



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

## **INFORME FINAL DE PRÁCTICAS DOCENTE INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTO GRANDE**

**DIEGO ARMANDO PALOMINO MANGA**

**DOCENTE EN FORMACION**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
PAMPLONA  
2015**

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



**INFORME FINAL DE PRÁCTICAS DOCENTE  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALTO GRANDE**

**DIEGO ARMANDO PALOMINO MANGA  
DOCENTE EN FORMACION**

**LUCY AMPARO JAIMES  
SUPERVISOR**

**BENITO CONTRERAS EUGENIO  
ASESOR GENERAL DE PRÁCTICAS**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
PAMPLONA  
2015**



## DEDICATORIA

En primer lugar a Dios quien me dio la vida, quien permitió que diera este paso tan importante, y porque en todo momento estuvo a mi lado, la gloria y la honra sea para él.

A mi madre, ROSALBA MANGA MARTINEZ, porque con su esfuerzo, sus consejos, cariño, dedicación y con los valores que me inculcó desde niño, he podido salir adelante y hacer las cosas de una manera correcta; gracias a ella he podido superar muchos obstáculos que se me han presentado en el camino, por todo el apoyo y sacrificio que ha tenido que hacer para sacarme adelante.

A mi padre, ARMANDO PALOMINO CABAS, porque confió en mí en todo momento a pesar de los inconvenientes que se presentaron durante los años de formación en la Universidad y porque siempre supo que no lo iba a defraudar, que iba a salir adelante.

A mis hermanos ARMANDO PALOMINO PINEDA, MARIO ALBERTO PALOMINO MANGA y DANIEL DAVID PALOMINO MANGA, por sus apoyos incondicionales.

A mi novia DIANA YELITHZA PEÑALOZA MENESES quien siempre estuvo a mi lado, dándome consejos, apoyándome y motivándome a seguir a delante.

Nuevamente le doy las gracias a DIOS y a la INSTITUCION EDUCATIVA ALTO GRANDE, quien me abrió las puertas para llevar acabo mi práctica profesional. A mi asesora LUCY AMPARO JAIMES, que de una u otra forma contribuyó a que esto fuese posible.

A las docentes de la institución educativa alto grande, quienes fueron un apoyo incondicional para mí.





A todo el personal docente de la Universidad de Pamplona que con esfuerzos brindan sus conocimientos que mucho enriquecen la formación profesional y humana de sus estudiantes.

A mis amigos y compañeros que siempre estuvieron apoyando en todo momento cuando más los necesitaba y que con el tiempo se convirtieron como en una segunda familia, que Dios los bendiga.





## TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>8</b>
<b>3. OBJETIVOS.....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....</b>	<b>10</b>
<b>4. CAPITULO I: OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.....</b>	<b>11</b>
<b>4.1 MARCO CONTEXTUAL.....</b>	<b>12</b>
<b>5. CAPITULO II: PROPUESTA PEDAGÓGICA.....</b>	<b>19</b>
<b>5.1 EL JUEGO COMO METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL FUTBOL SALA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS.....</b>	<b>19</b>
<b>5.2 MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>23</b>
<b>5.3 MARCO LEGAL.....</b>	<b>37</b>
<b>6. CAPITULO III: EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN.....</b>	<b>39</b>
<b>6.1 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES: DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN.....</b>	<b>39</b>
<b>7. CAPITULO IV: ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES.....</b>	<b>43</b>
<b>8. CAPITULO V: EVALUACION, COEVALUACION Y AUTOEVALUACION.....</b>	<b>48</b>
<b>9. CONCLUSIONES.....</b>	<b>56</b>
<b>10. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
<b>11. BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>58</b>
<b>12. ANEXOS.....</b>	<b>59</b>



## PERFIL DEL DOCENTE

Soy un profesional con competencia en el hacer educativo físico, motriz y técnico deportivo, eficiente en la gestión y liderazgo deportivo, capaz de integrarme a equipos multifuncionales en la prevención y rehabilitación de la salud.

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.

Educar para la vida es una forma particular de educar en valores. Cuando educamos consciente o inconscientemente estamos transmitiéndolos. En la vida diaria son muchos los problemas que se presentan, nuestra intensión como educador físico es enseñar y aprender a resolver los conflictos que están presentes de forma permanente en nuestra sociedad como manifestación de la diversidad de intereses.





