



**INFORME FINAL DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON**

SEDE AFANADOR Y CADENA BACHILLERATO

**ALUMNO-MAESTRO
JEFFERSON ANDRES PERALTA PERALTA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA, RECREACION Y DEPORTES
2018**





INFORME FINAL DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE INSTITUCION EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGTHON

SEDE AFANADOR Y CADENA BACHILLERATO

**SUPERVISOR
ESP. SIANETH SANGUINO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN
FISICA, RECREACION Y DEPORTES
2018**

DQS is member of:





DEDICATORIA

Lleno de regocijo, de amor y esperanza, dedico este proyecto a Dios que ha estado en cada uno de los pasos de mi carrera, fortaleciéndome física y espiritualmente, permitiéndome sonreír a cada uno de mis logros y seguir adelante.

Es para mí una gran satisfacción poder dedicarle este gran triunfo a mi familia, que con esfuerzo y dedicación lo he conseguido.

A mis padres Yolanda Peralta y Luis Alberto Silva, gracias a ellos he logrado estar donde estoy y me siento muy orgulloso de tenerlos a mi lado para celebrar este gran logro.

A mi hermano Luis Eduardo Silva, porque en gran medida ha sido una persona especial en cada momento vivido y por confiar siempre en mí.

A mi abuela Argemira Márquez Gómez, porque ha sido otro pilar fundamental en la inicialización de mi carrera profesional.

A mi pareja sentimental Karen Fuentes, porque en gran medida ha sido un apoyo moral e incondicional.

Expresar un agradecimiento a todos mis amigos por confiar en mí, y en muchos momentos expresarme una voz de aliento.

Y sin dejar atrás a toda mi familia por confiar siempre en mí, a mis tíos y primos, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de esta gran familia.



AGRADECIMIENTOS

En primera instancia a mis formadores, que en gran medida con todo su conocimiento han aportado tanto a mi vida personal y profesional para llegar al punto en el que me encuentro.

Expresar un fervoroso agradecimiento a mi supervisora de práctica integral, la docente Sianeth Sanguino que con su peculiar forma de ser ha forjado en mí un espíritu luchador, para cambiar los antiguos paradigmas y formarme como un profesional idóneo para los diferentes retos que se vienen a futuro

Muchas gracias a todos y cada una de las personas que han aportado a mi proyecto de grado, para culminarla como tenía que ser.



1. Contenido

2. INTRODUCCION	7
3. OBJETIVO GENERAL.....	8
2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS	8
4. PRIMERA ETAPA: DISTRIBUCION E INDUCCION	9
3.1 ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL.....	9
3.2 PRIMERA SEMANA DE PRESENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN SU RESPECTIVA SEDE DE PRÁCTICA.....	9
3.3 DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTHON	11
3.4 RESEÑA HISTÓRICA	12
3.5 MISIÓN.....	12
3.6 VISION	12
3.7 HIMNO	14
3.8 INVENTARIO MATERIALES DE SALON DE DEPORTES	16
3.9 ALUMNADO	17
3.10 PROBLEMÁTICA	18
3.11 PLANTA FISICA CON LA QUE CUENTA LA INSTITUCION	18
5. SEGUNDA ETAPA.....	26
4.1 TITULO.....	26
4.2 OBJETIVO GENERAL	26
4.2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS	26
4.3 DESCRIPCION DE LA PROBLEMÁTICA	26
4.4 JUSTIFICACION	27
4.5 POBLACION	28
4.6 MARCO TEORICO.....	28
4.7 DISEÑO DE PLANES DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE	29
4.8 RECURSOS FISICOS.....	29





5. TERCERA ETAPA: EJECUCION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA.....30

 5.1 RESULTADOS.....45

6. CUARTA ETAPA:.....46

 6.1 ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES Y EXTRACURRICULARES..46

 6.1.1 primera izada de bandera de la institución a cargo de los grados 6.....46

 6.1.2 primeras pruebas de eficacia del periodo.....46

 6.1.3 inauguración de juegos supérate 2018.47

 6.1.4 día de los juegos tradicionales Brighton.48

 6.1.5 integración del equipo de microfútbol femenino juvenil en el centro recreativo los tanques.49

 6.1.6 entrenamiento del equipo de futbol juvenil de la institución educativa bethlemitas Brighton.....50

 6.1.7 día de la paz, perdón y reconciliación.50

 6.1.8 juegos supérate ajedrez 2018.51

7. QUINTA ETAPA:.....52

 7.1 ARTÍCULO 16.- DE LA EVALUACIÓN.....52

 7.2 ARTÍCULO 17.- DE LOS ASPECTOS DE CALIFICACIÓN Y PORCENTAJES.....52

 7.3 Preparador de clase53

 7.4 Supervisión.....54

 7.5 Autoevaluación.....54

 7.6 Coevaluación.....56

 7.7 Heteroevaluación56

 7.8 Evaluación final61

8. CONCLUSIONES.....63

9. RECOMENDACIONES64

10. BIBLIOGRAFIA65

11. ANEXOS.....66





2. INTRODUCCION

La presente propuesta pedagógica está enfocada al tema del mejoramiento táctico y físico, que se puede definir como la mejora de las condiciones en un deportista de elite. O aquel deportista de iniciación el cual está en una etapa de perfeccionamiento motriz, donde se le puede inculcar múltiples aspectos tácticos y técnicos con el fin de mejorar sus cualidades en el deporte, también reforzar sus valores es crucial en aspectos deportivos.

La característica principal de este tipo de deportistas es que tienen muchas condiciones, pero no cuentan con un tipo de entrenamiento enfocado a explotar todas las cualidades del deportista.

Para analizar la problemática con la que cuentan los jóvenes es la pereza y la esclavitud a las redes sociales, las cuales no los dejan concentrarse y rendir adecuadamente en el deporte y la falta de escenarios deportivos.

Deportistas, cuerpo técnico, entidades, clubes, medios, etc. se enfrentan a un reto cada día mayor; la comunicación digital. Las redes sociales se están metiendo entre medio de muchos intereses que ven peligrar su hegemonía por lo cual vemos la necesidad los entrenadores de reforzar esta problemática.

La propuesta pedagógica está enfocada por el interés del buen recurso humano con el cual cuenta la institución, con jóvenes entre los 13 y 14 años con buenas condiciones deportivas, para lograr mejorar y perfeccionar las habilidades de los jóvenes del equipo pre-juvenil de varones, para así lograr ser campeones municipales en los juegos supérate 2018.

En el ámbito profesional como educador físico en formación, mi interés hacia esta propuesta pedagógica influyo en aportar un poco de mi experiencia para lograr así encaminar el proyecto adecuadamente, con el fin de lograr enriquecer mi vida profesional y laboral.

Para finalizar con lo propuesto resaltar lo enriquecedor que se tornó el trabajo realizado con los jóvenes a la búsqueda de ser campeones, recalcar que la dedicación y el trabajo bien planificado tiene sus frutos



3. OBJETIVO GENERAL

Determinar las habilidades motrices de los jóvenes de la institución educativa bethlemitas Brighton hacia el fútbol, la valoración de las clases de educación física recibidas, y determinar las cualidades como educador físico en formación al manejar una selección de fútbol para juegos supérate.

2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejoramiento de las habilidades físicas y tácticas de los jugadores.
- Desarrollar un microciclo de entrenamiento con el fin de mejorar sus habilidades
- Ejecutar correctamente las sesiones de entrenamiento planteadas.



