



Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Lic. Educación Física, Recreación y Deportes

Práctica Integral Docente

Las Actividades Lúdicas, Recreativas y Físicas como medio para fomentar Hábitos de Sida Saludables y La Utilización del Tiempo Libre

Docente en Formación: Adelfo Rafael Herrera Dávila

Pamplona, Norte de Santander

2015





Universidad de Pamplona

Facultad de Salud

Departamento de Lic. Educación Física, Recreación y Deportes

Práctica Integral Docente

Las Actividades Lúdicas, Recreativas y Físicas como medio para fomentar
Hábitos de Sida Saludables y La Utilización del Tiempo Libre

Docente en Formación: Adelfo Herrera Dávila

Supervisor de Práctica: Esp. José Antonio Gélvez Ramírez

Pamplona, Norte de Santander

2015





CONTENIDOS

Acta de sustentación.....	3
Agradecimientos.....	5
Dedicatoria.....	7
Presentación.....	8
Introducción.....	9
Objetivos.....	11
Capítulo I: Observación Institucional.....	12
Capítulo II: Propuesta Pedagógica.....	31
Capítulo III: Informe de los diseños Curriculares; Diseño, Ejecución y Evaluación.....	77
Capítulo IV: Informe de Actividades Interinstitucionales.....	83
Capítulo V: Informe De Evaluación.....	85
Conclusiones.....	94
Recomendaciones.....	96
Bibliografía.....	97
Anexos.....	99





AGRADECIMIENTOS

Agradezco ante todo a Dios y a mi señora madre por haberme dado la oportunidad de este gran logro adquirido en la Universidad de Pamplona, para mi vida personal y profesional, además a todos los amigos que siempre estuvieron ahí conmigo apoyándome en aquellos momentos arduos a lo largo de mi trayectoria con el fin de culminar mis estudios. Igualmente agradezco a todos los profesores que tuvieron una influencia positiva en el desarrollo de mis capacidades como futuro maestro.

A mi hermana por brindarme su apoyo incondicional desde el inicio hasta el final de mi carrera; y lograr este triunfo en mi vida.

Al profesor José Antonio Gélvez Ramírez por haberme orientado durante todo el tiempo de mis prácticas integrales docente, por su confianza, colaboración, apoyo y su influencia positiva en mi proceso de formación profesional y personal.

A la institución educativa san José provincial sede José Rafael Faria Bermúdez y a sus directivas, a los estudiantes en general que me permitieron compartir esta gran experiencia para la realización de mi practica integral docente.

A la universidad de pamplona, por brindarme la oportunidad de vivir grandes experiencias en el ámbito personal y profesional. También, por haberme



permitido conocer a muchos amigos con los cuales he luchado por una mejor universidad, que estuvieron conmigo en aquellos momentos difíciles que se pasaron, con los cuales he trasnochado, tragado gases, por aquellos sancochos, canelazos y en las asambleas estudiantiles, para lograr tener una mejor educación. Hechos los cuales quedarán gravados en mi memoria gratamente.





DEDICATORIA

Dedico este triunfo a Malfi Judit Dávila García mi madre que ha realizado tantos esfuerzos y sacrificios, brindándome su apoyo incondicional desde el inicio hasta el final de mi carrera; a pesar de las dificultades económicas que ha tenido para lograr mantenerme en la universidad; también en aquellos momentos los cuales quise desistir de la universidad, me hablaba que no lo hiciera y me convencía que siguiera con mis estudios porque eso era la herencia de me iba a dejar para que yo saliera adelante en la vida. La persona que soy hoy en día se lo agradezco a ella por su gran amor, paciencia, consejos y perseverancia al sacarme adelante en la vida; que tantos esfuerzos están aquí reflejados en este trabajo lo cual indica que ya he terminado mi carrera profesional y darle las gracias por ello.



PRESENTACIÓN

La Educación Física Recreación y Deportes es parte de objeto central la cultura del cuidado corporal para mantener una buena salud, después sería el estudio del movimiento humano en todas sus dimensiones, contribuyendo a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo considerado como una unidad funcional que comprende aspectos físicos, de pensamiento, personalidad e interacción social. En consecuencia la Educación Física, ayuda al desarrollo hacia el fortalecimiento, conservación, equilibrio, identificación y recreación de la persona para que se desenvuelva adecuadamente en todos sus aspectos Bio- Psico- Social. En el ejercicio de la formación pedagógica profesional, le permite al futuro licenciado el desempeño continuo y gradual de su capacidad creadora para interpretar los aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, generar el dominio de las competencias intelectuales propias de su programa de estudio, las habilidades y destreza, para que pueda aplicarlas oportunamente, mediante la realización de proyectos que integren la docencia. El desarrollo de los procesos curriculares permitiendo una interacción propicia entre los estudiantes y el alumno-maestro para la ejecución de los planes de área y cronogramas asignados por la institución durante sus periodos escolares en



la materia de educación física. Así La práctica le otorga al alumno-maestro; una identidad y experiencia laboral, mejorando la calidad de vida.

INTRODUCCION

El que hacer de un maestro es una labor ardua que se ejerce en la escuela, sin importar en el nivel en que se realice. Es una la labor importante para la sociedad por que promueve los saberes, los valores, la cultura y el cuidado corporal de la sociedad, para que pueda avanzar a la construcción de un mejor país, la educación es el camino del cambio del ser humano para buscar su bienestar propio y colectivo. Por estas razones que expongo, es muy impórtate una buena formación de los futuros maestros de nuestro país, que sean capaces de ser buenos observadores para que puedan detectar las necesidades educativas que lleguen a tener sus estudiantes y así general el cambio que el país necesita por medio de su profesión de educadores.

La institución educativa Provincial San José y en su sede José Rafael Faria Bermúdez, está regida por la comunidad en donde su principal fundamento es fomentar los valores, de la mano de las diferentes áreas del conocimiento. Una de esta área del conocimiento es la educación física, donde sus estudiantes desarrollan capacidades psicosociales y psicomotoras importantes en el desarrollo del niño en las diferentes etapas de desarrollo y de la vida en general; teniendo a cargo la formación de bachilleres, donde



podemos observar docentes comprometidos en dicha formación integral de cada uno de los jóvenes y que además entienden la importancia de tener la Educación Física como pilar educativo en la formación de los niños que conforman esta grandiosa institución, por lo tanto se ha observado un gran progreso en eventos deportivos, culturales y de otro carácter que involucra al estudiante de Educación Física, Recreación y Deportes. De igual modo esta institución le brinda al joven actividades lúdico deportivas con el objetivo primordial de un momento de esparcimiento y descubrimiento de los diferentes talentos físicos, artísticos, sociales e intelectuales.





OBJETIVOS

Objetivo General

- Desarrollar competencia, habilidades y destrezas, para el ejercicio docente dotando de experiencias al estudiante maestro que puedan ayudarle en su vida profesional.

Objetivos específicos

- Determinar las necesidades educativas de la institución educativa.
- Implementar los conocimientos adquiridos para la realización de la práctica integral.
- Desarrollar las actitudes propias de la profesión docente.
- Generar la integración del estudiante-maestro a los procesos propios de la institución educativa.



CAPITULO I

ETAPA I

DISTRIBUCIÓN E INDUCCIÓN

ASIGNACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

Las prácticas integrales docentes iniciaron el 18 de agosto del 2015, en la cual estuvimos reunidos en horas de la mañana. En esta reunión el asesor de prácticas del departamento de Licenciatura en Educación básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, el docente Benito Contreras Eugenio, socializó el acuerdo N 032 del 19 de Julio del 2004, por el cual se aprueba el reglamento de práctica integral docente para los programas de licenciatura de la Universidad de Pamplona.

La socialización se dio de esta manera: Capítulo I (Artículo 1: La definición, Artículo 2: Los objetivos de la práctica integral docente, Artículo 3: La modalidad, Artículo 4: Duración - 16 Semanas.). Capítulo II (Artículo 5: Programa de práctica docente.). Capítulo III (Artículo 6: Criterios de realización de la práctica integral, Artículo 7: Los requisitos, Artículo 8: Los centros de práctica integral docente, Artículo 9: Las etapas, Artículo 10: Los casos de repitencia, Artículo 11: Conducto regular, Artículo 12: Las ausencias a las actividades de práctica, Artículo 13: Las inhibiciones, Artículo



14: Los casos de suspensión de la práctica, Artículo 15: La culminación de la práctica integral.). Capítulo IV (Artículo 16: La evaluación, Artículo 17: Los aspectos de calificación y porcentajes, Artículo 18: Las actividades intra-institucionales, Artículo 19: Informe final, Artículo 20: Los formatos de registro de evaluación y calificación.). Capítulo V (Artículo 21: Los derechos, Artículo 22: Los deberes, Artículo 23: Los estímulos, Artículo 24: Las sanciones.). Capítulo VI (Artículo 25: Asesor de práctica integral docente, Artículo 26: Cronograma de práctica integral, Artículo 27: Supervisor de práctica integral docente, Artículo 28: Paz y salvo de práctica integral, Artículo 29: Los aspectos de práctica no previstos en este reglamento.).

