientos que han originado”

Para Hernández Vázquez: “es la capacidad de acción conjunta de las zonas corporales implicadas por el movimiento”

De las definiciones anteriormente citadas podemos sacar en conclusión que para una buena coordinación debe existir una perfecta relación entre el sistema nervioso central y la musculatura.

Clasificaciones de Coordinación.

Según Thoner la coordinación se clasificaría en función de la precisión en el movimiento, así diferencia:

- Coordinación gruesa; es la que se realiza en las proximidades del centro de gravedad, es decir, prácticamente interviene todo el cuerpo.
- Coordinación fina; se refiere a los pequeños y finos movimientos sobre todo de las manos y dedos.





Flexibilidad:

La flexibilidad es uno de los beneficios del deporte en la niñez. Es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares.

Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.



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 estimulará 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 de 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 la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Ley 934 diciembre 30 del 2004. En su Artículo 1°. 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.

Artículo 2°. 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 desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución 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 la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto 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, Col deportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la educación física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

ARTICULO. 13.-El Instituto Colombiano del Deporte, Col deportes, 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 VOLEIBOL.

SEMANAS	CONTENIDOS	GRADOS	RECURSOS	TIEMPO
1	Conceptualización teórica acerca del voleibol.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Videobeam ✓ Salón de clases. ✓ Coliseo cubierto. ✓ Carteleras. ✓ Tablero. 	Lunes a viernes.
2	Test para valorar la coordinación	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coliseo cubierto. ✓ Conos. ✓ Balones. 	Lunes a viernes.
3	Reglamento del voleibol, reconocimiento y acondicionamiento del mismo.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Videobeam. ✓ Salón de clases. ✓ Carteleras. ✓ Coliseo. ✓ Balones. 	Lunes a viernes.
4	Fundamentos básicos de la recepción, y el golpe de dedos.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balones. ✓ Coliseo. ✓ Mayas. ✓ Conos. 	Lunes a viernes.
5	Técnica en los dos tipos de saques manejados, por de bajo y de tenis.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balones. ✓ Coliseo. ✓ Mayas. ✓ Conos. 	Lunes a viernes.
6	Manejo del sistema de rotación sencillo 4-2.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balones. ✓ Coliseo. ✓ Mayas. ✓ Conos. 	Lunes a viernes.



7	Trabajo de remate acompañado de ejercicios metodológicos.	8º a 11º	✓ Balones. ✓ Coliseo. ✓ Mayas. ✓ Conos.	Lunes a viernes.
8	Aplicación del sistema de juego, con aplicación del K-1	8º a 11º	✓ Coliseo. ✓ Maya. ✓ Balones.	Lunes a viernes.
9	Trabajo de retroalimentación, teórico-práctico.	8º a 11º	✓ Videobeam.	Lunes a viernes.
10	Organización del primer festival de voleibol, con los cursos que están viendo la unidad.	8º a 11º	✓ Carteleras. ✓ Equipos de sonido. ✓ Pruebas ✓ Premios.	Lunes a viernes.
11	Aplicación del festival de voleibol.	8º a 11º	✓ Podio. ✓ Maya. ✓ Balones. ✓ Compartir.	Lunes a viernes.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES NATACION.

SEMANAS	CONTENIDOS	GRADOS	RECURSOS	TIEMPO
1	Conceptualización teórica acerca de la natación.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Videobeam ✓ Salón de clases. ✓ Coliseo cubierto. ✓ Carteleras. ✓ Tablero. 	Lunes a viernes.
2	Test para valorar la coordinación	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Coliseo cubierto. ✓ Conos. ✓ Balones. 	Lunes a viernes.
3	Acondicionamiento practico, dentro de la piscina.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina. ✓ Balones. ✓ Tablas. 	Lunes a viernes.
4	Afincamiento en la piscina, mas ejercicios metodológicos para el chapaleo, con respiración.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina. ✓ Gafas. ✓ Gorro. ✓ Tablas. ✓ Balones. 	Lunes a viernes.
5	Aprendizaje del estilo libre, acompañado del chapaleo.	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina. ✓ Rejas. ✓ Balones. 	Lunes a viernes.
6	Ejercicios metodológicos para aprender, buceo, ondulaciones,	8º a 11º	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Piscina. ✓ Moneda. ✓ Videos. 	Lunes a viernes.



	y flotación.			
7	Trabajo de salida, mas patada delfín.	8º a 11º	✓ Piscina.	Lunes a viernes.
8	Aprendizaje del estilo de espalda.	8º a 11º	✓ Piscina.	Lunes a viernes.
9	Retroalimentación de todo el proceso de aprendizaje en natación.	8º a 11º	✓ Videobeam.	Lunes a viernes.
10	Organización del primer festival de natación.	8º a 11º	✓ Carteleras ✓ Sonido. ✓ Podio.	Lunes a viernes.
11	Aplicación del festival	8º a 11º	✓ Piscina. ✓ Carriles. ✓ Podio. ✓ Entrega de certificados. ✓ Premiación a deportistas por su excelente participación. ✓ Compartir.	Lunes a viernes.



