



**Actividades físicas como estrategia para la enseñanza aplicada al atletismo en niños y niñas de 6° a 10° grado de la institución educativa colegio técnico agueda gallardo de Villamizar Pamplona n/s Colombia.**

**José Gregorio Hernández Herrera**  
**CC. 1104380683**

**Universidad de pamplona facultad de educación**  
**Lic. En educación física, recreación y deporte**  
**Practica integral docente**  
**Pamplona**  
**2017**



**Actividades físicas como estrategia para la enseñanza aplicada al atletismo en niños y niñas de 6° a 10° grado de la institución educativa colegio técnico agueda gallardo de Villamizar pamplona n/s Colombia.**

**José Gregorio Hernández Herrera**  
**C . C 1104380683**  
**Estudiante**

**Edgar Enrique Mendoza**  
**Supervisor**

**Universidad de pamplona facultad de educación**  
**Lic. En educación física, recreación y deporte**  
**Práctica integral docente**  
**Pamplona**  
**2017**







## TABLA DE CONTENIDO

	<b>Pág.</b>
<b>Agradecimientos</b> -----	<b>3</b>
<b>Perfil docente</b> -----	<b>4</b>
<b>objetivos</b> -----	<b>5</b>
<b>Capitulo i</b> -----	<b>6</b>
<b>inducción y diagnostico</b> -----	<b>6</b>
<b>capitulo II</b> -----	<b>19</b>
<b>Propuesta pedagógica</b> -----	<b>19</b>
<b>capitulo iii</b> -----	<b>53</b>
<b>Evaluacion del desarrollo de la practica integral y propuesta pedagogica</b> -----	<b>54</b>
<b>capitulo iv</b> -----	<b>55</b>
<b>informe de actividades interinstitucionales del colegio tecnico agueda gallardo de villamizar</b> -----	<b>55</b>
<b>capitulo v</b> -----	<b>56</b>
<b>Informe de evaluacion de las practicas integrales</b>	<b>56</b>
<b>conclusiones</b> -----	<b>66</b>



**recomendaciones -----67**

**bibliografía y cibergrafía -----68**

**anexos ----- 69**





## Introducción

La actividad física es importante en las personas, para la prevención de enfermedades cardiovasculares o patologías asociadas al sedentarismo y la alimentación inadecuada

Esta propuesta va encaminada a que los estudiantes de 6° y 10° grados de la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar logren hacer actividad física por medio del atletismo en pro de Beneficios para una buena salud.

Realizar una actividad física regularmente hará que te sientas mejor contigo mismo y además Conseguirás una serie de beneficios para tu salud, el ejercicio y el deporte siempre ha sido de Beneficio para el ser humano, mientras pasa el tiempo se ha comprobado, que es beneficioso Para todas las edades, en todo

Este proyecto podrán darse cuenta de lo beneficioso que es el ejercitarse y cuál es el ejercicio o Deporte que puede hacer una persona de acuerdo a su condición de salud o desde la niñez hasta La vejez La falta de forma física provocada por la inactividad, hace que se aumente el riesgo de Lesiones Provocadas por actividades cotidianas, el mejor tratamiento para las lesiones El calentamiento es considerado como una de las fases más importantes de un entrenamiento O de una sesión de educación física, de su buena realización va a depender el rendimiento Óptimo en el entrenamiento y sobre todo la prevención de lesiones. No se puede empezar una actividad física desde cero, los diferentes sistemas no están calientes y activados, además hemos de tener en cuenta que es necesaria una buena predisposición Psicológica hacia la actividad y así realizarla de la manera más motivada posible.



## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios padre, que con sus bendiciones y actos me han dado fuerza y equilibrio espiritual A través de mi vida. Eternamente a mi padre el Sr. Manuel Francisco Hernández Díaz y mi querida Madre María Herrera Crespo quienes me han dado todo desde el primer día de mi vida, quien Ha dado lo mejor de sí para ser quien soy hoy en día, porque son las personas que más Amo Y me han brindado consejos e iluminando de luz en los momentos más difíciles.

Mis amigos y compañeros de Lic. En Educación Física, recreación y deporte; ya que compartimos momentos únicos he importantes desde el inicio hasta el final de la licenciatura, Acompañados desde nuestros triunfos hasta nuestros errores.

El asesor Lic. Edgar Enrique Mendoza quien es la persona que confió y estuvo en el proceso de mi práctica, es un gran amigo y gran docente.

A mi familia por estar ahí siempre apoyándome en mis estudios y que siempre me motivaron a Seguir adelante. A los padres de familia por su disposición y colaboración de este proyecto. A nuestra directiva y docentes que conforman el equipo de trabajo en la institución A los estudiantes de 6° y 10° grados, pues con su participación y enorme entusiasmo siempre nos dejan mucho que aprender. A todos mis docentes no me queda más que agradecerles por brindarme su amistad y aportarme conocimientos con los cuales no contaba gracias a todos.



## Perfil Docente

Soy un profesional caracterizado por ser un constructor del saber y motivador, demuestro una adecuada formación pedagógica que permite comprender y solucionar los problemas dentro del ejercicio de mi actividad profesional, capacidad de administrar, investigar y ejecutar las actividades de educación física, el deporte y la recreación, en todos los niveles educativos y en los demás sectores de la comunidad local, regional y nacional

Innovador, observador poseo una actitud de afrontar los problemas con mucha mesura, una actitud abierta al cambio, establezco una relación empática con los estudiantes. Comprometido plenamente con el desarrollo de la comunidad creativo y con una capacidad de liderazgo que permiten interactuar solidariamente con los estudiantes, respeto la libertad de creencia y de pensamiento tanto en la escuela como en la comunidad.

La Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas

Cuando educamos consciente o inconscientemente estamos transmitiéndolos. En la vida diaria son muchos los problemas que se presentan nuestra intención como educador físico es enseñar y aprender a resolver los conflictos que están presentes de forma permanente en nuestra sociedad

Un profesional idóneo que posee conocimientos actualizados en mi profesionalidad, así como en otras áreas disciplinas. Respetuoso, responsable, tolerante y comprometido con la excelencia, mantengo una actitud positiva y de colaboración permanente, se preocupa





constantemente por recursos didácticos acorde con los más reciente avances pedagógicos y tecnológicos. Tiene una mentalidad flexible y abierta al cambio, lo cual le permite trabajar en equipo y participar en la ejecución de proyectos.





## Inducción Y Diagnostico

### CAPITULO 1

Artículo 1: La definición.

Artículo 2: Los objetivos de la práctica integral docente. Artículo 3: La modalidad.

Artículo 4: Duración - 16 Semanas.

### CAPITULO II

Artículo 5: Programa de práctica docente.

### CAPITULO III

Artículo 6: Criterios de realización de la práctica integral. Artículo 7: Los requisitos.

Artículo 8: Los centros de práctica integral docente. Artículo 9: Las etapas.

Artículo 10: Los casos de repotencia. Artículo 11: Conducto regular.

Artículo 12: Las ausencias a las actividades

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

Cronograma de práctica integral.

Artículo 27: Supervisor de práctica integral docente. Artículo 28: Paz y salvo de práctica integral.



## Objetivos

### Objetivo General

Contribuir al desarrollo humano, la salud, la convivencia y la actividad física mediante la práctica del atletismo en la institución educativa colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar.

### Objetivos Específicos

- ❖ Realizar actividades físicas para la sana convivencia entre todos los estudiantes de la institución educativa Águeda gallardo
- ❖ Lograr que las actividades físicas sean realizadas por el mayor número de estudiantes
- ❖ Conocer el nivel de actividad física que realizan los estudiantes 6° y 10° grado
- ❖ Implementar actividades físicas en forma permanente que dé como resultado la buena salud de los estudiantes.



## Observación Y Diagnostico De La Institución Asignada Como Sitio De Practica

Este diagnóstico institucional tuvo como objetivo principal conocer y evaluar la Situación actual de la población y de cada una de las instalaciones de la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar

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

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

Cuenta con un gran número de aulas para impartir sus clases, zonas comunes amplias y en buena forma, espacios de esparcimiento y desarrollo físico que permiten la práctica de diferentes deportes y actividades lúdico- recreativas. El cuerpo docente está conformado por excelentes profesionales encargados de instruir a los estudiantes en las diferentes asignaturas y conocimientos propios de su formación académica y que con su ejemplo forman seres íntegros y responsables en todos los campos de su diario convivir.



## Planta Física

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

## Población Estudiantil

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

2 sextos	68 estudiantes
2 séptimos	71 estudiantes
2 octavos	67 estudiantes
2 novenos	57 estudiantes
Educación Media	Técnica
2 decimos	73 estudiantes
2 onces	51 estudiantes



## Planta Docente

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



22	VILLAMIZAR COTE ELIZABETH
23	VILLAMIZAR VERA SANDRA MILENA
24	ZABALA QUIROZ SOR EMELIDA
25	BOTHIA RODRIGUEZ LUZ MARINA





## Datos Generales De La Institución

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

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

**ORDEN:** Departamental

**CARACTER:** Publico

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

**NIVEL DE FORMACIÓN:** académico, técnico

**RECTOR:** Sor Sol Cristina Arredondo

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



## Reseña histórica colegio Águeda Gallardo de Villamizar

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

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

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

En 1976 - 1981 siendo directora Sor Ángela Velásquez logró la personería jurídica concedida por resolución N° 33 del 20 de Marzo de 1978. De 1982 - 1984 siendo rectora Sor María Luisa Rodríguez se inicia con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el restaurante escolar. 1985-1990 bajo la dirección de Sor Gladys Mantilla el colegio se destacó en gimnasia, folclor y feria de la creatividad, recibiendo estímulos y reconocimientos especiales. De 1991- 1992 Sor Stella Giraldo, promueve la solidaridad con



la comunidad educativa. En 1993-1994 Sor María Luisa Ramírez, rectora, apoya las luchas magisteriales en contra de la privatización y descentralización administrativa y por la conservación de los derechos adquiridos con el estatuto docente. En 1995-1998 Sor Clara Londoño es condecorada por el gobierno municipal reconociendo su admirable gestión administrativa, se adquirió la emisora para el colegio.

En el 2000 - 2003 estuvo bajo la destacada dirección de Sor Gloria Estela Posada Vélez, se continuó con la implementación del Proyecto Educativo Institucional, “Bachillerato Técnico en Ciencias Auxiliares de la Salud”, (articulado con el SENA desde el año 1999). En este periodo, desde la rectoría se proyectó la institución a nivel municipal y departamental, siendo Sor Gloria Estela, condecorada por la alcaldía y la secretaria de educación como una de las mejores rectoras. En el año 2004, en el mes de mayo, debido a problemas de salud de Sor Gloria Stella Posada Vélez, se nombró como rectora encargada a Sor Sol Cristina Redondo Ávila nombramiento que después se le hizo en propiedad por cuanto ocupó el primer puesto en el concurso departamental para rectores.

En el 2005, estuvo encargada de la rectoría Sor Bertha Celmira Serna y se abren las puertas a los jóvenes de sexo masculino en la sede central. En el 2006 hasta nuestros días, con Sor Sol Cristina Redondo como rectora, se asume la decisión municipal de la doble jornada, con el fin de que los estudiantes permanezcan más tiempo en la institución. La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, como respuesta al proceso de fusión de las entidades educativas, se plantea a partir del año 2004, cómo llegar a vivir una verdadera identidad institucional, cómo pasar de ser cinco (5) colegios a una única institución, cuya identidad permita la formación de “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”, ideal salesiano de la educación.



## Misión

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

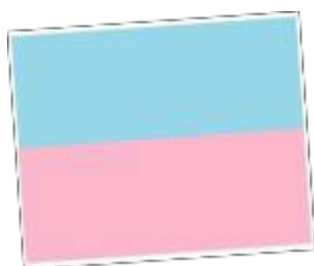
## Visión

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



## Bandera

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



## Escudo

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



## Lema

“Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”

## Patronos Tutelares

María Auxiliadora - San Juan Bosco



## Himno Del Colegio

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

### Coro

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

### III

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

## Servicios Institucionales

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



## Almacén De Deportes Y Sala Recreativa

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

CANTIDAD	MATERIALES	BUEN ESTADO	REGULAR	MAL ESTADO
19	AROS	12	2	3
16	CONOS	18	0	0
9	PLATILLOS	12	3	0
33	CUERDAS	20	0	0
12	BALONES DE VOLEIBOL	10	0	1
6	BALONES FUTBOL Y MICRO	4	1	1
0	BALONES BALON MANO	0	0	0
32	BALONES BALONCESTO	10	3	3
2	BALONES MEDICINALES	1	0	0
8	JUEGOS DE MESA	4	1	3
1	MALLAS VOLEIBOL	2	0	1
2	MALLAS MICRO	2	0	1
7	COLCHONETAS	8	2	0
1	GUANTE SOFTBOL	2	0	0
1	MASCARA DE SOFTBOL	1	0	0
1	PELOTA DE SOFTBOL	2	1	1
4	RAQUETAS BADMINTON	3	0	0
10	PETOS	12	4	2



## CAPITULO 2

### ETAPA II PROPUESTA PEDAGÓGICA





## Titulo

Actividades físicas como estrategia para la enseñanza aplicada al atletismo en niños y niñas de 6° a 10° grado de la institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar pamplona n/s Colombia



## Justificación

La importancia que tiene la práctica de actividad física, para contribuir a una mejora de la salud y de la calidad de vida de las personas, Cada vez son más las evidencias científicas las que concluyen que un adecuado estilo de vida incide de manera significativa en la mejora en la calidad de la misma. Siendo la actividad física uno de los parámetros que, en mayor medida, contribuye a alcanzar y mantener unos niveles de desarrollo físico, psíquico y social acordes a la evolución y necesidades de cada persona. La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como una variedad amplia de movimientos musculares que resultan en un determinado gasto calórico. No debe confundirse o asociarse únicamente con la práctica del deporte. Ejercicios moderados como caminar, bailar, montar bicicleta o subir escaleras permiten también activarnos y producen beneficios para la salud.

