



INFORME DE PRÁCTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN
TECNICOARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS
SEDE JOSE ANTONIO GALAN

PRESENTADO POR:

OMAR ADOLFO LUBO PEÑARANDA

CC: 1120749159

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

DQS is member of:





INFORME DE PRÁCTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN
TECNICOARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS
SEDE JOSE ANTONIO GALAN

SUPERVISOR

Mgs: ALEXANDER CONTRERAS MEDINA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN
EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2017

DQS is member of:





DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a dios, el cual llevo presente en todo momento, a mi madre ELIZABETH PEÑARANDA VILLAZON, quien ha sido un apoyo incondicional durante toda mi vida, mi motivación y mi orgullo, a mi padre ABEL LUBO ARCINIEGAS, quien ha sido una ayuda fundamental en todo este proceso, alentándome a ser mejor cada día. Sin ellos de seguro, no sería quien soy y no estuviera donde estoy, me han enseñado a ser una persona fuerte, llena de principios y valores.

A mi hermano JESUS LUBO PEÑARANDA, que también escogió esta bonita profesión para hacer de ella un estilo de vida, el cual está presente cuando más lo necesito y sé que puedo contar con el siempre. A mi novia, compañera y amiga CATY CORONADO BLANCO, por mejorar mi vida, por fortalecerme y estar allí en los momentos difíciles.

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



AGRADECIMIENTOS

Gracias a dios por permitirme cosechar un triunfo más, a mis padres por el esfuerzo y sacrificio que han realizado para tenerme hoy aquí; a mi hermano por apoyarme y compartir conmigo tantas cosas; a mis familiares y amigos, por la fuerza y la confianza depositada para lograr este triunfo; a la universidad de pamplona por acogerme y hacer de mí un gran ser humano y un invaluable profesional.

Quiero agradecer a todos mis maestros, los cuales, más que enriquecerme en conocimiento, lo hicieron en valores y le pusieron el alma para que me llevara de ellos lo mejor. También quiero darle las gracias a la institución san francisco de asís en cabeza del doctor Bernardo Wilches por abrirme sus puertas y permitir que lograra realizar la práctica profesional en dicha institución.

DQS is member of:





INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
CAPITULO I.....	12
DISTRIBUCIÓN INDUCCIÓN	12
OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL INSTITUCIÓN TECNICOARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS.....	15
INSTITUCION EDUCATIVA.....	15
LOCALIZACIÓN	15
CARÁCTER	15
JORNADA LABORAL.....	16
PLANTA FISICA DE LA INSTITUCIÓN	17
COMPONENTES ADMINISTRATIVOS.....	17
PLANTA ADMINISTRATIVA	18
DOCENTES	18
ADMINISTRATIVOS.....	19
INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA	20
RESEÑA HISTÓRICA.....	21
MISIÓN	23
VISIÓN.....	23



FILOSOFÍA.....23

BANDERA.....24

ELESCUDO.....25

HIMNO.....27

ESTRUCTURA ORGANICA.....30

MODELO CURRICULAR.....31

DEBILIDADES.....33

FORTALEZAS.....33

AMENAZAS.....33

OPORTUNIDADES.....34

ENTRENAMIENTOS DEBALONMANO.....34

GRUPO DE DANZA.....34

CAPITULOII.....35

PROPUESTA PEDAGOGICA.....35

JUSTIFICACIÓN.....38

OBJETIVOS.....40

MARCOTEORICO.....41

EDUCACIÓN FÍSICA.....41

SALUD.....43

DQS is member of:





ELDEPORTE.....	44
BALONMANO.....	45
VALENCIAS FISICAS	45
FUERZA.....	46
RESISTENCIA.....	46
VELOCIDAD.....	47
FLEXIBILIDAD.....	47
POTENCIA	48
COORDINACIÓN	48
EQUILIBRIO.....	48
MARCOLEGAL	50
LEY GENERAL DE EDUCACIÓN o ley 115 de 1994.....	50
LEYDELDEPORTE181DEENERODE1995.....	50
LEY 181 DE 1995 - SISTEMA NACIONALDELDEPORTE.....	52
CRONOGRAMADEACTIVIDADES.....	54
PLANDEACTIVIDADES	56
DISEÑO.....	57
CAPITULOIII.....	58
EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....	58
EJECUCIÓN.....	58

DQS is member of:





EVALUACION.....59

SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA.....60

SEMANAN.1.....60

SEMANAN.2.....60

SEMANAN.3.....61

SEMANAN.4.....61

SEMANAN.5.....62

SEMANAN.6.....62

SEMANAN.7.....63

SEMANAN.8.....63

RESULTADOS.....64

CAPITULO IV65

ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONAL.....65

FORMACIONES65

DÍADELNIÑO66

BIMESTRALES66

IZADADE BANDERA.....67

ACTIVIDADES EXTRAINSTITUCIONALES68

DESFILE CON LA INSTITUCION EN LA SEMANA SANTA68

ADECUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA.....68



DESFILE INAGURAL DE LOS JUEGOS SUPERATE	69
RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES.....	70
CAPITULO V.....	71
EVALUACION DE LA PRATICA INTEGRAL DOCENTE	71
AUTOEVALUACIÓN	72
DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL	73
ANEXOS.....	74
FORMATOS DE EVALUACIÓN	74
CLASES PRÁCTICAS	82
EVENTOS.....	84
BANDA DE LA INSTITUCIÓN.....	84
DESFILE.....	85
INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS SUPERATE.....	86
IZADA DE BANDERA.....	87
GRUPOS DE BAILES.....	88
EJERCICIOS COORDINATIVOS.....	89
BIBIOGRAFIA	90



RESUMEN

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

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

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

Palabras claves: educación física, coordinación, destreza óculo manual, balonmano, valencias físicas.



ABSTRACT

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

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

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

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



CAPITULO I

DISTRIBUCIÓN, INDUCCIÓN Y ASIGNACION DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

La asignación de la práctica integral inicio el día 23 de enero del 2017 con la inducción del profesor Benito Contreras Eugenio desde las 8:00 am, comenzando con la entrega de los documentos al docente encargado.

Seguidamente, a las 2:00pm, continuó la jornada de inducción de la práctica docente, donde se dio inicio a la socialización del nuevo pensum del programa para el año 2017, el cual no se ha podido aprobar, porque todavía estamos en espera de la renovación de alta calidad. Se tuvo en cuenta el acuerdo No.032 del 19 de julio del 2004 para socializar con mayor claridad las actividades de la práctica profesional, a su vez se expuso el reglamento de prácticas para saber de antemano las actitudes que no se deben cometer durante el proceso y el cronograma de actividades que se debe llevar a cabo en la respectiva institución educativa, donde fueron aprobados cada uno de los puntos y dejados en acta. Por último, se realizó la asignación de las instituciones a cada alumno-maestro donde cada uno realizaría su práctica integral.

El día martes 24 de agosto a las 8:00 am el Alumno-maestro en compañía de KHEVIN REAL BARAJAS Y OSCAR FABIAN CHAPARRO compañeros asignados en la misma institución, se dirigió a la institución educativa san francisco de asís sede principal José Antonio galán en busca del señor rector BERNARDO WILCHES GELVEZ para la firma de autorización de la realización de la práctica integral y el supervisor encargado magister Alexander contreras medina. Además, conocimos a los coordinadores de la



institución y algunos profesores que muy amablemente nos dieron la bienvenida y se pusieron a la orden para cualquier solicitud de parte de los alumnos maestros.

El día miércoles 25 de junio se realizó el recorrido por las instalaciones de la institución y se conoció los diferentes escenarios que se podían utilizar para la realización de las clases de educación física en el plantel educativo. A su vez, se comenzó el aseo de la sala de educación física y a los materiales e implementos encontrados en el mismo.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





El día lunes 30 de enero fue entregado el horario de clases con el cual comenzaríamos las clases de educación física en la institución con la supervisión del profesor titular el cual constaba de 12 horas semanales de clases como mínimo Y 4 horas de permanencia en el colegio. Horario que dos semanas más tarde fue modificado y organizado de la siguiente manera:

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

HORAS DE CLASES 

HORAS DE PERMANECIA 





OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

INSTITUCIÓN TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS

La INTITUCIÓN TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS. Encabezada por el doctor **BERNARDO WILCHES GELVEZ**, cuenta con varias sedes en el municipio de pamplona generalmente en los barrios más humildes y apartados del casco urbano. Como lo son:

Sede principal: **JOSE ANTONIO GALAN** Carrera 6º nº 1b-61

Sede más próxima: **CUATRO DE JULIO** Calle 1 nº 6-19

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

Sede: **SANTA MARTHA** Barrio Santa Martha

LOCALIZACIÓN DE LA OBSERVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Carrera 6ª N 1B-61 Pamplona - Norte Santander • Correo: sanfranciscodeasis@hotmail.com. • WEB: www.ltasfa.edu.co • TELEFAX: 5688128
POBLACION BENEFICIADA	<ul style="list-style-type: none"> • TRANSICIÓN • BÁSICA PRIMARIA • BÁSICA SECUNDARIA
FECHA	del 23 de enero al 16 de junio del 2017 (Primer semestre del 2017)





JORNADA LABORAL

La institución educativa técnico arquidicesano san francisco de asís en su sede principal José Antonio Galán cuenta con una jornada única en la parte educativa que va de las 7:00 am. A las 12:45 pm. En horarios de oficina encontramos habilitadas las oficinas de 8:00 am a las 12 meridiano y de 2:00 pm hasta las 5:00 pm de lunes a viernes.





