



**LOS MINI-DEPORTES COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS
CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE 6 GRADO
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ DE
LA CIUDAD DE PAMPLONA N/S COLOMBIA.**

YEISON JAVIER OJEDA BARAJAS

CC 1094241515

ESTUDIANTE-MAESTRO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

PAMPLONA 2016

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





**LOS MINI-DEPORTES COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS
CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE 6 GRADO
DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ DE
LA CIUDAD DE PAMPLONA N/S COLOMBIA.**

YEISON JAVIER OJEDA BARAJAS

CC 1094241515

ESTUDIANTE-MAESTRO

JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ

SUPERVISOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

PAMPLONA 2016



TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
AGRADECIMIENTOS -----	4
INTRODUCCIÓN -----	5
OBJETIVOS -----	6
CAPITULO I -----	7
INDUCCION Y DIAGNOSTICO -----	7
CAPITULO II -----	23
PROPUESTA PEDAGOGICA -----	23
CAPITULO III -----	67
EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRACTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGOGICA -----	68
CAPITULO IV -----	70
INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DE LA SEDE EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ -----	70
CAPITULO V -----	72
INFORME DE EVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES -----	72
CONCLUSIONES -----	80
BIBLIOGRAFIA Y WEDGRAFIA -----	81
ANEXOS -----	82



AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios que siempre está guiando mi camino y es quien hace que todo este lindo periodo de mi vida culmine con éxito.

A mi familia en especial a mi madre que es la motivación más grande que tengo al lado de mi esposa y mis hijos mi más grande bendición.

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





INTRODUCCION

Cada vez que se inicia un camino, un proyecto, un trabajo una nueva ilusión se genera dentro de nosotros, todas nuestras fuerzas se disponen a realizar y dar lo mejor para que este culmine con el mejor de los éxitos y con la satisfacción de conseguir lo anhelado, pero como todo en la vida nada es como se desea y hay que pasar por diferentes momentos que a su vez se encargan de ir perfilando y mejorando para que se llegue a la meta, es necesario contar con personas a nuestro lado que aporten siempre en todo momento y que nos acompañen, la labor de docente o profesor es algo que se da desde el principio de nuestras vidas puesto que nuestros padres son los primeros ejemplos y maestros que tenemos en ella, luego pasamos a nuestro primer día en una institución y ahí aparece la figura del profesor de educación física que para muchos o en mi caso es como el primer héroe es quien hace del deporte su mejor amigo y compañero de vida y quien nos brinda muchas alegrías alrededor de todo nuestro trasegar por las aulas, canchas, terrenos de juego y sitios de descanso y esparcimiento. Posteriormente se convierte en nuestro entrenador y quien nos da las pautas de disciplina, entrega, compromiso, respeto y competitividad que nos ayudan a formar nuestra personalidad y carácter a lo largo de nuestra juventud y para la vida.

Por esta razón y muchas más, que se me quedan sin nombrar decidí tomar decisión y convertirme en ese primer héroe de mucha generaciones a futuro y que ojala en mi trabajo posterior pueda formar y guiar como muchos docentes lo hicieron conmigo.





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Proponer nuevas alternativas pedagógicas que mejoren la participación e integración de los estudiantes en el área de educación física en la institución educativa José Rafael Faria Bermúdez.

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 las relaciones interpersonales de los estudiantes.
- Interactuar entre docentes y estudiantes para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje con nuevas estrategias.



CAPITULO 1

INDUCCION Y DIAGNOSTICO

Esta fase da inicio con la inducción y entrega de documentación por parte de los aspirantes a la práctica profesional y las instrucciones aportadas por parte del director de practica el profesor Benito Contreras quien acompañado de los docentes de la carrera Jeffry Alihosca Tarazona y Lucy Amparo Jaimes Lizcano quienes se encuentran al frente de la realización y construcción del documento de acreditación y registro de alta calidad de nuestra licenciatura, quienes dieron a conocer los cambios que el MEN (Ministerio Nacional de Educación) exigieron para renovar nuestro registro de alta calidad y los lineamientos a seguir en cuanto a meterías y prácticas como los principales cambios a destacar.

Posteriormente el profesor Benito contreras explico capitulo por capitulo los requerimientos que debe tener en cuenta el Alumno-profesor para realizar su práctica profesional dentro de los más destacados están:

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 de inducción por el cronograma y acompañado por el docente JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ (ASESOR) se dispuso a realizar un reconocimiento de la institución educativa JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ y sus instalaciones.

La sede JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ hace parte del colegio PROVINCIAL SAN JOSE y 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 y que a su vez se encargan de formar a sus estudiantes con los mejores principios y conocimientos apoyados en una formación integral.





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

Su cuerpo docente está conformado por excelentes profesionales encargados de instruir a los estudiantes en las diferentes materias 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.

Dentro de su parte administrativa las personas encargadas 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 16 aulas de clases, 1 sala de informática, 1 sala de bilingüismo, 1 cancha múltiple donde se realiza la clase de educación física, 1 almacén de deportes, 1 sala recreativa, 1 auditorio, 1 laboratorio de química, la oficina de coordinación, la oficina de la secretaria, la oficina de psicología, una sala de profesores, 1 cafetería, una enfermería y cuenta con tres baños, distribuidos desde el primer piso hasta el tercero, 1 bodega o almacén de alimentos debidamente distribuidos para su correcto funcionamiento.