4. PRIMERA ETAPA: DISTRIBUCION E INDUCCION

3.1 ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL

El día 23 de enero del 2018, se realizó la reunión de práctica en la sala de juntas de la Facultad de Educación de la Universidad de Pamplona, con el coordinador de prácticas profesional BENITO CONTRERAS EUGENIO, y las docentes LUCY AMPARO JAIMES y LEIDY CONSUELO ORTIZ a la 8:00 am. En la reunión se aclaró sobre la integración del estudiante de educación física en la institución y el desempeño que debe tener dentro de ella en sus prácticas profesionales. A las 2 pm, la segunda reunión donde nos hablaron sobre el Reglamento de Practica Integral Docente y todas las generalidades de la misma.

El día 24 de enero del 2018, se realizó la tercera reunión a las 8:00 am, donde se le asignó a cada uno de los estudiantes la institución donde deberían hacer sus prácticas profesionales, entregándonos la carta de presentación del estudiante-maestro con la que deberíamos ir a ella. Presentando esta carta a la rectora y al supervisor de práctica (docente de educación física), plasmando dentro de la anteriormente mencionada la programación y el calendario de la práctica profesional, desde el día que se empieza hasta el día que termina dicho proceso. El alumno-maestro debe cumplir con 12 horas de clases semanales y 4 horas de permanencia en la institución. Se inició el 29 de enero y culminó el 1 de junio de 2018.

3.2 PRIMERA SEMANA DE PRESENTACIÓN DE LOS ESTUDIANTES EN SU RESPECTIVA SEDE DE PRÁCTICA

(SEDE PRINCIPAL BETHLEMITAS BRIGTHON, PRIMARIA)

Se inició la presentación con la rectora y coordinadora y posteriormente con el asesor de práctica respectivo (Sianeth Sanguino), se realizó una breve observación del colegio y su infraestructura para tener un mejor afianzamiento con que escenarios se contaba en el colegio.

Un pequeño diagnóstico de cómo se encontraba el departamento de educación física y con qué materiales se contaba para el desarrollo de las sesiones de clase de cada grado respectivo.





Durante los 3 primeros días se realizó la adecuación de un salón en estado de abandono y en el cual era donde se guardaban las cosas del colegio, para adecuarlo como salón de expresión corporal, también se le hizo el arreglo y mejoramiento al salón de deportes.

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGHTON.
DIRECCIÓN SEDE PRINCIPAL: CARRERA 1 5-90 BARRIO: BRIGHTON
DIRECCIÓN SEDE AFANADOR: CARRERA 4 6-84 BARRIO: CENTRO MUNICIPIO: PAMPLONA ZONA DE LOCALIZACIÓN: OCCIDENTE DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
TELÉFONOS 568 22 06 SEDE PRINCIPAL 314 282 06 60 SEDE AFANADOR Y CADENA 314 280 29 44 FAX 568 22 06
E-MAIL BETHLEMITASBRIGHTON@YAHOO.ES.
PÁGINA WEB: WWW.JOSDUM091.WIX.COM/COLEGIO-BRIGHTON
NOMBRE DEL RECTOR: HNA. FLOR ELBA TORRES MIRANDA
CORREO FLORELBA05@HOTMAIL.COM

*Ilustración 1
Salón de expresión corporal*





¡Estoy comprometido!
Ilustración 2 Salón de expresión corporal

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



Luego de tres días de estar en la sede principal se hizo la asignación a la docente Sianeth Sanguino Leal para trasladarse a la sede afanador y cadena bachillerato para cubrir la incapacidad en la que se encontraba el profesor Rogelio Calderón, cumpliendo con lo establecido el practicante Jefferson Andrés Peralta también se acogió a la disposición de la docente y el colegio y se trasladó con la misma, a partir de la fecha se estableció el cargo a la docente Sianeth Sanguino como profesora cargo del área de educación física y su practicante.

3.3 DIAGNÓSTICO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BETHLEMITAS BRIGTHON

(SEDE BACHILLERATO AFANADOR Y CADENA)



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



¡Estoy comprometido!

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

Para realizar el diagnóstico de la institución Educativa bethlemitas Brighton, es necesario hacer un análisis situacional institucional que permita la identificación de sus estudiantes y su planta física.

3.4 RESEÑA HISTÓRICA

La institución Educativa bethlemitas Brighton se encuentra ubicada en el barrio los treces del sector central de pamplona N. De. S, predominan los estratos uno (1) dos (2) y tres (3), el radio de acción de la Institución corresponde a los barrios los treces, el Carmen, el olivo, le libertador, jurado, santa cruz, Brighton, y las margaritas. Predominando los estratos 1, 2 y 3.

En las tres comunidades, las actividades económicas predominantes son comercio agroindustrial y productos perecederos.

Para finalizar esta reseña histórica, se presenta a continuación los datos de la institución:

3.5 MISIÓN

Somos una institución educativa que a la luz de la filosofía Bethlemitas busca la participación, actualización y el servicio en la investigación. Contribuimos en la formación integral brindando una educación de calidad e inclusiva, fundamentada en principios ético, científico, teóricos, investigativos, participativos y medio ambientales. Contamos con la fuerza de Dios y el legado de los santos fundadores, los políticos del estado y el compromiso de la comunidad educativa.

3.6 VISION

La institución educativa bethlemitas Brighton será reconocida en la sociedad como una identidad con proyección hacia el liderazgo en la innovación educativa, investigativa, pedagógica, técnica e inclusiva, consolidando en sus procesos de formación integral de personas altamente calificadas.





¡Estoy comprometido!
Ilustración 3 Escudo

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



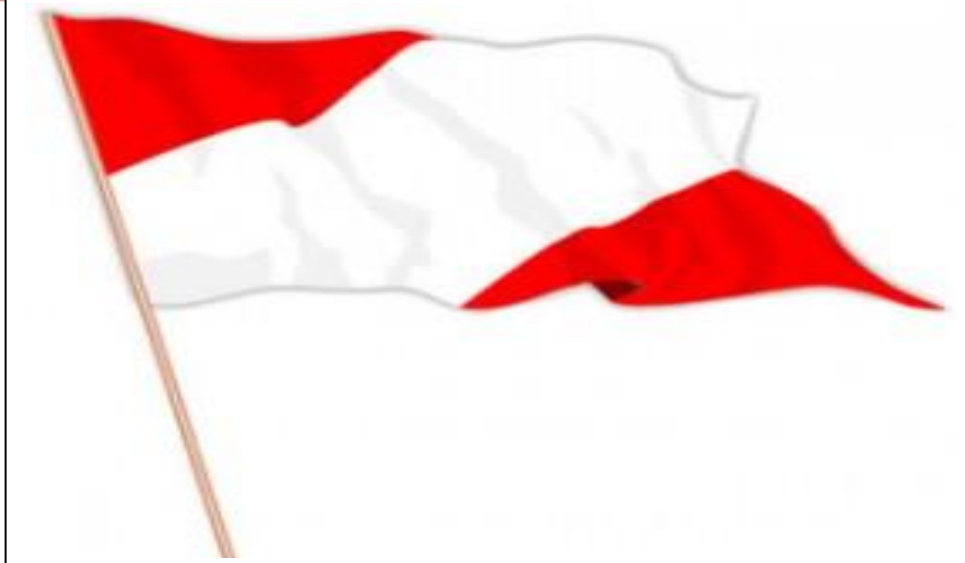
En forma de cuadrilátero, con los ángulos inferiores redondeados por un cuarto de Bethlemitas, de Bethlemitas, en arameo “casa del pan”; como quien dice dispensadores del pan de la acogida, del servicio, del amor, de la palabra. Dentro de este mismo borde se lee el nombre de la Institución: Institución Educativa Bethlemitas Brighton. “VIRTUS ET SAPIENTIA” – “VIRTUD Y SABIDURIA, características específicas de nuestra Institución Educativa. Sobre campo de oro un corazón símbolo del amor y del sentido humano cristiano que debe desarrollar todo miembro de la Institución. Sobre campo azul una lámpara encendida, queriendo significar el campo científico por el cual se propone acompañar al estudiante en el proceso pedagógico.