PLANTA FISICA DE LA INSTITUCIÓN

La institución educativa TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS cuenta con una planta física muy diversa donde se resalta la incorporación de tres nuevos laboratorios inaugurados en el mes de marzo en el año en curso

CANTIDAD	DESCRIPCION
1	Salón de deportes
3	Salas de informática
1	Laboratorio de física
1	Laboratorio de química
1	Laboratorio de matemáticas
4	Baños
2	Patios
2	Sala de coordinación
3	Salas de informática
1	Restaurante estudiantil
2	Canchas al aire libre
1	Coliseos cubiertos
31	Salones académicos
2	Cafeterías

COMPONENTES ADMINISTRATIVOS

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





de la siguiente manera.

PLANTA ADMINISTRATIVA	
WILCHES GELVEZ BERNARDO	Rector
BARAJAS RUIZ OLGA LUCILA	Coordinadora 9°,10°, 11°.
CASTELLANOS DAVILA MARIO ARMANDO	Coordinador 6°, 7°, 8°.

DOCENTES

N°	NOMBRE Y APELLIDOS	ASIGNACION	TITULO
1	MATILDE VILLAMIZAR ACEVEDO	transición	Lic. En pedagogía
2	ANA JOAQUINA CRUZ ROMERO	transición	Lic. En pedagogía
3	MARTHA VICTORIA DUQUE PABON	1 primaria	Lic. En pedagogía
4	GLADYS PEÑALOZA GRACIA	1 primaria	Lic. En pedagogía
5	SAIDA SOCORRO ROZO RICO	2 primaria	Lic. En pedagogía
6	EMILCE GRANADOS FLOREZ	2 primaria	Lic. En pedagogía
7	ROSSEMARY DEL CARMEN ORTIZ	3 primaria	Lic. En pedagogía
8	GLADYS LUCIA DELGADO GAMBOA	3 primaria	Lic. En pedagogía
9	ADELA JAIMES LEAL	4 primaria	Lic. En pedagogía
10	XIOMARA MARIA BEATRIZ NUÑEZ	2 primaria	Lic. En educación



¡Estoy comprometido!

11	MARIA ELIZABETH GAFARO ORTIZ	4 primaria	Lic. En educación especial
12	DANELIA JAIMES SUAREZ	5 primaria	Lic. En pedagogía
13	ESTELA MORENO FLOREZ	5 primaria	Lic. En pedagogía
14	CARLOS LUIS SUAREZ PEDRAZA	Química	Lic. En Química
15	MARISOL PAEZ ESPINEL	Química	Lic. En Química -Biología
16	GLORIA ESPERANZA BAUTISTA	Biología	Lic. En Química -Biología
17	ABRAHAN ORLANDO SANDOVAL DAZA	Matemáticas	Lic. En Matemáticas
18	JUAN DE LA CRUZ VARGAS	Biología	Lic. En Matemáticas
19	SARA TERESA AFANADOR	Sociales	Lic. En ciencias sociales: Historia geografía
20	LUCY PATRICIA VALERO MORA	Matemáticas	Lic. En Matemáticas
21	EDGAR ORLANDO CARREÑO VELANDIA	sociales	Lic. En ciencias sociales
22	JORGE ORLANDO PARADA GRANADOS	sociales	Lic. Enciencias de la educación psicopedagógica
23	RUFINO IGNACIO CACUA BALAGUERA	Filosofía	Lic. En filosofía
24	GABRIEL ORLANDO OCHOA GARCIA	Castellano- artística	Lic. En ciencias de la educación lingüística literaria.
25	HECTOR MEDINA ALVAREZ	Castellano	Lic. En ciencias de la educación lingüística literaria.



26	ALVARO RAMON CARDENAS ORTIZ	Castellano	Lic. En psicopedagogia
27	GLORIA ESPERANZA DUARTE CAICEDO	Ingles	Lic. En Ingles
28	ROMAN ANTONIO FLOREZ BAUTISTA	Ingles	Lic. En ingles
29	ROSSANA VILLAMIZAR ROJAS	Ingles	Lic. En Ingles
30	SAUL CONDE	Educacion Fisica	Lic. En educacion fisica
31	CLIMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA	Educacion Fisica-etica	Lic. En educacion fisica
32	MARTHA CONSUELO HERNANDEZ	Informatica	Lic. En educacion fisica
33	LUIS ENRIQUE PARADA TORRES	Informatica	Lic. En informática
34	SARA JAIMES SUAREZ	Matematicas	Lic. En Matematicas
35	WILLIAM DIAZ RUEDA	Castellano	Lic. En lengua castellana

ADMINISTRATIVOS	
CARVAJAL MORA MARIA CLEOFE	SECRETARIA
CASTELLANOS CASTELLANOS AIDE	SECRETARIA
CONTRERAS YOLANDA	SECRETARIA
DELGADO OLIVEROS JOSE	SERVICIOS VARIOS
MONTAÑEZ VERA CARMEN	SERVICIOS VARIOS
MENDOZA GELVEZ MANUEL	SERVICIOS VARIOS
EUGENIO PARADA CARMEN	T.I.C.S. VIVE DIGITAL
CARRILO PARADA GLADYS	ASEO
BASTO JUAN RAMON	NOCTURNO



INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA

MATERIALES	CANTIDAD	TIPO	
		NUEVOS	VIEJOS
Balones de baloncesto	58	10	4
Balones de voleibol	24	7	17
Balones de futbol	26	17	9
balones de futbol	17	0	17
Conos	85	17	68
Pelotas de letras	36	0	36
bastones	106	0	146
Mallas de tenis	4	0	4
aros	90	0	90
Tubos pvc	484	0	484
Mallas de futbol voleibol	6 de futbol 3 de voleibol	0	9
Tubos de voleibol	11	0	11
botiquín	1	0	1
sonido	1 grabadora 1 DVD 1 equipo de sonido	0	3
televisores	1	0	1
banquitas	4	0	4
cuerdas	60	0	60
colchonetas	2	0	2
Pelotas de tenis	10	0	10
Otros	67 trofeos 16 cuadros 4 afiches 1 espejo 2 tableros	0	90



ESTUDIOS Y CONOCIMIENTOS DE LA NORMATIVA ESCOLAR

RESEÑA HISTÓRICA

Con la iniciativa de Monseñor RAFAEL TARAZONA MORA, se fundó en 1978 la ESCUELA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS, la cual funcionó en las instalaciones de Seminario Mayor, mediante Acuerdo N° 23 de 1990, el Honorable Concejo Municipal de la ciudad "...crea el colegio arquidiocesano san francisco de asís de la ciudad de pamplona con las modalidades de ebanistería, electricidad y dibujo técnico". Ms TARAZONA MORA se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo La magíster AMPARO ZAPATA DE LOZANO, el Especialista MARCOS DANIEL CARRILLO MERCHÁN y desde el año 2002 el docente BERNARDO WILCHES GELVES quien ha sacado adelante la institución sobre todo en el proceso de fusión que a continuación abordaremos. En el año 2003, con la expedición del decreto departamental 000132 del 28 de enero se crea nuestra institución educativa, inicialmente conformada por las sedes san francisco de asís, Rafael afanador y cadena, José Antoniogalán, cristorey, lasnieves, cuatro de julio, juan xxiii, san Martín, santa marta, demostrativa Iser y la oriol Rangel. Debido a su situación de cobertura y planta física, la rectoría en común acuerdo con la Alcaldía municipal, la comunidad y los estudiantes, clausuró en el mismo año la sede Las Nieves.

Por su parte, la sede Oriol Rangel fue segregada en el año 2006 y posteriormente en el año 2007, fue segregada la sede Demostrativa Iser. Para



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

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

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



COMPONENTES TEOLOGICOS

MISIÓN

Aportaranuestrosetudiantesespaciosdeformaciónquelesgaranticenpara sí, parasusfamilias, paralaciudad, laregiónyparaColombia, aprendizajesy experiencias de vida aplicables como alternativas laborales a la solución de susproblemaseconómicos, paraquevayanconsolidandoconresponsabilidad suproyectodevida. Paraello, lainstituciónimpulsaráproyectosencaminados afortalecereltalento humano, laparticipacióncomunitaria, lapreparaciónpara eltrabajo, lainclusióndetodosinningúntipodediscriminaciónenunmarco de tolerancia y respeto del hombre y la mujer y del medio ambiente natural.

VISIÓN

Altérminodelaño2020, lainstitucióneducativadebedemostrarcompetitividad en lo social, cultural, deportivo, y académico ganando espacios de reconocimiento a nivel local regional ynacional.