PRIMER PISO:

(6-4, 9-5, 10-4, 11-3, 11-4) ubicados en el primer piso con una batería de baños para caballeros, la oficina de coordinado, la cancha múltiple, la oficina de la secretaria, el auditorio, la oficina de psicología, la enfermería, el almacén de deportes y la cafetería.





SEGUNDO PISO:

(7-5, 7-6, 8-4, 8-5, 9-6, 10-6, 10-5) ubicados en el segundo piso con una batería de baños para damas, la sala de informática y la sala de bilingüismo y la sala de profesores.

TERCER PISO:

(6-5, 6-6, 7-4 y 8-6) ubicados en el tercer piso con una batería de baños para damas, la sala recreativa y el laboratorio de química.

POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Esta se encuentra distribuida de la siguiente forma: funcionan 16 cursos en la educación básica: hay 3 sextos con 71 estudiantes, 3 séptimos con 85 estudiantes, 3 octavo con 74 estudiantes, 2 noveno con 58 estudiantes, y en la educación media funcionan 5 cursos; 3 grado decimo con 80 estudiantes y 2 grado once con 60 estudiantes.

PLANTA DOCENTE Y ADMINISTRATIVOS

Está conformada por 23 docentes y 2 administrativos:

#	NOMBRES Y APELLIDOS	TITULACION
1	ANA VELEY VELASCO VALENCIA	LC. CIENCIAS NATURALES Y E. AMBIENTAL
2	BLANCA NUBIA SUAREZ JAIMES	LC. LENGUAS EXTRANJERAS IN Y FR
3	BETSY HERNANDEZ	NORMALISTA (SECRETARIA)
4	CESAR JAIMES LOPEZ	LC. FISICA Y MATEMATICAS
5	CRISTINA HERNANDEZ R.	LC. LINGÜÍSTICA Y LITERATURA
6	EDGAR HUMBERTO SUAREZ	LC. LINGÜÍSTICA
7	EDGAR YESID SUAREZ JAIMES	LC. ADMI ED, LC. PSICOLOGIA Y LC. LEN CAS
8	HERNANDO JULIO BASTOS A.	LC. QUIMICA Y LC. BIOLOGIA
9	JAIME ORLANDO GOMEZ ACEVEDO	LC. CI. NATURALES, QUIMICA Y BIOLOGIA





10	JAVIER ENRIQUE PEÑA PORTILLA	LC. CIENCIAS SOCIALES
11	JOSE ALIRIO MONTAÑEZ VERA	LC. ADMINISTRACION ED
12	JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ	LC. EDUCACION FISICA REC Y DEP
13	JOSE EDUARDO CONTRERAS G	LC. CIENCIAS SOCIALES
14	JOSE MIGUEL PULIDO	LC. FISICA-MATEMATICA
15	LAURA SAAVEDRA CAICEDO	LC. COMERCIO
16	LUIS ERNESTO SUAREZ BAUTISTA	LC. MATEMATICAS (COORDINADOR E)
17	LUZ ESTELLA CASTRO FERNANDEZ	LC. BIOLOGIA-QUIMICA
18	MAGALY ESTEBAN GARCIA	LC. CIENCIAS SOCIALES
19	MARTHA GUERRERO	LC. INGLES-FRANCES
20	ORIOLO DAVID ACOSTA COTE	LC. MATEMATICA E INFORMATICA
21	PATRICIA CAMPO QUINTANILLA	LC. LINGÜÍSTICA-LITERATURA
22	PEDRO FELIPE JAIMES SUAREZ	LC. CIENCIAS SOCIALES
23	PIEDAD ORREGO	PSICOLOGIA (SECRETARIA)
24	RAMON OSWALDO PORTILLA J.	INGENIERO ELECTRONICO
25	SANDRA LUCIA CASTELLANOS B.	LC. LENGUAS EXTRANJERAS

DATOS GENERALES DE LA INSTITUCION

INSTITUCION: Educativa Provincial San José sede José Rafael Faría Bermúdez

LOCALIZACION: Municipio de Pamplona N/S

ORDEN: Departamental

CARACTER: Publico

JORNADA LABORAL: Matinal y Vespertina

NIVEL DE FORMACIÓN: Básica secundaria y media.

RECTOR: HERNANDO IBARRA CAMPOS





La Institución Educativa Provincial San José del municipio de Pamplona N/S cuenta con cuatro sedes; una es la sede principal Colegio Provincial San José, el colegio universitario José Rafael Faría Bermúdez, la escuela Gabriela Mistral y la escuela la Salle; cabe resaltar que estas escuelas se encuentra bajo las órdenes del Señor rector HERNANDO IBARRA CAMPOS.

MARCO CONTEXTUAL

RESEÑA HISTORICA COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ

La Sede **JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ** inicio labores tras su fundación el 3 de noviembre de 1972, como centro de Práctica Docente para los futuros licenciados en educación de la Universidad de Pamplona, con una sección nocturna. Después se implementó la sección diurna y la primera promoción de bachilleres fue la del año 1973. El nombre **CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. (CEMUP)** se mantuvo hasta 1999, cuando se empezó a denominar **COLEGIO UNIVERSITARIO JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMÚDEZ** en homenaje al fundador de la principal casa de estudios de la ciudad. Desde el año 2003 entro a formar parte del **COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE**.