Terminada esta socialización el asesor de la práctica integral docente procedió a realizar las respectivas asignaciones para cada uno de los estudiantes que ingresaban a estas. En su orden: la institución y supervisor asignado. En la cual la asignación para mí fue la siguiente:

1. Institución: Colegio Provincial San José. Sede: José Rafael Faria Bermúdez.
2. Supervisor: Esp. José Antonio Gélvez Ramírez.

En horas de la tarde se realizó una nueva reunión la cual fue de carácter individual, donde se debía entregar la documentación exigida por la



Universidad de Pamplona y el programa de Educación Física y principalmente el acuerdo N 032 del 19 de Julio del 2004, los cuales eran los siguientes:

1. Matricula académica.
2. Registro de notas extendido.
3. Seguro de Accidentes estudiantil.
4. Horario de clase en el caso de que tuviera materias.

Para terminar con la reunión el asesor le dijo a cada uno de los estudiantes practicantes que había que presentarse en la institución el día siguiente a las 7:00 am bien presentados.

OBSERVACION INSTITUCIONAL

La institución José Rafael Faria Bermúdez está muy bien organizada. Esta organización se logra con el apoyo de cada uno de los integrantes de esta gran familia como los son los administrativos, los docentes, estudiantes y padres de familia. Cada lunes se realiza formación general o titulación. En la formación general se reúnen todos los estudiantes en la cancha, en esta formación se les entrega todo tipo de información tales como fechas de evaluación, fechas de actividades, fechas de entrega de notas, fechas de



reuniones de padre de familia etc. En estas formaciones también hacen oraciones, reflexiones y demás informaciones pertinentes a la institución. En la titulación cada curso se reúne con cada titular donde manejan las diferentes informaciones pertinentes al curso y a la institución. Cada semana el coordinador asigna un grupo de profesores que se encargan de la disciplina de la institución, estos profesores se encargan de estar pendientes de los estudiantes que llegan tarde, la disciplina en el recreo, la organización en la cafetería etc. Son estrategias para mantener el orden y seguir siendo la mejor institución de carácter oficial. Si por cualquier motivo un docente no pudo asistir a la institución, la opción que toma la institución por medio del coordinador es de llevar al curso al aula múltiple en dichas horas que se encuentran libres, donde realizan actividades organizadas por la psicóloga.

Cada domingo organizan por cursos las misas donde cada estudiante, docente y administrativos tienen que asistir.

Cada viernes organizan por cursos una actividad llamada Jeans Days donde cada estudiante, puede asistir a la institución en jeans, tienen que pagar un valor de \$1.000 por asistir así. En horas del recreo se realizan actividades deportivas, actividades recreativas etc.

La institución organiza izadas de bandera, estas son organizadas por un curso respectivo con su docente titular, a este tipo de actos debe asistir toda la población estudiantil.



El profesor supervisor cada semestre organiza salidas, es decir 2 veces al año. Estas salidas se hacen con el consentimiento de las autoridades de la institución, esas salidas se hacen hacia el gimnasio de la Universidad de Pamplona.

También les organiza una salida a los cursos que ocupen los 6 primeros puestos académicamente, esta estimulación se les da con el fin de promover el mejoramiento del ámbito académico, estas salidas son organizadas por los estudiantes, los titulares y el profesor supervisor.

La institución también tiene castigos para estos cursos y de manera individual para los estudiantes que cometan actos de indisciplina, los castigos para los cursos son los siguientes al terminar el día escolar estos cursos castigados se hacen formar en la cancha por aproximadamente una hora. El castigo individual para estudiantes es el siguiente al estudiante lo ponen a recoger los papeles que se encuentran en la cancha, en los pasillos etc. Y hasta no terminar no los dejan salir de la institución.



ESTUDIO Y CONOCIMIENTO DE LA NORMATIVIDAD ESCOLAR

Misión

El Colegio Provincial San José de Pamplona es una institución integrada e inclusiva que ofrece el servicio de educación en los niveles de preescolar, básica y media, modalidad académica, con el propósito de formar seres íntegros, competentes y emprendedores.

Ciudadanos para una sociedad globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, basados en los principios de honor, ciencia y virtud, mediante procesos pedagógicos centrados en la construcción compartida del conocimiento.

Visión

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





FILOSOFÍA E IDEARIO

El Colegio Provincial “San José” de Pamplona, es una Institución oficial, con claros principios de orientación cristiana, que fundamenta su accionar pedagógico en las virtudes y valores de San José y el ideario de nuestro fundador Francisco de Paula Santander.

El Colegio Provincial San José de Pamplona pretende formar personas integrales, competentes y emprendedoras a través de la equidad, el compromiso y la calidad, pretendiendo desarrollar en ellos competencias como el manejo adecuado de una segunda lengua, el manejo apropiado de las tecnologías de la comunicación e información y valores como la civilidad, la intelectualidad y la competencia, mediante una educación participativa, auto-gestionada y contextualizada, que les facilite la continuidad de su desarrollo personal, laboral y profesional para alcanzar un estado ideal de satisfacción y felicidad y que permita contribuir con el progreso de su entorno social, regional y del país.

El ideario educativo representa la esencia y la imagen de la institución, como marco de referencia doctrinal da cuenta del modelo educativo que concentra el empeño institucional, de los propósitos que fundamentan su razón de ser, de los tipos de persona y sociedad que buscan concretar, de los valores que dinamizan el trabajo personal y comunitario, de los criterios generales que orientan el desarrollo de la práctica educativa, de los lineamientos esenciales que demarcan el espacio y el alcance en que se sitúa el acontecer





pedagógico, y finalmente los agentes educativos que están comprometidos en la realización de la misión educativa.

Apoiados en el pensamiento de nuestro fundador el General Francisco de Paula Santander, cuando al expresar su concepto sobre educación cívica trazo este programa: “Que se inculque a nuestra juventud las virtudes que el evangelio enseña, como cristianos; los deberes que la moral prescribe como a hombres y las obligaciones que las leyes imponen como a ciudadanos”

HIMNO DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ DE PAMPLONA

MÚSICA: Egisto Giovanetti (Italiano)

Letra: Juan de Dios Arias (Venezolano)

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 bastos claustros

Que brindan a la mente
La estrella refulgente
De altísimo ideal.
Infunden en las almas
Vivifica doctrina,
Virtud y disciplina
Y orgullo nacional.

IV

A nuestras manos pasan,
Los ínclitos pendones
Que mil generaciones,
Llevaron con honor.
Hay fuerzas en nuestros brazos
Y aliento en nuestros pechos,
Para emular los hechos
Del épico valor.





V

Mas 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.

SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

Bandera



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



Escudo



Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio. Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee

Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.



Aguilucho



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

Imagen Corporativa del Colegio





Como imagen corporativa e identificación ante la comunidad se utiliza este símbolo formado por una estrella blanca de cinco puntas con borde negro dentro de un círculo con los colores rojo y verde en el cual se destaca el nombre Colegio Provincial San José Pamplona. Es el utilizado por los estudiantes en sus uniformes.