Los niños y adolescentes, crecen, necesitan más alimentos, más energía y más ejercicio. Sin embargo, , el estilo de vida de las poblaciones en general es cada vez más sedentario, por lo que aumentan los malestares y enfermedades físicas, psicológicas y emocionales a edades cada vez más tempranas. Para que la población infantil y adolescentes cuenten con mejores condiciones de salud, es necesario fortalecer el núcleo familiar y el espacio escolar, pues son contextos fundamentales para el desarrollo integral de los niños y jóvenes.

Durante las últimas décadas, diversos investigadores e instituciones de ámbito internacional han vinculado la práctica física regular con la salud. La influencia de la actividad física sobre la salud es constante a lo largo del desarrollo ontogénico, y puede ser un factor determinante en la calidad de vida durante la edad adulta



## Descripción Del Problema

Conociendo la carencia de actividades físicas en atletismo en los estudiantes de 6° y 10° grado de la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar, el desarrollo de la actividad física en los niveles de preescolar y primaria corresponden a las edades claves de la maduración y el desarrollo del ser humano, la actividad física de los estudiantes es base de su formación integral, donde se toma en cuenta las dimensiones cognitivas, comunicativas, éticas y estéticas.

Ello requiere de ambientes y procesos apropiados de los cuales depende la calidad y significado de los aprendizajes que pueden hacer de la actividad física la principal mediadora de la formación integral, puesto que toma como medio el movimiento corporal , el cuerpo del ser humano a sido hecho para moverse y es muy necesario que lo haga para mantenerse en funcionamiento y para evitar enfermedades, se necesita estar haciendo actividad física y conforme va creciendo esta necesidad también va aumentando, lo lamentable es que no se hace conforme van pasando los años las ganar de querer hacer actividad física se va perdiendo.



## Planteamiento Del Problema

¿Cómo realizar actividades físicas que fomente la participación de los estudiantes de 6 a 10° grado de la institución educativa Águeda gallardo de la ciudad de pamplona N/S Colombia?



## Objetivos

### Objetivo General

Implementar la actividad física a través de la práctica del atletismo en la institución educativa Colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar.

### Objetivos Específicos

Diagnosticar las diferentes dificultades que presenten en las actividades físicas para la sana convivencia entre todos los estudiantes de la institución educativa Águeda gallardo

Fomentar la práctica de actividades físicas que sean realizadas por el mayor número de estudiantes ejecutar el nivel de actividad física que realizan los estudiantes 6° y 10° grado evaluar actividades físicas en forma permanente que dé como resultado nuevos estilos de vida saludable.

### Delimitación Del Problema

Dentro de la propuesta elaborada se contó con la participación activa de los estudiantes entre 6 y 10° grado del colegio Águeda gallardo de Villamizar, en este sentido, mi papel como docente en formación se llevó a cabo desde mi orientación a partir de los conocimientos adquiridos en la academia y llevados a cabo en el ejercicio práctico de la educación física



En la siguiente tabla se relaciona la población con la cual se trabajó

GRADOS	# DE LA POBLACION
2 sextos	40 estudiantes
2 séptimos	46 estudiantes
2 octavos	53 estudiantes
2 novenos	34 estudiantes
Educación Media	Técnica
2 decimos	52 estudiantes
total	225



## Antecedentes

El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico

Autores: William Ramírez, Stefano Vinaccia, Gustavo Ramón Suárez (2004) Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.

## Resumen

Las investigaciones acerca de los beneficios de la actividad física y el deporte suelen estar enmarcadas dentro del discurso médico, que propende por la práctica de deporte con miras a disminuir la probabilidad de ocurrencia de patologías de origen cardiaco, respiratorio, metabólico, entre otras. Si bien estos discursos son importantes, por mucho tiempo se ha desconocido, o al menos no se ha reconocido la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana. En éste artículo se presenta una serie de investigaciones que hacen evidente los beneficios que el deporte tiene en cuanto a procesos de socialización, procesos mentales, rendimiento escolar y mejoramiento de la calidad de vida de las personas que lo practican.

El panorama mundial está enmarcado por una creciente preocupación por las consecuencias que pueda traer consigo la poca práctica de actividad física o deporte. Los gobernantes en general y los entes estatales encargados de la salud pública en particular, se encuentran alarmados por las cifras que indican la poca actividad física y las consecuencias sociales en términos de bienestar físico que la escoltan. Recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número



importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad, entre otras.

En el contexto latinoamericano se hallan cifras bastante preocupantes que estiman que más de un cuarto de la población mayor a los 14 años no practica una actividad física o deporte. Uno de los estudios más reciente, realizado en Argentina, encontró que aproximadamente el 60% de los varones y el 75% de las mujeres de entre 25 y 70 años no realizan actividad física regularmente (Argentina en movimiento, 2000).

Este estudio plantea, así mismo, que aquellos que participan lo hacen con una frecuencia o dosificación inadecuada. Este panorama, plantean los autores, permite señalar que no están debidamente incorporados en el imaginario colectivo los hábitos que conllevan dicha experiencia vital. La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de población de riesgo, es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad.

En este mismo sentido el documento argumenta que "el estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que además, tiene un alto costo económico para el país. Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si se lograra cambiar este estado de situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades. De esta forma, los recursos disponibles serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales que ocasionan las enfermedades".





## Salud y actividad física

Aunque los efectos positivos de la actividad física sobre la salud mental se han investigado durante largo tiempo, la calidad de la investigación y los métodos que se utilizaron resultan en lo sumo confusos. En parte, esto se debe al pobre diseño de los estudios: tamaños de muestra pequeños y la utilización a menudo de diversas definiciones y medidas de la evaluación de la salud mental.

Mientras que la participación en actividad física se ha asociado a la disminución de la depresión y de la ansiedad (Dunn et al., 2001; Paluska y Schwenk, 2000), y es una modalidad reconocida del tratamiento (Blumenthal, 1999), es poca evidencia para sugerir que la actividad física puede prevenir el desarrollo inicial de estas condiciones. La actividad física ocupacional y del tiempo libre, se asocian a reducciones en los síntomas de la depresión y posiblemente de la ansiedad y la tensión (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000). Los niveles más altos de actividad física se han asociado a pocos o escasos síntomas de depresión (Stephens, 1988). Sin embargo, los estudios con mejores diseños desarrollados en períodos de tiempo prolongados (longitudinales), resultan necesarios para entender completamente la asociación entre la actividad física y la depresión.

La actividad física puede también tener otras ventajas psicológicas y sociales que afecten la salud. Por ejemplo, la participación de los individuos en un deporte o en un ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984), una autoimagen positiva de sí mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y una mejora de la calidad de vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). Estas ventajas, probablemente, obedecen a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).



En el contexto psicológico, existe una gran variedad de situaciones terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, si se considera la actividad física como un aliado en los procesos de intervención de patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión. También, puede observarse la actividad física como un elemento protector para la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, disminución del impacto laboral, social y familiar del estrés postraumático. Recientemente, los epidemiólogos se han fijado en la aparición de un trastorno de la alimentación, la anorexia nerviosa, que suele dejar bastantes estragos en los organismos de las personas que la padecen.

## **Hábitos De Práctica Físico-Deportivas De Estudiantes De Deporte Formativo De La Universidad Del Valle**

**AUTOR: JEFFERSON CASTRO AYALA**

(2013) UNIVERSIDAD DEL VALLE

### **Resumen**

Aunque la mayoría de las personas están al tanto de los peligros de la inactividad física y los beneficios que tienen las practicas físico-deportivas para la salud, sólo un pequeño porcentaje de la población realizan actividades físico-deportivas, esto es preocupante debido a la gran celeridad y al gran número de muertes atribuidas que ha tenido en las últimas décadas el sedentarismo e inactividad física. En el ámbito universitario es más notorio dado que los estudiantes al iniciar su carrera en la universidad disminuyen su nivel y periodicidad de prácticas físico-deportivas por múltiples razones, (trabajo, poco tiempo libre, ánimo, interés o motivación etc.). El objetivo principal fue caracterizar hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes del curso deporte





formativo de la Universidad del Valle, con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas sobre la oferta de programas físico-deportivos y se realizó.

Un estudio observacional de carácter descriptivo y de corte transversal, dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle y aleatorio por programas académicos. Igualmente ésta investigación se describe como no experimental post facto ya que las variables se observaron en un solo evento y no se hicieron cambios a las variables definidas como independientes. Lo que se pretendió fue observar este fenómeno tal y como se da en su contexto natural para después describir, analizar y debatir sobre los resultados obtenidos. El estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de dos encuestas una a los estudiantes y otra a profesores encargados de los diferentes grupos de la asignatura de deporte formativo.

La inactividad física aumenta en muchos países y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Al presentarse estas problemáticas en especial en la población joven una de las formas de contribuir a su lucha es la “recomendación de la UNESCO en la que anticipa como objetivo el proceso total de cambio y desarrollo de la educación superior, el surgimiento de acciones en el contexto universitario que mejoren las condiciones de responder a las necesidades actuales y futuras del desarrollo humano sostenible, dentro de las que se incluyen aquellas relacionadas con las ciencias de la actividad física y el deporte”

(Romero García & Amador Ramírez, 2008, ). Además se debe recalcar que el acceso a la educación superior constituye en los estudiantes cambios significativos en los hábitos de vida que en muchas ocasiones podría verse afectada en su salud tanto física como psíquica y social; esta etapa es crucial ya que los estudiantes universitarios tienen acceso fácilmente a conductas de riesgo como lo son el consumo de alcohol, drogas,



tabaquismo, malos hábitos alimenticios y sedentarismo que repercuten en sus estilos de vida, esto se ve igualmente reflejado en la sociedad actual provocando serios problemas en la salud pública y aumentando las enfermedades no trasmisibles. Estas enfermedades causan alrededor del 80% de las muertes en los países de ingresos bajos y medios y son la causa de muerte más frecuente en la mayoría de los países. Se tiene previsto que para el año 2030 superarán a las enfermedades transmisibles, maternas, perinatales y nutricionales como principal causa de defunción (Organización Mundial de la Salud, 2011).

Pasando al contexto educativo nacional universitario, Col deportes, (2009) afirma que se está haciendo un esfuerzo para promover el deporte y la actividad físico-deportiva no sólo como una experiencia académica sino que además buscan que éstos se conviertan en hábitos que contribuyan a estilos de vida saludables y a evitar el sedentarismo visto especialmente en personas de edad adulta.

En relación a lo anterior el gobierno colombiano ha expedido claramente normativas sobre el deporte universitario definiendo claramente en la ley 181/1995 ley del deporte que legisla lo pertinente en conjunción con la ley 30/1992 sobre la educación superior en las que se establece que el deporte universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior y tiene lugar en los programa académicos y de bienestar universitario.

(Romero García & Amador Ramírez, 2008). Sin embargo a pesar de las ventajas anteriormente expuestas, la carencia de actividad física en el estilo de vida de la población universitaria, continua siendo un problema de salud pública gracias a la baja participación de estudiantes universitarios, por esto es fundamental conocer qué factores provocan, facilitan o refuerzan la adherencia a la práctica y cuáles no, con el propósito de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y se mantengan en ellos (Kilpatrick, Hebert &

Bartholomew, 2005, citado por Flores Allende, Ruiz Juan, & García Montes, 2009). Ahora





bien, según la Organización Mundial de la Salud desde hace algunos años pronosticaba que sólo algo más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos y se reafirma esta idea al observarse que los niveles de práctica de actividad física efectivamente están disminuyendo en los jóvenes en todo el mundo, particularmente en estudiantes universitarios puesto que estos no realizan de manera suficiente la práctica de actividad física.

Es por ello necesario identificar qué factores provocan, facilitan o implican la conexión hacia la práctica físico-deportiva, tanto en hombres como en mujeres con la intención de promover y mejorar la adquisición de un estilo de vida activo. Igualmente se debe tener en cuenta que la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre puede ser afectada o favorecida por diferentes circunstancias que pueden incidir en la continuidad y participación de los jóvenes en estas prácticas, factores como el estudio, el trabajo, pérdida de interés, aburrimiento, la preferencia de otras actividades no relacionadas con la actividad física, poco tiempo libre entre otras.