Siempre ha funcionado en su sede de la carrera 8, junto a Centrales Eléctricas, en sus primeros diecisiete años (1972-1989) ocupó una casa antigua de un piso acondicionada con 2 patios, oficinas, una completa biblioteca y seis salones de clase para cada grado. Desde 1989 durante la Rectoría del profesor **LUIS ELIÉCER SUÁREZ**, se construyó el nuevo edificio donde hoy reciben educación más de 400 estudiantes hombres y mujeres. Este edificio fue construido con la colaboración y el trabajo de profesores, empleados, padres de familia, estudiantes, ex alumnos y la comunidad del colegio.





El 23 de diciembre de 2003 la Universidad de Pamplona lo entregó definitivamente al departamento y desde entonces cuando la Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 se fusiono al **COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE** como la **SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMUDEZ**. En la actualidad su Rector es el Magister **HERNANDO IBARRA CAMPOS** y su coordinador el Especialista **LUIS HERNESTO SUAREZ**, acompañados por una excelente planta de personal docentes con reconocida experiencia.

Hoy en día a sus aulas asisten más de cuatrocientos estudiantes que estudian en jornada única, fieles a los principios misionales del Colegio Provincial la sede se caracteriza por la búsqueda permanente de la excelencia académica, mantiene su tradición de calidad educativa, disciplina y acompañamiento de los padres de familia. Por eso ha obtenido numerosos reconocimientos y los mejores promedios como Colegio Oficial en las pruebas de Estado ICFES, hoy SABER 11^o, a nivel de Pamplona, el Departamento y el País con categoría Muy Superior en varias oportunidades.

Se promueve como uno de sus eventos más representativos el **FESTIVAL DE DANZA MODERNA**, donde los estudiantes con el apoyo de padres de familia, docentes y directivos expresan sus habilidades artísticas para el baile en un colorido evento de gran calidad, colorido y creatividad, de notable aceptación entre la comunidad local y con gran proyección regional.

La sede cuenta con una planta física remodelada en el año 2011 con el apoyo de la Administración Municipal; Ha recibido equipos de cómputo del Programa Computadores para Educar; Cuenta con Laboratorio de idiomas, Salas de Informática, Sala Lúdica, Tienda Escolar, Servicio de Orientación Escolar, Secretaria Auxiliar y se adelantan procesos de Articulación para garantizar la continuidad hacia la educación superior.





Se participa en eventos académicos como las pruebas **SUPERATE**, Simulacros **INSTRUIMOS**, Preparación con **HELMER PARDO**, Proyectos de Investigación **ONDAS**, entre otros; Actividades religiosas como Misa Dominical, Novena y Fiesta de San José, Procesiones de Semana Santa, Fiesta del Señor del Humilladero, Convivencias y Retiros para los estudiantes de 11^o grado en la **FOYER DE CHARITE** (Piedecuesta Santander) Para reafirmar la formación ética y moral; Actividades culturales como desfiles cívicos, comparsas, festivales, ferias empresariales, izadas de bandera, entrega de símbolos y demás que contribuyen a la formación integral de los estudiantes.

Por **JAVIER ENRIQUE PEÑA PORTILLA**

Docente

MISION

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

VISION

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





BANDERA

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



ESCUDO

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco



puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio. Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.





HIMNO DEL COLEGIO

CORO

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

I

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

II

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



III

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

IV

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

V

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

MÚSICA: Oriol Rangel
LETRA: Juan de Dios Arias



AGUILUCHO

Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia. De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema: **¡AGUILUCHOS!: ¡A LAS CUMBRES!**

SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala Recreativa
- Sala de Informática
- Sala de Bilingüismo
- Gimnasio Convenio Sport -Fitnes
- Transporte escolar

EXTENSIÓN A LA COMUNIDAD (ESCENARIOS DEPORTIVOS)

- Cancha de Tenis de Campo
- Cancha de Microfútbol
- Sintética.
- Cancha de Baloncesto
- Escuela de Taekwondo





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
34	AROS	29	0	5
34	CONOS	30	0	4
13	PLATILLOS	11	0	2
11	COLCHONETAS	11	0	0
20	BALONES DE VOLEIBOL	18	0	2
18	BALONES FUTBOL Y MICRO	15	2	1
1	BALONES BALON MANO	0	0	1
21	BALONES BALONCESTO	19	1	1
2	BALONES MEDICINALES	2	0	0
1	BALONES RUGBY	1	0	0
2	MALLAS VOLEIBOL	2	0	0
2	MALLAS MICRO	0	2	0
34	CUERDAS	30	4	0
2	ESCALERAS	2	0	0
1	MICROFONOS	1	0	0
2	BAFLES	2	0	0
1	PLANTA DE SONIDO	1	0	0
45	PETOS	40	4	1
60	PELOTAS P Y G	40	10	10
5	TULAS	5	0	0
1	MEGAFONO	1	0	0
1	BOMBA DE INFLAR	1	0	0
1	INFLABLE 20 AÑOS	1	0	0
7	DISCOS	7	0	0
1	MARTILLO	0	1	0
4	BALA	4	0	0