HORARIO ASIGNADO DE CLASE DE EDUCACION FISICA 24 HORAS SEMANALES

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1			8-6		
2	7-5			8-5	6-5
3					6-6
4	6-5		10-4	7-5	
5			6-5	11-3	10-6
6	8-6	9-4			





PLANTA FÍSICA

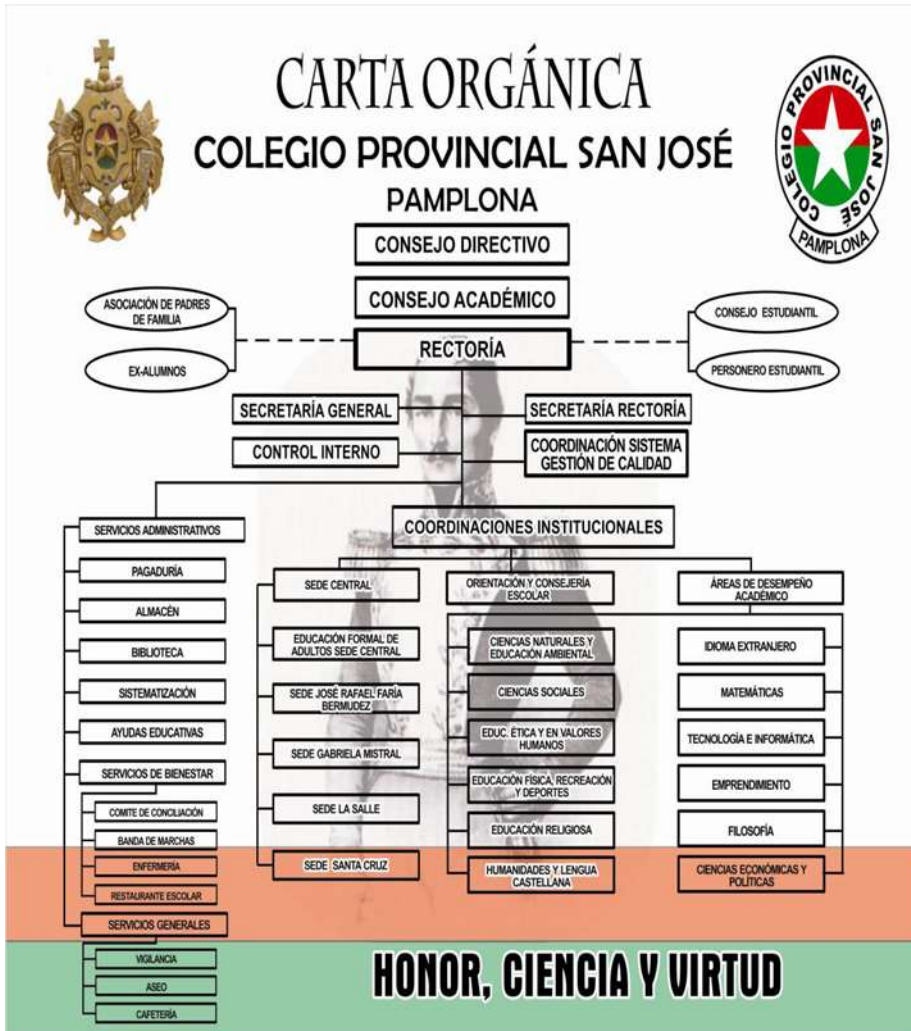
CORGANIGRAMA

QMS a member of



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala Recreativa





- Sala de Informática
- Sala de Bilingüismo
- Gimnasio – Convenio Sports Fitnes
- Transporte Escolar

EXTENSIÓN A LA COMUNIDAD (ESCENARIOS DEPORTIVOS)

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

POBLACIÓN ESTUDIANTIL

SEDE FARIA

En la actualidad, en la institución Colegio Provincial San José de Pamplona, específicamente en la sede José Rafael Faria Bermúdez, en la que se





encuentran inscritos 454 estudiantes entre niños y niñas distribuidos en los 16 grados existentes en la sede. Que abarcan desde el grado 6 hasta el grado 11.

GRADOS # DE ESTUDIANTES

6 - 4	37	9 - 5	27
6 - 5	35	9 - 6	30
7 - 5	29	10 - 4	27
7 - 6	29	10 - 5	29
8 - 4	29	10 - 6	26
8 - 5	31	11 - 3	23
8 - 6	30	11 - 4	23
9 - 4	25	11 - 5	24

INVENTARIO- ALMACÉN DE DEPORTES

- 20 balones de baloncesto
- 2 balones medicinales
- 14 balones de voleibol
- 17 balones de futbol de salón
- 3 balones de futbol





- 32 bastones rojos
- 9 esclavas
- 7 discos d atletismo
- 4 balas de atletismo
- 6 pinos de bolos de pasta
- 13 platillos
- 12 conos plásticos
- 1 bate de softbol
- 1 taco de billar
- 10 cuerdas delgadas
- 5 Juegos de domino
- 1 juego de cartas
- 30 aros
- 6 juegos de petos
- 1 bomba para echar aire
- 3 tulas para balones
- 2 escaleras de pliometria en correas
- 2 mallas de voleibol
- 2 malla de futbol de salón
- 2 grabadoras
- 59 trofeos 2 cajas de juegos súper genios
- 1 balón rugby
- 3 potes decorados con muñecos
- 1 base para tomar talla
- 5 cuerdas

DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES

Administrativas-financieras (recursos, medios)





El colegio tiene un déficit en la cancha múltiple, que es el desgaste de las líneas que de marcan las zonas de juego para los diferentes deportes que se practican en la cancha múltiple y esta dificulta la visión de los estudiantes que la utilizan.

Necesidades Académicas del área de educación física

La falta de apoyo en las clases para evitar las agresiones entre los estudiantes de los grados 6-5, 6-6 y 7-5. Ya que este tipo de situaciones se están presentando dentro del aula de clase, como a fuera de ella y en especial en la hora de descanso.

Por esta razón es una necesidad intervenir desde la asignatura de educación física.

Necesidades académicas (grados 9-4, 10-4, 10-6, y 11-3)

Indagando en los estudiantes de los grados 9-4, 10-4, 10-6 y 11-3, han manifestado que les agradaría realizar actividades diferentes a las tradicionalmente que se hacen en el colegio para las clases de educación física, y piensan que se deberían realizar actividades alternativas que los animen a participar, practicar. Los estudiantes muestran un desconocimiento de los conceptos de que son los hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre, también en conceptos del cuidado de su propio cuerpo, de cómo los puede beneficiar el hacer una actividad física de manera regular y que funciones tienen algunos sistemas de del cuerpo (muscular y óseo).



CAPITULO II

ETAPA II





PROPUESTA PEDAGOGICA Y CRONOGRAMA

TITULO

LAS ACTIVIDADES LÚDICAS, RECREATIVAS Y FÍSICAS COMO MEDIO PARA FOMENTAR HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y LA UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

INTRODUCCION

La propuesta pedagógica las actividades lúdicas, recreativas y físicas como medio para fomentar hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre en los estudiantes en colegio san José provincial sede José Rafael Faria Bermúdez, está enfocada para los jóvenes que buscan una alternativa a la educación física tradicional de los colegios que han generado una apatía, aburrimiento a dichas clases, por esta razones se trata de la implementación de actividades recreativas, lúdicas y físicas como alternativa y un medio para fomentar hábitos de vida saludable, la utilización del tiempo libre en los estudiantes de los grados (9-4, 10-4, 10-6 y 11-3) del colegio san José provincial sede (José Rafael Faria). Esta propuesta pedagógica está constituida por actividades que fueron escogidas con un estudio previo identificando las necesidades de los estudiantes, para lograr que dicha



comunidad logre el aprovechamiento del tiempo libre y hábitos de vida saludables con actividades lúdicas, recreativas y físicas, para contribuir en su formación integral, con actividades que estén acordes a sus edades y necesidades. Por esto la propuesta pedagógica recoge todas las inquietudes presentes en los estudiantes a los que va dirigida, con la planificación de las clases semanales que están encaminada a fomentar unos buenos hábitos de vida saludables en cada estudiante al que va dirigido este proyecto educativo.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA





Teniendo en cuenta el contexto en el cual viven y se desenvuelven nuestros jóvenes y los peligros sociales a los cuales se enfrentan como; el tabaquismo, las drogas, alcoholismo, prostitución, la delincuencia juvenil etc. Otro problema que se identifica es el uso excesivo de las tics, como son los celulares con las redes sociales, el internet, las consolas de juegos y los juegos en líneas, esto está produciendo un sedentarismo en los jóvenes de ahora se hace necesario implementar un proyecto que permita reorientar a nuestros jóvenes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades lúdico recreativas, ofreciendo con ello alternativas de formación en hábitos de vida saludables y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se verá reflejado en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida. Combatir la apatía de los estudiantes hacia la práctica de la actividad física, el cuidado por su cuerpo.