La presente investigación aborda el tema de los hábitos físico-deportivos en estudiantes universitarios porque si bien hay estrategias encaminadas a la promoción de actividades físico-deportivas, las nuevas realidades que enfrenta la sociedad colombiana en un mundo globalizado y una era digital han transformado los hábitos de movilidad, de expresión cultural y de uso del tiempo libre, amenazando con el sedentarismo y han puesto en riesgo el desarrollo humano integral, la salud, la sociabilidad, la construcción del tejido social y el desarrollo físico, lúdico y cultural (Coldeportes, 2009).



## **Actividad Física, Salud Y Calidad De Vida El Discurso De Las Personas Con Hábitos Sedentarios**

**AUTOR:** Javier Figueroa De La Barra

Santiago - Chile 2013

### **Introducción**

En las últimas décadas, el mundo ha experimentado una serie de cambios significativos entre los cuales se destacan profundas transformaciones económicas, sociales y culturales, especialmente en la organización del trabajo, en la relación de las personas con el mundo teologizado y los avances científicos, en el acceso a bienes y servicios, en la distribución del tiempo y en la vida privada.

Paralelamente, estos cambios han llevado aparejados diversas consecuencias nocivas en el ámbito de las relaciones humanas, de la salud y de la calidad de vida de las personas, entre otras, que han influido significativamente en el uso del tiempo libre y, particularmente, en la concepción y ejercicio de la actividad física como elemento importante del autocuidado personal. Uno de estos efectos ha sido el alto y creciente grado de sedentarismo que afecta a gran parte de la población mundial, particularmente a la población adulta y adulta mayor, debido a su necesidad de adecuación a los requerimientos de la vida moderna que imponen entre otros, al menos, dos cambios relevantes en la cotidianidad de las personas: la adquisición y aumento de hábitos alimenticios hipercalóricos y la poca o nula práctica de actividad física.



Este estudio es una aproximación a esta realidad y su propósito fue obtener, a partir de una perspectiva fenomenológica, información cualitativa relevante que permitiera comprender las diversas expresiones que puede tener el fenómeno a nivel vivencial, es decir, el foco de interés está en la experiencia de los sujetos en un contexto sociocultural y estructural, que organiza la vida de los seres humanos en función del modelo socioeconómico más que desde la diversidad de necesidades humanas básicas, y desde allí analizar sus motivaciones o razones.

El interés por investigar este tema surgió, en primer lugar, al observar y constatar que en Chile, a medida que las personas entran a la vida adulta, comienzan a asumir modos de vida estresantes que desmejoran su calidad de vida, con vías de escape que, precisamente, no son las más adecuadas para su salud y por ende, para su sobrevivencia. De este modo, la actividad física sería un elemento poco considerado para ellas en sus rutinas, incluso adjudicándoles beneficios recreativos o simplemente estéticos. Por otra parte, son evidentes en la población los crecientes índices de obesidad y enfermedades asociadas, debido principalmente a los hábitos sedentarios y a una alimentación con exceso de calorías, factores que generan efectos nocivos para la salud y el estado físico de los individuos, así como también consecuencias negativas en su vida laboral. Un ejemplo de aquello es la gran cantidad de personas con enfermedades laborales, o la gran demanda de licencias médicas, en los últimos años. (MINSAL. DEIS)

Los factores mencionados generan la necesidad de producir insumos de conocimientos que contribuyan, en parte, en el proceso de obtención de respuestas probables acerca del fenómeno en lo que concierne a las diversas disciplinas interesadas. Particularmente a la sociología le concierne desentrañar estos fenómenos desde una perspectiva comprensiva, indagando en aquellos aspectos socioculturales y/o micro sociales que los producen dentro del contexto ya señalado. De este modo, la información obtenida

aportará conocimientos relevantes que complementarán aquellos saberes acumulados en





base a estudios realizados con enfoques de otras disciplinas.

Al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. La inactividad física es un factor de riesgo independiente y modificable de enfermedades no transmisibles comunes que causaron más de 35 millones de muertes en 2005. Las enfermedades no transmisibles son en la actualidad la principal causa de muerte y discapacidad en todo el mundo. Cabe destacar que el 80% de las muertes por enfermedades no transmisibles comunes se producen en países de ingresos bajos y medianos.





## “Estudio Epidemiológico Del Nivel De Actividad Física Y De Otros Parámetros De Interés Relacionados Con La Salud Bio-Psico-Social

**AUTOR:** Carlos Alberto Cordente Martínez (2006)

### Introducción

En las últimas dos décadas, diversos estudios científicos han demostrado que la actividad física regular proporcionaba importantes beneficios en la salud (Caspersen, Powell, Christenson, (1985) (Pate, 1995). El Servicio de Salud Pública Norteamericano señaló la condición física y el ejercicio como una de las quince áreas de mayor importancia en la salud pública (Powell y Paffenbarger, 1985). En España, estamos asistiendo durante los últimos años a un resurgir de las relaciones entre la actividad física y la salud, debido a la creciente preocupación que han despertado los temas relacionados con la salud en la sociedad española. En ello ha jugado un papel fundamental el incremento de las enfermedades cardiovasculares, el apoyo que ha recibido la medicina preventiva para reducir los costes de la tradicional medicina curativa y la extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, que se ha orientado a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables (Boreham, Twisk y Savage, 1997)

Para evaluar el estado de salud de una población es importante el conocimiento de la capacidad física de sus habitantes. En la actualidad, la evaluación de la capacidad física de niños y adolescentes es especialmente significativa en muchos países debido a la influencia negativa de la hipocinesia en estos grupos de población (Arbesú, 1991). Un estilo de vida sedentario durante la infancia es una de las principales causas de problemas de salud a lo largo de la vida.



## Definiciones Previas Necesarias

Cualquier estudio epidemiológico requiere que el concepto a investigar sea definido previamente. Los usos comunes y profesionales de los términos “actividad física”, “ejercicio”, y “condición física” revelan una necesidad de clarificación de los mismos. Probablemente, la terminología regularizada promoverá un entendimiento mayor de la relación entre la actividad física, ejercicio, condición física, y salud.

Caspersen, Powell y Christenson (1985) nos proponen las siguientes definiciones:

### A. Actividad Física

Cualquier movimiento corporal producido por músculos esqueléticos que resulta en un sustancial aumento del gasto energético. Ejemplos prácticos en relación con este concepto son las tareas que parten del movimiento corporal: andar, realizar tareas del hogar, subir escaleras, etc.

### B. Ejercicio físico

Subcategoría de la actividad física, la cual es planificada, estructurada y repetida resultando en la mejora o mantenimiento de una o más facetas del estado físico.

### C. Condición física

Es la habilidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y predisposición, sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y afrontar situaciones inesperadas. La condición física relacionada con la salud incluye resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y la

composición corporal; la condición física relacionada con la habilidad atlética incluye



equilibrio, agilidad, capacidad de salto, tiempo de reacción, velocidad y coordinación.

#### D. Introducción Salud

Aunque resulta complejo encontrar una definición única de este término, una de las más empleadas es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que considera la salud como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades (Abajo y Aguado, 1996).



## Antecedentes Legales

### Ley 181 de Enero 18 de 1995

**por el 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. El Congreso de Colombia,**

### **DECRETA: TITULO I Disposiciones preliminares**

#### CAPITULO I

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

#### Artículo 2o.

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



### Artículo 3o.

Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores: 1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles. 2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación. 3o. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.

### Artículo 4o.

Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

5o. 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.

6o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.



7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

8o. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

9o. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.

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

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



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

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

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación. 17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

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



## CAPITULO II

Principios fundamentales Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria. Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley. Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo y la Ética deportiva.

La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes.





## Título II

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar Artículo 5°.

Se entiende que: La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Artículo 6°.

Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter  
r, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo

social, patrocinar, promover, ejecuta





cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular. Artículo 7°. Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

Artículo 8°.

Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto crearán un Comité de Recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

Artículo 9°

El Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto: 1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación. 2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares, tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de las instalaciones deportivas y

recreativas. 3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades





privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.

### Título III

De la educación física Artículo 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. Artículo

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 Pre-escolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

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

Artículo 13.

El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, promoverá la investigación científica y la producción intelectual, para un mejor desarrollo de la Educación Física en Colombia.



De igual forma promoverá el desarrollo de programas nacionales de mejoramiento de la condición física, así como de eventos de actualización y capacitación. Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

#### TITULO IV Del Deporte CAPITULO I Definiciones y clasificación

##### Artículo 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.

##### Artículo 16.

Entre otras, las formas cómo se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes. Deporte social comunitario.



Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida. Deporte universitario. Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.



## Marco Legal De La Recreación

### Reconocimiento Como Necesidad Y Derecho

#### Reconocimiento de la Recreación como:

**Necesidad Básica del ser humano:** La Asamblea General de las Naciones Unidas declara en 1980 que para el hombre, “después de la nutrición, salud, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, la recreación debe considerarse como una necesidad básica, fundamental para su desarrollo.”.

**Fundamental de Ser Humano:** La conferencia de las Naciones Unidas sobre asentamiento Humanos, Hábitat y Medio Ambiente, declaró por unanimidad, “que la recreación es necesidad fundamental del hombre contemporáneo.

**Insatisfecha a solucionar por los municipios:** Art. 3 de la Ley 136. Derecho

**Individual Inalienable:** La declaración Universal de los derechos Humanos, artículo 24: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.”

**Individual:** La Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre, Artículo 15, que: “Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear útilmente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico”

**Social:** Ley 181 de 1995, Artículo 4, “Derecho social, El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor





básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social”.

La Constitución Política de Colombia, en su Título II, “De los derechos, las garantías y los deberes”; Capítulo II, “De los derechos sociales, económicos y culturales”, Artículo 44 “Son derechos fundamentales de los NIÑOS: la vida. la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”.

Asamblea General de las Naciones Unidas: “..Reconociendo que el NIÑO, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, debe crecer en el seno de la familia, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión (...) Han convenido lo siguiente: (...) Art. 31.

Los Estados Partes, reconocen el derecho del NIÑO al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas apropiadas para su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.

... respetarán y promoverán el derecho del NIÑO a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento. ”

## General de la Población

La carta política no solo se limita a garantizar la recreación como derecho fundamental a los niños, sino que también, en el mismo Título II, Capítulo II, dedica un artículo especial a estatuirlo como derecho fundamental de todas las personas, sin distingo alguno; al tiempo que compromete al Estado a fomentar esta actividad, responsabilizarlo por su fomento, tal y como lo establece el “Artículo 52.- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.



El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará las organizaciones deportivas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.”

## **Responsabilidad Y Compromiso Del Estado**

### **Constitución Política**

Art. 52.

Modificado Acto Legislativo – del 2.000 –El ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tiene como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento de tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Art. 64.

Es deber del Estado promover el acceso de los trabajadores agrarios a los servicios... educación, recreación, con el fin de mejorar (la) calidad de vida de los campesinos.

Art. 67.

La educación es un servicio público que tiene una función social; ...La educación formará al colombiano ... en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia





son responsables de la educación...”

### Leyes

Ley 136, Art. 3. “Corresponde al Municipio solucionar las necesidades insatisfechas de educación,... y recreación y deporte”.

Ley 60 de 1.993, Art. 21°. Las participaciones a los municipios de que trata el artículos 357°. De la Constitución, se destinarán a las siguientes actividades: ... 10. En educación, física, recreación y deporte.. 11. en cultura.

Ley 60, Art. 22°. Las participaciones para sectores sociales se asignarán por los municipios a las actividades indicadas... 4. En educación física, recreación deporte, cultura y aprovechamiento del tiempo libre, el 5%... 5. En libre inversión conforme a los sectores señalados el 20%.

### Responsabilidades Ley 181 De 1995

#### Sistema Nacional del Deporte

Los objetivos generales y rectores de la ley 181, así como en el conjunto de su contenido, dan lugar al diseño de estrategias de planeación y gestión en recreación y aprovechamiento del tiempo libre. Si bien el ejercicio de esa responsabilidad encuentra el referente programático en el Plan Nacional de Recreación, el institucional lo encuentra en el Sistema Nacional del Deporte.





Art. 46.

El sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Art. 47

El sistema nacional del deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Art. 49

El sistema nacional del deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema.

Art. 50.

Hacen parte del sistema nacional del deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Institución Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la

recreación y el aprovechamiento de l tiempo libre, los organismos privados, las entidades





mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

### **Entes Departamentales y Municipales**

La responsabilidad por la coordinación y promoción de la ejecución de programas recreativos, de origen estatal, privado o mixto, está en cabeza de los entes deportivos y recreativos, creados en los departamentos y municipios:

#### **Art. 7**

Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas, que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.

La coordinación y promoción de los programas recreativos debe darse dentro del marco que establezcan COLDEPORTES y el Gobierno Nacional, el que a nuestro juicio es el dado en el Plan Nacional de Recreación.



Art. 66.

Los entes deportivos departamentales deberán adoptar las políticas, planes y programas que, en deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, establezcan el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, y el Gobierno Nacional. Además, tendrán entre otras, las siguientes funciones:

Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente ley y las demás normas que lo regulen.