FILOSOFÍA

Nuestra institución educativa pretende con el desarrollo de sus propuestas pedagógicas y de convivencia social encausar sus esfuerzos a la formación integral de sus estudiantes con criterios objetivos y concretos como lo son el respeto al Estado Social de Derecho, el reconocimiento a la individualidad sujeta esta al precepto constitucional de la primacía del interés general, a la formacióncompetitivaenloacadémicoyelénfasisalaformaciónenlolaboral como alternativa de desarrollo individual y colectivo, así como también a la inclusión de tod@snuetr@s estudiantes con limitaciones y/o condiciones especiales o devulnerabilidad.

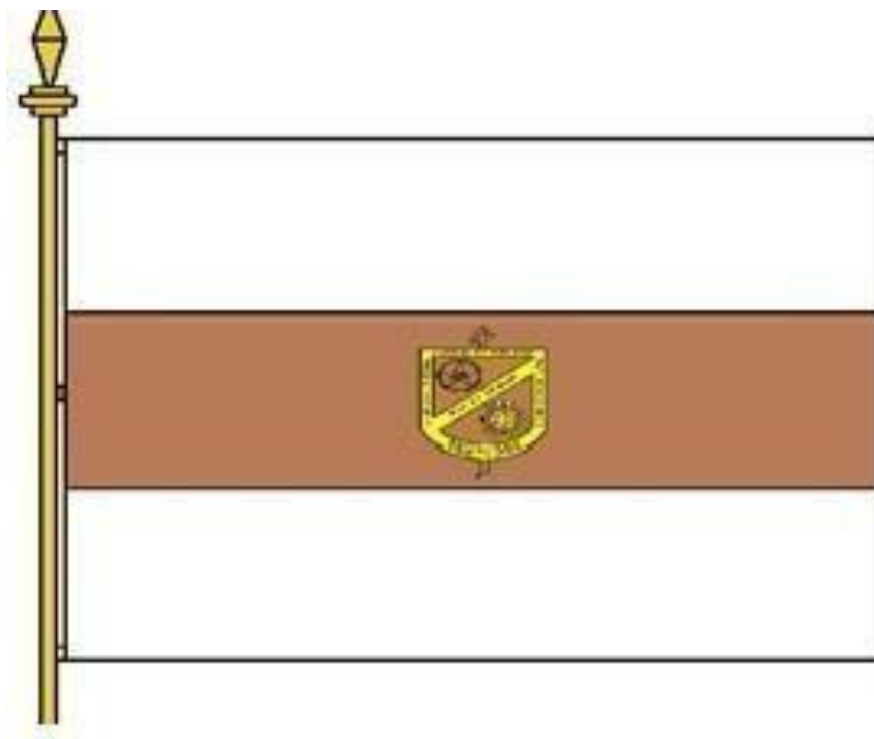




BANDERAY ESCUDO DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS

BANDERA

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





ELESCUDO



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



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





HIMNO DE LA INSTITUCIÓN

CORO

Paz y bien, es el lema de mi Institución,

Que convierte mi ser en semilla,

De esperanza, justicia y amor.

Que convierte mi ser en semilla,

De esperanza, justicia y amor.

I ESTROFA

En mi mente siempre presente,

El amor siempre a Dios debe estar,

Para así al que sufre ayudar,

Con alegre actitud fraternal.

Para así al que sufre ayudar,

Con alegre actitud fraternal.

II ESTROFA

Siento orgullo de ser Franciscano

Y a la patria poder aportar:

“la verdad, la virtud y el honor

Que construye el sol de la paz”.

“la verdad, la virtud y el honor

Que construye el sol de la paz”



OBJETIVOS INSTITUCIONALES

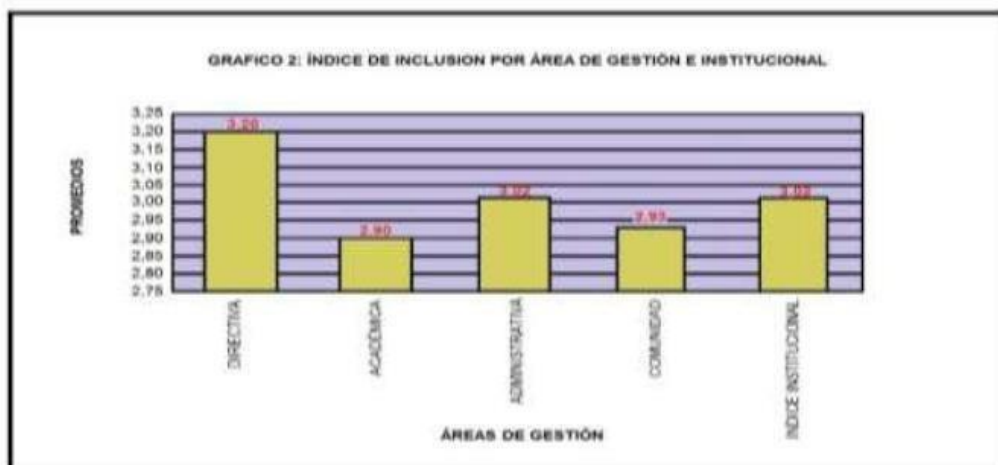
Nuestra institución educativa encausará sus esfuerzos pedagógicos y sociales a alcanzar los fines de la educación colombiana definidos en el artículo 5º de la Ley 115 de 1994, para lo cual nos hemos propuesto alcanzar los siguientes objetivos:

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



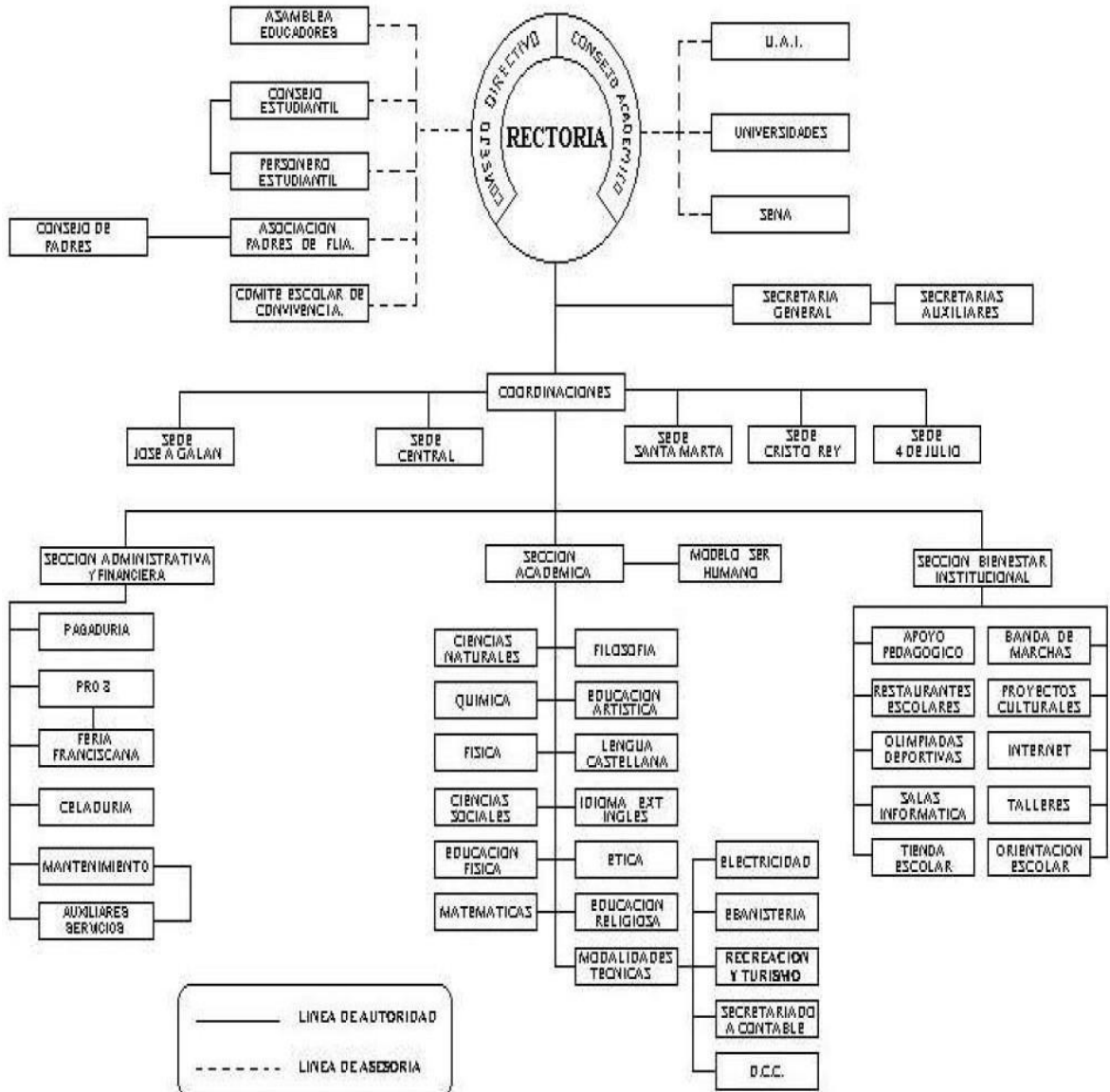
- Implementar un sistema de gestión de calidad como una estrategia de administración.
- Construir e implementar la Ruta De Mejoramiento Institucional.