CAPÍTULO III.

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.

PLAN DE CLASES.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.

FACULTAD DE EDUCACION.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISCA RECREACION Y DEPORTE.

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE MAESTRO. FREDYS CAMILO PEREZ
SANCHEZ**

**INSTITUCION. EDUCATIVA LA INMACULADA CONCEPCION
HORA.7 00 AM**

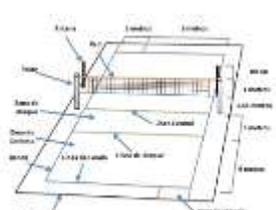
**TEMA. CLASE TEORICA-PRACTICA. HABILIDAD. VOLEIBOL
TIEMPO 2 HORAS.**

**NOMBRE DEL ASESOR.ALVARO JOSE SANCHEZ CORONADO.
GRADO. OCTAVO-ONCE**

COMPETENCIA. Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales propios del voleibol.

LOGRO. Conoce su cuerpo, las capacidades y limitaciones que tiene a través de la práctica de los ejercicios propios del voleibol.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
<p>Conocerá los beneficios que le dejan el deporte y muestra desarrollo físico y personal a través del voleibol aplicando prácticas corporales de diversos campos respetando su cuerpo y siendo responsable en la práctica de ejercicios deportivos.</p>	<p>1.HACER PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES SOBRE EL TEMA ¿Qué es el voleibol? ¿Cómo se juega el voleibol? ¿Cuál es el número de jugadores por equipo? ¿Cómo es el terreno de juego? ¿Cómo es el balón de voleibol?</p> <p>2. EXPLICACION DEL TEMA.</p>	<p>1. el voleibol es un deporte de pelota, de superficie, de madera o cemento, donde su longitud es de nueve metros de ancho por dieciocho de largo, con una maya en la mitad de la cancha, donde su objetivo es introducir el balón en el área del contrario para así obtener los puntos necesario para llegar a 25 y ganar el set.</p> <p>2. conocer más a fondo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coliseo. • Maya. • Balones. • Conos.  	<p>Formativa e integral</p>

	<p>3. DESARROLLO DEL TEMA.</p> <p>4. CORRECCIONES.</p> <p>5. ACTIVIDAD</p>	<p>acerca del voleibol, como se juega, los diferentes sistemas que maneja, sus beneficios.</p> <p>3. Explicaré en el tablero en qué consiste el voleibol, sus principales características, los aspectos más fundamentales de cómo se juega, el reglamento y algo de la reseña histórica.</p> <p>4. Una vez terminada mi explicación preguntaré a los estudiantes que dudas</p>	 
--	---	--	---



	<p>EN SI.</p> <p>6. REALIZAR PREGUNTA A LOS ESTUDIANTES.</p>	<p>tienen para aclararlas en su momento, si no existe ninguna duda proseguimos al siguiente paso.</p> <p>5. Pasaremos al campo de juego para realizar un juego de voleibol (estilo campeonato relámpago) aclarando las dudas del contenido explicado anteriormente e en el salón de clases.</p> <p>6. Para realizar la vuelta a la calma y una retroalimentación se le realizarán a los</p>	
--	--	---	--



		estudiantes las mismas preguntas que al inicio de clase.	
--	--	--	--

OBSERVACIONES:

BIBLIOGRAFÍA:

NOTA: -----

NOTA: El plan de clase visualizado anteriormente es un ejemplo de tantos planeadores que se realizan para el desarrollo de las clases.





PLAN DE CLASES.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.

FACULTAD DE EDUCACION.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISCA RECREACION Y DEPORTE.

NOMBRE DEL ESTUDIANTE MAESTRO. FREDYS CAMILO PEREZ SANCHEZ

**INSTITUCION. EDUCATIVA LA INMACULADA CONCEPCION
HORA.7 00 AM**

**TEMA. CLASE TEORICA-PRACTICA. HABILIDAD. NATACION.
TIEMPO 2 HORAS.**

**NOMBRE DEL AESOR.ALVARO JOSE SANCHEZ CORONADO.
GRADO. OCTAVO-ONCE**

COMPETENCIA.

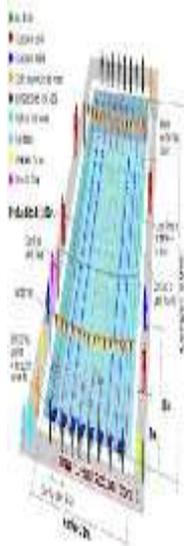
LOGRO.