Coordinar y desarrollar programas y actividades que permitan fomentar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en el territorio departamental.

Prestar asistencia técnica y administrativa a los municipios y a las demás entidades del sistema nacional del deporte en el territorio de su jurisdicción.

Proponer y aprobar en lo de su competencia el plan departamental para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Promover, difundir y fomentar la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en el territorio departamental.

Cooperar con los municipios y las entidades deportivas y recreativas en la promoción y difusión de la actividad física, el deporte y la recreación y atender a su financiamiento de acuerdo con los planes y programas que aquellos presenten.



## Responsabilidad Ejecución de los Programas

### Art. 8°

Los organismos deportivos municipales ejecutarán los programas de recreación con sus comunidades, aplicando principios de participación comunitaria. Para el efecto, crearán un comité de recreación con participación interinstitucional y le asignarán recursos específicos.

### Art. 69.

Los municipios, distritos y capitales de departamentos que no tengan ente deportivo municipal contarán con un plazo máximo de un (1) año a partir de la fecha de promulgación de esta ley, para su creación y tendrán entre otras, las siguientes funciones:

Proponer el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre efectuando su seguimiento y evaluación con la participación comunitaria que establece la presente ley.



Programar la distribución de los recursos en su respectivo territorio. Proponer los planes y proyectos que deban incluirse en el plan sectorial nacional. Estimular la participación comunitaria y la integración funcional en los términos de la Constitución Política, la presente ley y las demás normas que los regulen. Cooperar con otros entes públicos y privados para el cumplimiento de los objetivos previstos en esta ley.

**En consecuencia deben existir:**

### **Plan nacional de recreación**

#### **El Plan Departamental**

Para el desarrollo del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, propuesto y aprobado en lo de su competencia por el organismo deportivo departamental, y el PLAN LOCAL del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, propuesto por el ente deportivo municipal.

LEY 1029

(Junio de 2006)

#### **Enseñanza obligatoria en niveles preescolar, básica y media de:**

El estudio, la comprensión y la práctica del 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 o desarrollo;



**LEY 1098 (Diciembre de 2006)**  
**CODIGO DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA**

**Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes.**

Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.



## Marco Conceptual

En este marco conceptual se darán a conocer aspectos relevantes de la importancia de la actividad Física con el atletismo para tener una vida más saludable por medio de la práctica de actividades Físicas.

La actividad física es considerada como una *ciencia* en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es *tecnología* por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es *técnica – arte* - por cuanto el profesor no puede evitar “*una especie de toque personal*”, su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta. Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente a educación física, como únicas vías para el trabajo físico.

Por ello manifiesta **Mora (1995)** que “*la actividad física como objeto de estudio es*

***Resultado de un proceso de especialización científica*”.**

La OMS considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de

La vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas"

(Ros, 2007). En este concepto no estamos muy de acuerdo con la acepción de considerar





Actividad física la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros Establecidos sobre la actividad física. Podemos extraer dos parámetros significativos uno cuantitativo y otro cualitativo. El primero de ellos, hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994); y en segundo lugar, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza (Hellín, 1998).

### **Actividad física**

Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia

El gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, Psíquico y emocional en la persona que la realiza.

La actividad física puede ser realizada de

Manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos Los resultados son similares. Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven Animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de las personas, la actividad física puede ser Pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, como por ejemplo Bajar de peso porque existe un claro sobrepeso, o con una clara intención de aportarle salud al Organismo por los beneficios.



## **Aporta concretos beneficios físicos y psíquicos**

La actividad física en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas Décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas.

Despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal. Esta popularidad queda claramente expuesta en la gran cantidad de espacios dedicados a su práctica, tal es el caso de gimnasios, y asimismo en lugares públicos como plazas se ha impuesto la actividad física y de esta manera se conjugan dos actividades altamente saludables: aire libre y gimnasia.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras actividades que implican el movimiento del cuerpo. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, y para obtener diferentes tipos de resultados.



La actividad física conlleva muchos beneficios como ya señalamos, tales como el Mejoramiento de la salud a nivel corporal (mejora la circulación, permite perder grasa activa el metabolismo, da fuerza a los músculos), pero también a un nivel emocional. y psíquico ya que permite al organismo desestresarse, renovar energías y desgastar toda la fuerza que tengamos de sobra y que a veces si no sale correctamente del organismo puede traducirse en cuadros de ansiedad que pueden afectar muchísimo nuestra calidad de vida.

Nos hace más sociables Otro beneficio que no debemos soslayar es la sociabilidad que la actividad física normalmente trae aparejada. En los gimnasios, o en los grupos de actividades físicas, las personas se encuentran e interactúan y esto por supuesto abre la posibilidad de hacer amistades nuevas que muchas veces son un motor o impulso para seguir realizando las prácticas físicas porque nos animan y nos acompañan.

La importancia de su realización a edad temprana Como vemos, los beneficios de la actividad física son muchos y no encontramos ninguna desventaja, por caso es que es muy importante que su práctica se inculque a los niños desde tempranísima edad. En casa, los padres deben animarlos a practicar algún deporte que los aleje de actividades sedentarias y malos hábitos, y por supuesto la escuela como agente socializador y de enseñanza por excelencia deberá incluir a la actividad física como materia destacada e imprimirle interés para que los chicos gocen de su realización.

Si bien en la enseñanza básica está incluida la actividad física como parte de los Programas de contenidos es importante que se le dé a la misma un lugar preferencial y Se la revista de actividades interesantes para que todos los alumnos se entusiasmen con Su práctica. Además de ejercicios, se sugiere complementar la materia con la práctica de deportes populares tal es el caso del fútbol, el vóley, el hockey, rugby, tenis, entre otros.



Los gimnasios, clubes y centros de ejercicio son hoy en día extremadamente populares. Ya que suelen ofrecer una importante diversidad de actividades para que los asociados Y clientes encuentren aquellas prácticas físicas que mejor cumplen con sus objetivos y Necesidades.

**Ejercicio físico:** es un término más específico que implica una actividad física planificada Estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar O mantener la condición física de la persona. Por ejemplo, las actividades de jardinería o subir escaleras en el hogar no pueden catalogarse como “ejercicio” estructurado, pero evidentemente constituyen actividades físicas.

**Condición física:** es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física. También se le llama Fitness.

**Salud:** es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona. Este término es mucho más amplio que la mera ausencia de enfermedad. La salud, como todos sabemos, es una característica que no se mantiene estable a lo largo del tiempo y que puede variar a lo largo de un desarrollo continuo desde situaciones próximas a la muerte (mala salud) hasta un funcionamiento fisiológico óptimo.



Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

- reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;
  - Mejora la salud ósea y funcional, y
  - Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
- 
- La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de Actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo Relacionado
- 
- con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan Movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.
- 
- Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y Culturalmente idónea.



## Descriptorios relevantes de la actividad y el ejercicio físicos

La “dosis” de actividad física que una persona recibe depende de los factores englobados en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tiempo y Tipo): Frecuencia (nivel de repetición): la cantidad de veces que la persona realiza actividades físicas (a menudo expresada en número de veces a la semana). Intensidad (nivel de esfuerzo): el nivel de esfuerzo que implica la actividad física (a menudo descrita como leve, moderada o vigorosa). Tiempo (duración): la duración de la sesión de actividad física. Tipo: la modalidad específica de ejercicio que la persona realiza (por ejemplo, correr, nadar, etc.). Estos factores se pueden manipular con el fin de variar la “dosis” de actividad física. Con frecuencia, esta dosis se expresa en términos de gasto de energía (consumo de calorías). Se aprecia que, si la actividad física es más intensa, la persona puede gastar calorías a una velocidad más elevada, lo que puede reducir la cantidad de tiempo necesaria para quemar una cantidad establecida de calorías.

Otros principios de formación importantes son: Sobrecarga: hace referencia a la carga o a la cantidad de resistencia para cada ejercicio, lo que implica una tensión o una carga más elevada para el cuerpo que aquella a la que éste está acostumbrado, con el fin de mejorar la condición física. Progresión: es la forma en que la persona debe aumentar la sobrecarga con el fin de promover la mejora continua de su condición física (con frecuencia denominada sobrecarga progresiva). Se trata de un aumento gradual, bien en la frecuencia, bien en la intensidad o bien en el tiempo, o una combinación de los tres componentes. La progresión debe ser gradual para ser segura. Una progresión demasiado rápida puede provocar lesiones o una fatiga innecesaria, lo que puede resultar desalentador o hacer que la persona abandone la actividad.



## **Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia conceptos importantes en materia de actividad física y de condición física área de enfermedad área de bienestar muerte enfermedad salud normal.**

Salud buena Nivel de bienestar elevado Muerte Bienestar. El desarrollo continuo de la salud y el bienestar. Aclaraciones sobre la actividad física de intensidad moderada De todos los factores englobados en el principio FITT, la intensidad es probablemente el más difícil de medir. Las recomendaciones sobre actividad física tanto para personas adultas como para niños, niñas y adolescentes (que se reseñan de forma detallada más adelante) hacen referencia a la importancia del ejercicio de al menos intensidad moderada. Las personas que realizan actividad de intensidad moderada normalmente sienten: Un incremento del ritmo respiratorio que no obstaculiza la capacidad para hablar.

Un incremento del ritmo cardíaco hasta el punto de que éste se puede sentir fácilmente en la muñeca, el cuello o el pecho. • Una sensación de aumento de la Temperatura, posiblemente acompañado de sudor en los días calurosos o húmedos. Una sesión de actividad de intensidad moderada se puede mantener durante muchos minutos y no provoca fatiga o agotamiento extremos en las personas sanas cuando se lleva a cabo durante un período prolongado. Es importante comprender que la intensidad moderada tiene un carácter relativo con respecto al nivel de condición física de cada persona.

### **Actividades de fuerza y resistencia muscular**

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza  
Contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para



Desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas tales como bolsas de la compra de mucho peso. Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos, etc.).

Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.). O con actividades como lanzar la pelota, palear en canoa, remar, levantar pesas en un gimnasio, transportar objetos, etc. Cuando se llevan a cabo actividades de fuerza y de resistencia muscular, se deben tener en cuenta los siguientes criterios: Que se debe progresar de forma razonable: si se es nuevo en este tipo de actividades, se debe empezar lentamente, aprendiendo primero el gesto o la técnica, y con una resistencia más leve, con el fin de evitar dolores y lesiones musculares.

### **Actividades de flexibilidad**

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones.

La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. Algunas actividades que mejoran la flexibilidad son: el estiramiento suave de los músculos, los deportes como la gimnasia, las artes marciales como el karate, las actividades cuerpo-mente como el yoga y el método Pilates, y cualquier actividad de fuerza o resistencia muscular.





que trabaje el músculo en toda su gama completa de movimientos. Cuando se realizan actividades de flexibilidad es importante recordar que Se debe ser paciente. Requiere tiempo lograr mejoras significativas en materia de flexibilidad, a menudo varias semanas o incluso meses. • Nunca hay que estirar hasta el punto en el que se sienta dolor y los movimientos siempre se deben llevar a cabo de forma controlada, sin rebotes ni tirones. NUNCA se ha de forzar para imitar a otra persona que sea más flexible que nosotros. ¡Lo único que se lograría es una lesión! Se deben realizar estiramientos periódicos (preferentemente varias veces a la semana o incluso diariamente).

Las razones que justifican esta periodicidad es que se pierde flexibilidad fácilmente si ésta no se continúa trabajando, que una buena flexibilidad puede ayudar a evitar las lesiones, y que la flexibilidad disminuye a medida que nuestra edad aumenta. Es buena idea empezar a practicar ejercicios de flexibilidad a edad temprana (cuando somos más flexibles) y continuar practicándolos durante toda la vida.

Es mejor realizar estiramientos cuando los músculos y las articulaciones se encuentran calientes y son más flexibles. Por lo tanto, los buenos momentos para realizar estiramientos pueden ser después del calentamiento al comienzo de la actividad física, o una vez concluida la actividad física como parte de la vuelta a la calma.

### **Actividades de coordinación**

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con El sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.





Las Actividades de coordinación engloban: Actividades de equilibrio corporal tales como Caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna. actividades Rítmicas tales como bailar. Actividades relacionadas con la conciencia cenestésica y la Coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile. Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo- pie), como Las patadas al balón o los regates en el fútbol. Actividades relacionadas con la coordinación Entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o Recogida de una pelota. Se deben tener en cuenta los siguientes criterios en relación con las actividades de coordinación: Ser prudente para evitar las caídas y otros accidentes, Puesto que los niños y niñas con frecuencia están tan absorbidos por estas actividades que Pierden la conciencia de su entorno y de las otras personas que los rodean. Las actividades de coordinación son excelentes para el desarrollo motor, en especial, de la infancia.

¡Y a la mayoría de los niños y niñas les encantan! La curva de aprendizaje de estas capacidades es diferente para cada niño y cada niña: unos aprenden mucho más rápido que otros.