INCLUSION EDUCATIVA



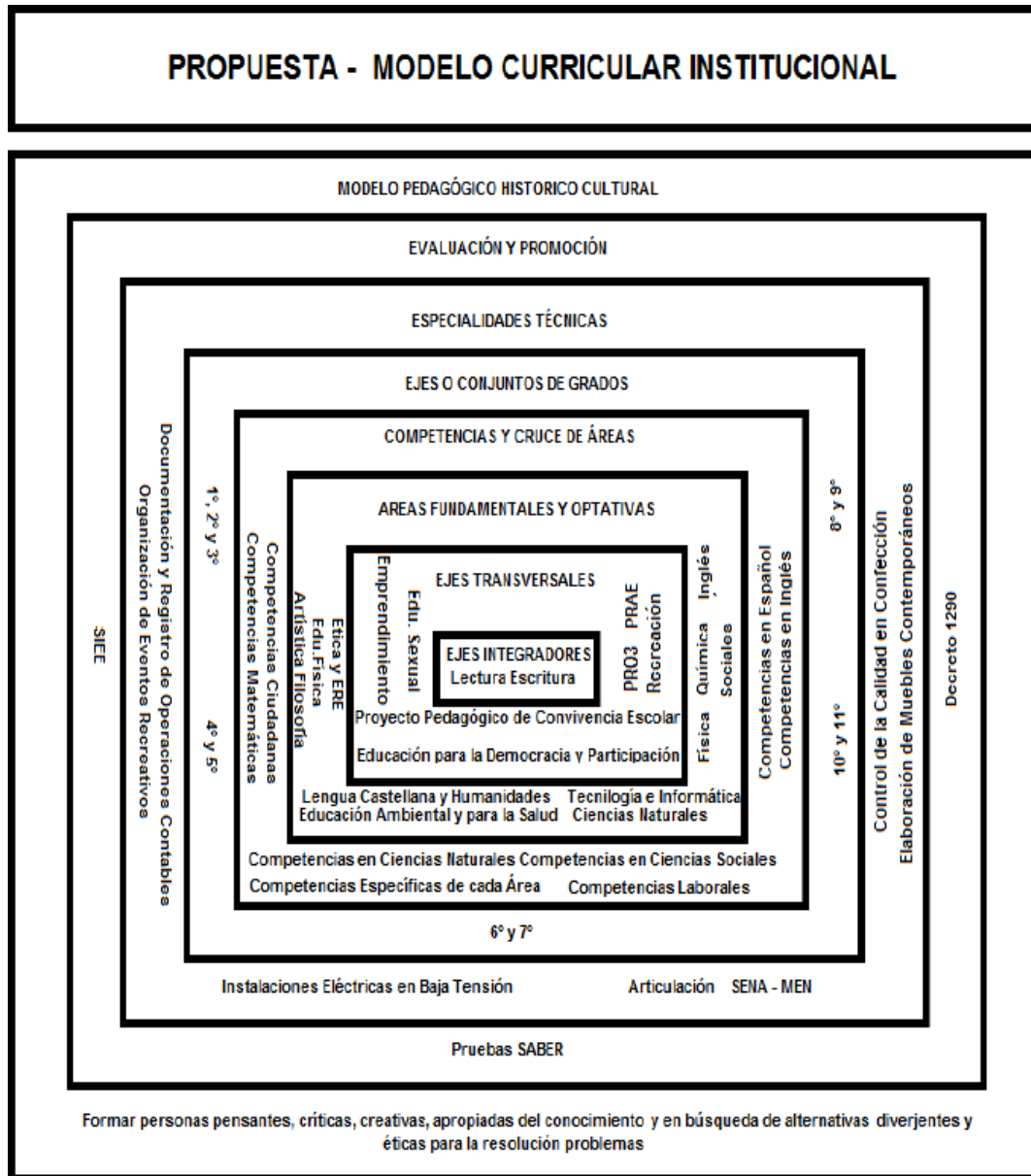


ESTRUCTURA ORGANICA





PROPUESTA - MODELO CURRICULAR INSTITUCIONAL





RESULTADO DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

Después de realizar un recorrido por la institución educativa san francisco de asís en su sede principal José Antonio galán, observamos que cuenta con una gran planta física, con amplios salones que facilitan la comodidad de el gran número de estudiantes que en esta se educan. Además se cuenta con una planta administrativa, docente y logística muy capacitada para garantizar que los niños y jóvenes reciban una formación educativa adecuada buscando de estos ser mejores personas cada día.

Por otro lado, en lo que se refiere al área de trabajo, se observó una sala de educación física organizada y con recursos didácticos suficientes para realizar un desarrollo adecuado de la cátedra en educación física. Dichos recursos permiten la elaboración de diversas clases teórico-prácticas con un mayor desenvolvimiento metodológico permitiendo al estudiantado obtener un conocimiento y enriquecimiento más amplio y oportuno.

DEBILIDADES:

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





FORTALEZAS:

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

AMENAZAS:

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

OPORTUNIDADES:

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





HORARIO DE ENTRENAMIENTOS CON LAS SELECCIONES

Entrenamientos de BALONMANO: Lunes 4:00 a 5:00 pm, martes de 3:00 a 5:00 pm y Viernes 3:00 a 5:00 pm.

Entrenamiento de futbol de salón femenino: lunes de 2:30 a 4.00 pm, miércoles de 2:30 a 5:00 pm.

Grupo de danza: lunes, martes de 2:00 a 3:00 jueves de 2:30 a 5:00 pm

DQS is member of:





CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGOGICA

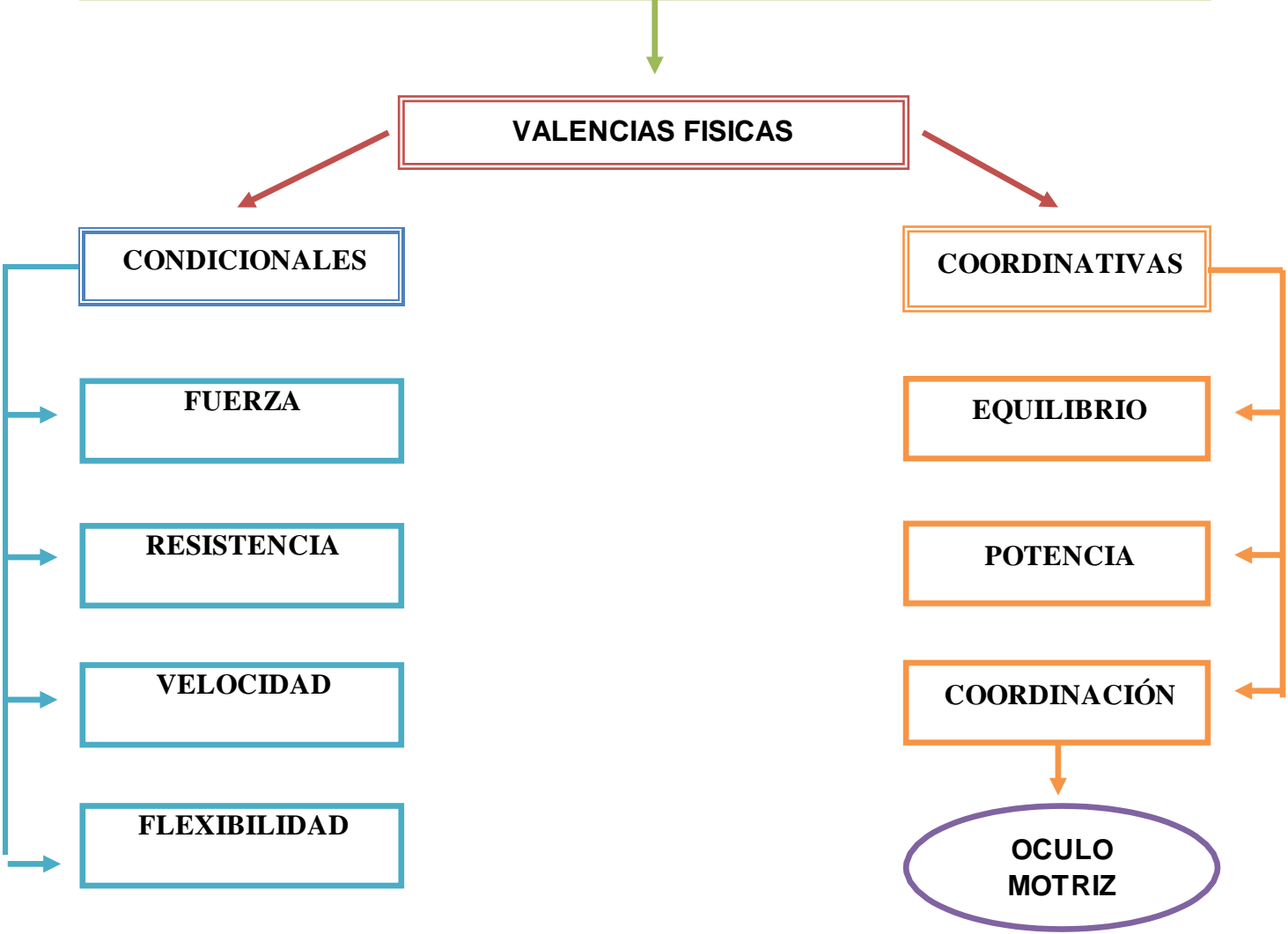
“EL BALONMANO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS VALENCIAS FISICAS, ESPECIALMENTE LA COORDINACION EN EL COLEGIO BÁSICO JOSE ANTONIO GALAN”