4	CARGADOR DE BANDERAS	3	1	0
2	COLUMPIO	2	0	0
4	CARRETIILLAS	4	0	0
1	ESCALERAS	1	0	0
1	BARRA DE EQUILIBRIO	1	0	0
7	SANCOS	5	2	0
1	JUEGOS CIRCULARES	1	0	0
18	JUEGOS DE ARMAR	18	0	0
4	JUEGOS DE BALOTAS	4	0	0
1	JUEGOS DE BILLARIN	1	0	0
1	JUEGOS DE PIBE	1	0	0
2	JUEGOS DE BOLOS	2	0	0
1	BATE DE SOFTBOL	0	1	0
20	PELOTAS DE SOFTBOL	15	5	0
32	GUANTES DE SOFTBOL	30	0	2
1	JUEGO DE CATCHER	1	0	0
2	MESAS	2	0	0
18	PELOTAS	18	0	0
19	RAQUETAS	15	3	1
3	DOMINOS	3	0	0
18	PARQUES	15	3	0
5	AJEDREZ	5	0	0
1	METRO	1	0	0
1	BASCULA	1	0	0

DQS is member of:





CAPITULO 2

ETAPA II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

TITULO

LOS MINI-DEPORTES COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FISICAS BASICAS EN LOS ESTUDIANTES DE 6 GRADO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ DE LA CIUDAD DE PAMPLONA N/S COLOMBIA.





INTRODUCCION

Esta propuesta va encaminada a utilizar los mini-deportes como la principal herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del colegio José Rafael Faria Bermúdez 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.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





JUSTIFICACION

El juego infantil constituye un escenario psicosocial donde se produce un tipo de comunicación enriquecida en matices, que permite a los niños y niñas indagar en su propio pensamiento, poner a prueba sus conocimientos y desarrollarlos progresivamente en el uso interactivo de acciones y conversaciones entre iguales (Hervas 2008). En este sentido, el desarrollo infantil está directa y plenamente vinculado con el juego ya que; además de ser una actividad natural y espontánea a la que el niño le dedica todo el tiempo posible, a través de él, el niño desarrolla su personalidad y habilidades sociales, estimula el desarrollo de sus capacidades intelectuales y psicomotoras y, en general, proporciona al niño experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar (López, 2010).

Este proyecto busca mediante el juego y los mini-deportes mejorar las condiciones físicas básicas de los jóvenes estudiantes de la institución José Rafael furia Bermúdez debido a que presentan un gran déficit en las diferentes actividades deportivas realizadas por parte de los docentes de educación física quienes preocupados por estas circunstancias 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.

Durante un periodo considerable de tiempo y mediante la observación directa del desempeño de los estudiantes se pudo identificar las falencias y proponer





las herramientas necesarias para corregir y mejorar el desempeño académico de los mismos.





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.

Desde la simple acción de alzar un vaso, alcanzar un libro, caminar hasta nuestro sitio de trabajo y hacerlo de manera rápida para no llegar tarde son algunas de las actividades que realizamos a diario y que se ven directamente influenciadas por las capacidades físicas básicas, y si queremos un desempeño adecuado en estas acciones es necesario formar y fomentar una práctica adecuada de las mismas en las tempranas edades, de esta forma cuando logremos una total maduración integral de nuestro cuerpo nuestro desempeño también se va a ver mejorado de una manera sustentable.

Los estudiantes presentan problemas en estas actividades que influyen en su desempeño académico y que se pretenden mejorar con las diferentes actividades físicas basadas en juegos y en la práctica de los mini-deportes.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo los mini-deportes utilizados como herramienta permiten mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes de 6 grado de la institución José Rafael Faria Bermúdez de la ciudad de pamplona N/S Colombia?





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Estimular las capacidades físicas básicas mediante la práctica de los diferentes juegos y mini-deportes para su mejoramiento en los estudiantes del grado 6 de la institución José Rafael Faria Bermúdez.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar las diferentes dificultades que presenten en las capacidades físicas básicas los estudiantes.
- Fomentar la práctica de mini-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 esta investigación se trabajara con los estudiantes de 6 grado de la institución José Rafael Faria Bermúdez de la ciudad de pamplona N/S Colombia a los cuales mediante un proceso de observación directa se identificaron con problemas en sus capacidades físicas básicas y se realizara en el segundo semestre del año 2016.





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: EVALUACIÓN DE TODAS LAS CATEGORÍAS DE UN CLUB DE VOLEIBOL FEMENINO CON DIFERENTES TESTS DE CAPACIDADES FÍSICAS.

AUTORES: ANDRÉS ESPER, GERARDO BEDOGNI

FECHA: LECTURAS: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES, ISSN-E 1514-3465, N°. 57, 2003

Resumen

En este estudio evaluamos a todas las categorías pertenecientes a un club de voleibol femenino de primer nivel de la República Argentina con diferentes tests de capacidades físicas. Fueron evaluadas 170 jugadoras de todas las categorías (desde Escuela de Voleibol hasta División de Honor) y de todos los niveles de juego (tiras A, B y C). Se tomaron entre 4 y 9 tests a cada deportista, en función de las edades y niveles de práctica deportiva. Las evaluaciones incluyeron saltos, Course Navette, Matsudo y Levantamiento de Pesas. La intención fue poder tener datos de nuestra población que nos permitiesen valorar con mayor precisión los resultados de los tests que les tomamos periódicamente a las jugadoras. Creemos que los resultados publicados sobre evaluaciones hechas a poblaciones de otros países tal vez no puedan ser trasladados directamente a poblaciones con otras realidades sociales, culturales, raciales y deportivas. Nuestros resultados pueden ser útiles a otros clubes de nuestro país o de otros países similares al nuestro.