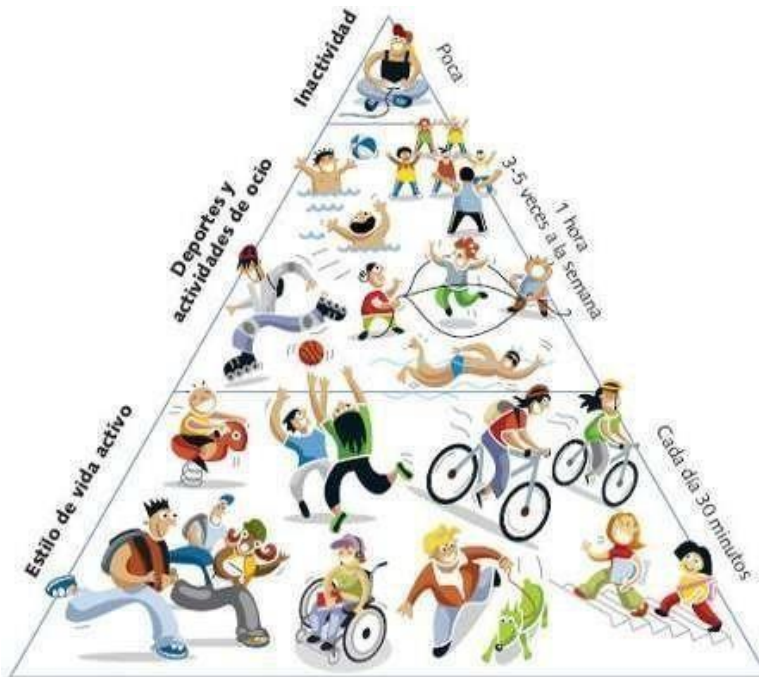
### **Recomendaciones de Actividad Física para la Salud**

De este modo, organizaciones relacionadas con la salud y/o el deporte (como la OMS o la ACSM) han elaborado sus recomendaciones de actividad física que deben realizarse con el fin de obtener beneficios para la salud. Estas recomendaciones están definidas en función de los parámetros anteriores.



## Recomendaciones de Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud

La OMS realizó una serie de “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” en las que proporciona una serie de pautas en relación a la frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesarias para la prevención de las enfermedades no transmisibles. De forma resumida para los distintos grupos de edad: Niños y adolescentes (de 5 a 17 años): deben realizar al menos 60 minutos de actividad física. De intensidad moderada a vigorosa, en su mayor parte aeróbica, pero incorporando al menos tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.





Adultos (de 18 a 64 años): debe realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica a intensidad moderada o 75 a intensidad vigorosa (o una combinación equivalente de ambas). Se recomienda hacer esta actividad al menos en sesiones de al menos 10 minutos. Además 2 veces por semana deberán hacer ejercicio de fuerza de los grandes grupos musculares.

Adultos (+65 años): deben realizar también al menos 150 minutos a la semana de actividad

Física aeróbica a intensidad moderada o 75 a intensidad vigorosa (o una combinación equivalente de ambas) en sesiones de 10 minutos como mínimo.

Además 2 veces o más por semana deberán hacer ejercicio de fuerza de los principales Grupos musculares. De forma específica se indica que aquellos adultos con movilidad Reducida deben realizar ejercicios de equilibrio para evitar las caídas (3 veces o más por semana). En el caso de por el estado de salud no puedan realizar Estas recomendaciones, indican que deben mantenerse lo más activos posible dentro De sus posibilidades. Por otro lado, en esas recomendaciones se indica que realizar Actividad física por un tiempo superior lo recomendado en cada grupo de edad (Hasta 300 minutos semanales a intensidad vigorosa o 150 intensos) Reportará un beneficio aún mayor para la salud.



## Capacidades Físicas Básicas

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.



## 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”.

La resistencia a la velocidad es una manifestación in-tegral que sustenta los ejercicios o esfuerzos máximos intermitentes. Por ser una capacidad física compleja, que implica a la resistencia y a la velocidad, solicita la concatenación de diferentes procesos metabólicos.

Directamente al metabolismo anaeróbico aláctico en las acciones breves e intensas  
Y al metabolismo aeróbico en los esfuerzos moderados. Cuando la reiteración de las acciones alácticas no puede ser atenuada por los procesos aeróbicos, se desencadena la participación

Indirecta de las vías anaeróbicas lácticas. Generalmente el tipo de resistencia que define Un deporte se ajusta al protagonismo metabólico existente en esa disciplina, y éste a su vez depende en gran medida de la duración de la carga de trabajo. Sin embargo para la Caracterización del fútbol parece más conveniente analizar la calidad de los esfuerzos y no Tanto el tiempo de acción de la carga de trabajo.



La mayoría de autores centran las definiciones de esta capacidad en la idea de la repetición de esfuerzos máximos, intercalando entre ellos momentos de recuperación con el objetivo de Mantener las posibilidades de ejecución intactas.

Zintl (1991) la denomina resistencia de juego/combate y la define como “la resistencia al Cansancio que mantiene baja la pérdida de rendimiento en los deportes de juego

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) **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 Resistencia

Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga. En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

## Velocidad

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

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





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

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

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



## Flexibilidad O Movilidad

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

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

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

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

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



Harre: expresa que existen dos tipos de movilidad:

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

Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.

Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.

Para una definición más completa del concepto de Actividad física, se menciona A **González** (2004), quien dice: “La actividad física consiste en interactuar con nuestro Entorno utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física Consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un práctica Social ya que es un medio para interactuar con otras personas y su vez es una

experiencia vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar



nuestras limitaciones”. Por lo tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas. Y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo. Devis (2000) La actividad física debe ser una alternativa de mejoramiento social para las personas, procurando cada vez más verla como un elemento saludable dentro de su estilo de vida.

Evitando el aumento del sedentarismo, entre otras, como la mayor causa de la morbilidad y mortalidad en el mundo. La Organización Mundial de la Salud tiene al sedentarismo como un problema de salud pública global, está considerado como una causa mayor de muerte, discapacidad y enfermedad; se considera que aproximadamente dos millones de muertes son atribuidos a la inactividad física y en Estados Unidos le otorgan el 12% de las cifras de muerte (OMS 1998)), nos aclara, “La actividad física saludable debe de ser una experiencia divertida, agradable y atractiva que llegue a cautivarnos. En algunos casos, estar excesivamente ofuscados en la distancia que debemos recorrer, el tiempo en que debemos hacerlo o la frecuencia cardíaca a que debemos realizarla, puede resultar contraproducente porque podemos obsesionarnos de tal manera que la práctica provoque desasosiego y ansiedad”. Así, la actividad física desde su semántica debe estar ligada a preservar la salud como componente y objetivo principal de su origen, precursora de la calidad de vida de los individuos, y de la creación de actitudes positivas hacia el bienestar de la personas.

## La salud. Aspectos conceptuales





La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más Que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una Agresión ambiental, de tipo biológico, fisicoquímico o psico-social y que, por tanto, el proceso Generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada Que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Antó y Martí, 1977).

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico Psíquico y social” Establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha Producido una Reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde Se Desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial de atención que eclipsa cualquier atención De la persona como individualidad.

Bajo esta perspectiva, es de destacar la definición aportada por diversos autores, en los cuales se aprecia que la salud no es considerada exclusivamente en referencia a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto claramente multidimensional, donde el contexto social juega un papel preponderante. De esta forma, Perea (1992), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno”. Corbella (1993) definió la salud como “una manera de vivir cada vez más autónoma, más solidaria y más gozosa” y Rodríguez Martín (1995) la define como “el proceso por el que el hombre desarrolla al máximo sus capacidades tendiendo a la plenitud de su autorrealización personal y social”. Esta dimensión social de la salud (Guzzo y cols., 1984; Gebhard, 1984; Breslow, 1987; Sánchez y cols., 1993 a; Sánchez y cols.

1994; Tuero y cols., 1995; Delgado, 1996) provoca una pérdida de exclusividad de la misma por parte del sector médico y, por tanto, se ha de convertir en un elemento de atención interdisciplinar (O.M.S., 1986). Shepard (1995) define la salud como “Una



condición humana con una dimensión física, social y psicológica, caracterizada por poseer un polo positivo y negativo.

La salud positiva se asocia con una capacidad de disfrutar de la vida y resistir desafíos; no está meramente asociada a la ausencia de enfermedad. La salud negativa se asocia con la morbilidad y, en extremo, con la mortalidad prematura”.

Arnold (1988) en sus consideraciones sobre la salud apunta que este concepto es un “factor multidimensional que engloba aspectos físicos, sociales, intelectuales, emocionales y espirituales que estructuran nuestra personalidad” En esta línea de ideas, Petlenko y Davidenko (1998) indican, realizando una cuantificación aproximada de la influencia en la salud de diversos factores, que el estilo de vida influye un 50% el medio externo, un 20- 25%, la genética, un 15-20%, y el sistema de atención sanitaria, un 10% aunque estos porcentajes van a depender de la enfermedad de que se trate (por ejemplo, en la cirrosis hepática, el estilo de vida puede llegar a influir hasta en un 70%).

Teniendo en cuenta las consideraciones de Casimiro (1999), destacamos una serie de características dentro de este concepto: • Subjetividad, en la medida en que es difícil de definir y cuantificar Relatividad. Ya que no existe un modelo fijo y absoluto. Dinamismo, que está determinado por el contexto en que se desarrolla. Interdisciplinaridad, ya que todos los agentes sociales e institucionales tienen responsabilidades en su promoción. Estas manifestaciones son fruto de la evolución histórica que ha sufrido el tratamiento de la enfermedad y las relaciones establecidas entre médico (como agente exclusivo de tratamiento de la enfermedad en etapas anteriores) y enfermo en la cual, se observa una alternancia en la consideración del enfermo como agente activo y fundamental de diálogo para el tratamiento de la enfermedad y la reducción, por otro lado, del enfermo a signos patológicos y evidencias clínicas.





(Laín Entralgo, 1976). Con la medicina hipocrática se asume como elemento esencial el diálogo y la comprensión del enfermo (Laín Entralgo, 1970). Posteriormente, con el galenismo, establecido dentro del sistema social del Imperio Romano, se vuelve a conferir entidad propia a la enfermedad, pasando a perder representatividad la figura del enfermo (García Ballester, 1972). Se tendría que llegar al Renacimiento para la recuperación del mundo helenístico y, con ello, la reconsideración del papel activo del enfermo. Sin embargo, tras la Revolución Francesa, el triunfo del positivismo volvería a recuperar la primacía del pensamiento galénico y la adquisición de una despersonalización científica. Un nuevo cambio se produciría con el advenimiento de la Revolución Industrial y el surgimiento de la clase obrera, que reivindicará un papel activo y protagonista en su relación con el sistema sanitario.

(Masset, 1979). De esta forma, se llega a un punto en el cual es imprescindible la concepción de la llamada salud colectiva.

(Breslow, 1987; Sallis y McKenzie, 1991) y, tal y como señalan Ramos y cols. (1992 a), “la conveniencia de la participación de la colectividad en los asuntos sanitarios”. La enfermedad y, por ende, la salud, queda interpretada como un fenómeno de naturaleza social. Sánchez y cols. (1993 a) en una investigación sobre la actitud social ante la participación en salud, señalan que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres y que, a su vez, existe una relación inversa con la edad, siendo los jóvenes los que mantienen una actitud.

Más crítica, tal y como se señala en otras investigaciones (San Martín y Pastor, 1984; Bello, 1989). Queda reflejado del mismo modo, una actitud más positiva hacia la salud por parte de sectores de nivel económico más elevado y, sobre todo, se manifiesta una alta participación y conciencia positiva hacia la salud cuando existe un elevado nivel

de Educación y cultura.





Harris y Penny (2000) realizan una investigación sobre la cuestiones de género en el ejercicio relacionado con la salud (HRE - Health-Related Exercise). Este estudio es llevado a cabo en centros de educación secundaria de Gales e Inglaterra (2000). Se analiza la importancia en la programación y secuenciación de los contenidos en la asignatura de Educación Física y focaliza su atención en las directrices que el (National Curriculum

Council, 1990) ejerce como guía didáctica para orientar a los profesores en la programación docente de la asignatura. A estos autores les interesa descubrir hasta qué punto las directrices del National Curriculum for Physical Education (NCPE) estimulan la potenciación de estereotipos de género (imagen corporal, salud y condición física óptimas) que en definitiva desvirtúan y marcan diferencias entre ambos géneros (chicos, chicas). Algunos estudios anteriores respaldan estas percepciones (Apple, 1982; Penny y Evans, 1997)

### **La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista**

El profesor Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud: Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales. Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto. Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.

Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.

Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana. Estrechamente unido a la salud y con una relación causal el concepto de estilo de vida, que se presenta al igual

efecto directa nos encontramos con







que la salud, como un término subjetivo que aglutina diferentes aspectos.