DQS is member of:



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

Ilustración 4 Bandera



3.7 HIMNO

¡Honor! ¡Virtud! ¡Deber!
En nuestro en nuestro Corazón
La mente hacia el saber
Y arriba Gloria a Dios (bis)
Amando nuestros claustros forjamos la virtud
Y el corazón de Cristo nos muestra lauro y cruz
El libro luminoso es nuestro gran DEBER
Sus páginas son llamas, que enseñan a ascender ¡
Amando nuestra estirpe la seda del HONOR
El blanco y rojo manto de nuestro pabellón
Sea un Himno nuestra vida, sea un SALMO nuestra voz.
Para entonar un coro: ¡Deber! ¡Virtud! ¡Honor!
Letra de Augusto Ramírez Villamizar
Pamplona
Música del artista norte santandereano
Manuel Espinel



¡Estoy comprometido!

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

Ilustración 5 Uniformes



DQS is member of:



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



¡Estoy comprometido!
3.8 INVENTARIO MATERIALES DE SALON DE DEPORTES

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

1	balones de micro y futbol	38
2	balones de baloncesto	20
3	balones de voleibol	21
4	conos	26
5	platos	12
6	lazos	35
7	Colchonetas medianas	6
8	Colchonetas grandes	2
9	bastones	49
10	aros	27
11	Postes de voleibol	4
12	Malla de voleibol	2
13	Compresor de aire	1
14	Petos: Amarillos	12
	Azules	5
	Naranjas	3
	Rojos	10
	Raquetas: Dañadas	1
	Mal estado	5
	Regulares	3
	Buenas	10
16	Juegos de ajedrez	18
17	Mesas de pin pon	4
18	Pelotas de caucho	1
19	Grabadora	1
20	Televisor	1
21	escritorio	2
22	armario	1

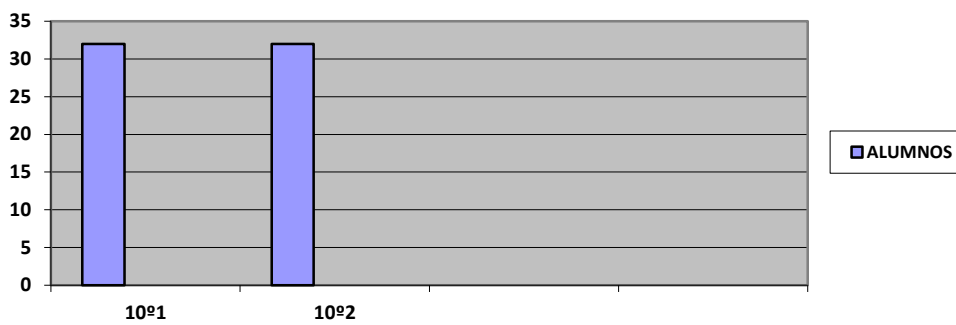
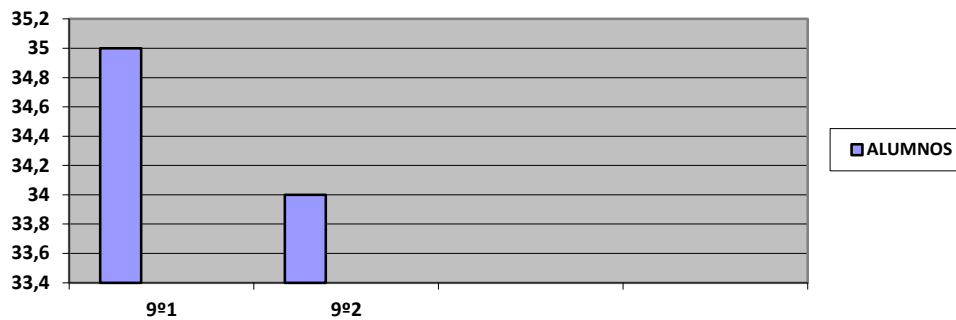
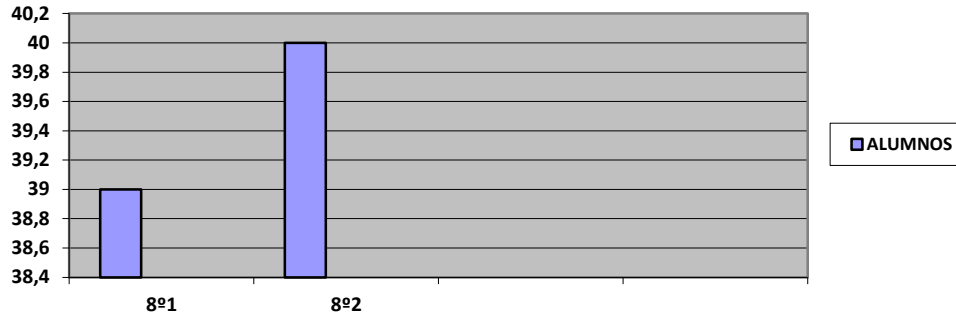
DQS is member of:





¡Estoy comprometido!

3.9 ALUMNADO



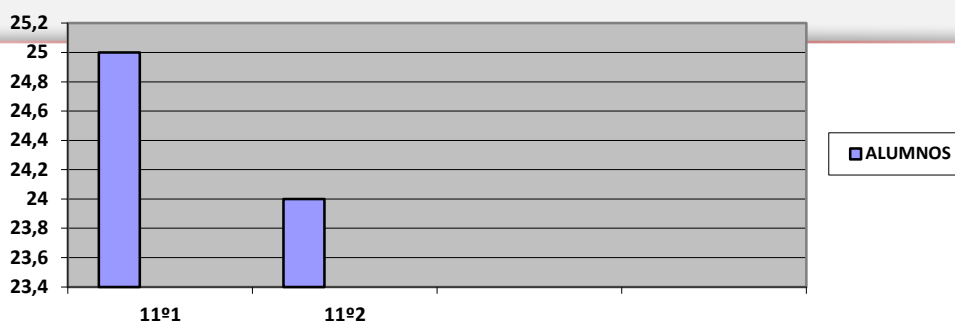
DQS is member of:





¡Estoy comprometido!

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



3.10 PROBLEMÁTICA

En la institución Educativa Bethlemitas Brighton, se ha evidenciado un gran déficit en su planta física al no contar con unos escenarios amplios que les permitan a los estudiantes gozar de un mayor sitio de esparcimiento en sus horas de recreo.

3.11 PLANTA FISICA CON LA QUE CUENTA LA INSTITUCION





¡Estoy comprometido!
Ilustración 6 Patio principal

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



DQS is member of:



Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!
Ilustración 7 Coordinación

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



Ilustración 8 Biblioteca



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



¡Estoy comprometido!
Ilustración 9 Biblioteca

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



Ilustración 10 Cafetería de profesores



DQS is member of:



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



¡Estoy comprometido!
Ilustración 11 Sala de profesores

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



Ilustración 12 Patio central



DQS is member of:



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

Ilustración 13 Cafetería



Ilustración 14 Baños





¡Estoy comprometido!

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

Ilustración 15 Sala recreativa



Ilustración 16 salón de tenis de mesa



DQS is member of:



Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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

Ilustración 17 Sala de deportes



DQS is member of:



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



5. SEGUNDA ETAPA

DISEÑO DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

4.1 TITULO

DISEÑO DE UNA METODOLOGIA DE MICROFUTBOL EN LA I.E. BETHLEMITAS BRIGHON SEDE AFANADOR Y CADENA, AL GRUPO PRE-JUVENIL DE VARONES QUE AYUDE AL MEJORAMIENTO DE SU TECNICA Y ACONDICIONAMIENTO FISICO.