JUSTIFICACION





Los deportes, los juegos tradicionales, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, aulas múltiples y salones sociales es propicio para fomentar una cultura física y lúdica recreativa. La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de sus actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Aprovechar el tiempo libre en el Colegio San José Provincial sede (José Rafael Faria), se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del ser humano. Dicho desarrollo integral contempla no



solo las áreas de lo cognoscitivo, sino también, lo sicomotor, lo afectivo, lo psicológico y lo volitivo.

Toda persona goza de espacio del tiempo libre, de las obligaciones cotidianas de estudio o de trabajo, dicho tiempo libre sirve idealmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de las actividades diferentes pero relajantes y quizás formadoras, sin embargo, es notorio como a medida que la técnica, la ciencia y la tecnología facilitan el desempeño humano y este dispone de más espacios de tiempo libre, lo emplea con frecuencia en actividades poco edificantes que no contribuyen a su crecimiento integral.

Las motivaciones externas del contexto actual aleja casi permanentemente al estudiante de la práctica de valores morales, sociales y religiosos; lo atraen por el contrario a actividades que pueden ser dañinas o destructivas para el estudiante o la sociedad. No es casual que el índice de fenómenos como el alcoholismo, la drogadicción, los embarazos tempranos, la delincuencia, la adicción a los juegos tecnológicos y a la tecnología y la desintegración familiar esté creciendo en forma alarmante, pues las presiones sociales y de los medios de comunicación así lo posibilitan.

El ser humano es un ser social en espacios de mayor diversidad, como la escuela, en esta por muy numerosa que sea la familia, supera el espacio para la convivencia porque además de encontrarse con estos miembros, lo que va a primar son los códigos sociales y culturales que definen la convivencia grupal de la escuela.





Una de las características fundamentales de la niñez y la adolescencia es la tendencia grupal. El ritmo normal de los grupos no basta para favorecer la socialización, entendida como la oportunidad de formarse y desarrollarse integralmente como persona.

Estos grupos en la mayoría de los casos, no tienen proyectos que los cohesionen y les exijan funcionar realmente como grupo. Si existe una tendencia grupal y la institución no forma el ambiente propicio para ello, los alumnos buscan la formación de estos con el peligro de dejarse encausar hacia los vicios.

Se debe pensar en un ambiente escolar dinámico que convoque a los estudiantes y que los retenga, no desde el autoritarismo de los currículos forzados, sino desde espacios alternativos de aprendizaje.

En la experiencia grupal se aprende más que en ritmo normal de las clases (teatro, danzas, música, juegos, deportes, actividades lúdicas...) porque allí se aprende a trabajar en grupo, a coordinar puntos de vista con los demás, a asumir responsabilidades, resolver conflictos, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes.

Asumir las actividades recreativas, físicas y lúdicas como una actividad mediadora de procesos de desarrollo humano, significa comprenderlas desde sus beneficios en cada una de las dimensiones de desarrollo de los seres humanos y tener claridad sobre las condiciones que hacen estos beneficios posibles.





Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como actividades complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo, y como una herramienta para romper con los círculos de pobreza, dependencia, inactividad violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

Con este proyecto se aspira a lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, lúdicas, juegos tradicionales y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el estudiante acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil.

El proyecto busca alternativas de acción para que los estudiantes puedan optar en sus ratos libres por actividades relajantes, agradables pero fructíferas tanto en el aula como en el hogar y demás grupos sociales.

En resumen pretendemos que la institución y los distintos agentes sociales en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre , que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades, es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.

MARCO TEORICOS





LÚDICA, TIEMPO LIBRE Y RECREACION

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdica que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

Retomemos un poco el tiempo y pasemos por los siglos: los romanos definieron lúdica como la plástica animada y creativa, como alegría y jolgorio.

Para Hebreos era conceptuado como broma y risa, los Alemanes como placer.

En el siglo XVI la pedagogía toma la lúdica como su medio de enseñanza y principio fundamental.

La “Teoría de la expresión” según Bernan Mason plantea que la lúdica desde el punto de vista biológico cumple una función como órgano activo y vivo delimitada por los fenómenos naturales.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación.

Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en



ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

La lúdica desde este punto de vista busca lo positivo, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

Este qué hacer centra su eje central en los principios, valores y actitudes a través de la educación física, la recreación y el deporte, en una investigación y estudio permanente, encaminado a procesar el desarrollo personal para contribuir a una sociedad.

El abordaje es desde la creatividad y espacio juvenil que se hace necesario como visión integral de la situación y por tanto, de nuevas propuestas metodológicas que responsabilicen a todo el contexto social.

Nuestra intervención metodológica nace de la honestidad con factores como las relaciones y se fundamenta en una lectura expresiva y sentida del mismo joven, como persona en construcción de su proyecto de vida, con ideales, frustraciones, desviaciones y modelos hacia una identidad, UN SER.

La construcción del proyecto Las actividades lúdicas, recreativas y físicas como medio para fomentar hábitos de vida saludables y la utilización del



tiempo libre, parte de situaciones reales y pretende transferir conceptos y contenidos para influenciar prospectivamente desde la percepción del niño, joven, adulto, comunidad e institución una PARTICIPACIÓN conjunta.

En esta construcción se tienen miedos, inseguridades, agresiones y silencios entre otros, pero también se construyen alternativas, soluciones y se estimula la creatividad.

En esta propuesta recreativa desde la educación física y la recreación, no se tiene cabida para la impotencia y el oportunismo juvenil, es el espacio de crear estrategias metodológicas para el uso constructivo del tiempo, es la creación o transformación de saberes sobre condiciones sociales, crisis de identidad y de oportunidades.

CONCEPTOS DE OCIO O TIEMPO LIBRE, LÚDICA Y RECREACIÓN

Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción.

Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de



cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Por otro lado, el ocio en Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

La lúdica como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte. También otra serie de afectaciones en las cuales existen interacciones sociales, se pueden considerar lúdicas como son el baile, el amor y el afecto. Lo que tienen en común estas prácticas culturales, es que en la mayoría de los casos, dichas prácticas actúan sin más recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos. La mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego.

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las



personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

José Martí escribió: "Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere, y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura". De este modo, con la profundidad de su pensamiento el Héroe Nacional cubano definió la significación de lo lúdico como ejercicio de la libertad, y fundamento para la satisfacción de la necesidad de desarrollo en los seres humanos. La Lúdica, como concepto y categoría superior, se concreta mediante las formas específicas que asume, en todo caso como expresión de la cultura en un determinado contexto de tiempo y espacio. Una de tales formas es el juego, o actividad lúdica por excelencia. Y también lo son las diversas manifestaciones del arte, del espectáculo y la fiesta, la comicidad de los pueblos, el afán creador en el quehacer laboral -que lo convierte de simple acción reproductiva en interesante proceso creativo-, el rito sacro y la liturgia religiosa y, por supuesto, la relación afectiva y el sublime acto de amor en la pareja humana. En todas estas acciones está presente la magia del simbolismo lúdico, que transporta a los participantes hacia una dimensión



espacio-temporal paralela a la real, estimulando los recursos de la fantasía, la imaginación y la creatividad.

Existen tres categorías que condicionan el concepto de lo lúdico: la necesidad, la actividad y el placer.

El acto lúdico es, por definición, un acto de re-creación en tanto resulta la concreción de ese vital impulso antropológico destinado a propiciar el desarrollo mediante la realización de acciones ejecutadas de forma libre y espontánea, presididas por el reconocimiento que hace el individuo sobre su propia y personal capacidad existencial, lo que equivale a decir: en pleno ejercicio de su libertad.

La necesidad lúdica, como mecanismo del desarrollo humano, surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si en la infancia el juego contribuye a la formación física e intelectual, durante la adolescencia, la juventud y la adultez, tiene como misión esencial reafirmar aspectos que definen la personalidad y la posibilidad de enfrentar y resolver los retos que plantea la vida. Esto es: el desarrollo de aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento lógico, táctico y creativo con las que salir adelante frente a cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y el ejercicio de la toma de decisiones, la cooperación y la reafirmación de la autoestima, entre otros valores humanos.

Una inadecuada atención a la necesidad lúdica trae como consecuencia trastornos en la conducta, que fomentan el alcoholismo, la drogadicción y la delincuencia en general, lo que atenta contra la buena marcha de la



sociedad, por lo que esta debe brindar alternativas para una sana recreación con actividades de contenido educativo, en el tiempo libre.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento.

La recreación es participación...el entretenimiento es evasión.