Según el Glosario de promoción de la salud de la Junta de Andalucía (1986) “el estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones”. “...De igual modo que no existe un estado ideal de salud, no hay tampoco estilos de vida prescritos como óptimos para todo el mundo. La cultura, los ingresos la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, y el ambiente del trabajo y del hogar hacen que algunos modos y condiciones de vida sean más atractivos, factibles y apropiados” Henderson y cols. (1980) definen los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo”. En ambas definiciones aparece el concepto de conducta o comportamiento y los hábitos frecuentes en la vida de las personas siendo el deseo de tener salud una de las aspiraciones y deseos más demandados por el ser humano, tal y como revelan los resultados de grandes encuestas sociológicas efectuadas.

(Levy y Anderson, 1980). Los diferentes estilos de vida y todas las variables que los conforman generan un continuum que abarca desde estilos de vida muy saludables a estilos de vida nada saludables. La adopción de estos estilos de vida dará como resultado la consecución de una buena o mala calidad de vida. 11 A este respecto, Levy y Anderson (1980) consideran como indicadores de calidad de vida que se repiten con mayor frecuencia en los estudios sociológicos, los siguientes salud, alimentación adecuada, educación,





ocupación, condiciones de trabajo, condiciones de vivienda, seguridad social, vestimenta adecuada y derechos humanos. Podríamos pensar que dichos elementos se encuentran asegurados en las sociedades más desarrolladas.

No obstante, Genérello (1998) apunta una separación entre los conceptos de calidad de vida y nivel de vida, señalando la no existencia de una relación directa entre ellos. El incremento del nivel de vida en las sociedades occidentales es responsable de la situación de un “estado patológico que se podría llamar malestar de la abundancia” que en ningún momento se puede relacionar con la calidad de vida. Señala este autor textualmente que “la ruptura de la supuesta identidad entre nivel de vida y calidad de vida.

Generello (1998), citando textualmente a Setién (1993) define calidad de vida como “el grado en que se satisfacen las necesidades humanas. En los ámbitos geográficos y en las áreas concretas donde las necesidades queden más satisfechas, la calidad de vida será mejor; tal sociedad o tales áreas estarán más desarrolladas. En el caso contrario, la sociedad o el aspecto concreto estará menos desarrollado y la calidad de vida será peor”.

Racionero (1986), establece una jerarquía de necesidades, organizando los indicadores de calidad de vida en cuatro campos: Seguridad personal: hace referencia a la cobertura de las necesidades biológicas del cuerpo que garanticen la integridad corporal y la ausencia de enfermedades, así como lo referido a indicadores de tipo económico que satisfagan las necesidades de protección, seguridad y salud. Ambiente físico: referidos a las condiciones medioambientales que se desarrollen en el entorno vital

Coreil y cols. (1992), asocian los conceptos de hábitos saludables de vida, con el concepto de calidad de vida. Dawson (1994), considera que se debe dar un paso más allá del modelo salud-enfermedad y utilizar indicadores de un concepto de salud integral bio-

psico-social. Será dentro de un entorno educativo donde podremos intervenir en la



generación de hábitos y conductas dirigidas a la creación de estilos de vida saludables.

Entre los hábitos que se consideran más favorables para la salud,

Shephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas. De la Cruz y cols. (1989), señalan como hábitos de salud en edades escolares el de una alimentación equilibrada, una práctica del ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal. Estos hábitos de vida saludables que conducen a estilos de vida positivos tendrán como finalidad incrementar los años de vida bajo unas adecuadas condiciones de calidad de vida.

Según Sánchez Bañuelos (1996) surge el “concepto de calidad de los años vividos, es decir, no considerar Solamente el total de años de que vivimos, sino los años durante los cuales una persona es autónoma, está libre de enfermedades crónicas y puede disfrutar de la vida”. Dentro de toda esta serie de factores que mediatizan la consecución de calidad de vida, la actividad física y el deporte contribuyen de forma decisiva al bienestar de la sociedad.

(Puig, 1998). 13 No hay duda que una práctica de actividad física realizada de  
ad y duración adecuadas está encuadrada dentro de los

acuerdo con una frecuencia, intensidad





modelos o estilos saludables de vida (Gutiérrez, 2000 a). Por otro lado, es importante destacar que existen investigaciones cuyas conclusiones señalan que la práctica de actividad física establece relaciones significativas con otros hábitos saludables.

Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada. No obstante, hay investigaciones que asocian ciertos hábitos no saludables a otra serie de variables, fundamentalmente socioeconómicas, no encontrando relaciones con la práctica de ejercicio físico (Segura y cols., 1999; Waigandt y Brown, 1999).

Según Mota, J y Silva, G, (1999) existe poca evidencia de que el estatus socioeconómico esté relacionado con la actividad física de los adolescentes, para reforzar esta idea hacen referencia a otros estudios que corroboran esta afirmación como son los de (Sallis y cols, 1996), (Taylor y Sallis, 1997. En general en los hábitos de actividad física, se diferencia de manera significativa que los chicos tienen mayores índices de práctica de actividad física y son más activos que las chicas en la adolescencia (Sallis y cols., 1992; Aarón y cols., 1993). Sallis y cols (1996).

## La Recreación

además de ser vista como elemento dinamizador, esta generando como una propuesta para la ocupación del tiempo libre, donde se plantea aproximar la recreación a la cotidianidad del ser humano, trayendo implícito el reconocimiento de que toda actividad que éste realice tiene las características de una actividad recreativa, expresa Funlibre, en su libro Elementos de Recreación“ Cada sector, determinado por el campo de actividad humana en que se involucra institucionalmente la recreación, requiere un diseño de

programas y actividades recreativas consistente con sus características específicas. Así,





serán las técnicas recreativas las que deben adecuarse al sector en se va a operar, y no lo contrario”. (Funlibre 1993).

## ¿Qué es el atletismo?

La palabra **atletismo** proviene del griego “Athlon” que significa combate, lucha. Es un deporte de competición tanto individual como grupal que consta de varias pruebas en las que se demuestran variadas habilidades físicas y técnicas que permiten el desarrollo de las mismas.

El atletismo es considerado uno de los deporte más antiguos del mundo. Debido a que su aparición data de las primeras **olimpiadas** que se llevaron a cabo en la antigua Grecia durante el año 776 a.C. Pero fue Europa durante el siglo XIX que se establecieron muchas de las reglas y disciplinas que se conocen en la actualidad.

## Estas son algunas de las disciplinas del atletismo

**Carreras de velocidad:** en estas el atleta se agacha en la línea de salida, luego del disparo de salida sale a toda velocidad, para llegar a la meta en el menor tiempo posible. Las carreras de velocidad son en las que se corren 50 y 60 metros, pero también existen las carreras de 100, 200 400 metros en la cual se requiere mas de resistencia física que de velocidad.

**Vallas:** son carreras de velocidad en la que deben saltar los competidores una serie de diez obstáculos llamados vallas que pueden ser de madera y metal o plástico y metal.

Generalmente las carreras de 110 metros se corren con vallas altas, las de 200 metros con





vallas bajas y los 400 metros con vallas intermedias.

**Carrera con obstáculos:** los atletas deben saltar una serie de vallas, una ría y otros obstáculos en una distancia casi siempre de 3000 metros.

**Carrera con relevos:** es una prueba para equipos de cuatro personas, que consiste en cada participante recorra una distancia determinada y pase a otro participante una barra rígida denominada testigo. En las carreras de 400 metros cada integrante del equipo debe recorrer 100 metros, por lo cual se conoce como carrera 4 x 100 y las de 800 metros son 4 x 200 metros.

**Salto de altura:** el objetivo de esta disciplina es superar sin tumbar una barra horizontal denominada listón a través de un salto. Este listón se encuentra suspendido en dos barras verticales separadas por unos 4 metros. Cada competidor tiene en total tres intentos para superar la misma altura.

**Salto con pértiga:** En esta disciplina el atleta trata de superar un listón ubicado a gran altura con la ayuda de una barra fabricada en fibra de vidrio denominada pértiga.

**Salto de longitud:** los competidores corren una distancia y se lanzan desde una línea delimitada generalmente con plastilina caen en una caja de arena. El objetivo de esta disciplina es que en el salto los atletas coloquen las piernas hacia delante para cubrir la máxima cantidad de distancia posible.

**Triple salto:** esto consiste en cubrir la máxima distancia a través de tres saltos secuenciales.

**Lanzamiento de peso:** la esencia de esta categoría es lanzar lo más lejos posible





una bola de Metal que pesa para los hombres 7,26 kg y para mujeres 4 kg.

**Lanzamiento de disco:** la idea sujetar el disco contra los dedos y el antebrazo del lado del Lanzamiento, luego gira sobre sí mismo para lanzarlo rápidamente al aire, estirando los brazos. Este disco es plano tiene borde y centro de metal que se lanza desde un círculo marcado con un Diámetro de 2,5 metros.

**Lanzamiento de martillo:** el martillo es una bola pesada de metal unida con un alambre con un Asa en el extremo. Estos tres elementos bola, alambre y asa pesan 7, 26 Kg y formar una unidad De longitud máxima de 1,2 metros. Para lanzar el atleta debe agarrar el asa con las dos manos y Mantiene quieto los pies, haciendo girar la bola en círculo que pasa por encima de su cabeza hasta Llegar a la altura de las rodillas, para alcanzar la velocidad máxima, luego girar sobre sí mismo De dos a tres veces luego suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Tiene que caer en un arco de 90° para que el lanzamiento sea válido.

**Lanzamiento de jabalina:** es una lanza con punta metálica que tiene una longitud mínima de 2,6 metros para hombre con un peso de 800 g y 2,2 metros para mujeres con peso de 600 g. Posee un asa de cordel ubicada en el centro de gravedad de la jabalina a unos 15 cm de largo.

Se debe sujetar la jabalina por esta asa y soltarse antes de sobrepasar la marca final de calle el ángulo de salida es muy importante para el alcance del lanzamiento. Cada participante tiene seis oportunidades de lanzamiento.

**Decatlón:** consiste en diez pruebas que se desarrollan durante dos días donde se coloca a Prueba la versatilidad física de los participantes. Dentro de estas pruebas se encuentra 100 m lisos. Salto de longitud, lanzamiento de peso, salto de altura, 400 m lisos, 110 m vallas, lanzamiento de Disco, salto con pértiga, lanzamiento de jabalina y 1.500 m



lisos.

**Maratón:** son carreras cuya distancia superan los 3000 metros, denominadas pruebas de fondo o Larga distancia. Estas se desarrollan en distintos escenarios con pistas variadas.

**Marcha:** son carreras entre 1500 metros y 50 kilómetros la esencia de esta carrera es no se corra. Para ello, el talón del competidor del pie delantero permanezca en contacto con el suelo hasta que La puntera del pie de atrás deje de hacer contacto con el mismo.

### Reglas de competición



Posicionamiento de los atletas durante un 100 m antes del golpe de pistola del juez de salida. La IAAF ha promulgado normas estrictas y rigurosas en las competiciones para garantizar una competencia leal en las pruebas. En una competición oficial, el primer atleta debe estar registrado y apuntando en la secretaría para recibir su dorsal. Cuenta con una y debe presentarse en la «zona de llamada» a una hora

«zona de calentamiento» para ese fin





establecida.

A continuación, debe dirigirse a la zona de las pruebas con los otros competidores. Los atletas deben llevar sus equipamientos reglamentarios reconocidos por su federación. Estos equipamientos no deben ser ofensivos y no deben dificultar el ser visto por los jueces. Un atleta tiene la oportunidad de participar descalzo o llevar calzado en ambos pies.

En las carreras de velocidad, los atletas corren en la «calle» que se les asigna de un extremo a otro de la prueba y deberán salir obligatoriamente de los tacos de salida, donde un juez de salida da las órdenes de salida siguientes: «a sus puestos» y ¿«listos»? , antes de efectuar el disparo de pistola cuando los corredores están inmóviles. Los competidores no deben cambiar de «calle» ni interferir en la línea interior, especialmente en las curvas.

A partir de los 800 metros, los atletas comienzan en una posición de pie, sin la segunda orden. Durante la carrera, no deben obstaculizar ni empujar. Para los relevos, los atletas deberán respetar las zonas de transmisión marcadas en la pista y llevar el testigo hasta la línea de meta. En las carreras de obstáculos, los corredores deberán pasar por encima de las vallas y no al revés de forma deliberada.

En el salto de altura y salto con pértiga, los montantes de la barra deben estar fijos, y el orden de los competidores requiere un sorteo. Cada concursante tiene un límite de tiempo y dispone de tres intentos por altura para franquearla. La clasificación se realiza considerando la altura final alcanzada. En el salto de longitud y triple salto, todos los atletas tienen también tres intentos a continuación, los ocho mejores puestos tienen otros tres intentos adicionales. El salto es validado por los jueces si el saltador no «muerde» la línea en su intento y sale del foso de recepción por delante de la huella dejada en la arena.

nacionales, un atleta es un representante de una





federación. En el caso de cambio de nacionalidad o de doble nacionalidad, no puede representar a su nuevo país durante al menos tres años a partir de la fecha en la que representó por última vez a la primera federación. Un atleta puede ser sometido a un control antidopaje al final de una prueba. En el caso de un relevo, todos los miembros deben someterse al control. Las muestras se envían a un laboratorio acreditado por la AMA. La homologación de una marca y de un récord está sujeta a la presencia de los resultados del examen de estas muestras en el expediente. Más adelante, si un atleta admite haber utilizado sustancias prohibidas durante el período en que se había establecido el récord, este se retira de las tablas de récord. El competidor tiene derecho a apelar. La apelación debe ser presentada por un representante del atleta o por el atleta mismo

#### Organización Internacional: IAAF

#### Mapa de las seis federaciones continentales de la IAAF

AAA - Asociación asiática de atletismo

CAA - Confederación Africana de Atletismo

CONSUDATLE – Confederación Sudamericana de Atletismo

NACAC – Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe

EAA – Asociación Europea de Atletismo

OAA – Asociación de Atletismo de Oceanía.

