



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

## **INFORME DE PRACTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN COLEGIO PROVINCIAL**

**SAN JOSE**

**SEDE COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA**

**PRESENTADO POR:**

**NELSON ENRIQUE VILLAMIZAR DUARTE**

**CC: 1094249316**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION**

**FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**

**PAMPLONA**

**2018**

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



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

## INFORME DE PRÁCTICA INTEGRAL INSTITUCIÓN COLEGIO PROVINCIAL

SAN JOSE

SEDE COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA

SUPERVISOR

JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION

FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES PAMPLONA

2018

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



## DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado principalmente a dios, el cual llevo presente en todo momento, a mi madre GLADYS DUARTE, quien ha sido un apoyo incondicional durante toda mi vida, mi motivación y mi orgullo, a mi padre CARLOS ENRIQUE VILLAMIZAR, 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 mis hermanos (a) CLARENA MARIA VILLAMIZAR, JHON ALEXANDER VILLAMIZAR, 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 al colegio José Rafael Faria Bermúdez por abrirme sus puertas y permitir que lograra realizar la práctica profesional en dicha institución.





## INDICE DE CONTENIDOS

<b>RESUMEN.....</b>	<b>9</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>10</b>
<b>CAPITULO I.....</b>	<b>11</b>
<b>DISTRIBUCIÓN E INDUCCIÓN.....</b>	<b>12</b>
<b>OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL EN EL COLEGIO JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ.....</b>	<b>13</b>
<b>INSTITUCION EDUCATIVA.....</b>	<b>13</b>
<b>LOCALIZACIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>CARÁCTER.....</b>	<b>13</b>
<b>JORNADA LABORAL.....</b>	<b>14</b>
<b>PLANTA FISICA DE LA INSTITUCIÓN.....</b>	<b>15</b>
<b>COMPONENTES ADMINISTRATIVOS.....</b>	<b>15</b>
<b>PLANTA ADMINISTRATIVA.....</b>	<b>16</b>
<b>DOCENTES.....</b>	<b>16</b>
<b>ADMINISTRATIVOS.....</b>	<b>17</b>
<b>INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FISICA.....</b>	<b>18</b>
<b>RESEÑA HISTÓRICA.....</b>	<b>19</b>
<b>MISIÓN.....</b>	<b>24</b>
<b>VISIÓN.....</b>	<b>24</b>
<b>FILOSOFÍA.....</b>	<b>24</b>
<b>BANDERA.....</b>	<b>27</b>
<b>EL ESCUDO.....</b>	<b>28</b>
<b>HIMNO.....</b>	<b>29</b>
<b>DEBILIDADES.....</b>	<b>35</b>



<b>FORTALEZAS .....</b>	<b>36</b>
<b>AMENAZAS.....</b>	<b>36</b>
<b>OPORTUNIDADES.....</b>	<b>36</b>
<b>CAPITULO II.....</b>	<b>37</b>
<b>PROPUESTA PEDAGOGICA.....</b>	<b>37</b>
<b>JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>40</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>42</b>
<b>MARCO</b>	
<b>TEORICO.....</b>	<b>43</b>
<b>EDUCACIÓN FÍSICA .....</b>	<b>41</b>
<b>Salud.....</b>	<b>45</b>
<b>EL DEPORTE .....</b>	<b>46</b>
<b>BALONMANO.....</b>	<b>47</b>
<b>VALENCIAS FISICAS .....</b>	<b>47</b>
<b>FUERZA.....</b>	<b>48</b>
<b>RESISTENCIA.....</b>	<b>48</b>
<b>VELOCIDAD .....</b>	<b>48</b>
<b>FLEXIBILIDAD.....</b>	<b>49</b>
<b>POTENCIA.....</b>	<b>49</b>
<b>COORDINACIÓN.....</b>	<b>49</b>
<b>EQUILIBRIO .....</b>	<b>50</b>
<b>MARCO LEGAL.....</b>	<b>51</b>
<b>LEY GENERAL DE EDUCACIÓN o ley 115 de 1994 .....</b>	<b>53</b>
<b>LEY DEL DEPORTE 181 DE ENERO DE 1995 .....</b>	<b>54</b>
<b>LEY 181 DE 1995 - SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE .....</b>	<b>54</b>
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>54</b>
<b>PLAN DE ACTIVIDADES.....</b>	<b>55</b>
<b>DISEÑO.....</b>	<b>58</b>
<b>CAPITULO III.....</b>	<b>61</b>
<b>EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA .....</b>	<b>62</b>
<b>EJECUCIÓN .....</b>	<b>62</b>

DQS is member of:





*¡Estoy comprometido!*

**EVALUACION..... 62**

**SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA..... 63**

**SEMANA N. 1 ..... 63**

**SEMANA N. 2 ..... 64**

**SEMANA N. 3 ..... 65**

**SEMANA N. 4 ..... 66**

**SEMANA N. 5 ..... 67**

**SEMANA N. 6 ..... 68**

**SEMANA N. 7 ..... 69**

**SEMANA N. 8 ..... 69**

**RESULTADOS..... 69**

**CAPITULO IV..... 70**

**ACTIVIDADES INSTITUCUINALES..... 70**

**FORMACIONES..... 71**

**VISITA AL GINMASIO OLIMPICO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA..... 72**

**ACTIVIDADES DE JUEGOS TRADICIONALES..... 73**

**CIURCUITO POLIMOTOR..... 74**

**GRUPO DE DANZA..... 75**

**CAPITULO V..... 77**

**CONCLUSIÓN ..... 7**

**DE LA PRÁCTICA PROFESIONAL ..... 70**

**DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL..... 71**

**ANEXOS ..... 72**

**FORMATOS DE EVALUACIÓN ..... 7**

**CLASES**

**PRÁCTICAS..... 85**

**EJERCICIOS COORDINATIVO..... 87**

**GRUPOS DE BAILE..... 96**

**BIBLIOGRAFÍA..... 104**





## INTRODUCCIÓN

La Educación Física forma parte de las concepciones culturales de cualquier comunidad. Quizá por eso, aunque el término no ha hecho fortuna, se habló en algún tiempo de Cultura Física. La Educación Física se convierte en una herramienta imprescindible donde se educa al niño a través del movimiento para desarrollar sus aspectos tanto motores y cognitivos como socio-emocional; desarrollando habilidades motrices y capacidades físicas, facilitando el incremento de las interacciones que se dan en las distintas actividades físicas que utilizamos en nuestras sesiones. Estas relaciones, tanto con el entorno (físico-social) con uno mismo, implican todos los aspectos de la persona, desde la afectividad o la emotividad, a lo físico y lo social. Ya lo dice José M<sup>a</sup> Cajigal (1983): “La Educación Física, es ante todo educación y no simple adiestramiento corporal, es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona, no sólo el cuerpo”. Entiende la Educación Física como educación del hombre, centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos.

La práctica integral docente es fundamental ya que como su nombre muy bien lo dice en una “practica”, donde el docente debe hacer que el niño experimente un aprendizaje con su cuerpo, además de esto influir valores formativos para su vida.

Para ser un profesor de Educación Física, recreación y deportes es necesario vivenciar con cada uno de los niveles escolares para un mejor proceso de enseñanza-aprendizaje con un desenvolvimiento de los contenidos prácticos.





## 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 colegio provincial san José, más específicamente en la sede colegio José Rafael Faria Bermúdez. 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 el 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 orientarán 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

The main objective of this work is to create a pedagogical proposal that will enrich in one way or another the chair of physical education at the San José provincial school institution, more specifically at the José Rafael Faria Bermudez campus. Making an initial diagnosis it was possible to analyze the lack of dexterity that most of the students of said school have in the execution of activities that require a lot of coordination or that requires a certain concentration.