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

MINI-DEPORTE

Los Mini-deportes son estructuras pedagógicas, que aprovechando los principales requisitos psicomotores y coordinativos de los deportes formales, contribuyen al desarrollo motor de la niñez.(mediante la disminución y adecuación de las solicitudes psicomotoras y coordinativas).

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

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

El proceso de aprendizaje técnico-táctico a través de los juegos menores es el paso previo al desarrollo de los Mini-deportes y el tránsito entre ambos debe ser casi inadvertido. (Machga, 2010).

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





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 ligamentarias, 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, con paradigma explicativo, bajo los parámetros del modelo descriptivo, donde se buscó, en primer lugar, las descripciones y relaciones entre características de los fenómenos analizados por parte de los estudiantes. A partir de las





relaciones encontradas se posibilitó la formulación de estrategias empíricamente y científicamente fundamentadas, esto permitió la explicación de los fenómenos estudiados y el porqué de las causas.

Reconocer la importancia del juego en la etapa infantil para aplicar el taller lúdico de la enseñanza en el modelo educativo. Aplicar las técnicas e instrumentos de observación a distintas situaciones lúdico-educativas, para obtener información del niño y de su proceso de desarrollo. Utiliza el juego como técnica y recursos para el desarrollo de proyectos de intervención lúdico-recreativos que favorezcan el desarrollo global del niño.

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 estudiar un grupo pequeño de estudiantes entorno a la motricidad gruesa, con la intención de generar teorías desde los resultados obtenidos y la aplicación de los talleres lúdico-recreativos como elemento dinamizador de movimientos que conlleven a la estimulación de la coordinación y el equilibrio de los objetos estudiados.





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, ya sea por medio de imágenes audiovisuales, 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 de 6 grado de la institución educativa Provincial San José sede José Rafael Faría de Pamplona N/S Colombia, la cual se encuentra ubicada al lado de CENTRALES ELECTRICAS N/S, donde especializa su servicio educativo, la institución cuenta con 3 sextos y con una totalidad de 71 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 únicamente a los niños y niñas de 6 grado con edades de (10 a 13) años. Se escogió esta muestra debido a que los estudiantes de 6° grado que es donde se empieza la básica y la gran mayoría de estudiantes tienen deficiencia en ejercicios motrices y en especial los ejercicios que involucran las capacidades físicas básicas, lo que los hace aptos para tal propósito.

RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes

RECURSOS FÍSICOS

- Cancha múltiple
- Auditoria
- Aulas de clases
- Pasillos





RECURSOS LOGÍSTICOS

- Aros
- Bastones
- Conos
- Balones
- Silbato
- Mallas
- Cuerdas
- Petos

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. Las actividades que darán forma la propuesta pedagógica.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR

Semana 1

OBJETIVO:

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

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ambientación a mini-deporte ○ Conocimiento del mini-deporte 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se dispondrá el curso en 2 grupos iguales los cuales realizaran un juego de dominio de balón y velocidad para posteriormente realizar un disparo a puerta. ○ Dimensiones del terreno de juego ○ Arqueras y balón ○ Número de jugadores ○ Duración del partido ○ Reglas 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balones ○ Conos ○ Canchitas ○ Cuerdas 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cancha múltiple



<ul style="list-style-type: none">○ Mini-deporte en si	<ul style="list-style-type: none">○ Mini-Fútbol <p>Esta actividad va a ser una adaptación del deporte rey, donde vamos a destacar la cooperación, participación y diversión de un deporte que hoy día está siendo muy criticado por la sociedad, ya que se está convirtiendo en un negocio donde se mueven miles y millones de euros, en lugar de mantener su esencia como juego colectivo. A través de este planteamiento vamos a tratar de fomentar el compañerismo, la competición "sana" y la igualdad de oportunidades entre los niños y niñas que participen en la actividad.</p>		
----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<ul style="list-style-type: none"> ○ Variantes 	<ul style="list-style-type: none"> ○ El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte. 		
---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Semana 2

OBJETIVO:

Reducir la competitividad que pueda existir entre los niños/as mediante la intervención del profesor, centrada en resaltar la naturaleza y dinámica de los diferentes deportes.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ambientación a mini-deporte 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza un juego que permita la integración de los estudiantes y la entrada en calor por parte de los mismos para empezar a trabajar. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Red o mallas ○ Postes ○ Balones ○ Cuerdas ○ Aros 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cancha múltiple