Cuando una persona se limita a entretenerse está acudiendo a la práctica del olvido. Quien sólo busca el entretenimiento que puedan brindarle, por ejemplo, el alcohol o la estridencia musical enajenante, asumirá su tiempo de ocio como tiempo de consumo, y quedará atrapado en la alienación que esta acción conlleva, sin que ningún crecimiento interior contribuya a su desarrollo personal.

El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión, con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse autónomamente -y por tanto con pleno ejercicio de su libertad de elección y de disfrute- en las propuestas organizadas por y para ellos con el fin de enriquecer sus recuerdos positivos a través de gratas experiencias vivenciales.



Estas tienen que ser invariablemente, y por definición, un momento de participación lúdica, libre y espontáneamente elegida, con normas flexibles que se ajusten a las posibilidades, intereses y necesidades de los participantes, y donde la competición sea sustituida por una competencia consigo mismo, por el afán de ser más competente, de hacerlo cada vez mejor y en cooperación con los demás, como resultado de lo cual surgirán el recuerdo, la experiencia vivencial positiva que asegure el desarrollo personal y el placer, por haber alcanzado un real estado de re-creación.

Para que la recreación -electiva y participativa- resulte alternativa lúdica es indispensable que esté presidida por la voluntad creativa de los participantes. El error más común que cometen los animadores es la tendencia a convertir todo acto recreativo en competición deportiva, para lo cual se elaboran reglamentaciones complejas y se concibe un sistema de participación que deja finalmente algunos ganadores a quienes premiar y muchos supuestos perdedores a quienes eliminar.

Todo lo anterior es la exacta negación del juego. Jugar es experimentar, transformar, disfrutar con el descubrimiento de nuevas posibilidades, crear personalmente lo indispensable para la acción, buscar alternativas, intercambiar experiencias y motivaciones, involucrarse a plenitud, sin convencionalismos ni limitaciones de cualquier índole, y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.





Potenciar la práctica de juegos instructivos, deportivos, tradicionales y rondas infantiles- que respondan al sistema de valores que la sociedad necesita promover principalmente entre niños, adolescentes y jóvenes, constituye un importantísimo propósito dentro de la recreación física, contribuyendo por sus aportaciones a la formación integral y a la elevación de la calidad de vida de la población mediante una sana ocupación del tiempo libre.

MARCO LEGAL

A. La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

B. El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.

C. Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.



D. En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

E. El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

F. El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

G. Fines de la educación:

El apoyo de la gestión anterior según los lineamientos curriculares está fundamentados en la Ley 115 de 1994, artículos 76 a 79, en el decreto reglamentario 1860 de 1994, en sus artículos 33 a 38 y en la circular 77 de 1994.

G. Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho. Código del menor en Colombia.



H. Declaración Universal de los derechos del niño, según resolución 217 A de 10 de diciembre de 1948.

METODOLOGIA

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION EDUCATIVA

Para la realización del presente trabajo se determinó tener como guía los lineamientos de una investigación cualitativa, siguiendo la metodología de la Investigación-Acción, que después de identificar los aspectos y situaciones problemáticas del hecho, lleva a plantear un recurso que se implementa para buscar la solución a la problemática, mediante el trabajo de todos los involucrados en él. Se parte del principio de que el quehacer científico no consiste solo en la comprensión de los aspectos de la realidad existente, sino en la necesidad de movilizar las fuerzas sociales y las relaciones que pueden surgir para mejorar la situación social encontrada.

Según el autor, Kurt Lewin define La investigación acción como:

“una forma de cuestionamiento auto reflexivo, llevada a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia de situaciones, de la propia práctica social



educativa, con el objetivo también de mejorar el conocimiento de dicha práctica y sobre las situaciones en las que la acción se lleva a cabo.

Siguiendo con KURT LEWIN en el proceso reflexivo, se toman los cuatro momentos o fases propuestos por KEMMIS y MC TAGGART, 1988[3]:

La Observación (diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial).

El proceso de investigación-acción comienza en sentido estricto con la identificación de un área problemática o necesidades básicas que se quieren resolver. Ordenar, agrupar, disponer y relacionar los datos de acuerdo con los objetivos de la investigación, es decir, preparar la información a fin de proceder a su análisis e interpretación. Ello permitirá conocer la situación y elaborar un diagnóstico.

La Planificación (desarrollo de un plan de acción, críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo). Cuando ya se sabe lo que pasa (se ha diagnosticado una situación) hay que decidir qué se va a hacer. En el plan de acción se estudiarán y establecerán prioridades en las necesidades, y se harán opciones entre las posibles alternativas.

La Acción (fase en la que reside la novedad). Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar. Es importante la formación de grupos de trabajo para llevar a cabo las actividades diseñadas y la adquisición de un carácter de lucha material, social y política por el logro de la mejora, siendo necesaria la negociación y el compromiso.



Reflexión en torno a los efectos como base para una nueva planificación. Será preciso un análisis crítico sobre los procesos, problemas y restricciones que se han manifestado y sobre los efectos lo que ayudará a valorar la acción desde lo previsto y deseable y a sugerir un nuevo plan.

El plan de la investigación-acción se desarrolla a través de cuatro pasos o fases fundamentales: de observación, construcción de la propuesta, intervención y evaluación, que permita valorar en primera instancia, la ocupación del tiempo libre de los estudiantes en actividades lúdicas y pedagógicas que les permiten tener mejores espacios para el juego dirigido y la formación integral a través de las diferentes actividades educativas desarrolladas en el Colegio san José Provincial, Pamplona, sede José Rafael Faria Bermúdez.

El proyecto pedagógico del aprovechamiento del tiempo libre tiene como objetivo fundamental brindar alternativas de formación que le permitan a los estudiantes el aprovechamiento del tiempo libre Y hábitos de vida saludables mediante actividades lúdicas, recreativas, deportivas; que se desarrollan en el tiempo libre generado en la jornada escolar y extraescolar.





Se realizará con actividades planificadas y acordes con la población a la que van dirigidas, implícitas en la planeación de las clases con el contenido educativo y pedagógico, para que genere el impacto deseado en los estudiantes de la institución educativa José Rafael Faria Bermúdez sede provincial. Las actividades son lúdico recreativas y físicas, como el medio para fomentar hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre.

Método de orientación

Se utilizara este método para llegarles a los estudiantes ya que no es un método dirigido sino que es todo lo contrario para poder establecer una buena relación y comunicación con los estudiantes de la institución para que se integren a las actividades en clases. En su orientación de crear buenos hábitos de vida saludables y saber utilizar el tiempo libre.

Objetivo general

Fomentar los hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre por medio de las actividades lúdicas recreativa y físicas en los estudiantes de los grados (9-4, 10-4, 10-6 y 11-3) del colegio san José provincial sede (José Rafael Faria).

Objetivos específicos





- Determinar el conocimiento de los conceptos de hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre en los estudiantes.
- Seleccionar las actividades lúdicas recreativas que estén más acordes a las edades y grados correspondientes que generen su interés.
- Planear las actividades recreativas, lúdicas y físicas que orienten el aprovechamiento del tiempo libre en los grados (9-4, 10-4, 10-6 y 11-3) del colegio san José provincial sede (José Rafael Faria) y que se ajusten a sus necesidades y a su entorno.
- Participar en las actividades lúdicas, deportivas y recreativas a nivel institucional.

RECURSOS

HUMANOS

- Estudiantes
- Profesores.





LOGISTICO

- Aros
- Bastones
- Balones
- Pitos
- Grabadoras
- Conos
- Colchonetas

FISICOS

- Patio central o Cancha múltiple
- Salones de clase
- Auditorio
- Corredores



TIEMPO DE DURACION DE EL PROYECTO

Este proyecto tiene un estimado de una duración de 8 semanas para la realización en su totalidad.