INDICADOR DE LOGRO	CONTENIDO	ACTIVIDAD DE ARENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
1.los estudiantes ejecutaran con gran alegría las diferentes técnicas en la natación, con beneficios	1.HACER PREGUNTAS A LOS ESTUDIANTES SOBRE EL TEMA ¿Qué es la natación? ¿Cómo se aprenden los	1.la natación es un deporte de alto rendimiento que sus dimensiones se pueden modificar dependiendo del tipo de edad que va a realizar la práctica, tiene	<ul style="list-style-type: none"> • Piscina. • Tablas. • Balones. • Carriles. • Gafas. • Gorro. • Licra. 	Formativa e integral





<p>específicos como la mejora de su motricidad fina y con ello la coordinación.</p>	<p>diferentes estilos de natación? ¿Cuántos deportistas puedes salir por competencia? ¿Dimensiones de la piscina? ¿Cómo son los materiales de natación?</p> <p>2. EXPLICACION DEL TEMA.</p> <p>3. DESARROLLO DEL</p>	<p>muchos estilos de natación, y pruebas, también se puede realizar individual y grupal las competencias, se necesita de mucha capacidad física para llevar a cabo sus pruebas.</p> <p>2. conocer más a fondo acerca de la natación saber cómo se practica, en que modalidad me puedo desempeñar de la mejor manera y hacerle ver al estudiante lo bello de esta disciplina, conocer un poco más acerca de su sistema de penalización.</p> <p>3. hare una explicación muy detalla de la natación con su reseña histórica mediante ayudas</p>		
---	--	--	--	--

	<p>TEMA.</p> <p>4. CORRECCIONES.</p> <p>5. ACTIVIDAD EN SI.</p>	<p>audio- visuales, apoyándome también en su reseña histórica y mostrando prácticamente lo que se piensa trabajar para un mayor aprendizaje.</p> <p>4. una vez terminada la aplicación teórica practica los estudiantes harán preguntas y podré hacer algunas actividades practica para así corregir y que les quede mejor grabada la actividad realizada durante toda la clase.</p> <p>5. se hará un festival de natación donde los estudiantes a los cuales les apliqué mi propuesta pedagógica logres dará conocer su conocimiento</p>	 	
--	--	---	---	--



	<p>6. REALIZAR PREGUNTA A LOS ESTUDIANTES.</p>	<p>adquiriendo en esta hermosa disciplina lo cual es la natación.</p> <p>6. una breve retroalimentación con las preguntas que se hicieron al inicio de esta propuesta pedagógica.</p>		
--	--	---	--	--



FECHA	SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN
Del 28 de agosto al 1 de septiembre.	Semana #1	Reseña historia del voleibol, se aclararon algunas diferencias o conceptos erróneos del mismo en cuanto al juego se mostro el material a trabajar, objetivos planteados con los estudiantes de la institución educativa la inmaculada.
Del 4 de septiembre al 8 de septiembre.	Semana #2	En esta semana se les hizo una series de test enfocados a la coordinación del estudiante, para saber con qué falencias viene y partir de ahí para realizarles trabajos específicos con objetivos a mejorar la misma involucrando al estudiante con el voleibol.
Del 11 de septiembre al 15 de septiembre.	Semana #3	En esta primera semana se hizo un reconocimiento o un diagnostico para saber el estado en que se encontraban los estudiantes de la institución educativa la inmaculada de tres de los seis grados a los cuales les aplique la propuesta pedagógica, también se les profundizo en el reglamento del voleibol, diferentes sistemas de juegos y una retroalimentación y practica de la misma. Apoyándonos en medios



		audiovisuales, dando ejemplos con videos entre otros.
Del 18 al 22 de septiembre.	Semana #4	Se trabajo la base fundamental en el voleibol, el cual fueron los dos tipos de golpes como la recepción, y el golpe de dedos, para mejorar su técnica se aplicaron ejercicios metodológicos individuales y grupales los cuales les permitió una excelente mejora. Una descripción muy detallada acerca de cómo se hace cada golpe, la semiflexion de las rodillas, la correcta postura del cuerpo, las posición de las manos y los diferentes tipos de agarres que se hacen en el ante-brazo.
Del 25 al 29 de septiembre.	Semana #5	luego pasamos a una parte muy importante, la cual le da mucha continuidad al juego y es el saque, primero se les explico los tipos de saque que existen en el voleibol, pasado el punto se escogieron dos saques el de tenis, y por debajo de igual manera que el tema anterior se les hizo una excelente descripción de la posición correcta del cuerpo, donde se le puede pegar al balón para ejecutar un excelente



		saque se les enfatizo bastante en el péndulo que se debe hacer para poder dar dirección al saque que ejecutamos por debajo, seguidamente los ejercicios metodológicos para una mejor enseñanza individuales y grupales.
Del 2 al 6 de octubre.	Semana #6	pasamos a trabajar un factor muy importante en el voleibol el cual es el posicionamiento dentro de la cancha y los diferentes sistemas de juegos que existen se hizo una buena explicación de ella y se decidió trabajar el más sencillo 4-2 debido al poco conocimiento y espacio que nos ofrecían las clases. Se mando hacer en grupo una cancha de voleibol, en cualquier material todo con la intención de explicarles el sistema de rotación y posicionamiento que se debe hacer y luego todo lo explicado se llevo a lo práctico y se obtuvo y nos mejores resultados.
Del 9 al 13 de octubre.	Semana #7	Pasamos a trabajo de remate, se les explico los pasos que se pueden dar para un remate, la trayectoria biomecánica que realiza el brazo para llevar a cabo el golpe final, primero se les hizo un trabajo