<ul style="list-style-type: none">o Conocimiento del mini-deporte o Mini-deporte en si	<ul style="list-style-type: none">o Dimensiones del terreno de juegoo Mallas y balóno Número de jugadoreso Duración del partidoo Reglas <ul style="list-style-type: none">o MINI VOLEY <p>Al igual que el mini-fútbol, esta actividad va a ser una adaptación del voleibol institucionalizado. <i>Vamos</i> a practicar un juego de balón ligero que constituye un magnifico ejercicio exento de peligro y con unas reglas muy sencillas. Destacaremos por encima de todo el compañerismo, el trabajo en equipo y el entretenimiento.</p> <p>Gracias a esta actividad de iniciación al voleibol fomentaremos el conocimiento de este deporte, facilitaremos la consecución de los primeros aspectos técnico-tácticos básicos y cómo</p>		
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<ul style="list-style-type: none">o Variantes	<p>no, trabajaremos valores como la coeducación entre los niños y niñas que participen en la actividad.</p> <p>En el juego del mini-voleibol un jugador efectúa el saque lanzando la pelota al aire sobre la red al campo contrario, quedando iniciado el juego. Éste consiste en que el balón debe pasar sobre la red de un lado al otro, impulsado normalmente con las manos, aunque pueden utilizarse otras partes del cuerpo, por ejemplo los pies.</p> <ul style="list-style-type: none">o El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte.		
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Semana 3

OBJETIVO:

Contribuir en el bienestar general, la salud, la calidad de vida y el equilibrio personal.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none">○ Ambientación a mini-deporte○ Conocimiento del mini-deporte	<ul style="list-style-type: none">○ Se realiza un juego que permita la integración de los estudiantes y la entrada en calor por parte de los mismos para empezar a trabajar.○ Dimensiones del terreno de juego○ Bate, pelotas y guantes○ Número de	<ul style="list-style-type: none">○ Pelotas○ Guantes○ Conos○ Bates○ Aros○ Pito○ Petos	<ul style="list-style-type: none">○ Cancha múltiple



<ul style="list-style-type: none">○ Mini-deporte en si	<p>jugadores</p> <ul style="list-style-type: none">○ Duración del partido○ Reglas <p>○ MINI BEISBOL</p> <p>El béisbol como deporte profesional, está más asentado en Estados Unidos que en España. Por esta razón y por los valores que se van a trabajar, trataremos de fomentar la práctica de este deporte colectivo, empezando por esta propuesta adaptada de iniciación al béisbol. Vamos a practicar un juego donde una pelota de pequeñas dimensiones, va a ser golpeada por un implemento como es el bate, con la intención de mandar lo más lejos posible la bola y completar así el mayor número de vueltas posible. Gracias a esta actividad, los niños conocerán más de</p>		
----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<ul style="list-style-type: none">○ Variantes	<p>cerca este deporte, donde la participación y la colaboración en equipo serán fundamentales.</p> <ul style="list-style-type: none">○ El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte.		
-------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



Semana 4

OBJETIVO:

Utilizar materiales poco sofisticados y espacios más reducidos que faciliten la práctica de los deportistas.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none">○ Ambientación a mini-deporte.○ Conocimiento del mini-deporte	<ul style="list-style-type: none">○ Se realiza un juego que permita la integración de los estudiantes y la entrada en calor por parte de los mismos para empezar a trabajar.○ Dimensiones del terreno de juego○ Balones○ Número de jugadores○ Duración del	<ul style="list-style-type: none">○ Balones○ Conos○ Aros○ Petos○ Pito	<ul style="list-style-type: none">○ Cancha múltiple



<ul style="list-style-type: none">○ Mini-deporte en si	<p>partido</p> <ul style="list-style-type: none">○ Reglas ○ MINI BALONCESTO <p>El Mini Baloncesto es un juego para niños y niñas. Esencialmente es una modificación del juego de adultos que ha sido adaptado a las necesidades de los niños. La filosofía es muy sencilla: no hacer que los niños jueguen un juego que no es conveniente, pero se modifica algo para adaptarlos a ellos. El objetivo del Mini-Baloncesto es de</p>		
----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



<ul style="list-style-type: none">○ Variantes	<p>proporcionar oportunidades para los niños de todas las habilidades para disfrutar experiencias ricas y de calidad, que ellos transferirán al Baloncesto con su entusiasmo.</p> <ul style="list-style-type: none">○ El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte.		
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



Semana 5

OBJETIVO:

Ampliar la participación de todos los niños y niñas, porque se reducen las exigencias técnicas del juego.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none">○ Ambientación del mini-deporte○ Conocimiento del mini-deporte	<ul style="list-style-type: none">○ Se realiza un juego que permita la integración de los estudiantes y la entrada en calor por parte de los mismos para empezar a trabajar○ Dimensiones del terreno de juego○ Raquetas y pelotas○ Indumentaria de jugadores○ Duración del partido○ Reglas	<ul style="list-style-type: none">○ Raquetas○ Pelotas○ Conos○ Aros	<ul style="list-style-type: none">○ Cancha múltiple

<ul style="list-style-type: none">○ Mini-deporte en si○ Variantes	<ul style="list-style-type: none">○ MINI TENIS <p>El mini tenis se es un medio que ha adaptado el deporte del tenis y su metodología de enseñanza a las características físicas y psíquicas de los niños entre 6 y 7/8 años, con la finalidad de apremiar, avivar y estimular el aprendizaje de las acciones básicas. Esta adaptación consiste en reducir los distintos elementos utilizados como son las raquetas, pelotas, red o dimensiones de la pista. Esto es lo que se conoce como “tenis reducido”.</p> <ul style="list-style-type: none">○ El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte.		
------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Semana 6

OBJETIVO:

Iniciar un comportamiento moral, al mismo tiempo que aportar una contribución al conocimiento de sí mismo y de los demás.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	LUGAR
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ambientación a mini-deporte ○ Conocimiento del mini-deporte ○ Mini-deporte en si 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realiza un juego que permita la integración de los estudiantes y la entrada en calor por parte de los mismos para empezar a trabajar. ○ Dimensiones del terreno de juego ○ Balones ○ Indumentaria de jugadores ○ Duración del partido ○ Reglas ○ MINI RUGBY 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Balones ○ Pito ○ Conos ○ Postes 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cancha múltiple



<ul style="list-style-type: none">○ Variantes	<p>El <i>Mini Rugby</i> que es el también llamado por Inglaterra como <i>New Image Rugby</i>, es un juego diseñado para cualquier número de jugadores.</p> <p>Es un rápido y excitante juego de equipo (sin contacto), practicado con la modalidad de Touch o tocar con las dos manos las caderas del oponente. Puede ser jugado por niños y niñas, jóvenes y adultos, con el agregado de que todos pueden jugar al mismo tiempo y en el mismo partido.</p> <ul style="list-style-type: none">○ El estudiante maestro dispondrá las actividades que modifiquen y motiven una mejor práctica del mini-deporte.		
-------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



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 José Rafael Faria Bermúdez fueron dando sus frutos, bajo la supervisión del profesor JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ 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 o en nuestro caso de la cancha múltiple 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 y 7 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.

De esta forma definimos que la principal falla que presentan los estudiantes de grado 6 son la ejecución de las capacidades básicas físicas: la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad por culpa de muchos factores internos y externos que conllevan a la planificación de una serie de actividades que nos permitan poner en marcha los correctivos necesarios para mejorar la condición física de los educandos y que estén acorde al currículo de la institución.

La propuesta realizada y ejecuta de utilizar los mini-deportes como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas fue todo un éxito ya que la disposición de los niños y niñas de los grados 6 fue total por que fue una forma divertida, recreativa y participativa que despertó en ellos el gusto y el interés de hacer parte del trabajo y de las clases de una manera tal que hizo que los demás cursos se interesaran en nuestro trabajo y permitiendo cumplir con nuestros objetivos propuestos con la actividad.

Lograr que la propuesta se ejecutara y fuera del gusto de los estudiantes era el mayor desafío para afrontar pero que con la buena observación e identificación de los gustos y afinidades de los mismos permitió que se cumpliera con lo esperado y pautado, de esta forma llenar de orgullo y satisfacción por la tranquilidad del deber cumplido y del agrado de la institución.





CAPITULO 4

INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DE LA SEDE EDUCATIVA JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMÚDEZ

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. Salida al coliseo olímpico de la Universidad de Pamplona.
2. Misa de celebración de las fiestas del señor del humilladero patrono de los creyentes católicos de nuestra ciudad.
3. Feria microempresaria por parte de los estudiantes de los grados 9,10y 11.
4. Campeonato de futbol de salón en las 3 categorías dispuestas por el departamento de educación física: 6 y 7 grado categoría 1, 8y 9 grado categoría 2 y la última conformada por los grados 10 y 11 y un equipo de docentes de la institución.
5. Circuito poli-motor organizado por el departamento de educación física de la sede José Rafael Faría para los estudiantes de la sede Gabriela Mistral y sede la Salle.



6. Examen de la OEA.
7. Celebración del día de los niños o brujitas el día 31 de octubre actividad realizada por los alumnos de 11 grado
8. Salida a Cine pro-fondos alumnos de 11
9. Izada de bandera y entrega de símbolos por parte de los alumnos de 11 a sus similares de 10 grado.
10. Olimpiadas matemáticas con juegos recreativos por parte del departamento de educación física.
11. Campeonato de futbol-tenis categoría abierta por parte del departamento de educación física.



CAPITULO 5

INFORME DE AVALUACIÓN 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 4 años y miedo, 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. Reafirme mi idea que siempre quise ser el profesor de educación física, 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, fue juez del campeonato de las categorías 1,2 y jugador del equipo de docentes, guía e instructor en las olimpiadas matemáticas y fomento la práctica de los mini-deportes y juegos tradicionales en la institución.

EVALUACION DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

De mi parte solo queda dar las más sinceras gracias al profesor JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ 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: _____
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: _____
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: _____

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. E

2. De la universidad:



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

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

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

3. Formación profesional y personal

> A través de las practicas tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E

> La práctica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones E

> Logre un sentido de pertenencia con la institución E

> Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas E

> Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad E

> La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional E

SUGERENCIAS: Es necesario que los espacios para este tipo de practicas dentro de la carcel se vean mas a menudo ya que es un elemento directo con el estudiante que hace y desempeño adicional y general de crecimiento y formación general.

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Yerson Javier Ojeda Barajas

FECHA: 23-11-2016.



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la institución

- > Pertenencia con la institución 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 de trabajo E

2. Planeación

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

DQS is member of:





> 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
 E

> 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
 E

> 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
 E

> Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
 E

NOMBRE DEL ASESOR: José Antonio Gélvez Ramírez
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: José Javier Orea Barajas
FECHA: 23-11-2016





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: YEISON OJEDA BARRIAS
 Asesor: José Antonio Gelvez Rumbay
 Institución: Colegio Provincial San José Aude Taria
 Curso: 6°4 - 6°5 - 6°6 - 7°4 - 7°5 - 7°6

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.80	1.44
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	4.80	2.40
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.80	0.96
NOTA DEFINITIVA			

COMENTARIOS ESPECIALES:

Activo colaborador, se interesó y desarrolló las actividades que se le asignaron.
Se ve esforzado que será un buen profesor de Educación Física con muchas iniciativas.