CRONOGRAMA Y PLANES DE CLASES

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

ACTIVIDES DE APREDIZAJE A DESARROLAR

Semana 1

Objetivo: los estudiantes identifiquen que tipos de actividades se están realizando en la clase

Contenido	Actividades	de	Recursos	Lugar



	aprendizaje		
1- Calentamiento general. 5'	El calentamiento se realizará con un trote suave, que irá aumentando su intensidad, por alrededor de la cancha múltiple.	<ul style="list-style-type: none"> • Platillos • Cuerdas • Escaleras de pliometria • balones medicinales 	Cancha múltiple del colegio
2-juego, el conejo, el rifle y el muro 15'	-Este juego es de trabajo de cooperación grupal. El grupo se dividirá en dos grupos y quedaran ubicados un grupo frente al otro, después se colocaran de espalda al grupo contrario y cada grupo se colocaran de acuerdo cuál de los 3 cosas escogerán como		



<p>3-actividad física, trabajo de circuitos por estaciones. 20'</p> <p>4-juego-carrera de los cien pies en reversa. 15'</p>	<p>grupo</p> <p>Este circuito consistirá de 8 estaciones esparcidas por la cancha múltiple donde cada estación se realizara un ejercicio diferente.1 se saltara la cuerda, 2 desplazamientos laterales, 3-abdominales, 4-salto en la escalera, 5-lumbares en paracaidista, 6-desplazamientos en zip'zap, 7-sentadillas y 8-tigeras.</p> <p>Este juego consiste en conformar dos</p>		
---	---	--	--



	<p>grupos de igual número de integrante. Cada grupo formaran una hilera donde todos los integrantes estarán agarrados por la cintura, el último de la hilera será el primero.</p>		
--	---	--	--

Semana: 2

Objetivo: mostrar a los estudiantes como pueden participar en actividades lúdicas recreativas con poco material.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1-actividad-calentamiento general 5'	El calentamiento se realizará con un trote suave, que irá aumentando su intensidad, por	<ul style="list-style-type: none"> Balón de Rugby 	Cancha múltiple del colegio



<p>2-juego, los celosos 10' a 15'</p>	<p>alrededor de la cancha múltiple.</p> <p>-Se formaran 2 equipos de igual número de integrantes uno de mujeres y otro de hombres.</p> <p>Un jugador se cintura en el centro, las mujeres estarán sentadas con un jugador (el esposo celoso) detrás de la mujer, para evitar que se muevan o se alejen de su lado.</p>		
---------------------------------------	--	--	--



Semana: 3

Objetivo: establecer en los estudiantes los conceptos de hábitos de vida saludables y utilización del tiempo libre.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos Educativos	Lugar
1-consulta, para la casa, hábitos de vida saludables y utilización del tiempo libre. 5'	-que son hábitos de vida saludables? Y 3 objetivos. -que es la utilización del tiempo libre? Y 3 objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> No se necesitan materiales 	Cancha múltiple del colegio
2-calentamiento	-se realizara con un trote por la cancha		



<p>general 5'</p> <p>3-juego,-LA MIMICA 15' a 20'</p>	<p>múltiple y se irá aumentando la velocidad del trote.</p> <p>-Los jugadores se dividen en dos grupos de igual número de participantes.</p> <p>Cada grupo escoge una acción que deben representar con gestos.</p> <p>-un grupo se dirige al otro y les pregunta: de dónde viene? -La otra persona le responde de nueva york, que trajeron?, limonada, denos un poco.</p> <p>- el grupo interrogado inmediatamente</p>		
---	--	--	--



	<p>comienza la representación del temo que escogieron.</p> <p>El equipo contrario intenta 3 veces adivinar qué acción es.</p> <p>Si logra, los que dramatizan salen huyendo hacia el refugio perseguidos por el otro grupo. Los que sean atrapados, pasan al grupo contrario, si en 3 intentos no logran adivinar la acción que están representando deberán salir corriendo al refugio.</p>		
--	---	--	--



<p>4- juego' empujar la corriente. 20'</p>	<p>Formación: se dibuja una línea en el suelo. Los jugadores se colocan frente a frente uno del otro cada uno de ellos de tras de la línea. Formando una corriente de la siguiente manera: mano derecha, e izquierda del adversario.</p> <p>Se realizara de la siguiente manera, el juego consiste en hacer que el adversario pise la línea divisoria de los equipos, atrayéndolo con ambas manos. Cada vez que un jugador pisa la línea, se marca un punto para el equipo</p>		
--	--	--	--



	contrario.		
--	------------	--	--

Semana: 4

Objetivo: que los estudiantes puedan utilizar las actividades realizadas en clase en cualquier contexto

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1- calentamiento general 5'	-se realizara con un trote por la cancha múltiple y se irá aumentando la velocidad del trote e incluyendo movilidad articular.	<ul style="list-style-type: none"> • Aros • Pelotas • conos 	Cancha múltiple del colegio
2-juego de competencia, lanzamiento y	-Se organizaran en dos grupos de igual		



<p>encesta el aro- 20'</p>	<p>número de integrantes en columnas y estará frente de cada un aro un cono a determinada distancia.</p> <p>Para poder lanzar el aro cada grupo al cono deben de pasar entre los integrantes de grupo, el ultimo saldrá de primero pasara por encima de su compañero que está delante de él y el que sigue lo pasara por debajo o entre las piernas de su compañero, así hasta llegar al primero de la columna para poder lanzar el aro dentro del con que estará a</p>		
--------------------------------	---	--	--



3- juego' – ELTOQUE- TOQUE 20'	una distancia de 4 metros. -Los jugadores se situaran en círculo, uno solo permanece en el centro, con una pelota. -El jugador del centro lanza la pelota a uno de los jugadores del círculo, el cual debe recogerla pelota y colocarla de nuevo en el centro del circulo y salir en su persecución del que le tiro la pelota. -El que estaba al principio en el centro, debe correr saliendo		
--------------------------------------	--	--	--



	por el campo		
--	--------------	--	--

Semana: 5

Objetivo: desarrollar en los estudiantes el conocimiento de las actividades y como la pueden aplicar.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1-actividad- calentamiento general 5'	El calentamiento se realizará con un trote suave, que irá aumentando su intensidad, por alrededor de la cancha múltiple.		Cancha múltiple del colegio
2-juego- LA	-Consistirá que el grupo de estudiante		



YUCA 20'	se dividirán en dos grupos de igual número de integrante, cada uno de los grupos escogerán un líder para que guíen a su grupo para dirigir la representar las acciones de un vendedor de yuca y el otro líder hará el papel de comprador de yuca, el comprador dirá al vendedor de yuca, señor véndame una yuca, el vendedor dirá esta dura la yuca, el comprador le dice no importa véndamela así, el vendedor le dirá bueno si la da para arrancar se la vendo.		
----------	---	--	--



<p>3-dinamica, el tomate verde 20'</p>	<p>-los estudiantes formaran un circulo en la mitad de la cancha múltiple, se agarraran todos de la mano y repitiendo las frases que les ira diciendo el profesor, lo realizaran con un movimiento circular en forma de una ronda.</p> <p>El dialogo será así: soy un tomate verde y me quieren para la ensalada, ahora ya no me quieren porque estoy muy duro y ahora me quieres para hacer</p>		
--	--	--	--





	jugo.		
--	-------	--	--

Semana: 6

Objetivo: Demostrar en los estudiantes que ellos pueden realizar estas actividades en sus casas y barrio como medio para recrearse.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1-actividad-calentamiento general 5'	El calentamiento se realizará con un trote suave, que irá aumentando su intensidad, por alrededor de la cancha múltiple.	<ul style="list-style-type: none"> • Balón de futbol sala • Balón de voleibol • Balón de baloncesto • Balón de balón 	Cancha múltiple del colegio



<p>2-juego recreativo, MULTI DEPORTE 45'</p>	<p>-Esta actividad consiste en realizar varios deportes casi simultáneos.</p> <p>-se les explica cómo se va a realizar el juego y su propósito</p> <p>-cada determinado tiempo se les dará las indicaciones con el pito para dar inicio con el primer deporte y cuando se le dé la indicación siguiente con el pito, cambiaran de deporte con respecto al balón que se les dé, para el juego, hasta que realicen todos los deportes designados.</p>	<p>mano</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pito • Malla de voleibol 	
--	---	---	--



	-los estudiantes se reunirán para sacar sus respectivos equipos con 5 participantes máximo.		
--	---	--	--

Semana: 7

Objetivo: Que los estudiantes identifiquen cuales son los hábitos de vida saludables y que es la utilización del tiempo libre.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1-revision de la consulta, sobre hábitos de vida saludables y utilización del tiempo libre.	-cada estudiante se llama por la lista a revisarle la consulta hecha y se le pregunta que entendió de cada uno de los temas, como lo puede beneficiar si	<ul style="list-style-type: none"> • Arcos pequeños de futbol • Balón de futbol sala 	Salón de clases Cancha múltiple del colegio



25'	<p>los sabe implementar con su propias palabras.</p> <p>-los temas serán socializado de manera general con todos los estudiantes y se resolverán todas las dudas que lleguen existir en clase.</p>		
2-actividad- calentamiento general 5'	-El calentamiento se realizará con un trote suave, que irá aumentando su intensidad, por alrededor de la cancha múltiple.		
3-juego,	-Este juego consiste		



<p>deporte recreativo- FUTBOL LOCO- 25'</p>	<p>en colocar 4 arcos de futbol 2 grades y 2 pequeños, en diferentes ubicaciones en la cancha.</p> <p>-El grupo principal se dividirá en 4 grupos de 5 integrantes. El juego lo iniciaran 2 grupos primero, cada equipo tendrá dos arcos que defender y 2 para atacar, los arcos de cada equipo estarán ubicados en diagonal, cuando un equipo haga un gol en cual quiera de los arco de equipo contrario, el equipo que reciba el gol saldrá y entrara otro de los equipos que</p>		
---	---	--	--



	están esperando.		
--	------------------	--	--

Semana: 8

Objetivo: los estudiantes conozcan e identifiquen las funciones principales del sistema muscular y óseo.