In addition, different exercises more specific to handball sport were performed to measure student behavior through physical valences and two very fundamental facts were concluded, the first was the complexity of the students to perform 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), considers that it is necessary to pay attention to eye-hand coordination, since it depends on manual skills indispensable for learning certain school tasks and a number of necessary practices in everyday life. That is to say, the oculi-manual coordination exercises will be oriented towards ever finer dissociations. As an example, the throwing and taking of a ball is an element of great educational value and scope.

Key words: physical education, coordination, manual eye skills, handball, physical valences.



## CAPITULO I

### DISTRIBUCIÓN, INDUCCIÓN Y ASIGNACION DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

El día 23 de enero del 2018, se inició la reunión de práctica docente periodo 1, donde el director de la práctica Benito Contreras Eugenio (mg), desde las 8 am socializado todos los puntos pertinentes para realizar la práctica integral

De la misma forma relato experiencias vividas de él y demás egresados a cerca de la realización de las practicas, así mismo dándonos concejos de como dirigir esta nueva experiencia en nuestras vidas.

Seguidamente en las horas de la tarde se socializo el reglamento de la práctica docente para los programas de licenciatura de la universidad de pamplona la cual rige el acuerdo N°032 del 19 de julio de 2004, donde se aclararon los VIV capítulos explicados por los docentes Lucy Amparo (mg) y Leidy Ortiz vera (mg)

El 24 de enero del 2018, a partir de las 9 am se inició la distribución de las cartas de recomendación de os estudiantes, la cual deberían llevar el 8 de febrero del 2018 a la institución.

El 8 de enero del 2018, a las 9:00 am llegué a la institución educativa COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE “SEDE JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ” la cual fue asignada en la universidad de pamplona, tuve la entrevista con el rector, de la institución dándome la bienvenida. Después me dirigí al colegio José Rafael Faria Bermúdez para presentarme al profesor encargado del área de educación física recreación y deportes JOSE ANTONIO GELVES RAMIREZ quien me mostro las instalaciones del colegio y formo a todos los estudiantes en la cancha para presentarme ante ellos.

El día lunes 31 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
<b>PRIMERA</b> 7:00 A 7:55				SEXTO 5	SEXTO 6	
<b>SEGUNDA</b> 7:55 A 8:50		NOVENO 6		SEXTO 7	SEXTO 4	
<b>TERCERA</b> 8:50 A 9:45			SEPTIMO 4	NOVENO 6		
<b>CUARTA</b> 10:15 11:10			SEXTO 7	SEPTIMO 4		
<b>QUINTA</b> 11:10 A 12:05		SEXTO 5	SEXTO 4	SEPTIMO 5	NOVENO 5	
<b>SEXTA</b> 12:05 1:00			SEXTO 6			

✓ HORAS DE CLASES

✓ HORAS DE PERMANENCIA



## OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

### COLEGIO JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ

La INTITUCIÓN COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE, cuenta con varias sedes en el municipio de pamplona. Como lo son:

Sede principal: **COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE**

Sede más próxima: **INSTITUCIÓN EDUCATIVA SEDE LA SALLE**

Sede: **JOSE RAFAEL FARIA**

LOCALIZACIÓN DE LA OBSERVACIÓN	Calle 8 no 6-61 Pamplona - Norte Santander Correo: <a href="mailto:joserafaelfaria@hotmail.com">joserafaelfaria@hotmail.com</a> .
POBLACION BENEFICIADA	BASICA SECUNDARIA BASICA PRIMARIA PRESCOLAR
FECHA	del 23 de enero al 16 de junio del 2018(Primer semestre del 2018)





## JORNADA LABORAL

La institución educativa José Rafael Faria en su sede principal colegio provincial san José cuenta con una jornada única en la parte educativa que va de las 7:00 am. Hasta la 1pm. Los días jueves va de 7:00-1:00pm y de 2:30 – 5:00 pm





## PLANTA FÍSICA DE LA INSTITUCIÓN

- La institución educativa colegio José Rafael Faria Bermúdez cuenta con una planta física muy diversa





## OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL

El día viernes 9 de febrero a las (7:00 am) me presente en las instalaciones del colegio José Rafael Faria Bermúdez de pamplona, presentándome con el coordinador Luis Ernesto Suarez. Luego fui presentado en la institución del colegio con el profesor asesor José Antonio Gelves remires, haciendo siempre énfasis en el reconocimiento de las instalaciones y en la observación de cada uno de los alumnos, así como también al cuerpo docentes de la institución

Pasado las 8:00 am fui reunido con el coordinador donde tuve la oportunidad de plantearles mis objetivos propuestos para la práctica profesional docente, deseándome los mejores deseos para esta etapa después de conversar con él. Después me dirigí al aula de educación física donde estaba mi asesor el profesor José Antonio Gelves Ramírez y modificar el horario de educación física, recreación y deportes En la semana del 12 al 16 de febrero trabajé en horarios de observación y presentación personal con cada uno de los estudiantes

	L	M	M	J	V
1	7-5		6-5	6-6	9-4
2	9-6		6-7	6-4	
3	10-6	7-4	9-6		
	R	E	C	R	E
4	9-4	6-7	7-4	7-6	
5	6-5	6-4	7-5	9-5	
6	7-6	6-6	9-5		
	T	A	R	D	E
7				11-3	
8				10-5	
9				10-4	



CANTIDAD	DESCRIPCION
1	Salón de deportes
1	Salas de informática
1	Laboratorio de física
1	Laboratorio de química
1	Laboratorio de matemáticas
2	Baños
1	Patios
1	Sala de coordinación
1	Salas de informática
1	Cancha al aire libre
1	Salones académicos
1	Cafeterías

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





## 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.

<b><u>PLANTA ADMINISTRATIVA</u></b>	
<b>RECTOR</b>	<b>FRANCISCO MOGOLLON</b>
<b>LUIS ERNESTO SUAREZ</b>	<b>Coordinador 6°-11°.</b>
<b>DORA RODRIGUEZ</b>	<b>orientadora</b>



## CUENTA CON 25 PROFESORES PARA SECUNDARIA

PROFESORES	TITULATURA
Ana Velay Velasco Valencia	6 <sup>03</sup>
Blanca Nubia Suarez Jaimes	6 <sup>04</sup>
Cesar Jaime López	6 <sup>05</sup>
Cristina Hernández Rodríguez	6 <sup>06</sup>
Edgar Humberto Suarez	6 <sup>07</sup>
Heidy Lorena Delgado Gereda	7 <sup>04</sup>
Jaime Orlando Gomez Acevedo	7 <sup>05</sup>
Javier Enrique Peña Portilla	7 <sup>06</sup>
José Antonio Gelves Ramírez	
José Eduardo Contreras G	9 <sup>05</sup>
José miguel Pulido	9 <sup>06</sup>
Laura Saavedra Caicedo	9 <sup>04</sup>
Luis Ernesto Suarez Bautista	COORDINADOR
Luz Estella Castro Fernández	10 <sup>04</sup>



Magaly Esteban García	10 <sup>5</sup>
Martha Gamboa	10 <sup>6</sup>
Martha Guerrero	11 <sup>0</sup>
Nelly Aydee Rico Quintero	8 <sup>04</sup>
Omar Darío Rincón	8 <sup>05</sup>
Oriol David Acosta Cote	8 <sup>03</sup>
Patricia Campo Quintanilla	
Ramon Oswaldo Portilla Jaimes	
Sandra Lucia Castellanos B	
Bethsy Hernández	
Omar Enrique Araque	