		metodológico individual, que consistía en realizar el salto 1-2 o 1-2-3 en las gradas del coliseo, pasado ese ejercicio se llevo a la cancha de voleibol para hacerlo con os balones e ir corrigiéndolos en su momento.
Del 16 al 20 de octubre.	Semana #8	Después de haber enseñado lo mas elemental del voleibol pasamos al terreno de juego para aplicar todo lo visto hasta el momento se hizo juego sencillo, pero antes de eso quise aplicarle el sistema de juego k-1 lo cual confirmo que ya podíamos pasar hacer juego.
Del 23 al 27 de octubre.	Semana #9	Se hizo una retroalimentación teórico-práctica de todo lo visto durante los periodos, donde se despejaron varias dudas en cuanto al reglamento y al juego en sí.
Del 30 al 3 de noviembre.	Semana #10	Organización del primer festival de voleibol, aplicado a tres de los seis cursos que les aplique mi propuesta pedagógica.
Del 6 al 10 de noviembre.	Semana #11	Se trabajaron en detalles para llevar a cabo el festival de voleibol.
Del 13 al 17 de noviembre.	Semana #12	Aplicación del festival de voleibol con una asistencia de más de 100 personas.



FECHA	SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN
Del 28 de agosto al 1 de septiembre.	Semana #1	Se utilizo medios audiovisuales, con el objetivo de mostrarle a los estudiantes de la institución educativa la inmaculada acerca de la natación, los estilos que se aplican, ejemplos claros de grandes nadadores y se les plantío el objetivo a cumplir.
Del 4 de septiembre al 8 de septiembre.	Semana #2	Se les aplicaron una serie de test para saber sus condiciones de trabajo a la hora de realizar ejercicios complejos de coordinación.
Del 11 de septiembre al 15 de septiembre.	Semana #3	En esta tercera semana de la propuesta pedagógica se hizo un afianzamiento con los estudiantes dentro de la piscina realizando juegos para que ellos fueran perdiendo el miedo a la piscina y una breve explicación del primer estilo a trabajar es decir LIBRE.
Del 18 al 22 de septiembre.	Semana #4	Se siguió trabajando el proceso de afianzamiento con los estudiantes pero esta vez le involucramos chapaleo, se hizo en la parte más baja de la piscina para no permitir que el estudiantes principiante le tome miedo a la piscina se realizaron diferentes



		ejercicios metodológicos del mismo y con ello una pelota de caucho la cual les permitía flotar en el agua y poder realizar con mayor facilidad el ejercicio de chapaleo
Del 25 al 29 de septiembre.	Semana #5	Se trabajo el estilo en especifico LIBRE acompañado del chapaleo, pero antes de ello se hicieron ejercicios metodológicos individuales y grupales, se hicieron improvisadamente unos flotadores de potes para trabajar el chapaleo y el braceo. Se les explico detalladamente como pasa el brazo por detrás de la casa, su biomecánica como debe entrar al agua como van los pies para llevar un mejor avance a la hora de nadar.
Del 2 al 6 de octubre.	Semana #6	Luego pasamos a trabajar varios complementos de la natación como son el BUCEO,ONDULACIONES Y LA FLOTACION, se hicieron primero ejercicios de respiración que le permitirá al estudiante poder expandir un poco mas sus pulmones y poder tener mucho mas oxigeno para lograr resistir mas las pruebas lo cual eran



		de gran exigencia.
Del 9 al 13 de octubre.	Semana #7	En la semana numero 7 pasamos a trabajar salida, fue un poco complejo en las mujeres debido al miedo del golpe al en al agua, se les hicieron ejercicios metodólogos para evitar o perder en ellas el miedo y continuar con el trabajo, se hizo una explicación muy detallada de la salida, la posición de las manos, como va el mentón al pecho, la cabeza y punta de pie. Al iniciar en medio y al final de la clase se hicieron trabajos de respiración en los estudiantes.
Del 16 al 20 de octubre.	Semana #8	Pasamos al estilo de espalda, su respectiva salida fue un poco compleja practicarla pero aun así varios lograron hacerla, se les explico cómo va la brazada la posición de los pies y el cuerpo, y sobre todo la respiración para poder evitar para en las pruebas o durante la competencia.
Del 23 al 27 de octubre.	Semana #9	Se hizo una retroalimentación teórico-práctica de todo lo visto durante los periodos, donde se despejaron varias dudas en cuanto a los estilos y las diferentes pruebas que se



		pueden aplicar en una competencia.
Del 30 al 3 de noviembre.	Semana #10	Organización del primer festival de natación que se va a realizar en la institución educativa la inmaculada.
Del 6 al 10 de noviembre.	Semana #11	Se trabajaron en los últimos detalles acerca del festival para dejar en alto la actividad a realizar.
Del 13 al 17 de noviembre.	Semana #12	Aplicación del primer festival de natación y éxito total, los alumnos quedaron satisfecho debido a la buena organización del evento y con ello muchas agradecimientos.



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRA INSTITUCIONALES

INFORME DE ACTIVIDADES:

CURSOS A LOS CUALES APLIQUE MI PROPUESTA PEDAGÓGICA.