INTRODUCCIÓN

Se decidió realizar esta propuesta, debido a la implementación de un diagnóstico inicial, donde se evidencio el problema de coordinación y otros aspectos importantes que los estudiantes de bachillerato del colegio básico José Antonio Galán, afrontan. Este diagnóstico fue realizado en los escenarios deportivos que la Institución San Francisco de Asís posee, dando como resultado un inadecuado proceso de coordinación óculo motriz por parte de los estudiantes. No solo en clases de educación física, si no en la realización de actividades recreativas, entrenamientos deportivos etc. Además, cabe resaltar la apatía que muchos de los estudiantes de dicho colegio demuestran por la educación física, lo cual resulta uno de los factores determinantes a la hora de analizar porque se presentan tantos casos relacionados a problemas de coordinación u otros aspectos. Por otro lado, encontramos el sedentarismo, los malos hábitos y el consumo de sustancias psicoactivas, como efectos perjudiciales para que los niños y jóvenes se alejen de la actividad física como vía para tener una vida sana y saludable donde el deporte y una buena educación sean pilares para mejorar sus proyectos de vida y mejoran la calidad de vida tanto para sus familias como para ellos mismos.



**EL BALONMANO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL
MEJORAMIENTO DE LAS VALENCIAS FISICAS,
ESPECIALMENTE LA COORDINACIÓN EN EL COLEGIO BÁSICO JOSE
ANTONIO GALAN**





DEMOSTRACION

SE REALIZA LA EJECUCION DEL EJERCICIO POR PARTE DEL PROFESOR CON EL FIN DE QUE LOS ALUMNOS LO VISUALICEN

OBSERVACION

SE PRESENTA LA EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES Y EL MAESTRO ANALIZA

EVALUACIÓN

SE SUSTENTA DE FORMA GENERAL LAS CONCLUSIONES PRESENTADAS DESPUÉS DEL TRABAJO REALIZADO

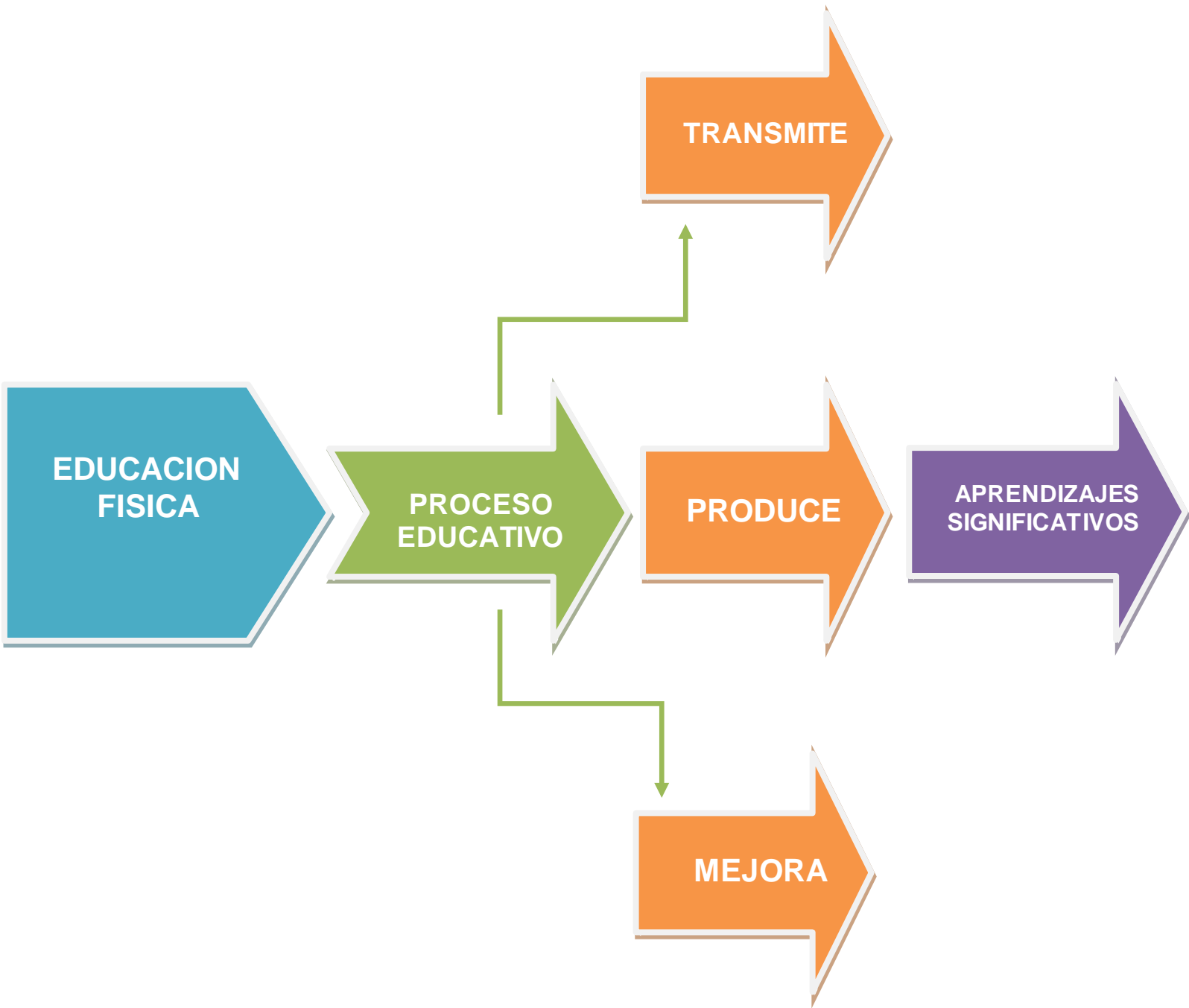


JUSTIFICACIÓN

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

Wuest y Bucher (1999) nos ayuda a entender un poco mejor el concepto de educación física como “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”. Partiendo de esto, podemos afirmar que la implementación de la educación física no solo es deporte o actividad física, sino que trasciende más allá de esos aspectos y que conlleva a que el individuo pueda formarse integralmente. Por consiguiente, es importante implementar una propuesta que ayude a los niños y jóvenes del colegio básico José Antonio Galán a mejorar sus capacidades o valencias físicas, porque como bien se dice el conocimiento va ligado a un cuerpo óptimo y saludable, “cuerpo sano, mente sana”.







OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar las valencias físicas y en especial la coordinación de los estudiantes de la institución San Francisco de Asís, sede principal José Antonio Galán, mediante la implementación del balonmano como juego competitivo y formativo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incitar la práctica deportiva de las estudiantes del colegio básico José Antonio Galán.
- Participar en competencias de balonmano que permitan al estudiante interesarse por el deporte u otras actividades que conlleven a una vida saludable.
- Optimizar los recursos necesarios o implementos claves, para la realización de las diferentes actividades o ejercicios que se presenten en el proceso.
- Garantizar que se cumplan los procesos de observación, análisis de la ejecución y corrección oportuna, a los estudiantes para detectar a tiempo los errores y darles solución o por el contrario, potenciar las virtudes.



MARCO TEORICO

EDUCACIÓN FÍSICA

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

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

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

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

Nixon & Jewllet (1980, p. 28): "La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos, baile y ejercicios".



Wuest&Bucher (1999, p. 8): “un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”

Nixon & Jewllet (1980, p. 28): “aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”

Nixon & Cozens: “La educación física es esa parte del proceso total educativo que utiliza las actividades vigorosas que involucran el sistema muscular para producir los aprendizajes resultantes de la participación en estas actividades”

Vannier&Fait: “La educación física es parte del currículo escolar cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia”

Baley & Field (1976, p.4): “el proceso a través del cual se adquieren adaptaciones y aprendizajes favorables (orgánicos, neuromusculares, intelectuales, sociales, culturales, emocionales y estéticos) que resultan y proceden mediante la selección actividades físicas bastantes vigorosas”

Lumpkin, (1986, p.9): “un proceso a través del cual un individuo obtiene



destrezas óptimas físicas, mentales y sociales y aptitud física a través de la actividad física”

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

SALUD

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

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

"Salud es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado".

"una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social"



EL DEPORTE

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

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

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

Para Cobertin (1960), citado por Hernández Moreno (1994:14) restaurador de las Olimpiadas modernas en 1896 el deporte es “culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular.



BALONMANO

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

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

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

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

VALENCIAS FÍSICAS

Pedro chourrio denomina **Valencias Físicas** “conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones **físicas** de un





individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento”

Todo individuo posee de manera natural una serie de cualidades o valencia físicas, como lo son la fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, potencia, coordinación y equilibrio.