ALUMNO - PROFESOR: [Signature]

SUPERVISOR: [Signature]

José Antonio Gelvez R.
 23 NOV 2016
 Lic. Educación Física
 Pamplona U.E.





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Yeison Ojeda Barajas
 Asesor: José Antonio Gelvez Ramirez
 Institución: colegio Provincial San José Aude Facio
 Grado: 6°4-6°5-6°6-7°4-7°5-7°6 fecha: Pamplona Noviembre 22/2016

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa		30%	4.8	144
2. Docentes y Evaluativa		50%	4.8	240
3. Actividades extracurriculares		20%	4.8	096
NOTA DEFINITIVA		100%		

José Antonio Gelvez R.
 4.8
 23 NOV 2016
 Lic. Educación Física
 Recreación Comunitaria U.P.





COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE

IDENTIFICACION DEL DANE
 154518-00270
 INSCRIPCION: 13140120
 Aprobado en sus estudios de 6º a 11º grado
 De Bachillerato Diurno y Nocturno por Resolución
 N°. 01302 del 22 de marzo de 2013.

Constancia: No. 023

EL RECTOR Y SECRETARIA

HACEN CONSTAR

Que, YEISON JAVIER OJEDA BARAJAS identificado con la cédula de ciudadanía No. 1.094.241.515 de Pamplona (Norte de Santander), realizó en esta Institución Educativa Sede Principal su Práctica Integral Formativa P.I.F en el Área de Educación Física en los grados 6º y 7º en la Sede Rafael Faria Bermúdez desde el día 12 de agosto al 11 de noviembre de 2016 bajo la supervisión del Especialista JOSE ANTONIO GELVEZ RÁMIREZ.

La práctica universitaria no generó relación laboral con la Institución Educativa. Se expide a solicitud escrita del interesado para efectos de trámites ante la Universidad de Pamplona.

Dada en Pamplona, a los treinta (30) días del mes de noviembre de 2016.

HERNANDO IBARRA CAMPOS
 Rector

ROSA PATRICIA ACEVEDO CALA
 Secretaria

JOSE ANTONIO GELVEZ RÁMIREZ
 Docente Supervisor

Laboró/ Ludín R. Delgado

Avenida Santander No. 11-188. Telefax: 5685538. Correo: colegio_provincial@hotmail.com





CONCLUSIONES

- Dentro del proceso formativo son muchos los conceptos, conocimientos e informaciones que recibimos por parte de nuestros docentes pero que solo la práctica y el enfrentarse con un salón de clase nos lleva a sacar nuestra vocación como docentes y afrontar el desafío con mucha responsabilidad y respeto.
- Nunca nos vamos a encontrar suficientemente preparados para afrontar las dificultades del proceso formativo por esto siempre es bueno contar con una persona que nos guie en nuestro primer periodo de practica por esto siempre agradecer a el docente José Antonio Gelvez Ramírez por todo su acompañamiento y guía.
- La práctica profesional integral pone a prueba todo nuestro proceso formativo dentro de la universidad y hace que saquemos lo mejor de nosotros en todos los aspectos con el fin de trasmitírselo a nuestros estudiantes.
- Se deben abrir mayores espacios dentro de las instituciones y la universidad para los estudiantes de educación física para lograr un mejor rol formativo y practico que nos den las herramientas necesarias para la vida laboral y profesional.
- El tiempo de practica integral no debe ser menor al de 1 año ya que de esta forma se puede iniciar el 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 sede educativa.
- La autonomía que genera este proceso nos permite enfrentar nuestros miedos y la toma de decisiones nos va llenando de confianza para ir mejorando nuestro proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes.





RECOMENDACIONES

Se recomienda la institución educativa fomentar con mayor apoyo y criterio las actividades deportivas que fomenten el desarrollo psicomotor de sus estudiantes, a su vez buscar espacios físicos alternos debido que en esta sede solo se cuenta con una sola cancha múltiple la cual hace que se limite el tiempo de las clases y las disposiciones de los horarios en cuanto a la distribución de horas de la materia de educación física.

Creo conveniente que se deben presentar dos estudiantes maestros en esta sede para lograr cubrir todos los cursos que tiene la sede pues por distribución del supervisor por lo general no se puede cubrir si no una sola jornada en este caso la básica y la media queda sin practicante.

Realizar campañas a nivel local done 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.



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



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



BIBLIOGRAFIA Y WEDGRAFIA

- <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1209>
- <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://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidad-es-fisicas-corregido.pdf>
- <http://www.fibaamericas.com/files/informes/C39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf>



ANEXOS

Circuito Poli motor





Circuito Poli motor







Circuito Poli motor



DQS is member of:





Olimpiadas Matemáticas





Olimpiadas Matemáticas





Olimpiadas Matemáticas



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





Equipo y Curso Campeón Torneo Futbol de Salón





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

DQS is member of:



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