Contenido	Actividades de aprendizaje	Recursos	Lugar
1-consulta, tema: principales funciones del sistema muscular y óseo. 20'	-esta consulta se realizara en el salón de clase y busca que los estudiantes conozcan algunas funciones del cuerpo humano, como son el sistema muscular y óseo.	<ul style="list-style-type: none"> • Tablero • Marcadores • Tizas de colores • Pelota 	Salón de clases Cancha múltiple del colegio
2-actividad-calentamiento	-El calentamiento se realizará con un		



<p>general 5'</p>	<p>trote suave, que irá aumentando su intensidad, por alrededor de la cancha múltiple.</p>		
<p>3-juegos, tradicionales- EL PONCHADO- 25'</p>	<p>-Este juego tradicional, consiste en dibujar un cuadro sobre el suelo de la cancha múltiple, el cuadro estará dividido por cuadros pequeños y en los cuadros de la parte superior estarán ubicados los nombres de cada estudiantes, donde este escrito el nombre de cada estudiante habrá unas 4 casillas.</p>		



	<p>Cada estudiante lanzara una ficha a 2 o 3 metros de distancia del cuadro, este lanzamiento se realizara en orden del cuadro como se hallan escrito.</p> <p>Cada estudiante tendrá 2 oportunidades de lanzar, si lanza y acierta en una de las casillas de sus compañeros a ese compañero se las quedara y tendrá que salir buscando la pelota para lanzársela a cualquiera de sus compañero del juego y si no llega acertar el</p>		
--	---	--	--



	lanzamiento de la ficha en las casillas le sedera el turno las siguiente compañero.		
--	---	--	--

CAPITULO III

EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGOGICA





El proceso de práctica profesional se llevó a cabo en la institución San José Provincial, en su Sede José Rafael Faria Bermúdez, bajo la supervisión del Licenciado en Educación Física y Especialista: JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ, donde se comenzó la práctica profesional el día 18 de Agosto del presente año, en la cual como es debido se inició con la presentación tanto a los estudiantes, profesores y directivos de la institución educativa. Luego se tomó en cuenta la conducta de entrada fue presentación, toma de lista y voces de mando y formación de curso para luego pasar a la formación general.

Teniendo en cuenta la observación institucional y diagnóstica se comenzó la práctica profesional en la SEDE, José Rafael Faria, donde empezamos con la presentación a todos los estudiantes, profesores y directivos del plantel educativo y por supuesto no puedo pasar por encima de la cabeza de la institución que es el rector del colegio GUILLERMO ALFONSO ACEVEDO VARGAS. Mientras conocía la planta física de esa institución donde se llevaría a cabo las clases de educación física, normalmente cuenta con una sola cancha múltiple y el espacio de trabajo ofrecido por la institución es muy regular y cuenta con una sala lúdica, dos mesas de ping pong, 5 tableros de ajedrez, 4 domino, y 5 parques aproximadamente para 200 estudiantes. Bueno para comenzar a tomar datos se empezó con pequeñas conversaciones con cada uno de los cursos. Con el fin de conocerlos y saber lo más esencial de cada uno y obviamente para saber cuáles eran sus intereses, gustos y deportes favoritos. A todos los estudiantes de básica secundaria se les tuvo en cuenta su Gustos, Intereses, Molestias, etc. Se decidió esta estrategia porque era la más apropiada para una primera



recolección de datos gracias a su naturaleza, porque: es una estrategia de acercamiento, capaz de adaptarse a cualquier condición, situación, personas, posibilitando aclarar preguntas, y así orientar el proceso de enseñanza y aprendizaje. En relación a las desventajas que encontramos al aplicar esta estrategia fue que al inicio muchos estudiantes estuvieron un poco cohibidos y eso afectó un poco la realización de la estrategia.

En la presentación de los estudiantes se llevó a cabo la conducta de entrada que consiste en las reglas y normas que se lleva a cabo durante las clases, y de paso conocer un poco a los alumnos, tales como:

Presentación

Nombre, ocupación, metas, sueños y aspiraciones

Horario de clases, asistencia

Uniforme de educación física: sudadera roja con líneas blancas y verde, camisa blanca, tenis blanco, medias blancas, camisa de arriba blanca.

Higiene y aseo

Disciplina y comportamiento

Responsabilidad

Seriedad y respeto

Trabajo en clase

Participación, esfuerzo.





Cuaderno

Trabajos escritos

Inter cursos e inter clases

Desfiles generales

Manual de convivencia: faltas leves y faltas graves.

Una vez que me presente a los estudiantes el profesor JOSE ANTONIO GELVEZ RAMIREZ me asigno los grados y las horas 12 horas semanales y 4 de permanencia respetando los criterios del Reglamento de la Práctica Integral docente para los programas de licenciatura de la Universidad de Pamplona, tanto las de horas de clase como las de permanencia y las extra clases.

Todo es un proceso y todos los seres humanos tenemos una pequeña etapa de adaptación y costumbres más, cuando tenemos una responsabilidad tan grande de enseñar y educar a muchos estudiantes, como todo proceso los primeros días fueron de adaptación progresiva en la institución y con los estudiantes, pero a medida que fue pasando el tiempo todo fue cambiando y la integración con la institución fue excelente y total.

Realice el inventario para saber con qué elementos y materiales contaba para realizar mis clases de Educación Física.





Las primeras semanas lo que hice fue observar las clase del profesor supervisor, y la forma de trabajar de los estudiantes de secundaria de la SEDE José Rafael Faria, y a la vez participar de algunas de las clases con el fin de que hubiese una mayor y rápida integración docente – estudiantes.

Se inició como estaba establecido en el plan de área, comenzamos a desarrollar las clases con las actividades lúdicas recreativas y físicas, como base de mí propuesta pedagógica la cual se inició en el tercer periodo con:

1. Saludo.
2. Toma de lista.
3. Actividad del tangram.
4. Formación y voces de mando.
5. Revisión de uniforme.
6. Pasar a la cancha múltiple.
7. Calentamiento o aeróbicos.
8. Estiramiento.
9. consultas para la casa
10. Juegos y dinámicas dirigidas.
11. Actividades recreativas.
12. Sedante.



13. Paso al salón de clase.

Como resultado de la observación y la identificación de las necesidades educativas en el área de educación física, se llegó a la conclusión de implementar las actividades lúdicas recreativas y físicas, como medio para fomentar los hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre.

En el proceso de desarrollo de la propuesta pedagógica, de las actividades lúdicas recreativas y se les da a conocer que estás así van hacer las clases a los estudiantes fue de total agrado entre ellos, se les da las indicaciones como se realizaran las actividades y de que tipos vas hacer como dinámicas, juegos, actividades físicas y deporte recreativo. Se es cogieron cuales iban hacer las actividades que estuvieran acordes a las edades de los estudiantes que se les iba a implementar. Se demuestra el desconocimiento por parte de los estudiantes sobre los conceptos de hábitos de vida saludables y la utilización del tiempo libre, también sobre algunas funciones de cuerpo humano.

Cuando se realiza el proceso de evaluación de la propuesta pedagógica y sus resultados de implementación en los estudiantes de la institución educativa fue muy positiva, ya que lograron conocer sobre los temas aplicados en las clases, se dieron cuenta de cómo realizar estas actividades y como los puede beneficiar en su vida diaria. Se vio una conducta de aceptación en los estudiantes por su participación en la gran mayoría de ellos, donde se divertían en las clases realizando las actividades propuestas, recordando algunos juegos tradicionales que jugaban hace bastante tiempo



esto fue bien recibido por parte los estudiantes de las clases. Uno de los logros más importante fue que conocieran que es la utilización del tiempo libre y cómo implementarlo en sus vidas para alejarlos de los malos hábitos como el consumo de droga, alcohol, cigarrillo y como saber distribuir su tiempo libre.