#### Beneficios Del Atletismo

El atletismo es una práctica deportiva, que genera beneficios puntuales en diferentes partes de Nuestro organismo. En las articulaciones, este deporte ayuda a gozar de una mayor flexibilidad y Lubricación. A nivel cerebral, se generan endorfinas, que contribuyen

a lograr una sensación De bienestar general.



El correr constantemente, a un ritmo moderado, aumentará el grosor de los huesos de las piernas y Los pies. Las células musculares se verán beneficiadas, quemando grasa y aumentando el nivel de Encimas. Para reducir el nivel de grasa corporal, bastará una rutina de 30 minutos, tres veces por semana. Con ello se estaría quemando unas 1300 calorías semanales.



Imagen tomada de: [www.funcionalfitness.es](http://www.funcionalfitness.es)



## Metodología De La Investigación

Esta investigación va encaminada a los estudiantes de 6 a 10° grado del colegio Águeda gallardo la metodología fue desde mi orientación, a partir de los conocimientos adquiridos en la academia y llevado a cabo en las actividades físicas de atletismo.

En primer lugar llevar a la práctica a los estudiantes explicarles la importancia de la actividad física en el ser humano los beneficios que se pueden adquirir si estamos en constante entrenamiento, La cual permitió observar las cualidades y destrezas de cada uno de los estudiantes.

La metodología tiene por objeto la actividad docente- estudiante tiene 3 momentos básicos:

### La Programación

Como diseño anticipatorio del proceso. Enfocado hacia los planes de trabajo adaptados a

Los objetivos a alcanzar, a las posibilidades, aspiraciones y necesidades de los alumnos y

A las necesidades sociales

### Realización

Que es la puesta en práctica de lo diseñado. Ej.: actividades físicas, técnicas, medios, recursos, también está orientada hacia la práctica efectiva de la enseñanza del atletismo, a través de las actividades físicas, demás actividades de los alumnos, dentro y fuera del colegio



## Evaluación

Como elemento de verificación a lo largo del proceso. Dirigida hacia la certificación de los Resultados obtenidos con la ejecución. ¿Los objetivos fueron alcanzados y el planeamiento Estuvo de acuerdo con la realidad de los alumnos?



## Diseño De La Investigación

Esta investigación es de tipo cualitativa, porque con ella se busca explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, para explicar las situaciones estudiadas. La misma permitió escoger a cada uno de los estudiantes las actividades físicas de atletismo en que mejor se desempeña

Según Jiménez-Domínguez (2000) los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que el mundo social está construido de significados y símbolos. De ahí que intersubjetividad sea una pieza clave de la investigación cualitativa y punto de partida para captar reflexivamente los significados sociales. La realidad social así vista está hecha de significados compartidos de manera intersubjetiva. El objetivo y lo objetivo es el sentido que se atribuye a una acción. La investigación cualitativa puede ser vista como el intento de obtener una comprensión profunda de los significados y definiciones de la situación tal como nos la presentan las personas, más que la producción de una medida cuantitativa de sus características o conducta.

### Instrumentos

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

### Observación

Según Hurtado (2000) la observación es la primera forma de contacto o de relación con los Objetos que va hacer estudiados. Contribuye al proceso de atención, para el cual el investigador se apoya en sus sentidos (Vista, oído, olfato, tacto, sentidos kinestésicos y



cenestésicos). Para estar pendiente de los Sucesos y analizar los eventos ocurrentes en una visión global, en todo un contexto natural De este modo no se limita al uso de la vista

### Población Y Muestra

La población es la comunidad educativa del colegio Águeda gallardo de Villamizar de pamplona n/s Colombia, el cual se encuentra ubicado en el barrio carmelitano ubicado frente al centro recreacional la feria, donde especializa su servicio educativo, la institución cuenta con 12 grados de sextos a once y con una totalidad de 468 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 los estudiantes de 6 a 10° grado de la institución. Se escogió esta muestra debido a que todos los estudiantes no participan de las actividades físicas



## RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes

## RECURSOS FÍSICOS

- Cancha múltiple
- Estadio camilo daza
- La Feria

## RECURSOS LOGÍSTICOS

- Aros
- Guantes de softbol
- Bastones
- Conos
- Balones
- Silbato
- Cuerdas
- Primeros auxilios

## TIEMPO DEL PROYECTO

Este proyecto tiene un estimado de una duración de 3 semanas para la realización en su totalidad.





## Cronograma Y Planes De Clases

Se realizaran por semana de la primera a la 3 semana. Las actividades que darán forma la propuesta pedagógica.



## Semana 1

### Juegos pre deportivos de atletismo

#### 1. Nombre: Rápido cambiando los objetos

- **Objetivo:** Realizar carrera individual y pasar obstáculo.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- **Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros
- el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran
- a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, entre los dos círculos hay colocado un obstáculo simulando una valla, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye
- su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- **Reglas:**
  1. Gana el equipo que más objetos cambie.
  2. Es de carácter obligatorio pasar el obstáculo.

#### Nombre: Venciendo rápido los obstáculos

- **Objetivo:** Realizar carrera individual y pase de obstáculos.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.



Desarrollo: El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este esta ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo

- **Nombre: ¿Quién salta más?**
- **Objetivo:** Ejercitar el salto de longitud.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, colchón, obstáculos.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- **Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros
  - en carrera de zigzag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B)
  - realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 metros de la línea de salida a caer
  - en un colchón gimnástico situado a 2 metros de la marca de despegue, la repetición termina
  - cuando el equipo (A) concluye su relevo de zigzag completo, inmediatamente se
  - 
  - intercambian las actividades de los equipos.
- **Reglas:**
  1. Gana el equipo que más saltos realizo.
  2. Es de carácter obligatorio realizar el zigzag a todos los obstáculos.



Nombre: Venciendo los obstáculos en ida y vuelta

- **Objetivo:** Ejercitar el pase por encima de un obstáculo.
- **Materiales:** Silbato, cronómetro, pelotas de baloncesto y voleibol, obstáculos.
- **Organización:** Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera
- **Desarrollo:** El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera sobre dos obstáculos, en trayecto que debe de vencerlos en ida y vuelta, el equipo (B) realiza cambio de pelotas el atleta que sale tiene una pelota de voleibol y debe cambiarla por una de baloncesto que está situada en un círculo, en el recorrido que debe hacer tiene un obstáculo al lateral izquierdo a una distancia de 3 metros de la línea de salida, debe bordear este obstáculo, luego al lateral derecho
- hay otro obstáculo también a una distancia de 3 metros que bordea también de aquí se dirige al lateral derecho pero al centro, donde se encuentra el círculo de la pelota de baloncesto, cambia las pelotas y regresa lo más rápido posible a donde están sus compañeros de equipo para que salga su próximo compañero, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.
- **Reglas:**
  1. Gana el equipo que más pelotas cambie.
  2. Es de carácter obligatorio realizar el pase a todos los obstáculos.



## Semana 2

### Actividades físicas técnico tácticas

#### Reacciona y ritmea

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades técnicas y el ritmo.
- Fecha o frecuencia: Fin de semana.
- Participantes: Técnicos de Recreación y Atletismo, los practicantes y demás Miembros del Consejo Popular.
- Lugar: Pista de atletismo
- Responsables: Técnico de Atletismo.
- Medios o recursos: Vallas de atletismo 50 cm. de altura. Pista marcada
- Evaluación: Por asistencia de los participantes

#### Reglamento

Se sentarán los primeros estudiantes de los dos equipos de espalda con las piernas extendidas y unidas a la señal del profesor se colocaran de pies girando y saldrán corriendo al máximo de velocidad pasando dos vallas que se encuentran colocadas la primera a 10 metros de distancia de la salida y la segunda a 5 metros de la primera luego de pasadas se corre 5 metros más de distancia donde giraran y regresaran corriendo al máximo. Se formarán los equipos en dependencia de los participantes



## Correr y lanzar

- **Objetivo:** Desarrollar habilidades técnicas y tácticas y fortalecimiento de los miembros superiores.
- Fecha o frecuencia: Fin de semana.
- Participantes: Técnicos de Recreación y Atletismo, los practicantes y demás Miembros del Consejo Popular.
- Lugar: Pista de atletismo
- Responsables: Técnico de Atletismo.
- Medios o recursos: Aros plásticos y pelota medicinal
- Terreno marcado
- Evaluación: Por los puntos de cada lanzamiento

## Reglamento

Se formarán dos equipos en dependencia de los participantes. Se colocaran agachados en posición de cuclillas de frente a la señal del profesor saldrán.

Corriendo en zig zag a una distancia de 10 metros se encuentra una pelota medicinal la cual tendrán que lanzar imitando la impulsión de la bala desde el esfuerzo final, regresando luego Corriendo al máximo de velocidad. Se acumularan 5 puntos por cada metro que se alcance con la pelota medicinal.



### Semana 3

#### Actividades físicas y deportivas

##### Actividad: juego de voleibol

**Nombre:** Balón al aire

**Objetivo:** Contribuir a mejorar el estado de salud de los atletas retirados del alto rendimiento mediante su incorporación a la práctica sistemática de juegos pre-deportivos con cargas no dosificadas.

**Materiales:** Pelota, silbato, net.

**Desarrollo:** El área se divide en dos campos, con una cuerda o net a la altura de dos metros participan de 6 a 12 jugadores. En cada equipo cuando el profesor indique saca el equipo que tiene el balón hasta pasar el balón al campo contrario el que recibe defiende el balón, así sucesivamente. Gana el equipo que más tanto acumule.

**Regla:** No se debe sacar el balón hasta que el profesor no indique.  
Cumplir con las reglas del deporte establecidas al efecto.

##### Juego de béisbol

**Nombre:** Juego de las estrellas comunitarias.

**Objetivo:** Incentivar a los estudiantes a la práctica de actividades físicas deportivas con cargas disminuidas.



**Materiales:** Pelota, bate, guante.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en equipos de 9 participantes hasta jugar 9 inning, gana el equipo que más carrera anote, y para el completamiento de los equipos se incorporará nuevos participantes miembros de la comunidad.

**Reglas:** Cumplir con todas las reglas del deporte establecidas al efecto.

### CAPITULO 3







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

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

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



## CAPITULO 4

### Informe De Actividades Interinstitucionales Y Extraexcolares Del Colegio Técnico Águeda Gallardo De Villamizar

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

Caminata por la salud salida del parque principal hasta la plazuela La caminata empezó desde las 6 de la tarde un miércoles la salida fué del parque Águeda gallardo hasta la plazuela Almeida, luego regresamos al parque principal estuve acompañando al grupo 10:A de la institución.





Inauguración juegos intercalases: realización de toda la programación y ayudar con el orden durante todo el acto



Durante estas actividades estuve atento al orden de los estudiantes los juegos intercalase son prácticas deportivas que se realizaban en el descanso en donde se involucraban todos los grados de la institución educativa Águeda gallardo.



### Carrera de observación salida del colegio hasta el jardín infantil.

La carrera de observación fue un domingo en las horas de la mañana en donde hice participe en la organización del evento con los demás docentes de la institución la actividad culminó aproximadamente a las 4 de la tarde se hicieron otras actividades de recreación como los bingos, rondas, dinámicas, juegos deportivos en donde los estudiantes participaron con mucho entusiasmo.





## 1. Torneo interno futbol de salón: arbitraje durante todos los partidos



Durante todos los partidos me desempeñé como árbitro impartiendo los juegos deportivos que se realizaban en el descanso solo se arbitra un partido por día porque no alcanzaba el tiempo

Día del amor y amistad

El día del amor y amistad compartieron regalos todos los estudiantes con sus respectivos titulares en donde hice participe de ese día



## 2 Festival de la cometa

El festival empezó desde las 8 de la mañana con una acompañamiento de todos los docentes y estudiantes de la institución culminó aproximadamente a las 12 del mediodía, se entregaron premios a la cometa que llegó más lejos, la más pequeña, las más grande y las más creativa





### 3 Festival atlético salesiano

El festival atlético salesiano es uno de los más importantes de la institución ya que hace honor a Don Bosco que es el máximo referente de la institución Águeda gallardo el festival se llevó a cabo con éxito, la mayoría de los estudiantes participaron en varias actividades.