*¡Estoy comprometido!*

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





## INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FÍSICA

MATERIALES	CANTIDAD	TIPO	
		NUEVOS	VIEJOS
Balones de baloncesto	24	12	1
Balones de voleibol	23	14	1
Balones de futbol sala	18	10	8
balones de futbol	0	0	0
Conos	25	14	1
Pelotas de letras	3	0	3
bastones	40	0	40
Mallas de tenis de mesa	2	0	2
aros	25	0	2
Platillos de madera	7	0	7
Mallas de futbol voleibol	0	0	1
Tubos de voleibol	2	0	2
botiquín	1	0	1
sonido	1 grabadora 1 DVD	0	3
televisores	1	0	1
banquitas	1	0	1
cuerdas	25	5	2
colchonetas	12	0	1
Pelotas de tenis de mesa	10	0	10
Otros	67 trofeos 16 cuadros 4 afiches 1 espejo 2 tableros	0	90



## RESEÑA HISTÓRICA DEL COLEGIO PROVINCIAL

Por: JAVIER ENRIQUE PEÑA PORTLLA

La historia del Colegio Provincial se remonta en el tiempo desde su fundación hacia el año de 1815 cuando el obispo de Mérida y Maracaibo RAFAEL LASSO DE LA VEGA, al recibir la bula en la ciudad de San Cristóbal (Venezuela) y de paso por Pamplona dispuso de la fundación de una Casa de Estudios al tiempo que sirviera de Seminario para le región, pero solo hasta 1816 su idea se concreta dándole efecto a la creación del COLEGIO CASA DE ESTUDIOS. En efecto, "el Seminario, centro cultural por excelencia, fue fundado en 1816 por el Obispo de Mérida, Monseñor Rafael Lasso de la Vega. Empezó en esa forma a irradiar educación integral en la ciudad y en toda la provincia, con preponderancia aristotélica y escolástica, como producto de que: El Monopolio Eclesiástico sobre la educación implica que, a lo largo del proceso de dominación española, ésta sea de índole privada, es decir no se conoció la Educación Pública".

Más adelante en el año de 1823, el 4 de febrero, encontrándose el obispo LASSO DE LA VEGA en Bogotá, escribió un memorial al vicepresidente General Francisco de Paula Santander, en el sentido de darle a conocer los recursos que eran necesarios para que funcionara la casa de estudios de Pamplona sin contratiempos y por lo tanto la urgencia de darle carácter oficial, la anterior solicitud tuvo eco al producir el General Santander el Decreto del 5 de marzo de 1823 por el cual se



Reglamentó y se da de vida jurídica a la CASA DE EDUCACIÓN PAMPLONA, se le asignó rentas, fijó sueldos y determinó el nombramiento de autoridades encargadas de su progreso dentro de la metodología lancasteriana. De este modo fue como en 1823, “se inició la educación pública en Pamplona, cuando el vicepresidente de la República, General Francisco de Paula Santander, aprobó oficialmente la Casa de Estudios que fundó, y que hoy se conoce como el Colegio Provincial San José”.

Por solicitud de la Junta Conservadora de Colegio ante el entonces presidente de la República General Francisco de Paula Santander, el 21 de noviembre de 1834 se le dio perpetuidad el edificio del suprimido convento de San Agustín llamado “Colegio Viejo”, el cual fue ocupado por un espacio de trece años, el que posteriormente fue refaccionado y en cuyos terrenos se edificó la actual Plaza de Mercado Cubierto de Pamplona.

Los Pamploneses deseaban romper el cordón umbilical que mantenía unida la escuela de estudios adjunto al seminario, este anhelo de la constitución de un centro de segunda enseñanza que albergara y diera formación a los estudiantes de la Provincia, se concretó el 18 de octubre de 1835. El Seminario se ubicó en el convento de los padres franciscanos. La corporación Constituyente del Estado Soberano de Santander, expide el Decreto con fecha del 3 de diciembre de 1859 por el cual se crea la junta administradora o conciliatoria del plantel, que junto con el rector del mismo orientarían su destino a partir de la fecha.

El 20 de noviembre de 1872 la junta organizadora del Colegio San José de Pamplona, anuncia que el 1° de febrero de 1873 se abrirá las matrículas del plantel y que funcionará por un término de cinco años. Este mismo año se autoriza a la





Conciliatoria contratos con el Gobierno Soberano de Estado de Santander; el funcionamiento de una sola escuela Normal con especialidad de artes y oficios en el Colegio San José, así como también la compra de un inmueble en donde funcionaría en un futuro la Universidad Industrial de Santander.

En 1890 se dio comienzo a curso de agricultura teórica y práctica que comprendían 4 años de estudio, los alumnos al terminar estos estudios recibían el DIPLOMA DE IDONEIDAD EN AGRICULTURA. A mediados de 1890 el colegio suspendió labores académicas por la mala administración de rectoría del señor Lucien Enfantin, de nacionalidad francesa, siendo reabierto el 6 de diciembre del mismo año.

“El carácter universitario que tenía el colegio, fue la piedra angular sobre la cual se asentó la obra educativa de Pamplona. Desde este ángulo eminentemente cultural, se inició una instrucción pública de gran calidad a través de estudios de jurisprudencia, matemáticas, curso de ingeniería y matemáticas sublimes, en palabras del doctor Eduardo Ángel. Allí se formaron varones eximios en prudencia y conocimientos, quienes tiempo después proyectaron sus saberes humanísticos y su acervo cultural, adquiridos en esta maravillosa y fecunda Alma Mater, orgullo de la Ciudad Mitrada y de Colombia”

Al comenzar el año de 1899, faltando meses para que estallara la guerra civil llamada de los mil días, el Gobernador de Santander ordena que se dicten cursos correspondientes de filosofía y Letras similares a las que se dictaban a esa época

En el Colegio Mayor de Nuestra Señora del rosario de Bogotá. Posteriormente la máxima autoridad educativa nacional, autorizaría conceder a la Institución el Título de Filosofía. Durante el tiempo que duró la citada guerra civil no se registran





Acontecimientos al interior del claustro, solo se referencia la interrupción de labores académicas desde el 22 de septiembre de 1899 a 1904. En el año de 1929 la dirección del plantel estuvo a cargo de unos profesores alemanes, bajo la rectoría del señor Fritz Ruhfel, durante este tiempo se hicieron reparaciones al edificio.

"El carácter de Colegio Universitario le fue dado por la Ordenanza No. 45 de 1925 reorgánica de la instrucción pública del Norte de Santander, que complementó la No. 73 de 1926, y que, por virtud de ellas, el Colegio San José recibió todos los elementos y facultades legales necesarios para darse una sólida organización administrativa y pedagógica. Pero este carácter universitario se fue perdiendo con el transcurrir del tiempo. Ni los seculares, de antes y después de los Hermanos Cristianos Lasallistas, conservaron esa impronta universitaria que le habían legado sus fundadores"

En 1916 fue consagrado en Bogotá como Obispo de Nueva Pamplona. Monseñor RAFAEL AFANADOR Y CADENA, quien hizo una visita a la Casa de Estudios de los Hermanos de las Escuelas Cristianas ubicada en Chapinero de esa capital, inició diligencias para que le dieran a los religiosos de la Salle la dirección del Colegio Provincial San José, transcurrieron catorce años para que la solicitud de Monseñor Afanador y Cadena tuviera éxito, es así como el 2 de enero de 1930 llegaron a Pamplona el Hermano Visitador y cuatro religiosos de la consagración Lasallista, para tomar la administración del Provincial "San José", siendo el primer rector el R.H. BLANCHARD FELIX, mediante la protocolización del contrato el 17 de enero del mismo año. También para ese mismo año, 1930 se celebra en Pamplona por primera vez en el 15 de mayo fiesta del Santo de la Salle, San Juan Bautista, así mismo el 4 de junio se inauguró el Estadio de Fútbol "San José" (donde queda hoy





el estadio “Camilo Daza”).