4.2 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una metodología de microfútbol para los niños de 13 a 14 años categoría pre-juvenil en la I.E. BETHLEMITAS BRIGHON SEDE AFANADOR Y CADENA por medio de trabajos físicos, con el fin de reforzar y mejorar su técnica y acondicionamiento físico; mediante la ejecución de diferentes sesiones de entrenamiento.

4.2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar las habilidades generales de los jugadores, teniendo en cuenta su desarrollo motriz.
- Aplicar las diferentes sesiones de entrenamiento propuestas para la mejora de su técnica y acondicionamiento físico.
- Medir sus capacidades de realización de ejercicios, como también el trabajo en equipo.

4.3 DESCRIPCION DE LA PROBLEMÁTICA

Como primera medida traer a contexto la problemática que se presenta con Los jugadores de la selección pre-juvenil de microfútbol de la I.E. BETHLEMITAS BRIGHON SEDE AFANADOR Y CADENA, en el poco trabajo que tienen a nivel físico y técnico con deficiencias en movimientos básicos en la cancha como (fintar, controlar, pasar y movimientos sin balón). Aclarar que son muy pocos los niños que se encuentran en escuelas de formación deportiva, aparte de esto en sus clases de educación física años atrás nunca trabajaron bases de fundamentación deportiva hacia el microfútbol.



4.4 JUSTIFICACION

Se hace crucial y de vital importancia el mejoramiento tanto a nivel físico como de sus habilidades técnicas, para que el deportista se encuentre en condiciones óptimas para una adecuada competencia. Ya que se logró evidenciar en una sesión de solo juego libre realizada a los jugadores; algunas falencias a nivel motriz y de tareas simples como recepción y pase, donde no concretaron tareas que hacían parte de una buena práctica deportiva, se pudieron evidenciar falencias con y sin balón.

(De Hegedus 1984). "La técnica deportiva consiste en un sistema específico de acciones sucesivas y/o simultáneas, las cuales operan como consecuencia de la interacción de fuerzas externas e internas y con un único objetivo: aprovechar de la manera más efectiva todas estas acciones en vista a alcanzar un alto rendimiento. El entrenamiento técnico es un proceso sistemático de trabajo que tiene como meta la adquisición, el perfeccionamiento y la estabilización de dichas acciones específicas"

Opinión: importante enfocarnos a lo que nos plantean los autores ya que es evidente que las habilidades técnicas, no solo es la realización de un gesto motriz adecuadamente; sino la importancia de un proceso adecuado que brinda dicha actividad y como se desenvuelve en ella y el aprendizaje que genere a futuro.

(Jiménez Juan 1982.) Definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores Propioceptivo de los músculos y los tendones, estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.

Opinión: importante ver que el autor nos enfoca no solo al juego y la actividad física para el cuerpo sino al conjunto de funciones nerviosas que permiten la movilidad y la coordinación del cuerpo gracias a nuestros sistemas musculares, nerviosos etc. Para lograr así un óptimo desarrollo motriz de nuestro cuerpo.



4.5 POBLACION

Selección pre-juvenil varones.

- 12 estudiantes

4.6 MARCO TEORICO

DISEÑAR

Hacer un plan detallado para la ejecución de una acción o una idea.

MICROFUTBOL

El fútbol sala, fútbol de salón, futsal, futsala o microfútbol es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de cinco jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el balonmano; y el baloncesto; tomando de estos no solo parte de las reglas, sino también algunas tácticas de juego.

Aunque inicialmente estuvo regido por la Federación Internacional de Fútbol de Salón (Fifusa), hoy existen dos entes mundiales: la sucesora directa de la anterior, llamada Asociación Mundial de Futsal (AMF), y la FIFA.

A diferencia del fútbol tradicional, aquí no existe el fuera de juego (off-side)

TECNICA DEPORTIVA

Es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas, todo ello enfocado en beneficio de la competencia.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio.

Es importante, ya que, aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.



4.7 DISEÑO DE PLANES DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE

Como primera medida quise realizar un partido de fogueo para todos aquellos jóvenes de 13 a 14 años que estudian en la I.E. BRIGHON, para observar el recurso humano y cualidades con que se cuenta en la institución, y poder realizar

una selección de 12 jugadores que cumplan con las condiciones para pertenecer al equipo pre-juvenil de varones para los juegos supérate 2018.

Posterior a la etapa de observación, diseñe una propuesta pedagógica con sesiones de entrenamiento enfocadas a mejorar su táctica y acondicionamiento físico.

La propuesta está enfocada al modelo conductista, el cual transmite conocimientos, códigos, destrezas y competencias bajo la forma de conductas observables equivalentes al desarrollo intelectual de los niños. Se trata de una transmisión parcelada de saberes técnicos mediante un adiestramiento experimental.

Para concluir quiero reforzar y mejorar las cualidades de los jóvenes del equipo pre-juvenil para poder participar adecuadamente en los juegos supérate 2018, y lograr quedar campeones para así acceder a la fase regional; transmitiendo un poco de mi experiencia y conocimiento en este tipo de torneos cortos.

- Iniciamos labores con sesiones de acondicionamiento físico con balón.
- Con el transcurrir de los entrenamientos siempre se buscó la fundamentación deportiva.
- Dar a conocer el reglamento del futsal para una adaptación deportiva.

4.8 RECURSOS FISICOS

- cancha microfútbol techada
- balones
- petos
- aros
- conos
- pito



5. TERCERA ESTAPA: EJECUCION Y EVALUACION DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

DQS is member of:





	<p>MICROFUTBOL SEL. PRE-JUVENIL VARONES I.E BETHLEMITAS BRIGHTHON (BACHILLERATO)</p>	
<p>TIEMPO: 60 MIN</p>	<p>SESION 1</p>	<p>EVALUACION INICIAL</p>
<p>PRACTICANTE: JEFFERSON ANDRES PERALTA</p>		
<p>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</p>		
<p>PARTE INICIAL 20 MIN.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento: Trote alrededor de la cancha, alternando manos atrás con elevación de piernas a los glúteos, realizando también trote lateral, elevacion de rodillas (skipping), saltos alternos en el mismo lugar adelante y atrás, realizando saltos laterales (twister) • movilidad articular: debe realizarse a nivel cefalo-caudal (de la cabeza a los pies) mover la cabeza de un lado al otro, girar hombros adelante y atrás, girar brazos completos y estirados adelnate y atrás, girar el tronco con los pies separados, trazar giros con la cintura, flexo-extension de las rodillas, con la punta del pie sobre le suelo y se realiza elevación del talon arriba y bajo. 		
<p>PARTE MEDIA 30 MIN.</p>		
<p>Se realizo una charla a los diferentes estudiantes que hicieron parte de la convocatoria y el objetivo al que se quiere llegar con el de conformar parte de la selección de microfútbol que va a representar al colegio en los juegos intercolegiados 2018.</p> <p>Los estudiantes armaron equipos conforme a los que ya se conocían, cada equipo en la cancha tenia 5 minutos para demostrar sus cualidades</p>		
<p>PARTE FINAL 5 A 10 MIN.</p>		





¡Estoy comprometido!

<p>- Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñecas arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento.</p>	<p>BLOQUE DE CONTENIDO: Deportes UNIDAD DIDACTICA: Microfútbol</p>
	<p>UNIDAD TEMATICA: Alumno-cuerpo, alumno-balón</p>

<p>MATERIALES</p>	<p>Cancha techada, balon.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •



¡Estoy comprometido!