Octavo- c Natación.





OCTAVO- D





DECIMO-B





DECIMO-A





DECIMO-C





ONCE-A





Celebración del día 20 de julio el cual se hizo n desfile por las calles del pueblo, dando a conocer la cultura de celebrar tal fecha, terminando con actividades lúdica en la institución, presentación de la banda del colegio y con ellas palabras específicas al día del 20 de julio.





Presentación del equipo docente en el primer campeonato de fútbol de salón, realizando una excelente participación al quedar campeones y así logrando el buen reconocimiento por parte de los estudiantes al buen ejemplo del juego limpio.





ENTRENAMIENTO DE ATLETISMO CON LA NIÑA DALAY SUSANA PARA LOS JUEGOS NACIONALES EN LA CIUDAD DE CALI, CON LA CONQUISTA DE UNA MEDALLA DE BRONCE.

TIPO DE DISCAPACIDAD. VISUAL.

T 12

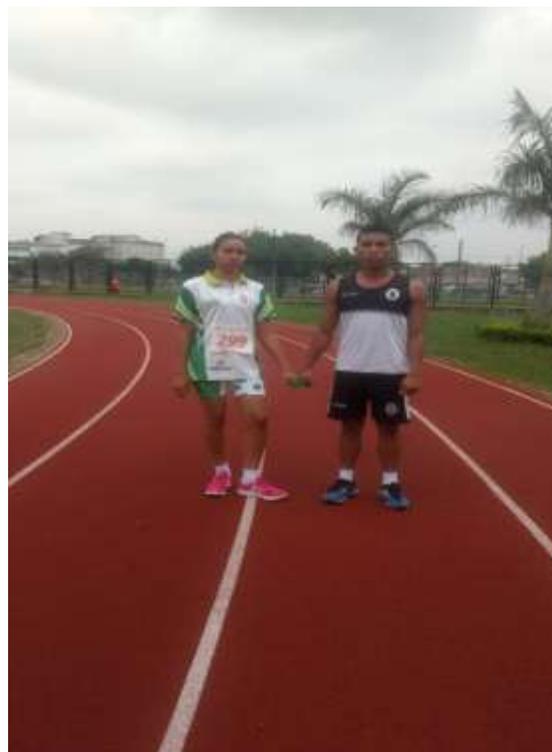
ENTRENDOR CAMILO PEREZ.

GUIA CAMILO PEREZ.

Primero que todo se realizo una competencia en la ciudad de Valledupar, con la intensión de registrar la marca de cada competidor y así poder otorgarle el cupo a los juegos Nacionales a la ciudad de Cali, donde con esfuerzo, sacrificio y total entrega dieron fruto tal entrenamiento con la obtención de la primera medalla de bronce a nivel nacional para la institución educativa la inmaculada en la modalidad de situación de discapacidad visual.













Escenario deportivo de la institución educativa la inmaculada.

Coliseo.



mini gimnasio.



Almacén deportivo.



Material de trabajo.



Supervisor.





Participación de la institución educativa la inmaculada en una triatlón como invitado especial de la institución francisco de Paula Santander obteniendo el primer puesto, con la colaboración del practicante Camilo Pérez.





ANIMADOR DEL PRIMER REINADO ECOLÓGICO, ORGANIZADO POR EL CURSO 11-B DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA INMACULADA CONCEPCIÓN.





PRIMER FESTIVAL DE VOLEIBOL EN LA INSTITUCION EUCATIVA LA INMACULADA, ORGANIZADO POR EL PRACTICANTE FREDYS CAMILO PEREZ SANCHES EL DIA 14 DEL MES DE NOVIEMBRE DEL PRESENTE AÑO, CON LA PARTICIPACION DE LOS CURSOS A LOS CUALES SE LES APLICO LA PROPUESTA Y ELLOS FUERON 8-D, 10-A Y DECIMO-C, DE LA CUAL LOS RRESULTADOS OBTENIDOS FUERON LOS ESPERADOS AL DEJAR BUENA ESPECTATIVA EN LOS ESTUDIANTES Y EL FOMENTO DEL DEPORTE EN LOS ESTUDIANTES.

EQUIPOS ASISTIDORES AL FESTIVAL.











PRIMER FESTIVAL DE NATACION REALIZADO EN LA INSTTUCION EDACTIVA LA INMACULA, ESTE MICRO FESTIVAL TUBO MUCHO MAS AUGE QUE EL DE VOLEIBOL DEBIDO A LA NUEVA EXPERIENCIA QUE LOGRARON PRESENCIAR LOS ESTUDIANTES Y LA BUENA ORGANIZACIÓN QUE SE LLEVO ACABO PARA LA MISMA, LOS RESULTADOS DE ESTA ACTIVIDAD FUERON EXCELENTE YA QUE RECIBI FELICITACIONES POR EL EVENTO DE PARTE DE ESTUDIANTES Y PROFESORES INCLUSO LA RECTORA AL MOMENTO DE MOSTRARLE LOS RESULTADOS O PRUEBAS DEL FESTIVAL.