Al año siguiente, 1931, en el mes de mayo se funda la revista “EL AGUILUCHO”. Llega también de la capital de la República del H.H. Gedeon Marie, conocido con el nombre dentro de la comunidad como el Hermano Arturo María, trae a la provincia la práctica del básquet, fútbol y tenis de forma competitiva. Es de resaltar que al finalizar el año académico, no se otorgó el título de bachiller a ningún estudiante de sexto año, porque a juicio de los superiores los alumnos no estaban suficientemente preparados y el colegio no podía tomar la responsabilidad de presentarlos a la Universidad. En 1934 en Acto de Celebración de la fiesta de San José el 19 de marzo, se estrena el Himno del Colegio, siendo el autor de su letra el contador, escritor y poeta antioqueño Juan de Dios Arias, llamado con el nombre dentro de la comunidad de Hermano Gonzalo Manuel y el autor de la partitura el señor Luis Planeta, antiguo alumno de los Hermanos del Colegio Alejandría.

Con motivo del primer centenario de la muerte del General Francisco de Paula Santander, la dirección y la consiliatura del Plantel se dirigieron al señor presidente de la República Eduardo Santos y al ministerio de Educación con el propósito de interesarles en la construcción de un edificio moderno donde funcionara el colegio “San José” por un monto de TRESCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS (\$350.000) teniendo como base el costo de materiales traídos del exterior. La obra se inició cinco días después de firmado el contrato con el compromiso de entregarla a los 30 días del mes de diciembre de 1942. Para la celebración del centenario de la muerte del General Santander, el señor presidente Eduardo Santos colocó la primera piedra de los edificios para el Colegio San José de Pamplona, a esa fecha se descubre un busto del hombre de las Leyes. Con la creación del jardín botánico del establecimiento, obra meritoria del hermano Antonio Miguel, con la inauguración de la Banda de Guerra del Provincial el 1° de julio de 1942 se llevó a cabo la





inauguración de los nuevos edificios del Colegio Provincial “San José”. El lunes 25 de enero de 1943 la comunidad Lasallista en horas de la tarde se traslada al nuevo edificio. Al iniciarse el año lectivo el personal educativo lo conformaban: 16 hermanos profesores, 6 profesores civiles, 405 alumnos de los cuales 222 eran externos y 138 internos.

Por disposiciones administrativas se adquieren terrenos aledaños a la institución con la finalidad de ampliar los campos deportivos, que hoy constituyen la denominada finca y el potrero de la cancha de fútbol. En 1942 la congregación de los RR.HH. Dominicas acepta regir la sección femenina del Colegio Provincial que funcionaba donde hoy se encuentra el Colegio de Nuestra Señora de Rosario. En 1972 se integra el Colegio RAFAEL AFANADOR Y CADENA con su cuerpo docente, administrativo y alumnos al Colegio provincial “San José”, un año más tarde por acto legal de orden departamental se le da de nuevo vida jurídica y razón social al Colegio Afanador, por lo tanto se traslada la sede a la calle 4ª donde actualmente se encuentra. En 1972 la comunidad de los Hermanos Cristianos que dirigían la Institución entrega la administración de este a la nación, abandonan el claustro y la ciudad mitrada después de 42 años, se inicia una nueva etapa educativa en el Colegio Provincial “San José”.

Hacia el mes de julio de 1995 se ejecuta el traslado de los 25 alumnos y el cuerpo docente orientador de 5º primaria en la Escuela Urbana del “Escorial de Niñas” a los predios del Colegio Provincial, en el mes de enero del año 1998 se completa la ubicación de los demás docentes y alumnos dentro del espacio físico del Provincial. En 1995 durante el mes de agosto se establecen convenios de interinstitucionales con las escuelas urbanas “La Salle” y “La Santa Cruz”.



Por Decreto departamental No. 004 del 26 de julio de 2002 se hace la reestructuración del sector educativo en el ámbito regional y se da inicio a la nueva organización educativa estableciendo las instituciones educativas, siendo el colegio “San José” una de las cuatro de las que han establecido en Pamplona. En cumplimiento de la Ley 715 Artículo 9° La Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 por el cual se fusionan al Colegio Provincial los centros docentes Escorial Niñas, Santa Cruz, La Salle, Gabriela Mistral, Colegio Básico Joaquín Faría, Colegio Universitario José Rafael Faría y El Instituto Técnico de Bachillerato ISER.

Con motivo de la celebración del bicentenario de la independencia de Colombia en el año 2010 el Colegio Provincial San José con sus cinco sedes (Provincial Sede Central, Sede José Rafael Faría Bermúdez, Santa Cruz, La Salle, y Gabriela Mistral) participo activamente en dichos actos como un preámbulo al cumplimiento de sus primeros 200 años al servicio de la educación pública en Colombia

DQS is member of:





## **COMPONENTES TEOLOGICOS**

### **COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA**

#### **MISIÓN**

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en el nivel de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud.

#### **VISIÓN**

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, para el año 2020 continuará siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, como respuesta a los desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso con la construcción de la paz.

#### **FILOSOFIA DE LA INSTITUCION**

El Colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas íntegras, competentes, emprendedoras, con espíritu investigativo y constructores de paz, a través de la equidad, el compromiso y la calidad, apropiándose del manejo de las nuevas tecnologías de la comunicación e información, cimentado en valores como





*¡Estoy comprometido!*

la civilidad, la intelectualidad y el respeto por las diferencias, mediante una educación participativa, auto-gestionada, contextualizada y pluralista que le facilite la continuidad de su desarrollo personal, familiar y profesional para alcanzar un nivel adecuado de formación que le permita contribuir con el progreso de su entorno local, regional y nacional, en un mundo cada vez más interconectado y pluralista.

De conformidad con los planteamientos hechos en las diferentes jornadas de trabajo, la Institución Educativa en el proceso de resignificación del P.E.I. considera conveniente retomar las ideas de la Fundación Social, en su programa de Educación Social, en relación con los denominados 'Siete aprendizajes básicos para la convivencia social'. Los educadores somos quizás la mayor organización profesional de Colombia, además trabajamos con la mayor riqueza del país: los niños, las niñas y los jóvenes. Este hecho nos convierte en la mayor fuerza del país para lograr el propósito más importante de Colombia: Educar para la convivencia social y construir una verdadera cultura de paz. Este propósito es perfectamente factible si todos(as) actuamos al mismo tiempo y en la misma dirección.

Trabajar este propósito, desde el P.E.I. significa crear, en nosotros y en nuestros estudiantes, formas de pensar, de sentir y de actuar democráticas y de convivencia que lleven a la construcción de una paz estable y duradera, donde los conflictos se asuman y se resuelvan por las vías del dialogo, la mediación y la negociación en el marco de las normas vigentes y siguiendo los protocolos definidos en el Manual de Convivencia Escolar.

Un trabajo de reflexión, discusión y acción de todas y todos, es la forma práctica de construir la convivencia, para la comunidad educativa del Colegio Provincial "San José". Dichos aprendizajes han sido definidos así:





- Aprender a no agredir al congénere: Fundamento de todo modelo de convivencia social.
- Aprender a comunicarse: Base de la autoafirmación personal y grupal.
- Aprender a interactuar: Base de los modelos de relación social.
- Aprender a decidir en grupo: Base de la política y de la economía.
- Aprender a cuidarse: Base de los modelos de salud y seguridad social.
- Aprender a cuidar el entorno: Fundamento de la supervivencia.
- Aprender a valorar el saber social: Base de la evolución social y cultural

Considerando su pertinencia para el propósito de formación, estos aprendizajes se articulan con nuestra filosofía que los contempla como principios de convivencia para toda la comunidad educativa. Para consolidar estos aprendizajes, la institución educativa, tendrá los criterios de convivencia escolar, contemplados en el Manual de Convivencia Escolar, “para hacer posibles la vida y la felicidad”, entre los integrantes de la comunidad educativa.