OBJETIVO GENERAL: Evaluación inicial

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **CONCEPTUAL**
 - (1) microfútbol
- **PROCEDIMENTAL**
 - (2) movimientos con y sin balón
 - (3) ubicación tiempo-espacio
- **ACTITUDINALES**
 - (4) soltar el balón y compartirlo con otros jugadores
 - (5) serenidad y paciencia

DURACION: 60 min **ALUMNOS:** 12 **LUGAR:** cancha techada brighthon

MATERIALES: Balones

CONTENIDO TEORICO: Comenzando con microfútbol



MICROFUTBOL
SEL. PRE-JUVENIL VARONES
I.E BETHLEMITAS BRIGHTHON (BACHILLERATO)

2.

BLOQUE DE CONTENIDO: Deportes

UNIDAD DIDACTICA: Microfútbol

UNIDAD TEMATICA: Alumno-cuerpo, alumno-balón

OBJETIVO GENERAL: Acondicionamiento físico

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **CONCEPTUAL**

- (1) microfútbol

- **PROCEDIMENTAL**

- (2) medir condiciones físicas en las que se encuentran los jugadores
- (3) mejorar su rendimiento físico para una correcta ejecución de diferentes ejercicios

- **ACTITUDINALES**

- (4) esfuerzo y perseverancia
- (5) incentivar a sus compañeros

DURACION: 60 min **ALUMNOS:** 12 **LUGAR:** cancha techada brighthon

MATERIALES: Balones, conos.

CONTENIDO TEORICO: Comenzando con microfútbol



<p>Ejercicios</p> <p>Desplazamiento con balón de un cono al otro cono y regresa, mientras un jugador hace el desplazamiento el otro descansa.</p> <p>Variación:</p> <ul style="list-style-type: none"> El retorno en zig-zag con conducción de balón. <p>Una cruz demarcada por conos deberán hacer conducción en el primer cono de salida y desplazarse a la der, luego a izq y al frente.</p> <p>Variación:</p> <ul style="list-style-type: none"> El mismo ejercicio pero un compañero persigue al otro haciendo el mismo recorrido pero sin balón y al final uno conduce y el otro defiende (1 vs 1) El mismo ejercicio pero dos compañeros persiguen al que conduce el balón y al final el que llevaba balón defiende a los dos jugadores que atacan (2 vs 1) Media cancha 3 vs 3 y en la otra mitad 3 vs 3, tenencia del balón. 	<p>Parejas 1, 2, 3.</p> <p>Individual 1, 2, 3.</p> <p>parejas 1, 2, 3.</p> <p>Grupos de 3 1, 2.</p> <p>Grupos de 3</p>
--	--



PARTE FINAL 5 A 10 MIN.

- Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñeacs arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento.

MATERIALES

Cancha techada, balones, conos.

OBSERVACIONES

-
-
-

3.

BLOQUE DE CONTENIDO: Deportes

UNIDAD DIDACTICA: Microfútbol

UNIDAD TEMATICA: Alumno-cuerpo, alumno-balón

OBJETIVO GENERAL: Técnica

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **CONCEPTUAL**

- (1) microfútbol

- **PROCEDIMENTAL**

- (2) realizar toques de balón
- (3) desarrollar ubicación del cuerpo para correcta recepción de balón

- **ACTITUDINALES**

- (4) disposición para hacer bien los ejercicios y colaborar que sus compañeros realicen una correcta ejecución de los mismos
- (5) participar activamente

DURACION: 60 min **ALUMNOS:** 12 **LUGAR:** cancha techada brigthon

MATERIALES: Balones, conos.

CONTENIDO TEORICO: Comenzando con microfútbol



¡Estar comprometido!

MICROFUTBOL
SEL. PRE-JUVENIL VARONES
I.E BETHLEMITAS BRIGHTHON (BACHILLERATO)

<p>TIEMPO: 70 MIN</p>	<p>SESION 4</p>	<p>TECNICO-TACTICO</p>
<p>PRACTICANTE: JEFFERSON ANDRES PERALTA</p>		
<p>SECUENCIA DE ACTIVIDADES</p>		
<p>PARTE INICIAL 20 MIN.</p>		
<p>SECUENCIA</p>	<p>ORGANIZACIÓN</p>	
<p>Trote alrededor de la cancha, alternando manos atrás con elevación de piernas a los glúteos, realizando también trote lateral, elevación de rodillas (skipping), saltos alternos en el mismo lugar adelante y atrás, realizando saltos laterales (twister), cadera hacia afuera, cadera hacia dentro, contacto de hombros, corre hacia delante y hacia atrás, correr en diferentes direcciones, apoyo en antebrazo estatico, apoyo en antebrazo lateral, saltos verticales.</p> <p>debe realizarse a nivel cefalo-caudal (de la cabeza a los pies) mover la cabeza de un lado al otro, girar hombros adelante y atrás, girar brazos completos y estirados adelante y atrás, girar el tronco con los pies separados, trazar giros con la cintura, flexo-extension de las rodillas, con la punta del pie sobre el suelo y se realiza elevación del talon arriba y bajo.</p>	<p>individual calentamiento</p> <p>individual Movilidad articular</p>	
<p>Parte media 40 min.</p>		
<p>Ejercicios</p> <p>se ubican dos jugadores uno al frente del otro a</p>	<p>Parejas</p>	



¡Estoy comprometido!

<p>cada lado de la cancha, toque de balón y recepción con derecha y con el mismo pie golpea.</p> <p>Variación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Recepción con un pie y ubico la pelota para golpear con el pie contrario al que controle. <p>Halar de un pie a otro y repite ese ejercicio por todos los conos en zig-zag</p> <p>Conducción de balón con la planta del pie y protege de su compañero que lo va a estar marcando y cambian.</p> <p>Dos balones a un costado de la cancha y deben estar ubicados los jugadores donde están los balones, uno ira y vendrá en velocidad, toma un balón lo conduce y lo deja al otro y vuelve en zig-zag sin balón, toma el otro balón lo lleva halándolo de un pie a otro como si estuviera heludiendo un rival y deja el balón donde dejo el otro y su compañero hace lo mismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pasa a 2 y se desplaza al frente de 3 pasando por detrás de 2 Controla y pasa a 3 Pisa balón y lo deja para que 1 remate a porteria <p>Variación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Se ingresa un 4 jugador que remate de primero y se queda a defender el ataque de los 3 jugadores. El mismo ejercicio pero el jugador 2 hace 	<p>1, 2, 3, 4, 5.</p> <p>Parejas 1, 2, 3.</p> <p>parejas 1, 2, 3.</p> <p>Parejas 1, 2, 3.</p> <p>Grupos de 3</p> <div data-bbox="982 1045 1588 1325" style="border: 1px solid black; height: 133px; width: 373px;"></div> <p>Grupos de 4</p> <div data-bbox="982 1570 1588 1850" style="border: 1px solid black; height: 133px; width: 373px;"></div>
--	---



¡Estoy comprometido!

<p>un corte y se desplaza al segundo poste para esperar el pase de 1 para notar a portería.</p>	
<p align="center">Parte final 5 a 10 min.</p>	
<p>- Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñeacs arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento.</p>	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cancha techada, balones, conos, aros.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •



4.

BLOQUE DE CONTENIDO: Deportes

UNIDAD DIDACTICA: Microfútbol

UNIDAD TEMATICA: Alumno-cuerpo, alumno-balón

OBJETIVO GENERAL: Tecnico-tactico

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- **CONCEPTUAL**
 - (1) microfútbol
- **PROCEDIMENTAL**
 - (2) recepción y desplazamiento
 - (3) movimientos sin balón
- **ACTITUDINALES**
 - (4) movilidad y buena ejecución de los ejercicios para un correcto trabajo
 - (5) trabajo en equipo

DURACION: 70 min **ALUMNOS:** 12 **LUGAR:** cancha techada brigthon

MATERIALES: Balones, conos.