## CAPITULO 5

### INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL

---

#### 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.

#### Autoevaluación

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



## Coevaluación

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 logramos con él organizar campeonatos y actividades institucionales que el practicante con su participación ayudó por su buena voluntad en realizar su práctica profesional es una gran persona con un carisma inigualable estamos muy orgullosos de el por su colaboración en la institución

Lo recordaremos por ser un gran practicante, estuvo atento a todas las recomendaciones de su supervisor Edgar Enrique Mendoza quien fue su guía en este proceso de casi cuatro meses que culminó con gran éxito



## EVALUACIÓN DE LA SUPERVISIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

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



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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: JOSE GREGORIO HERNADEZ H  
 SUPERVISOR: Edgar Enrique Hinojosa  
 INSTITUCION: Agencia Gallardo de Villamiza  
 FECHA: 16/10/2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	4
2. Utiliza criterios y aclara conceptos y dudas	5	4
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Dosifica el tiempo	3	3
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el material didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y consigue lo principal	4	3
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se cumplió el objetivo	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	47

OBSERVACIONES: Demuestra interés por su práctica



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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: JOSE GREGORIO HERNANDEZ H  
Asesor: Edgar Enrique Huidra  
Institución: Agueda Guillard de Villamiza  
Curso: Sexto a Decimo

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	30	30%
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	50	50
III. EXTRACURRICULAR	20%	17	17
NOTA DEFINITIVA			47

COMENTARIOS ESPECIALES: fue responsable y  
completo con los requerimientos de la  
práctica

ALUMNO - PROFESOR: José Huidra

SUPERVISOR: Edgar Enrique Huidra



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

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE: PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: José Gregorio Hernández SUPERVISOR: Edgar Enrique Huidra

PERIODO ACADÉMICO: 2 SEMESTRE 2017

Aspectos evaluables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducta de entrada)	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
2. los objetivos específicos están bien formulados (Medibles, 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 sintetizan 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. Describir las actividades del aprendizaje	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
6. los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, 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
TOTALES:	5.0	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7	4.7



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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: JOSE GREGORIO HERNANDEZ H  
Asesor: Edgardo Enrique Mendoza  
Institución: Nuestra Señora de Villanueva  
Grado: Santos Decimas fecha: 16/nov/2017

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	Se integra con los integrantes de la institución, personal operativo y colaboradores.	30%	3.0	
2. Docentes y Evaluativa	Trato amable y cordial, buena disposición	50%	5.0	
3. Actividades extracurriculares	Cumple con las actividades extracurriculares, en especial en los clubes juveniles	20%	1.7	
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.7	

Supervisor:



## FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: José Gregorio Hernández Herrera  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: colegio Aguada Gallardo de Villanovar  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Edgar Enrique Mendoza

### INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

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

#### 1. De la institución de práctica:

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestro del área de educación física recreación y deportes. E
- Se le brindan facilidades 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. B
- > 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 Tratar de realizar Actividades Físicas en varios deportes, falta algunos implementos deportivos en la institución pero hay un buen material para realizar una clase de educación física en la institución.

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO José Leonardo

FECHA 16 NOV 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

- Pertenencia con la institución E
- Da a conocer sus inquietudes B
- 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 B

#### 2. Planeación

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



- Su proyecto de área es acorde con el PEI

B

### 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

B

- La documentación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética

B

### 4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

B

- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

B

- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

B

- Es líder en desarrollo del trabajo de su área

B

### 5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

B

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

B

NOMBRE DEL ASESOR: Edgar Enrique Hernández  
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Jose Guisayra Hernandez H.  
FECHA: 16/Nov/2017



## CONCLUSIONES

La Práctica Profesional me permitió enfrentarme al campo laboral que existe en la actualidad en Nuestro país. Obtuve una amplia variedad de nuevos saberes en el área de educación física Aprendí a manejar y administrar varios grupos de la institución La práctica profesional me Proporcionó una gran experiencia, sobre todo como enfrentarse y Comportarse ante el campo Laboral y a las responsabilidades como individuo, además a una mejor Conducta.

El haber realizado este trabajo de prácticas profesionales fue de gran utilidad para comprender de Otra forma las actividades físicas enfocadas al atletismo y ver los aspectos donde fué útil el Apoyo dado. Es importante Resaltar que este trabajo da una idea a los estudiantes próximos A realizar prácticas profesionales y De tal manera les ayudara a aclarar dudas y que tengan en Cuenta ciertos puntos importantes para la realización de actividades físicas en atletismo

Aquí se muestran las funciones que un practicante realiza y la importancia de ellas ya que no es Solo ir a una institución y hacer cualquier trabajo, si no que se dan a los estudiantes trabajos de Importancia para su mejor desarrollo

La actividad física trae muchos beneficios para la salud física como la salud personal, ya que Ayuda al cuerpo A sentirse activo de manera que el acondicionamiento muscular, también nos Ayuda a evitar lesiones o desgarres musculares las pulsaciones nos dan a conocer cómo se Siente el cuerpo al hacer esas actividades si estamos capacitados para ello.



## RECOMENDACIONES

- Darle seguimiento a los estudiantes que presentan problemas de habilidades coordinativas, psicomotricidad entre otras para brindarle una mejor orientación
- Que las clases sean más activas, ya que se puede lograr un aprendizaje más significativo
- Poner el máximo empeño en la práctica docente, para que brindemos una buena imagen y las instituciones educativo nos sigan apoyando
- Incentivar a los estudiantes la necesidad de hacer actividad física en atletismo, la práctica del deporte como un medio para contrarrestar el estrés
- El ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga, un cansancio que retarda los beneficios del ejercicio
- Todo estudiante debería mantenerse activo físicamente a diario participando en actividades deportivas



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcoba, A. (2001). Enciclopedia del deporte. Madrid: Esteban Sanz.

Blanchard, K. i Cheska, A. (1986). Antropología del deporte. Barcelona: Bellaterra

VALDÉS CASAL, Hiram M. (4998). Personalidad y deporte: avances imprescindibles para el educador físico. Zaragoza: Inde Publicaciones.

FERNANDEZ TRUAN, Juan Carlos (1997). Los materiales didácticos de educación física. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

SENNERS, Patrick (2001). Didáctica del atletismo. Zaragoza inde publicaciones

Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte

Autores: Luis Casis Sáenz

José Ma. Zumalabe Makirriain

2008 Elsevier España, S.L.

Atletismo para todos. Carreras, saltos, lanzamientos

Autores: Emilio Mazzeo, y Edgardo Mazzeo

Stadium 2008



## ANEXOS

### Clase de voleibol









DSG member of

**IO**Net

THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



DSG member of

**IO**Net

THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



## Golpe de antebrazo



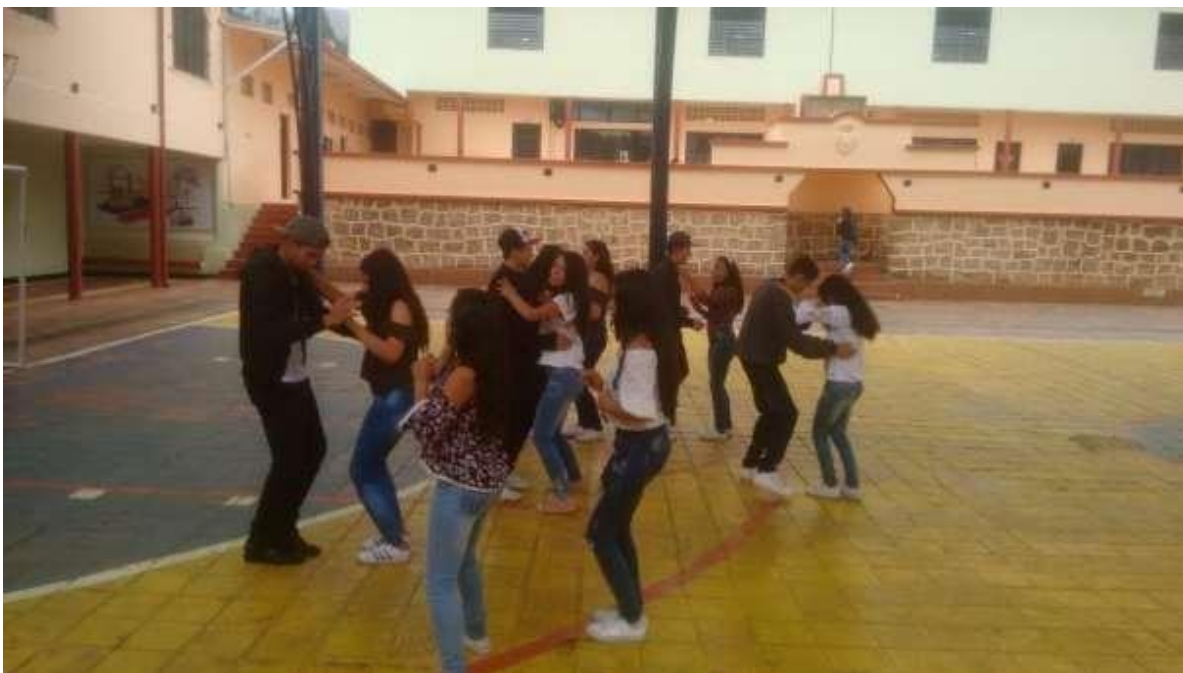


## Golpe de dedos





## Práctica del grupo de baile de la institución educativa colegio Águeda gallardo







## Festival atletico salesiano















## CULMINACIÓN DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE



INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
 "COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR"  
 Resolución de Aprobación N 04455 del 28 de octubre de 2016

156

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR" AUTORIZADA SEGÚN RESOLUCIÓN No 04678 DEL 12 DE NOVIEMBRE DE 2015, QUE OFRECE EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA DE 1° A 5°, BÁSICA SECUNDARIA 6° A 9° Y MEDIA TÉCNICA 10° Y 11° GRADO; PROGRAMAS ACRECER Y SER HUMANO SEGÚN RESOLUCIÓN N°02600 DE 22 DE JULIO DE 2013. DANE No154318000281. NIT 896.501-473-1 REGISTRO DE FIRMAS ANTE LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN LIBRO 5, FOLIO 105

### HACE CONSTAR:

Que: **JOSE GREGORIO HERNANDEZ HERRERA**, identificado con C.C. No 1104380683 estudiante del último semestre de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, Realizó las 160 horas de practica en la Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar del municipio de Pamplona en la sede principal del 19 de julio al 15 de noviembre de 2017, bajo la supervisión del especialista Edgar Enrique Mendoza, desempeñándose con responsabilidad y sentido de pertenencia.

Se expide en Pamplona, a los 15 días del mes de noviembre de 2017.

*Sor Sol Cristina Redondo*  
**SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA**  
 C.C.57.430.303 de Santa Marta  
 Rectora

Elaboró: Blanca Santos

Carraera 9ª Calle 9ª Barrio Salesiano Pamplona Norte de Santander  
 Telefax: (037) 588 94 00 Correo: salesianospamplona@gmail.com  
 "64 AÑOS EDUCANDO CON ESTILO SALESIANO"





## CARTA DE AUTORIZACIÓN DE AUTORES

	Carta de Autorización de los Autores (Licencia de Uso)	Código	FBA-23 v.01
		Página	1 de 3

Ciudad, día 1 mes 12 año 2017

Señores  
 Oficina de Recursos Bibliográficos  
 Universidad de Pamplona  
 Pamplona  
 Norte de Santander

Lo(s) suscrito(s):

Jose Gregorio Hernández Herrera, con C.C. N° 1104390633  
 \_\_\_\_\_, con C.C. N° \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, con C.C. N° \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, con C.C. N° \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, con C.C. N° \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, con C.C. N° \_\_\_\_\_

En mi (nuestra) calidad de autor (es) exclusivo (s) de la obra titulada: "Actividades físicas como estrategia para la enseñanza aplicada al atletismo en niños y niñas de 6° a 10° grado de la Institución Educativa Colegio Técnico Aguada Gallardo de Villanizar Pamplona - Norte de Santander", en la modalidad de: (por favor señale con una "x" las opciones que apliquen)

Tesis doctoral	Trabajo de grado	<input checked="" type="checkbox"/> Premio o distinción
Otra		

¿Cuál?

presentado y aprobado en el año 2017, por medio del presente escrito autorizo a la Universidad de Pamplona para que, en desarrollo de la presente Licencia de Uso, pueda ejercer sobre mi obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Pamplona y a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga un convenio vigente, son:

Autorizo		Si	No
1	La conservación del Trabajo o la Tesis de Grado en las instalaciones de la Biblioteca José Rafael Faría Bermúdez y sus Unidades Bibliográficas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	La consulta electrónica en el campus, a través del catálogo en línea	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

De manera complementaria, garantizo (garantizamos) en mi (nuestra) calidad de estudiante (s) y por ende autor (es) exclusivo (s), que el trabajo de grado en cuestión, es





	<b>Carta de Autorización de los Autores (Licencia de Uso)</b>	<b>Código</b>	FBA-23 v.01
		<b>Página</b>	2 de 3

producto de mi (nuestra) plena autoría, de mi (nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy (somos) el (los) único (s) titular (es) del mismo. No contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos del trabajo de grado es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Pamplona por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de la licencia, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva a la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Pamplona está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

Nombre completo	N° documento de identidad	Firma
José Gregorio Hernández Herrera	1104380683	<i>José Luis</i>