Estos criterios de convivencia se resumen así: Identidad, Autonomía, Respeto, Responsabilidad y Compromiso, en el ámbito individual: Honestidad, Honradez, Solidaridad, Fraternidad, Compañerismo, Tolerancia y Comunicación, en el ámbito social; Creatividad, Innovación, Excelencia y Liderazgo, en el ámbito académico. Si retomamos estos criterios de convivencia se logrará la formación integral de ciudadanos comprometidos con la construcción de la paz.





## BANDERAY ESCUDO DEL INSTITUTO COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA

### BANDERA





## EL ESCUDO





## HIMNO DE LA INSTITUCIÓN CORO

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

I

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

II

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

III

Benditos estos claustros



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

IV

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

V

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

MÚSICA: Oriol Rangel

LETRA: Juan de Dios Arias





## HIMNO DEL DEPORTE

### CORO

Deportistas, marchemos altivos  
Con nobleza, fuerza y plenitud,  
Adelante será nuestro grito  
Como emblema de la juventud

### I

Colombianos la Patria nos llama  
A luchar en los campos de honor,  
Defendamos aquí nuestra tierra  
Con coraje, civismos y valor

### CORO

Deportistas, marchemos altivos  
Con nobleza, fuerza y plenitud,  
Adelante será nuestro grito  
Como emblema de la juventud

### II

El deporte que da vida y gloria,  
Nos eleva la fe y la moral,  
Seamos grandes así en el combate  
Como en la alta misión de triunfar



## CORO

Deportistas, marchemos altivos  
Con nobleza, fuerza y plenitud,  
Adelante será nuestro grito  
Como emblema de la juventud

## III

En la cancha feliz nos espera  
Nuestro pueblo que sabe animar,  
Demostremos lealtad en las lides  
Si aspiramos a nombre inmortal

## CORO

Deportistas, marchemos altivos  
Con nobleza, fuerza y plenitud,  
Adelante será nuestro grito

Como emblema de la juventud

Composición y Música

Profesor Josué Del Carmen Triana Chaparro



## OBJETIVOS INSTITUCIONALES

### OBJETIVO GENERAL

Formar de manera integral, facilitando el desarrollo humano, científico y tecnológico

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Orientar la formación académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior y su incorporación efectiva a la sociedad como agente de cambio.

- Fomentar el respeto y la promoción de valores, estimulando el desarrollo de los procesos socio - afectivos.
- Vivenciar la resolución de conflictos al interior de las aulas de clase, respetando las diferencias individuales y la pluralidad como elementos forjadores de paz.
- Desarrollar las competencias comunicativas, el uso apropiado de las nuevas tecnologías y las prácticas investigativas.
- Propiciar la conservación de la salud física y mental de la persona mediante el uso racional del tiempo libre.
- Inculcar el respeto, uso adecuado y conservación del medio ambiente como herencia común.
- Promover la práctica investigativa en los diferentes campos del saber cómo estrategia pedagógica que contribuye a la construcción del conocimiento.
- Dinamizar los proyectos pedagógicos transversales definidos en la ley general de educación atendiendo las condiciones del contexto institucional.





## RESULTADO DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

Después de realizar un recorrido por la institución colegio provincial san José en la sede José Rafael Faria, observamos que cuenta con una gran planta física, con amplios salones que facilitan la comodidad de el gran número de estudiantes que se están educando. 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 repercutan 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:**

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 diferentes actividades en el colegio, una sala de informática que cuenta con tecnología de punta para una fácil adaptación a los tics por parte de los estudiantes y a su vez.

## **AMENAZAS:**

las mayores dificultades que se presentan en el proceso, caben reiterar es la vulnerabilidad por parte de los niños y jóvenes del colegio José Rafael Faria Bermúdez, 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, debido a 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.





## RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO DEL ÁREA

Después de realizar un recorrido por la institución colegio provincial san José en la sede José Rafael Faria, observamos que cuenta con una gran planta física, con amplios salones que facilitan la comodidad de el gran número de estudiantes que se están educando. 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.

## CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA

### “EL BALONMANO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL MEJORAMIENTO DE LAS VALENCIAS FISICAS: LA COORDINACION EN LOS GRADOS 9<sup>a</sup> Y 10<sup>a</sup> EN EL COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ”

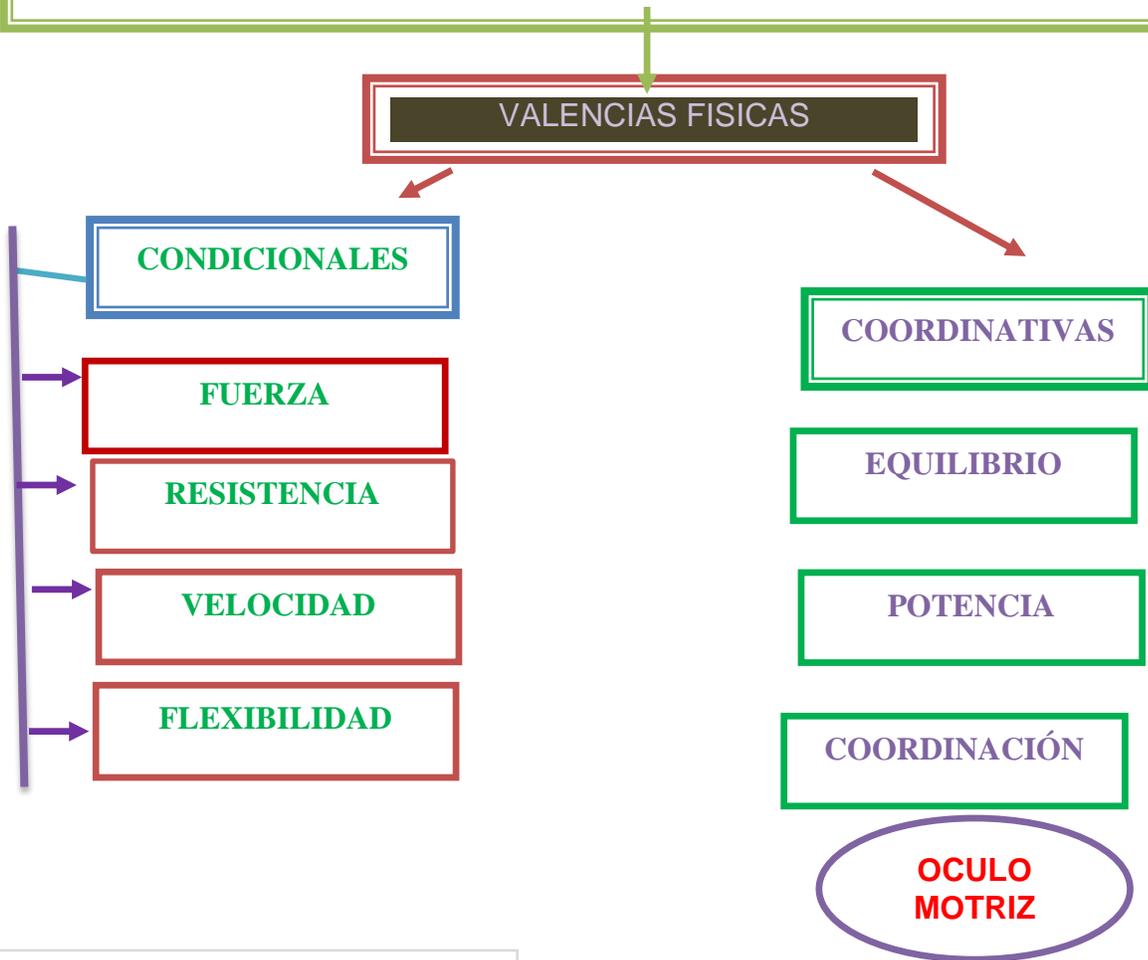
#### INTRODUCCIÓN

Decidí realizar esta propuesta, debido a la implementación de un diagnóstico inicial, donde se evidencio el problema de coordinación y otros aspectos importantes de los estudiantes del colegio José Rafael Faria Bermúdez, afrontan. Este diagnóstico fue realizado en los escenarios deportivos de la Institución José Rafael Faria, 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, LA COORDINACIÓN CON ESTUDIANTES DE LOS GRADOS 9ª Y 10ª EN EL COLEGIO JOSE RAFAEL FARIA**