CONTENIDO TEORICO: Comenzando con microfútbol

5.1 RESULTADOS

Ilustración 16 Juegos superate



Es importante destacar el buen trabajo realizado por los jóvenes del equipo pre-juvenil de varones en las diferentes sesiones de entrenamiento, su acorde disposición hacia el trabajo arduo y fuerte con el fin de conseguir ser campeones fue logrado.

Por otra parte, su mejora en el rendimiento fue notable hasta el último día, el cual se realizó un partido de fogueo con el equipo de futsal de Bethlemitas, con el fin de chequear dos refuerzos de cualquier equipo que haya participado; los cuales permiten para la fase regional.

Ilustración 17 Entrenamiento de micro futbol



Ilustración 18 Entrenamiento Micro futbol



6. CUARTA ETAPA:

6.1 ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES Y EXTRACURRICULARES

6.1.1 primera izada de bandera de la institución a cargo de los grados 6.

Mi aporte: ubicación de los estudiantes en la cancha de acuerdo a la entrada a realizar y posterior el orden en los grupos con el silencio.

Ilustración 19 Izada de bandera



6.1.2 primeras pruebas de eficacia del periodo.

Mi aporte: controlar el adecuado orden y cumplimiento de las pruebas de matemáticas sin que se presente plagio.

Ilustración 20 Prueba de eficacia



6.1.3 inauguración de juegos supérate 2018.

Mi aporte: acompañamiento en el desfile y organización de los deportistas en el coliseo chepe acero.



6.1.4 día de los juegos tradicionales Brighton.

Mi aporte: organización por etapas de los diferentes juegos tradicionales como: Trompo, laso, encostalados, pipas o maras, rompecabezas, tangara etc.





6.1.5 integración del equipo de microfútbol femenino juvenil en el centro recreativo los tanques.

Mi aporte: organizador de la integración de las niñas para fortalecer los lazos de unión en el equipo.





¡Estoy comprometido!

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

6.1.6 entrenamiento del equipo de futbol juvenil de la institución educativa bethlemitas Brighton.

Mi aporte: acompañamiento para seleccionar los jugadores que iban a pertenecer al equipo de futbol participante en los supérate 2018.



6.1.7 día de la paz, perdón y reconciliación.

Mi aporte: adecuación del patio principal (organización de sillas) para condecorar al mejor dibujo, canción y poema.

DQS is member of:





¡Estoy comprometido!

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



6.1.8 juegos supérate ajedrez 2018.

Mi aporte: acompañamiento y desplazamiento al colegio Cambridge School de los jóvenes que participaron en los juegos supérate 2018.



DQS is member of:



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



7. QUINTA ETAPA: EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

7.1 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.

La calificación de la Práctica Integral Docente, se hace mediante valoración numérica en la escala de 0 a 5. La nota mínima aprobatoria es de 3.5.

7.2 ARTÍCULO 17.- DE LOS ASPECTOS DE CALIFICACIÓN Y PORCENTAJES.

Son objeto de calificación todas las actividades y procesos relativos a los contenidos de que trata el Artículo 5° del presente Reglamento, en los porcentajes establecidos para cada aspecto, diferenciados de la siguiente manera:

Etapa Uno: Observación institucional y diagnóstico.

Etapa Dos: Diseño y presentación de la Propuesta Pedagógica.

Etapa Tres: Ejecución y evaluación de la propuesta y sus correspondientes secuencias de aprendizaje.

Etapa Cuatro: Actividades interinstitucionales

Informe final- socialización.



¡Estoy comprometido!

7.3 Preparador de clase

Es de vital importancia la creación de una secuencia de actividades bajo algunos parámetros establecidos según el PEI con el que cuenta la institución. No obstante llevar la clase acorde al planeador que se requiera para la semana a realizar, con los materiales establecidos en el mismo. Importante registrarse de acuerdo a lo que se tenga planteado para no entrar en la monotonía y aburrir al estudiante, logrando así una clase dinámica y estimulante al estudiantado en general.

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

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: Jefferson A. Paralta SUPERVISOR: Graciela Sanguino Leal

PERIODO ACADÉMICO: I semestre 2018.

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	0.3	0.3	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3
2. los objetivos explícitos están bien formulados (Medibles, Observables y Alcanzables)	1.0	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
3. Los contenidos tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sintetizar la totalidad del tema	1.0	1.0	0.9	0.9	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	0.7	0.8	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9	0.9
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.3	0.3	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
6. los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, tema y actividades de aprendizaje	1.0	1.0	0.5	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7
TOTALES	5.0	4.1	3.7	4.0	4.0	4.1	4.1	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2	4.2

Febr. -
Feb. 19 al 23
Febral.
Marzo
Marzo.

* Sesiones desarrolladas desde el 3 de abril al 1 de junio.
Planear, Organizar, Ejecución Danzas para Inauguración de Juegos.

DEF
4.2
4.2





7.4 Supervisión (rigurosa)

La docente Sianeth sanguino siempre fue un ejemplo a seguir con sus múltiples formas de brindar el conocimiento y las correcciones necesarias en el momento indicado.

7.5 Autoevaluación

Siempre la hice a modo muy personal, luego de terminada la clase me asesoraba con mi supervisora.

**FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA:

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA:

INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

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

1. De la institución de práctica:

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestro del área de educación física recreación y deportes. E
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
- El supervisor de práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. B
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

2. De la universidad:



¡Estoy comprometido!

- 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. B
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. P

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: Cuidado por parte de los estudiantes,
hacia los diferentes escenarios deportivos y
mantenidos físicos con los que cuenta la sala de
deportes.

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Andre J. P.

FECHA: Junio 8 de 2018.



7.6 Coevaluación

No tuve la oportunidad de poderme evaluar con otro compañero practicante, pero si en momentos fuera de la institución hacer retroalimentación con algunos compañeros practicantes.

7.7 Heteroevaluación

La docente siempre fue muy concejera en cada sesión de clase y en toda oportunidad que se presentara algo para mejorar.



¡Estoy comprometido!

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

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: *Lefferson Andres Peralta*
SUPERVISOR: *Prof. Diana Elizabeth Dominguez*
INSTITUCION: *Educativo Betlehemitas Brighton*
FECHA: *Junio 1 - 2018*

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	0.5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	0.4
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	0.4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	0.2
5. Dosifica el tiempo	3	0.2
6. Lleva el material didáctico	2	0.2
7. Emplea bien el materia didáctico	4	0.3
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	0.2
9. Refuerza a sus alumnos	3	0.3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	0.3
11. Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	0.3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	0.3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	0.3
14. Se cumplió el objetivo	4	0.3
15. Presentación personal excelente	2	0.2
TOTAL	5.0	4.4

OBSERVACIONES: *Seer más puntual en la entrega de Planes.*

Det.

DQS is member of:



Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral



¡Estoy comprometido!

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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Jefferson A. Peralta
Asesor: Prof. Viviana Daigimiro
Institución: Biblicitas Bogotó
Curso: Sexto a Once

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	4.3	2.1
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			4.6

COMENTARIOS ESPECIALES: Convertirse en líder del proceso educativo en el lugar donde tenga la posibilidad de desempeñarse, asumiendo compromisos responsablemente. ¡Éxitos en la vida laboral!

ALUMNO - PROFESOR: Jefferson A. Peralta

SUPERVISOR: Prof. Viviana Daigimiro



¡Estoy comprometido!

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
 E

2. Planeación

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



¡Estoy comprometido!