FUERZA

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

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

RESISTENCIA

La mayoría de las definiciones tienen en común el concepto de la resistencia contra el cansancio o bien la capacidad de resistir frente al cansancio o fatiga.

Morehouse: "Capacidad que el cuerpo posee para soportar la actividad prolongada".

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

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



VELOCIDAD

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

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

FLEXIBILIDAD

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

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

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



POTENCIA

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

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

COORDINACIÓN

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

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

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

EQUILIBRIO

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



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

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

Contreras (1998): mantenimiento de la postura mediante correcciones que anulen las variaciones de carácter exógeno o endógeno.

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

DQS is member of:





MARCO LEGAL

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

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

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

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

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

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

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

Ley del deporte 181 de enero de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el



aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". (Nota: Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996 artículo 44). El Artículo 3º de la misma Ley plantea que "para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores", de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

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

Artículo 2º. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.





LEY 181 DE 1995 - SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE

ARTICULO. 10 - Entiéndase por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

ARTICULO. 11 - Corresponde al Ministerio de Educación Nacional, la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de educación física de los niveles de preescolar, básica primaria, educación secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano.

ARTICULO. 12- Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, 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.

ARTICULO. 13.-El Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, promoverá la investigación científica y la producción intelectual, para un mejor desarrollo de la educación física en Colombia. De igual forma promoverá el desarrollo de programas nacionales de mejoramiento de la condición física, así como de eventos de actualización y capacitación.



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

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



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

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

TEMAS Y EJERCICIOS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

FECHA	EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	APLICACION
6 Al 10 De Marzo	Acondicionamiento y Dominio del balón	El ejercicio consiste en conocer el balón de balonmano y apropiarnos de él, realizando ochos entre las piernas, pasando el balón de una mano a otra alrededor de la cintura y las rodillas.	De Lunes a viernes	Semana 1
13 Al 17 De Marzo	Driblar o botar en balón contra el piso	El ejercicio consiste en driblar o botar el balón en diferentes posiciones (sentado, normal y semi-flexionado), en diferentes direcciones y alrededor del cuerpo.	De Lunes a viernes	Semana 2
20 Al 24 De Marzo	Pases y recepción	El ejercicio busca que un compañero lance el balón de balonmano y otro lo recepcione el balón con las manos siempre teniendo la vista puesta en el balón. Se pueden realizar pases de distintas formas (picados, por encima del hombro, largos y cortos)	De Lunes a viernes	Semana 3



27 Al 31 De Marzo	ejercicios coordinativos	La actividad consiste en hacer ejercicios de coordinación motriz ya sea coordinación óculo manual, o coordinación óculo pedica.	De Lunes a viernes	Semana 4
3 Al 7 De Abril	Acondicionamiento general.	Las actividades y ejercicios realizados se basaron en las principales valencias físicas, es decir, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.	Lunes, martes y viernes	Semana 5
17 Al 21 De Abril	Driblar o botar en balón con obstáculos.	El objetivo de esta actividad es botar el balón por medio de una serie de obstáculos buscando equivocarse lo menos posible. Es decir, sin tropezar o derribar ninguno de los elementos que se presenten.	Lunes, martes y viernes	Semana 6
24 Al 28 De Abril	Boto y paso la pelota al compañero.	La idea de este ejercicio sirve para que los estudiantes tengan una percepción óptima del balón ya que el ejercicio se desarrollara con pelotas de tenis, la cual deberemos rebotar contra el piso apenas el compañero lo lance.	Lunes, martes y viernes	Semana 7
1 Al 5 De Mayo	Recepción, control y pase.	La actividad consiste en recepcionar el balón y realizar un adecuado control driblando por un circuito propuesto y luego pasarlo a donde e profesor lo indique.	Lunes, martes y viernes	Semana 8



PLAN DE ACTIVIDADES

SEMANAS DE APLICACIÓN	GRADOS DE APLICACIÓN	TEMAS O TIPOS DE EJERCICIOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN	TIPOS DE EVALUACIÓN
SEMANA 1	9,10, Y 11	Acondicionamiento y Dominio del balón	30 minutos	Diagnostica y de observación directa
SEMANA 2	9,10, Y 11	Driblar o botar en balón contra el piso	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 3	9,10, Y 11	Pases y recepción	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 4	9,10, Y 11	ejercicios coordinativos	30 minutos	Formativa y de observación directa
SEMANA 5	Selección de balonmano	Acondicionamiento general.	1 Hora	Diagnostica y de observación directa
SEMANA 6	Selección de balonmano	Driblar o botar en balón con obstáculos.	1 Hora	Formativa y de observación directa
SEMANA 7	Selección de balonmano	Boto y paso la pelota al compañero.	1 Hora	Formativa y de observación directa
SEMANA 8	Selección de balonmano	Recepción, control y pase.	1 Hora	Sumativa y de observación



RESULTADOS DEL DISEÑO

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

DQS is member of:





CAPITULO III

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

En este capítulo nos centraremos en, LA EJECUCION Y LA EVALUACION, del balonmano como estrategia pedagógica para el mejoramiento de las valencias físicas, especialmente la coordinación en el colegio básico José Antonio Galán. El cualespecificarasemanaporsemana el trabajo realizado en el Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís sede José Antonio Galán.

En este informe podemos observar como fue el transcurso del proceso, cuáles fueron las estrategias que se implementaron para que se creara y se llevara a cabo, y cuáles fueron los resultados obtenidos al finalizar la aplicación de dicha propuesta.

EJECUCIÓN

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



la semana mientras que a los estudiantes de los grados superiores solo se les aplicaba una vez a la semana.

EVALUACIÓN

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

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

FECHA	SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN
DEL 6 AL 10 DE MARZO	SEMANA # 1	<p>Esta primera semana se realizaron ejercicios para conocer el estado en que se encontraban los estudiantes. los ejercicios consistían en conocer un poco el manejo del balón de balonmano, realizando ochos entre las piernas en una posición baja, pasando el balón de una mano a otra. Luego se realizaron ejercicios similares pasando el balón alrededor de las rodillasy la cintura para adoptar un mayor manejo y adaptación al elemento lo que conllevó al agrado de los estudiantes que sintieron motivación por la actividad. Aunque algunos presentaron dificultades para realizar los ejercicios, la actividad no presento inconvenientes.</p>
DEL 13 AL 17 DE MARZO	SEMANA # 2	<p>Esta semana se realizaron ejercicios más acordes al tema general de la propuesta los cuales consistían en driblar o botar el balón iniciando en posición sentado por parejas, donde uno realizaba el ejercicio y le cedía el balón al compañero para que realizara el ejercicio. Luego realizaron e ejercicio semiflexionado y por ultimo adoptando una posición normal (sentado, normal y semi-flexionado), en diferentes direcciones y alrededor del cuerpo.</p> <p>En la actividad se mostró una mejoría con respecto a la actividad anterior donde los jóvenes mostraron un mayor dominio con la pelota y esto ayudo a que disfrutaran más la actividad.</p>



<p>DEL 20 AL 24 DE MARZO</p>	<p>SEMANA # 3</p>	<p>En esta semana se realizaron ejercicios que obligaron a los estudiantes a no perder de vista el balón, manteniéndose concentrados porque de no ser así el balón podía golpearlos y causar un accidente. Dichos ejercicios involucraban directamente la coordinación óculo-manual gracias a que un compañero le lanzaba el balón a otro para que lo recepcionara con las dos manos sin perder de vista el balón. Estos ejercicios se efectuaron con dificultades ya que los estudiantes dejaban pasar los balones porque algunos los lanzaban muy fuerte y otros en dirección equivocada a donde deberían lanzar el balón.</p>
--------------------------------------	-------------------	--

<p>DEL 27 AL 31 DE MARZO</p>	<p>SEMANA # 4</p>	<p>En esta semana hicimos una evaluación de todo el proceso con ejercicios coordinativos que involucraban manejos de balón tanto con la mano como con el pie, propuestos en un circuito donde los estudiantes tuvieron que hacer control del balón driblando por una serie de eslalon, luego llevar el balón con los pies a la mayor velocidad y por último realizar saltos pliometricos.</p> <p>Esta actividad se manejó de una forma adecuada tanto por los estudiantes como el profesor, y el resultado de la actividad fue muy positivo porque la mayoría de los estudiantes realizaron el ejercicio como se esperaba, aunque otros, no lograron realizar la actividad sin equivocarse.</p>
--------------------------------------	-------------------	---





<p>DEL 03 AL 07 DE ABRIL</p>	<p>SEMANA # 5</p>	<p>Para esta semana, se comenzó a trabajar con el grupo seleccionado encargado de adquirir un mayor conocimiento y dominio en el balonmano, para conformar un equipo capaz de representar a la institución en los juegos supérate intercolegiado del presente año.</p> <p>Las actividades y ejercicios realizados se basaron en las principales valencias físicas, es decir, resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad, para capacitarlos y adaptarlos a la exigencia del deporte y medir de esta forma el estado físico que los jóvenes se encontraban.</p> <p>Esta fue una actividad diagnostica y sirvió de mucho para analizar los falencias a mejorar y las virtudes a potenciar.</p>
--------------------------------------	-------------------	--