Esta propuesta fue muy provechosa para los estudiantes y para mí como su profesor y como generador de la propuesta pedagógica con una gran experiencia que se ganó para futura labor de licenciado de educación física en ámbito escolar. También se encontraron algunos estudiantes apáticos a las actividades que se realizaron en clases, ya que mostraban mucho desinterés en a la materia de educación física como en las de más materias de clases.

CAPITULO IV





ETAPA IV

INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES DE LA SEDE JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSE

En la institución se realizaron muchas actividades en la que se participó con total agrado, des la primera semana en que se inició las practicas integrales en la institución educativa provincial san José sede José Rafael Faria Bermúdez, que son propias del colegio en su proceso escolar. También en la promoción de la práctica del deporte en los estudiantes.

Actividades interinstitucionales en que se participo

1. Misa a la virgen maría en la iglesia del señor del humilladero donde los estudiantes asistieron en uniforme de gala.
2. Izada de bandera a los mejores estudiantes por grados y cursos por su excelente rendimiento académico.
3. Formación de los estudiantes los lunes para dar información general de la institución.
4. Campeonato de baloncesto que se realizó en las horas de recreo en la cancha múltiple, los equipos para poder participar tenían que ser mixtos.
5. Ensayo de simulacro de evacuación por cursos de manera individual.



6. Campeonato de microfútbol categoría infantil en las horas de recreo en la institución.
7. Campeonato de microfútbol categoría juvenil en las horas de recreo en la institución.
8. Campeonato de microfútbol categoría única en las horas de recreo en la institución.
9. Campeonato de microfútbol categoría femenino en las horas de recreo en la institución.
10. Celebración del día del amor de amistad en la institución.
11. Simulacro de evacuación general con la presencia de los bomberos de Pamplona en el colegio
12. Coctel de lanzamiento de la celebración del cumpleaños 200 años del colegio San José Provincial que se realizó en el hotel Cariongo.
13. Carrera atlética en conmemoración de los 200 años del colegio provincial, en las categorías pre infantil, infantil y juvenil.
14. Carrera atlética en conmemoración de los 200 años del colegio provincial, en la categoría única con presencia de atletas de diferentes partes del país y de Venezuela.
15. Desfile de carrozas en conmemoración de los 200 años del colegio provincial por las calles de la ciudad de Pamplona.



16. Entrega de símbolos por parte de los estudiantes de once grados hacia los estudiantes de décimo grado.

CAPITULO V

INFORME DE EVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES

ARTÍCULO 16.- DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de la Práctica Integral Docente comprende los aspectos formativos, expresados conceptualmente en observaciones y recomendaciones para la cualificación de los procesos de desempeño pedagógico y la valoración cuantitativa, correspondiente al resultado de los desempeños efectivos en el diligenciamiento de documentos y procesos pedagógicos.



CONCLUISIONES

En el proceso de formación de Estudiante - Docente en el INSTITUTO PROVINCIAL SAN JOSE en la sede JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ, en que se adquirieron durante toda mi carrera Universitaria, gracias a la buena relación que tuve con cada uno de los estudiantes de la institución educativa, a través de esto se adquirió una gran experiencia profesional e interpersonal, y donde pude ganar muchos conocimientos y mucha responsabilidad en el manejo de las actividades curriculares, intra-institucionales y extracurriculares en el área de Educación Física, Recreación y Deportes, desarrollando actividades deportivas, recreativas y lúdicas.

La práctica profesional me otorgó la capacidad de interactuar con los estudiantes de los diferentes grados bachillerato, para poder desarrollar e impulsar sus capacidades físicas y intelectuales, lo que me ha llevado a un reforzamiento de mi práctica profesional y aprender mucho más sobre la Educación Física, ya que esta área es fundamental para el desarrollo psicomotor, biológico y social de los estudiantes ya que a la vez ha sido muy enriquecedor para mi vida profesional como educador.

Gracias a la Institución educativa, al acompañamiento de profesores, administrativos, el personal de servicio general y a la orientación, consejos y recomendaciones que me supo dar de mi supervisor de prácticas José Antonio Gálvez Ramírez que ha sido de gran apoyo y su colaboración como base para el desarrollo de mi práctica integral docente profesional.



Se logró desarrollar habilidades y destrezas, para el ejercicio docente dotándome de experiencias que me han ayudado con mi inicio en la vida profesional.

Se motivó a la integración de los estudiantes por medio de las actividades lúdicas recreativas y el deporte en conjunto para fortalecer sus relaciones como compañero.

Se obtuvo buenos resultados con la implementación de la cultura del dialogo con los estudiantes de 6, 7 y 8 para que lograran solucionar sus problemas y mejorar su comportamiento en las clases.

La gran aceptación que tuvo la implementación en las clases de las actividades lúdicas recreativas y físicas por parte de los estudiantes de la institución educativa.

Los estudiantes lograron adquirir un conocimiento básico del funcionamiento del aparato locomotor humano.

Se generó en el estudiante la capacidad de implementar en su vida cotidiana la implementación de actividades lúdicas recreativas y, la diferenciación entre los juegos y dinámicas. Junto a los conceptos de hábitos de vida saludables y la utilización y como saber utilizarlos para mejorar su calidad de vida.



RECOMENDACIONES

A la institución educativa José Rafael Faria Bermúdez sede Provincial, que las horas que les están asignando a educación física en los grados 9 a 11 son insuficiente ya que una sola hora a la semana no es recomendable porque esta frecuencia no genera un cambio significativo en la parte biológica, en el aprendizaje y lo social. Se debe ampliar las horas asignadas de educación física y darle más importancia a esta materia para así obtener mejores resultados en los estudiantes.

Al programa de educación física, recreación y deporte, hay que reforzar los procesos académicos hacia la enseñanza escolar y en metodología.



BIBLIOGRAFIA

- LEY GENERAL DE EDUCACION. Por la cual se decreta la reglamentación de la Educación en Colombia. Bogotá, FECODE, 1997.
- CONSTITUCION POLÍTICA DE COLOMBIA. 1991.
- CODIGO DEL MENOR
- DECLARACION UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. 1948
- GUTTON, P. El juego Infantil. Madrid: Triada, 1982
- YTURRALDE TAGLE, Ernesto. La Lúdica y los aprendizajes significativos. Madrid: Teide, 2000.
- Joaquín Franch, Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre. Ed. Paidos 1994 pág. 172
- Eloy Parra “Reforma de la enseñanza y perspectivas de empleo. Sociedad y Escuela 1988. pág. 4-7
- BRAVO M^a Pilar Colás: *La investigación-acción* En COLAS Y BUENDÍA (1994): Investigación educativa. Sevilla. Alfar. Año 1994 Pg. 297
- Becoña Iglesias, Elisardo; Vázquez Fernando. “Promoción de los estilos de vida saludable” 2008 (Noviembre 2011).



- Espinoza González, Leticia. “Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud- enfermedad” 2004, Revista Cubana Estomatol p.
- Programas Comunitarios de Promoción de Estilos de Vida Saludable. 2004.
- Reyes Enríquez de Baldizón, Silvia Eufemia. “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén”. Julio 2008



ANEXOS

INSTITUTO EDUCATIVO PROVINCIAL SAN JOSE, SEDE JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ



CANCHA MUTIPLE





SALA DE INFORMATICA



SALA DE BILINGUISMO



AUDITORIO



SALA RECREATIVA



DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

ALMACEN DE DEPORTES-INVENTARIO





CLASES DE ACTIVIDADES LUDICO RECREATIVAS





MISA A LA VIRGEN MARIA





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



IZADA DE BANDERA



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



FORMACIÓN PARA INFORMACION GENERAL





ENSAYO DE SIMULACRO DE EVACUACIÓN POR CURSOS





CAMPEONATO DE MRICOFUTBOL MASCULINO





CAMPEONATO DE MICROFÚTBOL FEMENINO



CARRERA ATLÉTICA PRE-INFANTIL





CARRERA ATLÉTICA INFANTIL Y JUNIOR



CARRERA ATLÉTICA ÚNICA