- Su proyecto de área es acorde con el PEI

E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área

E

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

B

- Su comunicación es fácil y asertiva

B

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

B

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

B

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

E

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

E

NOMBRE DEL ASESOR:

Efraim Alberto Ruiz Quintana

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO:

FECHA: Julio 8 - 2018

7.8 Evaluación final

Por parte de la docente. (aspectos a mejorar, aspectos a destacar)

Alumno Profesor: Jefferson A. Peralta.
Evaluación Cualitativa desempeño
Práctica Periodo I 2018.

- Durante todo el desarrollo del proceso formativo se destacó por mantener excelentes relaciones Interpersonales con docentes y comunidad educativa en general.
- Colaboro en actividades extracurriculares tales como:
 - Preparación de Equipo Prejuvenil de Fútbol Varones y Damas
 - Preparación Equipo Juvenil Fútbol de Salón Damas.
 - Acompañamiento de Equipos en la fase municipal Juego Superate.
- Acondicionamiento del Aula de expresión corporal sede primaria en su primera fase
- Colaboro arbitrando partidos amistosos entre grupos en las horas de descanso.



¡Estoy comprometido!

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

Aspectos por mejorar:

- * Mantener la motivación durante las sesiones de clase sin importar el tipo de grupo (sea disciplinado o no).
- * Prever actividades variadas como plan B para situaciones eventuales (ej: cuando los estudiantes por actividades institucionales no se presentan con el uniforme de Ed. Física)

Aspecto por destacar,

Logro ubicar al Equipo pre-juvenil Varones de Fútbol de Salto como campeón en el Juego Superate fase municipal.

Olivero Saugimiro Prof.
Supervisor Practica.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



8. CONCLUSIONES

- Como resultado de la observación en la I.E. Brighton, de la estructura física del plantel tiene algún déficit en la parte de escenarios deportivos para la acorde práctica de deportes, la institución a nivel administrativo cuenta con personas idóneas para el adecuado desarrollo de las clases.
- Me enfoqué en el desarrollo de mi propuesta porque quise transmitir a los niños del equipo de microfútbol de le I.E. pre-juvenil mis conocimientos y mi experiencia en este deporte.
- Después de haber realizado el trabajo propuesto los resultados fueron satisfactorios ya que participamos en los juegos Intercolegiados Supérate y hemos quedado campeones en la fase municipal y lograr alcanzado la clasificación al regional en la ciudad de pamplona.
- Al terminar mi práctica profesional pude ver todo el aprendizaje obtenido que me brindo tantos los docentes como estudiantes y administrativos del colegio para mi vida profesional como para mi vida personal.



9. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la institución el cuidado del único escenario deportivo con el que cuenta, para no deteriorar tanto las mallas y tableros que se encuentran en el patio.
- Se recomienda a la docente Sianeth Sanguino al cuidado de la excelente sala recreativa con la que cuenta la institución y su buen material físico.
- Se recomienda a la institución a dar charlas sobre la problemática que trae el consumo de sustancias psicoactivas.
- Se recomienda a los estudiantes que conforman y a los que no conforman ninguna de las selecciones del colegio a dar siempre lo mejor de sí y ser más dedicados y responsables con los deberes que tienen con el equipo al que representan y el amor por la institución.




10. BIBLIOGRAFIA

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <http://3dtriatlon.es/todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-tecnica-en-el-entrenamiento-de-triatlon/>
- <https://es.slideshare.net/ecasta/la-tecnica-deportiva>
- <https://www.significados.com/acondicionamiento-fisico/>
- <https://es.slideshare.net/jacerob/modelo-pedaggico-conductista-20930602>



11. ANEXOS


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

Pamplona, 23 de enero del 2018

Hermana
FLOR ELBA TORRES MIRANDA
Institución Educativa, Escuela Brighton
Ciudad



Respetada Sor:



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 2018, dentro de la cual debe desarrollar 12 horas semanales de clase, debe permanecer 4 horas diarias en la institución la cual se iniciará el 29 de Enero, y su terminación y la socialización será el 8 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.

<p>ESTUDIANTE</p> <p>Jefferson Andrés Peralla.</p> <p>Atentamente,</p>  <p>BENITO CONTRERAS EUGENIO Coordinador de práctica</p> <p>Copia a: Supervisor</p>	<p>SUPERVISOR</p> <p>Zianeth Sanguino</p>  <p>Mra Flor Elba Torres M.</p>
---	---

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

3

- Dia de la Virgen



- Dia de hábitos y estilos de vida saludable



- Partido supérate



- Partido supérate femenino





- Ensayo Inter clases 2018



- Inter clases 2018



- o Inter clases 2018



- o Planeadores de clases



cutarras, que son unas sandalias típicas de Panamá.

Gran Diablo

Esta danza representa la lucha del bien contra el mal. Durante su interpretación aparecen diferentes personajes, que son los siguientes:

- Ángel San Miguel
- Alma
- Diablo Mayor
- Diablo Capitán
- Diablos guías
- Diablos Rasos

CIBERGRAFIAS

* <https://www.viajejet.com/bailes-tipicos-panama/>
* <https://www.google.com.co/search?q=danzas+folcloricas+de+panama&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=O4Qb051e8wVPDM%253A%252CCwI80S62dNASvM%252C&usq=NCNwewm4sV1BzSp0XmtfcbkI9FQ%3D&sa=X&ved=0ahUKEwiByeme69HaAhUSu1MKHTdiC9AQ9QEiYjAL#imgrc=O4Qb051e8wVPDM:>
* https://www.youtube.com/results?search_query=historia+bailes+de+panama+folkloricos
* <http://laestrella.com.pa/panama/nacional/corpus-christi-fortaleza-cultura-azuerense/23780313>

Los Estudiantes entregaron trabajo del país y no se les valoró.
¡OJO! tener en cuenta que es competencia del maestro calificar trabajos que les sean asignados al estudiante, este aspecto es de tener en cuenta para calificar en el Ser y el Hacer.

Violeta V.

<p>Vuelta a la calma debe hacerse con estiramientos mas profundos. (10 a 15 seg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñecas arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento. - Arreglarsen el uniforme y pueden ir al baño el que necesite hacerlo. 	
MATERIALES	Cancha techada, música.
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Juego coreografico "El gallo y la gallina" Ritmo? • Realizar la iniciación a la danza con actividades motivantes.
CIBERGRAFIAS	<ul style="list-style-type: none"> * https://www.youtube.com/watch?v=LbpuMR6BghI * https://www.youtube.com/watch?v=eSnBlhtVOes

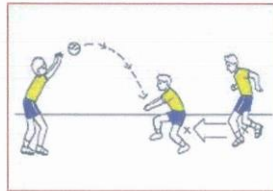
En algunas sesiones de trabajo se noto desanimado y desde por parte del docente (Practicante) es necesario mantener constante la motivación hacia el trabajo.

*La parte visual influye **Vivuelé V.** considerablemente en el trabajo del estudiante.*

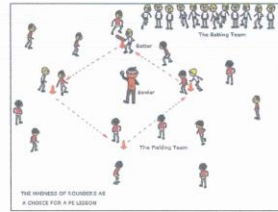
Eran 3 grupo a cada grupo un ritmo diferente.

- clarificar*
- Tamborito?
 - Cumbia?
 - Mejorana?

5 golpe de antebrazo con los compañeros
Y uno les lanza la pelota.



6 juego de beisbol adaptado al voleibol el
pícher o bateador realizara el golpe
de antebrazos o de dedos.