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



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



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

FECHA	EJERCICIOS	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN	APLICACIO
12 al 15 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 jueves	Semana 1
19 al 22 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 jueves	Semana 2
26 al 29 De marzo	Pases y recepción	El ejercicio busca que un compañero lance el balón de balonmano y otro lo recepciones 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 jueves	Semana 3
2 al 5 De abril	ejercicios coordinativos	La actividad consiste en hacer ejercicios de coordinación motriz ya sea coordinación óculo manual.	De lunes a jueves	Semana 4
9 al 12 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 jueves	Semana 5

DQS is member of:





**16 al 19 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  
jueves

**Semana 6**

**23 al 26 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  
jueves

**Semana 7**

**30 al 3 De  
mayo**

Recepción, control  
y pase.

La actividad consiste en decepcionar el balón y realizar un adecuado control driblando por un circuito propuesto y luego pasarlo a donde el profesor lo indique.

Lunes,  
martes y  
jueves

**Semana 8**

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



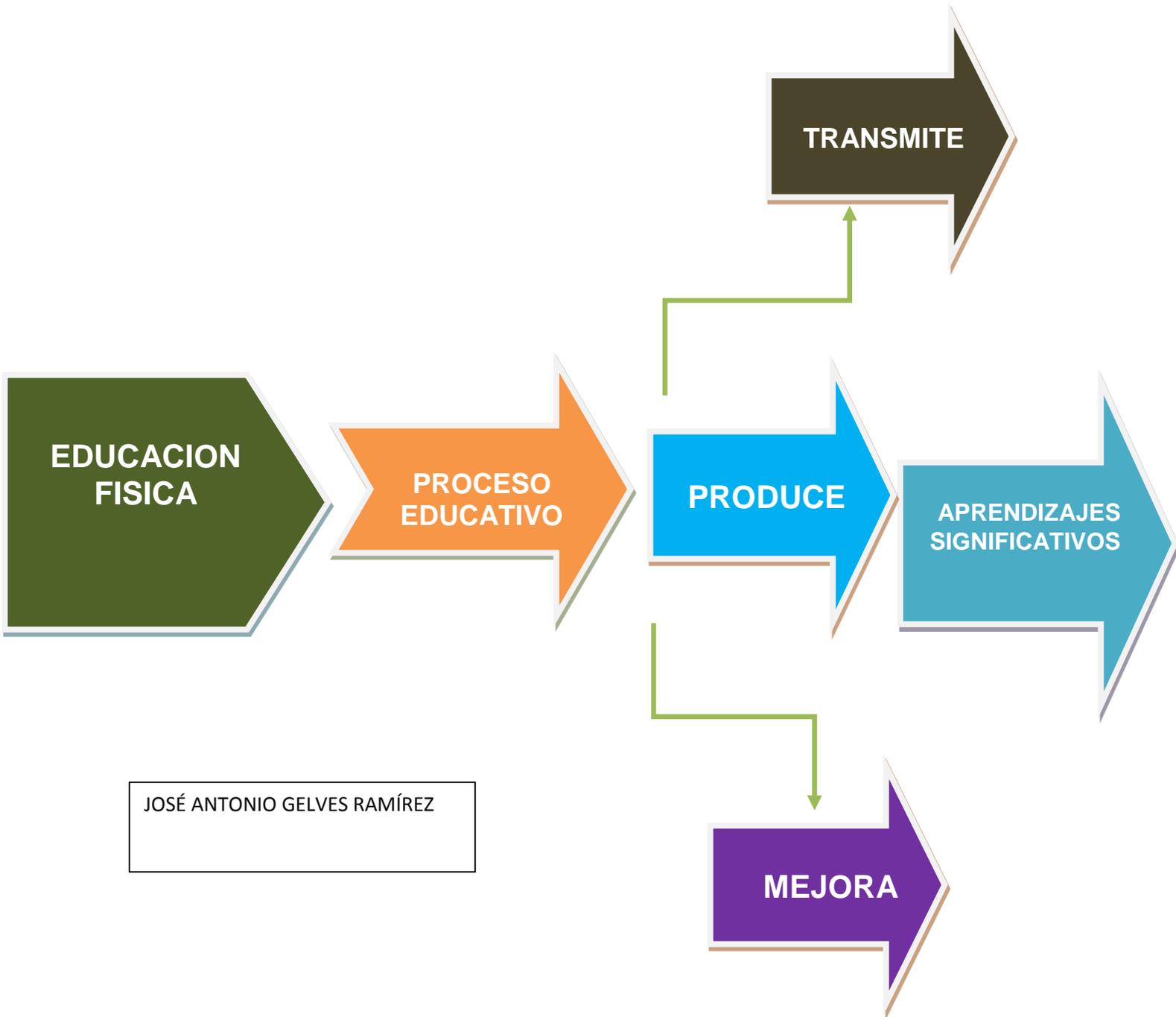


## JUSTIFICACIÓN

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 motriz 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 José Rafael Faria Bermúdez, 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 la educación física no solo es deporte o actividad física, sino que trasciende más allá de esos aspectos y que con lleva a que el individuo pueda formarse integralmente. Por consiguiente, es importante implementar una propuesta que ayude a los niños y jóvenes del colegio José Rafael Faria Bermúdez 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 provincial san José, sede José Rafael Faria, mediante la implementación del balonmano como juego competitivo y formativo.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Incitar la práctica deportiva de las estudiantes del colegio José Rafael Faria Bermúdez
- participar en competencias de balonmano que permitan al estudiante interesarse por el deporte u otras actividades que conllevan 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 intergral del ser humano a través del movimiento”. El término integral se refiere a todas las 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”.

## 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.

## MARCO LEGAL

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

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

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

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

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

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

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

Ley del deporte 181 de enero de 1995. "Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte". (Nota: Modificada en lo pertinente por la Ley 344 de 1996 artículo 44). El Artículo 3º de la misma Ley plantea que "para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado Tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores", de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus

Manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

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

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

## **LEY 181 DE 1995 - SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE**

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

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

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



## PLAN DE ACTIVIDADES

SEMANAS DE APLICACIÓN	GRADOS DE APLICACIÓN	TEMAS O TIPOS DE EJERCICIOS	TIEMPO DE EJECUCIÓN	TIPOS DE EVALUACIÓN
<b>SEMANA 1</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Acondicionamiento y Dominio del balón	30 minutos	Diagnostica y de observación directa
<b>SEMANA 2</b>	9 <sup>a</sup> y 10	Driblar o botar en balón contra el piso	30 minutos	Formativa y de observación directa
<b>SEMANA 3</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Pases y recepción	30 minutos	Formativa y de observación directa
<b>SEMANA 4</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	ejercicios coordinativos	30 minutos	Formativa y de observación directa

<b>SEMANA 5</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Acondicionamiento general.	55 hora	Diagnostica y de observación directa
<b>SEMANA 6</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Driblar o botar en balón con obstáculos.	55 hora	Formativa y de observación directa
<b>SEMANA 7</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Boto y paso la pelota al compañero.	55 hora	Formativa y de observación
<b>SEMANA 8</b>	9 <sup>a</sup> y 10 <sup>a</sup>	Recepción, control y pase.	55 hora	Sumativa y de observación directa

## EXPLICACION DE LA EVALUACION

La evaluación de la propuesta se dará de manera semanal donde se analizan 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



## 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.

## CAPITULO III

### EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA

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 José Rafael Faria. El cual especificara semana por semana el trabajo realizado en el Instituto provincial san José sede colegio José Rafael Faria Bermúdez 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 le 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 José Rafael Faria Concluyendo con la aceptación de dicha propuesta y satisfechos con las mejoras que se presentaron en la mayoría de los estudiantes de la institución.