ESTUDIANTES QUE ASISTIERON AL PRIMER FESTIVAL DE NATACION.

8-C

10-B

11-A





ENTREGA DE MENCIÓN DE HONOR A LOS ESTUDIANTES QUE SE DESTACARON EN LAS DIFERENTES PRUEBAS.

1 ER PUESTO.

2 DO PUESTO.

3 ER PUESTO.





LA PRIMER PRUEBA DEL FESTIVAL DE NATACION FUE LA DEL ESTILO LIBRE.





LA SEGUNDA PRUEBA REALIZADA POR LOS ESTUDIANTES FUE BUCEO.





LA TERCERA Y ULTIMA PRUEBA QUE SE REALIZO EN EL FESTIVAL DE NATACION FUE ESPALDA.





CAPITULO V

EVALUACION DE LA PRÁCTICA 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 3,5 como nota mínima aprobatoria.

DE IGUAL MANERA EL ARITULO 17 NOS MUESTRA LOS PASOS QUE DEBEMOS REALIZAR PARA LLEVAR ACABO LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE ESTA DIVIDIAD POR ETAPAS DE LA SIGUIENTE MANERA.

Etapa 1: observación institucional

Etapa 2: diseño y presentación de la propuesta

Etapa 3: ejecución y evaluación de la propuesta y sus correspondientes secuencias de aprendizajes

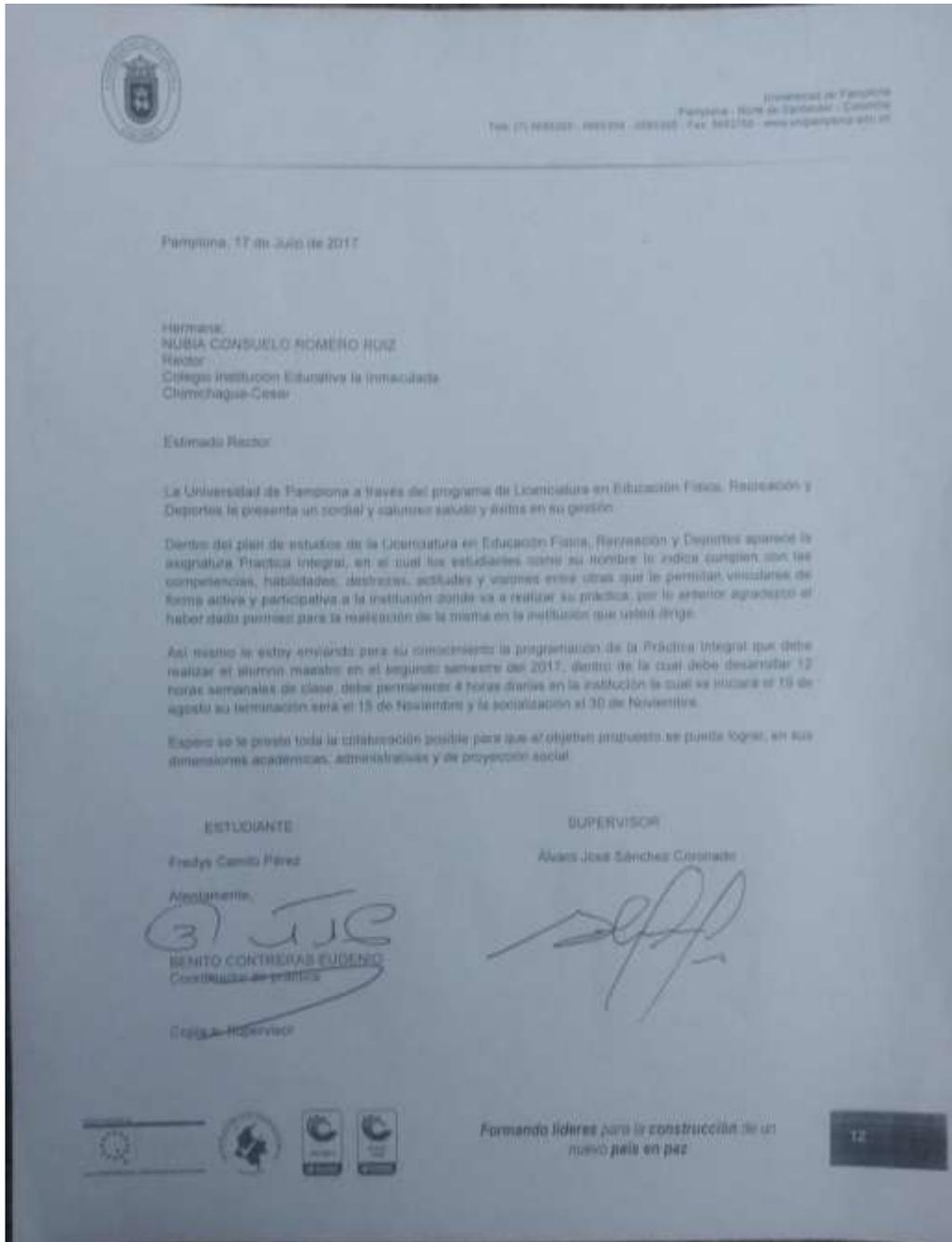
Etapa 4: actividades interinstitucionales