MATERIALES	Cancha techada, balones. ???
OBSERVACIONES	<p>La segunda hora de 50 min, es deporte dirigido.</p> <ul style="list-style-type: none"> Resumir la parte teorica del fundamento a enseñar referenciando graficamente dicha técnicas. Indicar el tiempo a utilizar

- en cada actividad y fase de la clase.
- Minimo deben relacionarse 10 metodologías
- Recuerde que se le Indico que el plan debe ser flexible y dar actividades motivantes de acuerdo a cada Nivel o grado. (Escriba una actividad para cada Nivel con grado de dificultad).
- No incluye parte final de la clase.
- Indicar que deporte dirigido va a desarrollar y en que forma lo va a realizar.
- El Plan debe Incluir referencia Bibliografica.
- El tiempo de la clase es de 100 min no 50 ¡ojo!
- El deporte Dirigido tambien puede variar por juego modificados.

<p>12. Se realiza (zapateo circular) los hombres y mujeres realizan zapateo en forma de vueltas para cambiar de posición.</p>	
<p>13. Se toman nuevamente de las manos y salen del escenario.</p>	
<p>Parte final 5 a 10 min.</p>	
<p>Vuelta a la calma debe hacerse con estiramientos mas profundos. (10 a 15 seg)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñecas arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento. - Arreglarsen el uniforme y pueden ir al baño el que necesite hacerlo. 	
<p>MATERIALES</p>	<p>Cancha techada, música.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>	<p><i>Es necesario referencias real era el objetivo del montaje de la Danza. Presentar un informe de las actividades extra curriculares realizadas. Incluyendo la Inauguración de los Juegos.</i></p>
<p>CIBERGRAFIAS</p>	<p>* https://www.viajejet.com/bailes-tipicos-panama/ (Canstos Fina) * https://i.ytimg.com/vi/ZXmQTvcCnkA/maxresdefault.jpg * https://es.wikipedia.org/wiki/Bailes_de_Mejorana * http://www.actiweb.es/leydislopez/imagen8.jpg?1208260211 * https://www.google.com/search?q=bailes+de+mejorana&rlz=1C2CHZL_esC0784CO784&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiYnPyz9rzbAhXEk1kKHdh5CIIQ_AUICigB&biw=1366&bih=662#imgrc=CR5r4FIVbHRdnM:</p>



¡Estoy comprometido!

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

OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none">• Las motivaciones pueden ser• a través de juego competitivo• que permitan la activación del• estudiante.
CIBERGRAFIAS	<ul style="list-style-type: none">* https://www.ecured.cu/Cumbia_Sante%C3%B1a_(Baile)* https://www.youtube.com/watch?v=ISfD6QVNVg8* https://www.youtube.com/watch?v=pf1TgcJv4YY* http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/la-dispersion-de-los-tambores

Se debe evitar caer en la monotonía porque el estudiante se cansa.

Aunque el plan sea para varias sesiones se deben especificar diferentes motivaciones y calentamientos, no siempre los mismos.

Chavito

DQS is member of:



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

75



¡Estoy comprometido!

Deporte dirigido Tiempo restante de la clase luego de realizar el trabajo específico	
- Para los grados de 6 a 11 este deporte dirigido va encaminado al microfútbol o baloncesto lo que mas le guste practicar con la inclusión de todos los estudiantes para poder acceder al deporte dirigido	
MATERIALES	Cancha techada, aros, lazos, música.
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario reportar asistencia. • No se especifica tipos de evaluación • Las actividades de iniciación deben ser motivantes. • Las cosas que se escriben deben ejercitarse. En el papel muy bien pero en la practica no se desarrollo.
CIBERGRAFIAS	<ul style="list-style-type: none"> * www.innatia.com/s/c-expresion-corporal/a-que-es-la-expresion-corporal-5443.html * https://www.google.com.co/search?ei=rcSdWvObEYTx_AbdIbWACQ&q=gimnasia+ritmica&og=gimnasia+ritmica&gs_l=psy-ab.1.0.0i13k1110.2820.5210.0.7806.17.10.0.0.0.1072.2193.3-1j6-1j1.3.0...0...1c.1.64.psy-ab..14.3.2193...0j0i131i67k1j0i131k1.0. aMpxe6w6hc * https://www.youtube.com/watch?v=mpVbJjZ6hLk * https://www.youtube.com/watch?v=WKaoj6cFjCs * https://www.youtube.com/watch?v=OQq-jLCbTjU

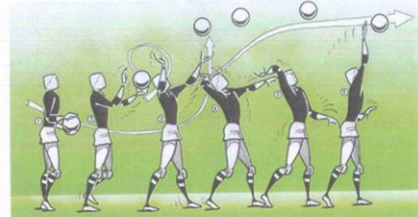
Viviana D.



5 servicio por debajo y vuelve y toma la pelota.



6 servicio por arriba con un golpe en seco.



Parte final 5 a 10 min.

Vuelta a la calma debe hacerse con estiramientos mas profundos. (10 a 15 seg)

- Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñecas arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento.
- Arreglarsen el uniforme y pueden ir al baño el que necesite hacerlo.

Deporte dirigido

Tiempo restante de la clase luego de realizar el trabajo específico

- Para los grados de 6 a 8 este deporte dirigido va encaminado al microfútbol o baloncesto lo que mas le guste practicar con la inclusión de todos los estudiantes para poder acceder la deporte dirigido
- Para los grados de 9 a 11 el deporte dirigido va encaminado al voleibol específicamente con diferentes variantes de juego y de equipos, con ciertas reglas preestablecidas

MATERIALES

Cancha techada, balones, malla y postes de voleibol, conos, aros.

OBSERVACIONES

- 1 → Descripción técnica Posición cuerpo (específica)
 - 2 → Definir actividad Evaluativa,
 - clase a clase se debe dar una valoración.
 -
 -
- Vto. Juan Carlos Ruiz / Prof.*

CIBERGRAFIAS

- *<https://www.google.com.co/amp/s/miguelarauz.wordpress.com/2012/01/20/medicina-deportiva-2-estiramientos/amp/>
- *<https://youtu.be/BoEzafZbxes>
- *<https://youtu.be/9XWbVyKkscU>
- *<https://youtu.be/4jdCdy7Hga0>
- *<https://youtu.be/F4ecbJtouPg>



¡Estoy comprometido!

Parte final 5 a 10 min.	
Vuelta a la calma debe hacerse con estiramientos mas profundos. (10 a 15 seg)	
<ul style="list-style-type: none"> - Estiramiento de brazos adelante y atrás, muñecas arriba y abajo, apertura de pies y brazos estirados a tocar suelo, estiramiento de cuádriceps e isquiotibiales, en el suelo pies juntos tratar de tocar la punta de los pies, el mismo estiramiento anterior pero un pie sobrepasa el otro y mano contraria ejerce una fuerza minima para mejorar el estiramiento. - Arreglarsen el uniforme y pueden ir al baño el que necesite hacerlo. 	
Deporte dirigido	
Tiempo restante de la clase luego de realizar el trabajo especifico	
<ul style="list-style-type: none"> - Para los grados de 6 a 11 este deporte dirigido va encaminado al microfútbol o baloncesto lo que mas le guste practicar con la inclusión de todos los estudiantes para poder acceder al deporte dirigido 	
MATERIALES	Cancha techada, conos, aros, lazos, colchonetas, pelotas
OBSERVACIONES	<ul style="list-style-type: none"> • 1 → Estudiante. • 2 → Evitar redundar busque palabras sinonimas • 3 → Definir Capacidades Físicas Básicas. • 4 → Mejorar Redacción. • 5 → Realizar anexo de las modificaciones realizadas. • 6 → Definir Evaluación
CIBERGRAFIAS	<ul style="list-style-type: none"> * https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/ * https://www.youtube.com/watch?v=t0gdCzCzmLI * http://theeducacionfisica.blogspot.com.co/2014/04/capacidades-condicionales-y.html



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

DQS is member of:



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