<p>DEL 17 AL 21 DE ABRIL</p>	<p>SEMANA # 6</p>	<p>En la siguiente semana se comenzó un trabajo más específico con el deporte en cuestión. El cual consistía en driblar o rebotar el balón por medio de una serie de obstáculos, es decir por un circuito propuesto por el profesor buscando que los jóvenes logren equivocarse lo menos posible.</p> <p>La actividad presento muchos inconvenientes debido a que los jóvenes no eran capaces de memorizar la ejecución correcta de todo el recorrido, pero después de varios ensayos y una mayor claridad de la realización del mismo, los jóvenes desarrollaron a cabalidad los ejercicios propuestos.</p>
--------------------------------------	-------------------	--





<p>DEL 24 AL 28 DE ABRIL</p>	<p>SEMANA # 7</p>	<p>En esta semana hicimos varios ejercicios para medir la coordinación óculo motriz de los jóvenes utilizando pelotas de tenis para su ejecución. La idea era que los estudiantes mostraran sus reflejos y la coordinación que podían desarrollar al rebotar con una mano una pelota de tenis y con la otra un balón de balonmano, donde la mayoría presento complicaciones pero poco a poco fueron mejorando. Luego le agregamos un poco de dificultad al ejercicio formando a los jóvenes en parejas para que realizaran el ejercicio y después de una cantidad establecida de rebotes intercambiarían entre ellos las pelotas de tenis.</p>
--------------------------------------	-------------------	--

<p>DEL 01 AL 05 DE MAYO</p>	<p>SEMANA # 8</p>	<p>En esta última semana realizamos una actividad que involucrara todos los temas realizados anteriormente para analizar si los jóvenes habían mejorado su coordinación óculo-manual. En una actividad que consistía en recepcionar un balón lanzado por el profesor y comenzar realizar un adecuado control driblando por un circuito que tenía elementos para hacer eslalon, saltar, correr, etc. Después de pasar por todas las fases del circuito los jóvenes deberían pasarle el balón al profesor y esperar su turno nuevamente.</p> <p>Esta actividad demostró la habilidad que habían desarrollado los jóvenes para mejorar sus diferentes valencias físicas y en especial su coordinación, lo cual indico que el trabajo realizado fue satisfactorio.</p>
-------------------------------------	-------------------	--





RESULTADOS DE LA EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

Los resultados de la propuesta, “el balonmano como estrategia pedagógica para el mejoramiento de las valencias físicas, especialmente la coordinación en el colegio básico José Antonio Galán, fueron de cierta manera los esperados, ya que se notó una mejoría en la mayoría de los estudiantes a los cuales se le aplicaron los ejercicios. Debido a esto, se pudo conformar una selección de balonmano representativa de la institución para que comenzara su proceso en los juegos supérate intercolegiados. Dicha selección, adoptó una gran aceptación debido a que por primera vez el colegio participa en unos juegos en esta rama deportiva.

El balonmano por ser un deporte nuevo, requiere de un aprendizaje un poco lento, pero debido a las ganas de los jóvenes y a la frecuencia con que se realizaron los ejercicios, obtuvieron una evolución favorable y esto conllevó a que la selección de jóvenes aprendiera el deporte mucho más rápido. Por consiguiente, lograron clasificar a la siguiente fase de los juegos supérate intercolegiados para representar a la institución y al municipio de Pamplona, con el objetivo de dejar su nombre en lo más alto.



CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

INFORMES DE ACTIVIDADES:

FORMACIONES

Durante el primer semestre del 2017 en el colegio básico José Antonio Galán se realizaron diferentes formaciones, donde nuestra participación más resaltante fue el día que nos presentamos por primera vez ante todos los directivos, cuerpo de docentes y estudiantado en general. A si mismo se realizó otro tipo de intervenciones

siendo el caso de los horarios de entrenamientos de las diferentes selecciones representativas de la institución y también para dar a conocer el lugar y la hora del desfile



inaugural de los juegos supérate intercolegiados de pamplona.

DÍA DEL NIÑO





En este evento fue realizado en la cancha cubierta del colegio básico José Antonio Galán donde el trabajo realizado fue de control disciplinario a los niños más pequeños de la institución. El principal objetivo era el propiciar que se mantuviera el orden en dicho evento y de esta forma garantizar que



se presentaran inconvenientes y que los niños se gozaran plenamente la celebración de su día. Se puede resaltar que contamos con la presencia del señor gobernador de norte de

Santander, junto a su esposa y otros funcionarios.

BIMESTRALES

Se realizó el debido acompañamiento en las pruebas bimestrales del colegio José Antonio Galán instituto donde el principal objetivo era lograr el orden correspondiente para que las pruebas transcurrieran en completa normalidad. Dicho acompañamiento tuvo lugar en el salón de educación física las primeras horas durante una semana, donde los jóvenes debían acudir a sus conocimientos previos para hacer obtener buenas calificaciones.



IZADA DE BANDERA

Se realizó una izada de bandera para celebrar el día del idioma, donde se hizo partícipe con una presentación magistral en colaboración de algunos alumnos de undécimo grado. Esta izada de banderas se llevó a cabo en el teatro Jáuregui de la ciudad de Pamplona.

La salida fue a las 8:00 am desde las instalaciones de nuestra institución, donde me correspondió llevar a uno de los grados superiores hasta donde se encuentra el teatro y ubicarlos en sus respectivos asientos hasta que se diera inicio al evento hasta que culminara a eso de las 11:30 de la mañana.





ACTIVIDADES EXTRAINSTITUCIONALES

DESFILE CON LA INSTITUCION EN LA SEMANA SANTA

A eso de las 7:00 pm de día lunes santo, se dio inicio al desfile inaugural de la semana santa por las principales calles de la ciudad de Pamplona realizando parte del mismo junto al cuerpo de docentes y principales administrativos de la institución. Ese día contamos con el acompañamiento de la banda marcial de la institución y también con los jóvenes de undécimo grado que mostraban por primera vez el uniforme de la promoción.



ADECUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Junto a mis compañeros de práctica profesional, Óscar Fabián Pérez y Kevin Real Barajas realizamos un adecuado arreglo al departamento de educación física, con el objetivo de mejorar el aspecto de la sala y la organización de los diferentes objetos para mejorar la accesibilidad y de esta forma tenerlos a disposición para su utilización en cualquier momento.



DESFILE INAGURAL DE LOS JUEGOS SUPERATE PAMPLONA 2017

Este desfile tuvo como lugar de inicio la institución san francisco de asís en su sede principal a las 9:00 de la mañana y finalizo una hora después en el coliseo chepe acero, donde después de realizar los correspondientes actos protocolarios se dio apertura a los juegos supérate intercolegiados en su fase municipal con el partido entre nuestra institución y la normal superior de futbol sala femenino donde salimos vencedores al final del encuentro.





RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES

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

El desfile de los juegos supérate estuvo a la altura de la ocasión, ya que no se presentaron inconvenientes y todo surgió según lo planeado. También encontramos actividades enriquecedoras en el ámbito espiritual, como lo fue la participación con la institución en la procesión del día lunes santo, la cual fue empañada con un fuerte aguacero que no nos permitió disfrutar completamente de la actividad.

DQS is member of:





CAPITULO V

EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

Según el **acuerdo 032 del 19 de julio del 2004** en el cual, se aprueba el reglamento de practica integral para programas de licenciaturas de la universidad de pamplona el cual en su **Artículo 16** habla sobre la evaluación de la misma, aportando que se comprenden aspectos formativos que se expresan en observaciones y recomendaciones que determinan el valor de los procesos pedagógicos. Por otro lado, la calificación de la práctica integral docente se realiza mediante una escala numérica que va de 0 a 5 siendo 3,5 como nota mínima aprobatoria.

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

Etapa 1: observación institucional

Etapa 2: diseño y presentación de la propuesta

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

Etapa 4: actividades intrainstitucionales

Etapa final: socialización

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



AUTOEVALUACIÓN

Es gratificante poder hablar sobre esta experiencia tan maravillosa y enriquecedora, porque se sale de todos los esquemas e incita a volar la imaginación de cada estudiante-maestro. Durante el transcurso del proceso en el instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede José Antonio Galán, pude observar un mejoramiento significativo en cada uno de los aspectos comprendidos, tanto en la parte académica, como la social y humana. Que de cierta manera logran una invaluable satisfacción por el deber cumplido.

Lo que aprendí con todo esto, me incita a seguir mejorando, es decir, a buscar más estrategias para brindarle una mejor formación y educación a cada una de las personas que de aquí en adelante tendré la oportunidad de aportarle lo mucho o poco que me han enseñado mis profesores, enseñanzas que con mucho amor, pasión y dedicación, les brindare. Además, quiero agradecerle a cada uno de los estudiantes que confiaron en mí, aquellos que disfrutaron de cada una de las actividades realizadas y marcaron una huella o precedente imborrable en mi vida.

Para terminar quiero dejar estas palabras “me siento satisfecho por la labor cumplida”.