## MODELO DE CLASES

FECHA	SEMANAS DE LA PROPUESTA PEDAGOGICA	DESCRIPCION DE LA EJECUCIÓN
DEL 12 AL 15 DE MARZO	SEMANA # 1	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 rodillas y 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 presentó inconvenientes.

DEL 19 AL 22 DE MARZO	SEMANA # 2	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
-----------------------	------------	--



		<p>balón al compañero para que realizara el ejercicio. Luego realizaron e ejercicio semiflexionado y por ultimo adoptando una posición normal (sentado, normal y semiflexionado), 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 26 AL 29 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 2 AL 5 DE ABRIL</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 9 AL 12 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 Intercolegiados 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>
-----------------------------	-------------------	--

DQS is member of:





*¡Estoy comprometido!*

Esta fue una actividad diagnóstica y sirvió de mucho para analizar las falencias a mejorar y las virtudes a potenciar.

DEL 16 AL 19 DE ABRIL	SEMANA # 6	<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 muy bien los ejercicios propuestos.</p>
-----------------------	------------	---



<p>DEL 23 AL 26 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 30 AL 3 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>





*¡Estoy comprometido!*

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.

## 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 los grados 9º y 10º en el colegio José Rafael Faria, 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.

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 conlleva a que la selección de jóvenes aprendiera el deporte mucho más rápido.

DQS is member of:





## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

#### INFORMES DE ACTIVIDADES:

##### FORMACIONES

Durante el primer semestre del 2018 en el colegio José Rafael Faria Bermúdez se realizaron diferentes formaciones, donde nuestra participación más resaltante fue el día que nos presentamos por primera vez ante todos los docentes y estudiantado en general. A si mismo se realizó otro tipo de intervenciones para dar a conocer las intercalases del colegio.





## VISITA AL GINNASIO OLIMPICO DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Esta actividad fue programa el 20 de febrero el cual consistía en llevar a cada uno de los grados del colegio José Rafael Faria a el gimnasio olímpico de la universidad de pamplona, para realizar ciertas actividades de fuerza, velocidad, resistencia, gimnasia básica, entre otras. En el cual los niños les agrado mucho esta actividad ya que era una nueva experiencia en un gimnasio olímpico.





## GRUPO DE DANZA



DQS is member of:





## ACTIVIDADES DE JUEGOS TRADICIONALES

Esta actividad se hizo el 24 de mayo para recoger fondos para los retiros del grado 11 en el cual consistía en un basar con una cantidad de juegos tradicionales. El intento costaba \$200 y si lograba ganar se llevaba \$1000, por los \$200 tenía un solo intento.





## CIRCUITO POLIMOTOR

Este circuito consistía en una serie de ejercicios como raptar, saltar, girar. En el cual cada grupo de niños tenía 10 min por cada estación





*¡Estoy comprometido!*

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



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



## RESULTADO DE LAS ACTIVIDADES

Estoy muy contento de poder hacer parte, de cada una de 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.





## 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 COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ, SEDE COLEGIO JOSÉ RAFAEL FARIA BERMÚDEZ 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 JOSÉ ANTONIO GELVES RAMIREZ 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 una guía para mí en todos 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 ayudaran 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.

Para finalizar gracias a los consejos del profesor fui mejorando mi forma de dar las clases y la forma de dirigirme a los demás, para empezar a disfrutar las clases.





## ANEXOS

### FORMATOS DE EVALUACIÓN

**FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN**  
**ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Nelson Enrique Villamizar Duarte

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: ED provincial san jose sede "Faria"

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jose Antonio Gelves Ramirez

**INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR**

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

1. De la institución de práctica:

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

2. De la universidad:





La asignatura de taller pedagógico le dió 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: que halla siempre la presencia de un practicante por cada semestre para que así haya un acoplamiento en las actividades con el docente supervisor.

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Nelson Villamizar D

FECHA: Mayo 31- 2018







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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: NEISON ENRIQUE VILLAMIZAR D  
SUPERVISOR: JOSE ANTONIO GELVES RAMIREZ  
INSTITUCION: ED PROVINCIAL SAN JOSE "SEDE FARIA  
FECHA: 31 MAYO - 2019

	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	3
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	3
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 dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se cumplió el objetivo	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	5.0	4.8

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_





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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: NELSON ENRIQUE VILLAHIZAR DUARTE  
Asesor: José Antonio Gelvey Romírey  
Institución: Colegio Provincial San José sede Faría  
Curso: \_\_\_\_\_

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.8	144
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	4.8	240
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.8	096
NOTA DEFINITIVA			4.80

COMENTARIOS ESPECIALES: Activo, colaborador y responsable con todas las actividades que se le asignan.  
Gracias por su aporte y colaboración a nivel personal e institucional.

ALUMNO - PROFESOR: Nelson Enrique Villahizar D

SUPERVISOR: \_\_\_\_\_

*[Signature]*  
Lic. Educación Física  
Bogotá, Colombia  
31/07/2019



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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: NELSON ENRIQUE VILLAHITAR DUARTE  
Asesor: José Antonio Gelvez Ramírez  
Institución: colegio Provincial san José sede Focía  
Grado: 6<sup>º</sup> Septimos Novenas fecha: MAYO 31 - 2018

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

480  
Antonio Gelvez R.  
E 1 MAY 2018  
Lic. Educación Física  
Magister en Educación U.P.

Supervisor: Nelson Enrique Villahitar V



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

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: NEISON ENRIQUE V SUPERVISOR: JOSE ANTONIO RAMIREZ  
 PERIODO ACADÉMICO: 1º 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 (conducir de entrada)	0.5	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
2. los objetivos 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	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4
6. los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, tema y actividades de aprendizaje	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
TOTALES	5.0	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8

22 coef =





## CLASES PRACTICAS



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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



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



## EJERCICIOS COORDINATIVOS



DQS is member of:





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



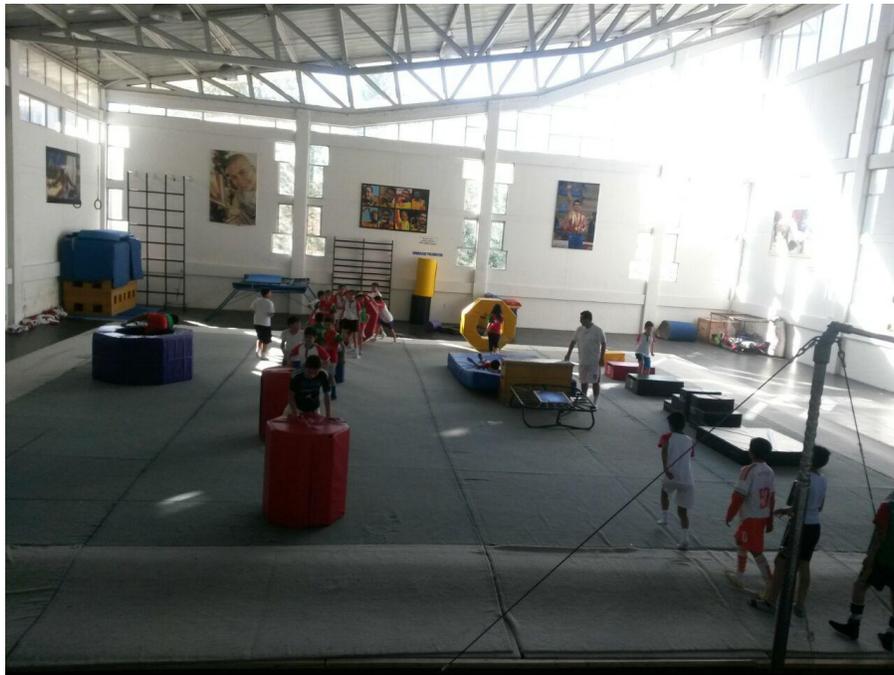
Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



*¡Estoy comprometido!*

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

## SALIDA A LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA (GIMNASIO OLÍMPICO UP)



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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





*¡Estoy comprometido!*

## ACTIVIDADES DE JUEGOS TRADICIONALES





*¡Estoy comprometido!*

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



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



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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](http://www.unipamplona.edu.co)

## CAMPEONATO DE FUTBOL SALA



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



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



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



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

## GRUPOS DE BAILE DE LA INSTITUCIÓN



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

## CIRCUITO POLIMOTOR



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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](http://www.unipamplona.edu.co)



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



*¡Estoy comprometido!*

## DIA DE LA MUJER

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



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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



*¡Estoy comprometido!*

## CLASES DE TALLER PEDAGÓGICO

Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - [www.unipamplona.edu.co](http://www.unipamplona.edu.co)



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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](http://www.unipamplona.edu.co)



DQS is member of:



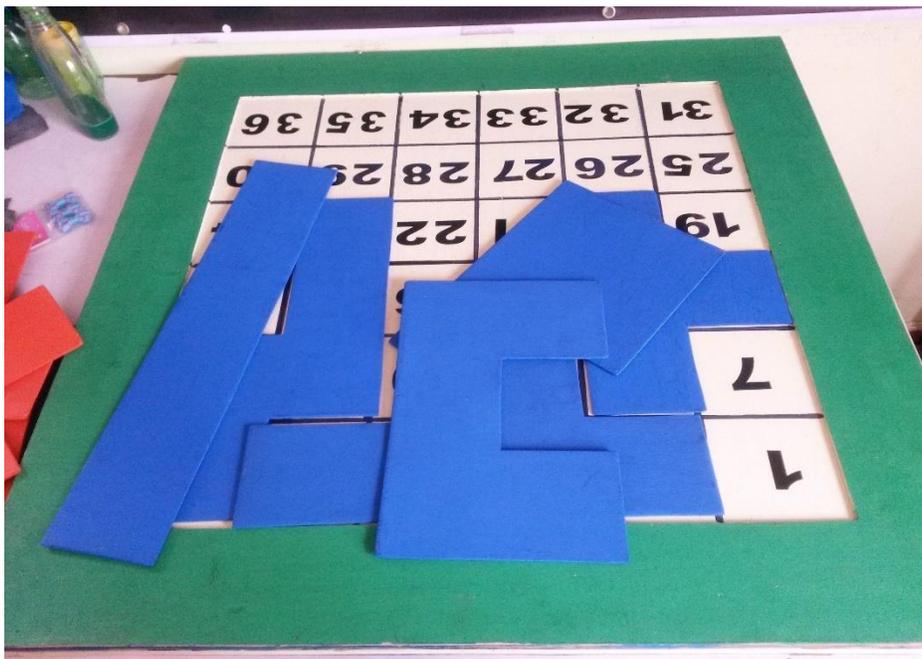
Una universidad **incluyente** y **comprometida** con el desarrollo integral



*¡Estoy comprometido!*

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

## JUEGOS TRADICIONALES (HECHOS POR EL PROFESOR)



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



## CONCLUSIONES

- Se observó la mejoría de las valencias físicas en los estudiantes del colegio José Rafael Faria Bermúdez ya que experimentaron y vivieron nuevas experiencias en circuitos especiales para ello, además el balonmano fue una de estas experiencias nuevas para ellos
- La práctica integral me ayudo a reflexionar la importancia de saber tanto la teoría como la práctica para transmitir adecuadamente los conocimientos a los estudiantes.
- A medida que transcurría el tiempo en la práctica integrar, fui fortaleciendo mis habilidades para dirigir y manejar una clase teniendo en cuenta las necesidades de mis estudiantes.
- La experiencia como docente en la institución colegio José Rafael Faria Bermúdez fue la mejor ya que tenía un excelente supervisor y una excelente persona le agradezco mucho al profesor José Antonio Gelves por enseñarme muchas cosas.



## RECOMENDACIONES

- Implementar nuevos deportes en el colegio José Rafael Faria Bermúdez igualmente aplicar más actividades recreativas.
- Incentivar a los estudiantes para que desarrollen más clases de expresión corporal y de danzas modernas.





## BIBLIOGRAFIA

- Acuerdo número 032 del 19 de Julio del 2004 reglamento de licenciaturas Universidad de pamplona
- ALTER, M. J. (1996). Science of flexibility. 2ª edition. Champaign: Human Kinetics.
- 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.
- ARAÚJO, C. G. S. de (2001). Flexitest: An office method for evaluation of flexibility. Sports & Medicine Today, 1:34-7.
- 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.
- ARAÚJO, C. G. S. de (2003). Flexitest: an innovative flexibility assessment method. Champaign: Human Kinetics.
- Cagigal, J. M. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires.



Argentina: Kapelusz.

- Calzada Anija, A. (1996). Educación Física: 1° y 2° Enseñanza Secundaria Obligatoria (pp. 122-127, 169). Madrid, España: Gymnos Editoria.
- CASTAÑER, M. y CAMERINO, O. (1991): La E. F. en la enseñanza primaria. Ed. Inde. Barcelona
- CONTRERAS, O. (1998): Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista. Ed. Inde. Barcelona.
- Devís, J. (1996): Educación Física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular, Madrid: Visor
  
- Fisiología del Ejercicio. Laurence E. Morehouse y Augustus T. Miller. Bs.As. Editorial "El ateneo"
- García Manso; La Velocidad. Edit Gymnos, 1998.
- GARCÍA, J. A. y FERNÁNDEZ, F. (2002): Juego y Psicomotricidad. Ed. CEPE. Madrid
- Gómez, A. (2001). «Deporte y Moral: Valores Educativos del Deporte Escolar
- González Badillo, J.J. Gorostiaga, E. (1995). Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Editorial INDE, Barcelona. pp. 1-3.
- Grosser; Manual de Alto Rendimiento Deportivo, Edit .Martinez Roca, 1989
- Hernández Moreno, J. (1994). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Barcelona: INDE.
- <http://sedeonline.blogspot.com.co/2012/04/introduccion-al-concepto-de-resistencia.html>
- [http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)
- <http://www.miperiodicodigital.com/2016/grupos/lamentirabg-122/que-salud-1215.html>
- <https://pedrochourio.jimdo.com/valencias-f%C3%ADsicas/>





<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/coordinacion-ojo-mano>

- Informe De Practica Integral Institución Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asis Sede José Antonio Galan – Yuvilso Alberto Fragoso Mendoza.
- LÓPEZ PASTOR, V., MONJAS, R. Y PÉREZ, D. Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física Escolar. INDE, Barcelona (2003)

*¡Estoy comprometido!*