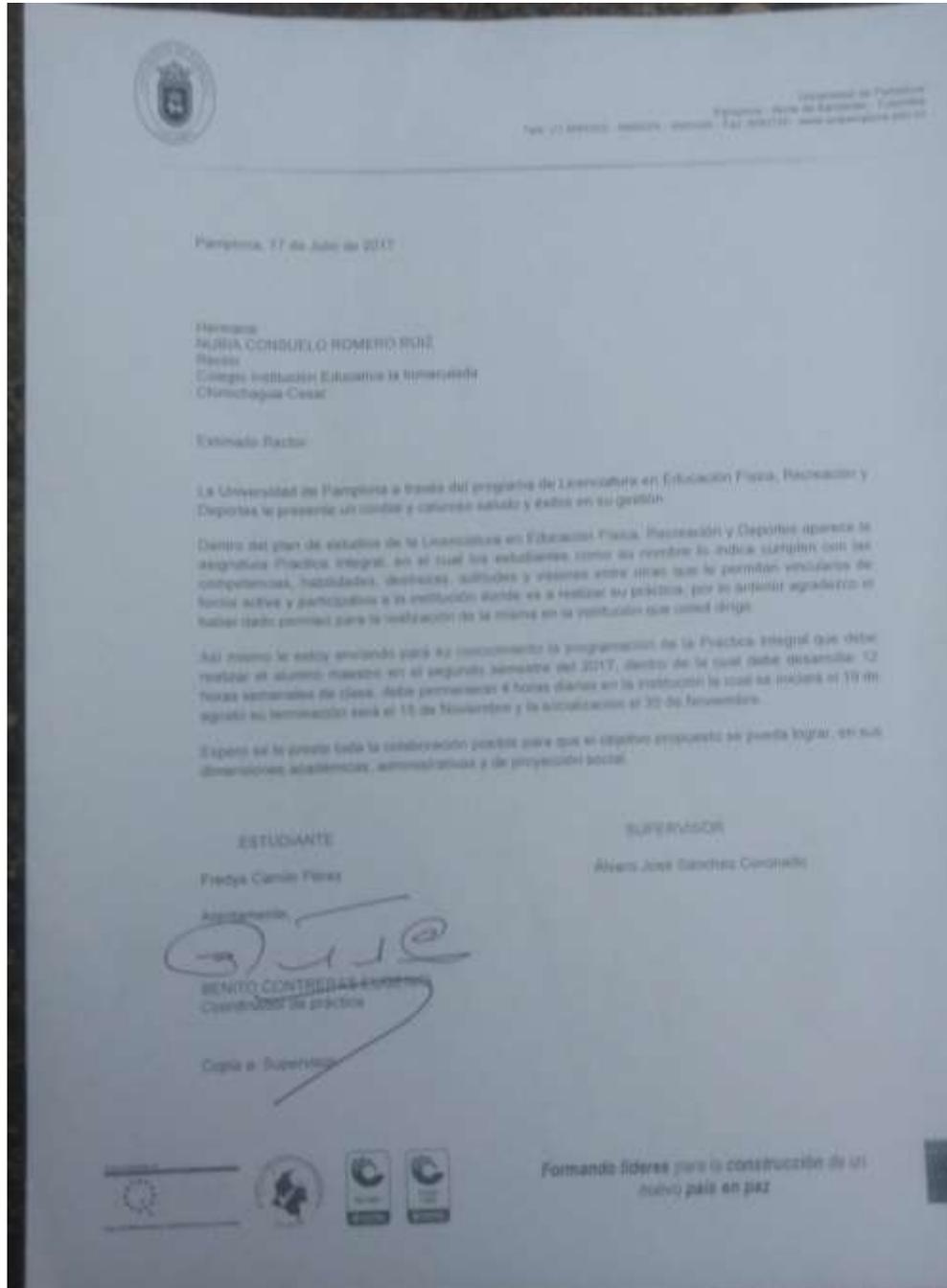
Etapa final: socialización



ANEXOS DE LOS FORMATOS DE EVALUACION.









UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Ciencias
Departamento de Cultura Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO/PROFESOR: Fredis Camilo Pineda Sandoz
SUPERVISOR: Alvaro José Sánchez C
INSTITUCION: Educativa La Inmóvil
FECHA: 15/10/2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio conceptual del tema y del grupo	5	5
2. Utiliza criterios e actúa en consecuencia y debido	5	5
3. Explica y desarrolla el aspecto psicológico y sociológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Desarrolla el plan de	2	3
6. Usa el material didáctico	2	2
7. Explica bien el contenido didáctico	4	4
8. Explica bien el contenido y muestra la prioridad	4	4
9. Refiere a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la retroalimentación de sus alumnos	3	3
11. Dirige y controla las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el lenguaje técnico de la materia	3	3
13. Explica de manera clara el objetivo general	3	3
14. Se dirige al alumno	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES:





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor:

Fredys Camilo Pava Sanabria

Asesor:

Alvaro José Sánchez C.