DE LA SUPERVISIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

Agradezco al profesor ALEXANDER CONTRERAS MEDINA quien fue mi supervisor de la práctica profesional por darme las pautas y mostrarme el camino para poder defenderme más adelante en mi vida profesional. Fue un guía para mí en todos los asuntos académicos lo cual me sirvió para enriquecerme cada día más como persona y como profesional, me enseñó cosas valiosas que tengo por seguro me ayudarán a ser mejor cada día y a esforzarme por lo que importa de verdad.

Es sin duda una gran persona, aunque había momentos que presentábamos diferencias por la forma de proceder ante las cosas, también es cierto que si no poseía la razón, se disculpaba por su modo de actuar. Gracias a su exigencia y el empeño que siempre me propuse para mejorar, siento la satisfacción que la evolución que obtuve durante todo el proceso, fue total.



ANEXOS FORMATOS DE EVALUACIÓN

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

Pamplona, 23 de enero de 2017

Magister
BERNARDO WILCHES GELVES
Rector, Instituto Arquidiocesano san Francisco de Asís
Ciudad

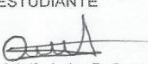
Estimado Rector:

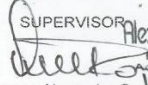
La Universidad de Pamplona a través del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.


Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

Así mismo le estoy enviando para su conocimiento la programación de la Práctica Integral que debe realizar el alumno maestro en el Primer semestre del 2017, dentro de la cual debe desarrollar 12 horas semanales de clase, debe permanecer 4 horas diarias en la institución la cual se iniciará el 24 de Enero su terminación será el 16 de Junio y la socialización el 23 de Junio.

Espero se le preste toda la colaboración posible para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

ESTUDIANTE 
Omar Adolfo Lubo Peñaranda

SUPERVISOR 
Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona
Clímaco Alexander Contreras

Atentamente, 
BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador de práctica

Copia a: Supervisor

 Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral 6



¡Están comprometidos!

FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ~~ALUMNO - MAESTRO~~

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: OMAR LORO PEÑARANDA.

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: SAN FRANCISCO.

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: ALEXANDER CONTRERAS.

INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona

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:

2

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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

3. Formación profesional y personal

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

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: OMAR LUSO PEÑARANDA

FECHA: JUNIO 8 / 2014.

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona





FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la institución

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

2. Planeación

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

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona



➤ Su proyecto de área es acorde con el PEI
 E

3. Organización

➤ Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
 E

➤ Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
 E

➤ Su comunicación es fácil y asertiva
 E

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

4. Ejecución

➤ La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
 E

➤ Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
 E

➤ Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
 E

➤ Es líder en desarrollo del trabajo de su área
 E

5. Control

➤ Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
 E

➤ Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
 B.

Alexander Contreras Medina
 Magister en Ciencias de la
 Actividad Física y del Deporte
 Universidad de Pamplona

NOMBRE DEL ASESOR:

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: OMAR A. CUBO PENARANDA

FECHA: JUNIO 8 / 2017





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

~~PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL~~ Alexander Contreras Medina
 Magister en Ciencias de la
 Actividad Física y del Deporte
 Universidad de Pamplona

ALUMNO-PROFESOR: OMAR LUBO PEÑARANDA
 SUPERVISOR: ALEXANDER CONTRERAS
 INSTITUCION: "SAN FRANCISCO"
 FECHA: JUNIO 8 / 2017.

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	5
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 materia didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y redirige 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	5.0	5.0

OBSERVACIONES: "EXCELENTE TRABAJO"





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alexander Contreras Medina
 Magister en Ciencias de la
 Actividad Física y del Deporte
 Universidad de Pamplona

Alumno-profesor:

Asesor:

Institución:

Curso:

" ONAR LOBO "
 ALEXANDER CONTRERAS
 SAN FRANCISCO "

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%		5.0
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%		5.0
III. EXTRACURRICULAR	20%		5.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

COMENTARIOS ESPECIALES: " CONTINÚE CON ESE
 COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD
 COMO DOCENTE "

ALUMNO - PROFESOR: " ONAR LOBO "

SUPERVISOR: ALEXANDER CONTRERAS





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alexander Contreras Medina
 Magister en Ciencias de la
 Actividad Física y del Deporte
 Universidad de Pamplona

Alumno-profesor:

Asejor:

Institución:

Grado:

"OMAR LOBO"
 ALEXANDER CONTRERAS
 "SAN FRANCISCO"
 BACHILLERATO fecha: JUNIO 8 / 17

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	EXCELENTE DESEMPEÑO	30%	5.0	1.5
2. Docentes y Evaluativa	CUMPLIO LOS OBJETIVOS TRAZADOS	50%	5.0	2.5
3. Actividades extracurriculares	SE DESTACO POR SU RESPONSABILIDAD	20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	<u>5.0</u>	

Súpervisor:

Alumno-Profesor:

ALEXANDER CONTRERAS
 OMAR ADOLFO LOBO PEÑARANDA

7



¡Estoy comprometido!

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

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

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: ONAR LOBO " SUPERVISOR: ALEXANDER CONTRERAS

PERIODO ACADÉMICO: " 1ER SEMESTRE "

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	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2. Los objetivos explícitos 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	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
6. Los mecanismos de evaluación concuerdan con 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	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

CLASES PRÁCTICAS



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia



DQS is member of:





BANDA MARCIAL DE LA INSTITUCIÓN



DQS is member of:





DESFILE JUEGOS SUPERATE PAMPLONA 2017



DQS is member of:





INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS SUPERATE





IZADA DE BANDERA ALUSIVA AL DÍA DEL IDIOMA



DQS is member of:





GRUPOS DE BAILE DE LA INSTITUCIÓN





EJERCICIOS COORDINATIVOS



DQS is member of:





BIBLIOGRAFIA

1. Acuerdo numero 032 del 19 de Julio del 2004reglamento de licenciaturasUniversidad de pamplona
2. ALTER, M. J. (1996). Science of flexibility. 2ª edition. Champaign: Human Kinetics.
3. ARAÚJO, C. G. S. de (1987). Medida e avaliação da flexibilidade: Da teoria à prática. Tesis doctoral. Rio de Janeiro: Instituto de Biofísica da Universidade Federal do Rio de Janeiro.
4. ARAÚJO, C. G. S. de (2001). Flexitest: An office method for evaluation of flexibility. Sports& Medicine Today, 1:34-7.
5. ARAÚJO, C. G. S. de (2002). Flexiteste: Proposição de cinco índices de variabilidade da mobilidade articular. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 8(1):13-19.
6. ARAÚJO, C. G. S. de (2003). Flexitest: an innovative flexibility assessment method. Champaign: Human Kinetics.
7. Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires. Argentina: Kapelusz.
8. Calzada Arija, A. (1996). Educación Física: 1º y 2º Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.
9. CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona
10. CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Ed. Inde. Barcelona.
11. Devís, J. (1996): Educación Física, deporte y curriculum. Investigación



- y desarrollo curricular, Madrid:Visor
12. Fisiología del Ejercicio. Laurence E. Morehouse y Augustus T. Miller.Bs.As. Editorial" El ateneo"
 13. García Manso; La Velocidad. Edit Gymnos, 1998.
 14. GARCÍA, J. A. y FERNÁNDEZ, F. (2002): Juego y Psicomotricidad. Ed. CEPE. Madrid
 15. Gómez, A. (2001). «Deporte y Moral: Valores Educativos del Deporte Escolar
 16. González Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Editorial INDE, Barcelona. pp. 1-3.
 17. Grosser; Manual de Alto Rendimiento Deportivo, Edit .Martinez Roca, 1989
 18. Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
 19. <http://sedeonline.blogspot.com.co/2012/04/introduccion-al-concepto-de-resistencia.html>
 20. http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf
 21. <http://www.miperiodicodigital.com/2016/grupos/lamentirabg-122/que-salud-1215.html>
 22. <https://pedrochourio.jimdo.com/valencias-f%C3%ADsicas/>
 23. <https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/coordinacion-ojo-mano>
 24. Informe De Practica Integral Institución Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asis Sede José Antonio Galan - Yuvilso Alberto Fragozo Mendoza.
 25. LÓPEZPASTOR,V.,MONJAS,R.YPÉREZ,D.Buscandoalternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física Escolar. INDE, Barcelona(2003)



26. Lumpkin, A. (1986). Physical Education: A Contemporary Introduction (pp. 21-36). St. Louis: Times Mirror/MosbyCollege Publishing.
 27. Nixon, J. E. & Jewett, A. E. (1980). An Introduction to Physical Education (9na. ed., pp. 68-77). Philadelphia: Saunders College Publishing.
 28. Ortiz, R; Tenis: Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDE, 2004
 29. Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Junta de Andalucía: Universidad Internacional Deportiva.
 30. Platonov, V.N. Bulatova, M.M. (2006). La Preparación Física. Editorial Paidotribo, Barcelona. 4ª Edición. pp. 35-38.
 31. VILLAR, A. del C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo. Madrid: Gymnos
 32. Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). Foundations of Physical Education and Sports (13 ed., pp. 8-24). Boston: WCB/McGraw-Hill
- Violencia Escolar.