Institución:

Educativa La Tomacuada

Curso:

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%		5.0
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	60%		5.0
III. EXTRACURRICULAR	20%		5.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

COMENTARIOS ESPECIALES:

ALUMNO - PROFESOR: *Fredys Camilo Pava Sanabria*

SUPERVISOR: *Alvaro José Sánchez C.*





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

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: Fredy Linares SUPERVISOR: Alvaro José Sánchez

PERIODO ACADÉMICO: _____

Aspecto evaluables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para cumplir el curso (conocimiento (construcción de postura)	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. los objetivos explicita esta base teórica (Medidas, Observables y Alcanzables)	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 tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sustentan la totalidad del tema	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. Describe las 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
5. Selecciona los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	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. los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivos, 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





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Fredy Camacho Ruiz Serrano
 Asesor: Alonso José Sánchez C
 Institución: Educación la Transparencia
 Grado: _____ Fecha: _____

ETAPAS	GRADUACION	%	NOTA	N
1. Administrativa		33%	5.0	
2. Docentes y Evaluativas		33%	5.0	
3. Actividades extracurriculares		20%	5.0	
NOTA DEFINITIVA		100%	5.0	

Supervisor: _____





FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO - MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: *Fredys Camilo Perri Sánchez*

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: *Institución Educativa la Inmaculada*

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: *Stano José Sánchez C.*

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 administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E

➤ El supervisor de práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E

➤ Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. E

➤ Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. B

2. De la universidad:



➤ La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. E
 ➤ Las asignaturas del plan de estudio visto le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. E
 ➤ Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. E

3. Formación profesional y personal

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

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO Frederic Camilo Pizarro Sánchez

FECHA: 15/11/2017





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:

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

2. Planeación

- > Proyecta estrategias de educación con objetivos precisos B
- > Es autónomo en sus decisiones B
- > Visión y gestione acciones futuras E



> Su proyecto de área es acorde con el PEI
E

3. Organización

> Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
E

> Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
B

> Su comunicación es fácil y asertiva
E

> La documentación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
E

4. Ejecución

> La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
B

> Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
E

> Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
E

> Es líder en desarrollo del trabajo de su área
E

5. Control

> Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
B

> Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
B

NOMBRE DEL ASESOR: Alvaro José Sánchez
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Freddy Camilo Pérez García
FECHA: 16/11/2017





CONCLUSIONES.

- ✓ Fue una experiencia muy agradable en cuanto a mi trabajo de práctica final, se obtuvieron los resultados esperados y deseados con la población trabajada.
- ✓ Quede más que satisfecho con la atención brindada de mi parte al colegio, al obtener excelentes logros como encaminando a los estudiantes hacia la práctica de alguna disciplina y la obtención de la primera medalla de bronce a nivel nacional , en la modalidad de situación de discapacidad visual, dando así a conocer y despertar en los estudiantes el amor por el deporte.
- ✓ Llegar con nuevas aptitudes y brindándoles espacios diferentes a los estudiantes como la práctica de la natación y el voleibol más a fondo, son sinónimo de que debemos practicar otras disciplina y no solamente el futbol de salón ya que me encontré con esa problemática, de que muchos estudiantes estaban encaminados a un solo deporte, desconociendo la belleza de otras disciplina.
- ✓ Muy agradecido por los entes directivos de la institución educativa la inmaculada ya que pude obtener todo el apoyo y el acercamiento a los demás miembros del plantel educativo, permitiéndome darme nuevas experiencias y adquirir nuevos conocimiento de parte de ellos.



RECOMENDACIONES

- ✓ La obtención de nuevas herramientas de trabajo para llevar a cabo unas mejores clases.
- ✓ Seguir innovando en los estudiantes, para despertar en ellos el interés en la investigación y experimentar nuevas cosas.
- ✓ Trabajar más en los estudiantes de la institución educativa la inmaculada la expresión corporal y fortalecer las capacidades condicionales.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- ✓ <http://www.i-natacion.com/articulos/historia/historia1.html>
- ✓ <http://www.i-natacion.com/articulos/modalidades/natacion1.html>
- ✓ http://www.fevochi.cl/?page_id=12
- ✓ <https://voleibolaspectosclave.wordpress.com/golpes/>
- ✓ <https://educacionfisicaigna.blogspot.com.co/2013/09/la-rotacion-en-voleibol.html#.WaAljLLyi02>
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd158/la-coordinacion-y-el-equilibrio-dentro-de-la-educacion-fisica.htm>
- ✓ Fisiología del Ejercicio. Laurence E. Morehouse y Augustus T. Miller. Bs.As. Editorial "El ateneo"
- ✓ González Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Editorial INDE, Barcelona. pp. 1-3.
- ✓ <https://www.cognifit.com/es/habilidadcognitiva/coordinacion-ojo-mano>
- ✓ <https://guiafitness.com/beneficios-de-los-ejercicios-de-coordinacion-en-los-deportistas.html>



- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd130/la-importancia-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.htm>
- ✓ Acuerdo número 032 del 19 de Julio del 2004 reglamento de licenciaturas Universidad de pamplona