## 1. INTRODUCCIÓN

La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motrices. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo.

La presente propuesta pedagógica pretende contribuir al fortalecimiento de las habilidades físicas, motrices, e intelectuales en el área de educación física recreación y deporte a los estudiantes de 0 a 9 grado de la Institución Educativa Alto Grande, lo anterior se logrará por medio de actividades lúdico recreativas, clases teóricas y prácticas deportivas.

Ya que la actividad lúdica permite un desarrollo integral de la persona, crecer en nuestro interior y exterior, disfrutar de nuestro entorno natural, de las artes, de las personas, además de uno mismo.

Por medio del juego, aprendemos las normas y pautas de comportamiento social, hacemos nuestros valores y actitudes, que es una de las cosas más importante que se va a tratar junto con el deporte, despertamos la curiosidad. De esta forma, todo lo que hemos aprendido y hemos vivido se hace, mediante el juego.



## 2. JUSTIFICACIÓN

La Educación Física desarrolla la competencia y la confianza física del estudiante, así como su habilidad para utilizar estas destrezas en un amplio rango de actividades. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción. La educación física proporciona oportunidades para que los estudiantes sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos así como en grupos y equipos. Promueve actitudes positivas hacia estilos de vida activos y sanos. Los estudiantes aprenden a planear, realizar y evaluar acciones, ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia. A través de este proceso, los estudiantes descubren sus aptitudes, habilidades y preferencias y toman decisiones sobre como participar en la actividad física a lo largo de sus vidas.

La planta docente de la Institución Educativa Alto Grande, no cuenta con un docente de Educación Física, por lo cual los estudiantes no tienen los conocimientos necesarios para afrontar las condiciones físicas y técnico-tácticas que se les exige de manera inmediata.

Por eso, por medio de mi propuesta lo que busco es que ellos por medio del juego alcancen un nivel alto en todos estos aspectos.

La Educación Física contribuye a través del movimiento al proceso de formación integral del ser escolar, para un beneficio y enriquecimiento personal, social y corporal en su vida cotidiana. Si la Educación Física se estructura como proceso pedagógico y permanente se pueden cimentar bases sólidas que le permitirán la integración y socialización que garanticen continuidad para el desarrollo y especialización deportiva. (Fernández, 2009)

Según 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”.





Con esta propuesta quiero lograr que los estudiantes de la Institución Educativa Alto Grande, sean personas idóneas, competitivas en el campo lúdico-recreativo y deportivo, que se desenvuelvan con gran facilidad en su vida cotidiana.

El juego tiene un fin en sí mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en las clases. El juego tiene un carácter muy importante, ya que desarrolla los cuatro aspectos que influyen en la personalidad del niño:

- ✓ El cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados.
- ✓ El motriz, realizando todo tipo de movimientos, habilidades y destrezas.
- ✓ El social, a través de todo tipo de juegos colectivos en los que se fomenta la cooperación.
- ✓ El afectivo, ya que se establecen vínculos personales entre los participantes.

Las funciones principales que tiene el juego son: motivador, placentero, creador, libre, socializador e integrador, todas estas funciones es lo que quiero lograr en mi clase de Educación Física.





### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la práctica docente de forma activa y participativa a través de las actividades establecidas en la propuesta pedagógica y facilitar oportunidades para el desarrollo de las capacidades físicas, motrices y mentales que permitan a los estudiantes de la Institución Educativa Alto Grande su desarrollo físico e intelectual.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Impartir los conocimientos de la cátedra de Educación Física, Recreación y Deportes a los estudiantes de la Institución Educativa Alto Grande.
- ✓ Propiciar ambiente de disciplina y de valores en los estudiantes de la Institución Educativa Alto Grande.
- ✓ Organizar y realizar un campeonato de microfútbol que permita la integración de la comunidad educativa de la institución.



## 4. CAPITULO I

### OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

El día 13 de febrero, los estudiantes de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, que van a realizar sus prácticas profesionales, fuimos citados por el director de prácticas, el profesor Benito Contreras, en el Departamento de Educación Física, con el fin de entregar los papeles correspondientes a las prácticas, el registro extendido de las materias cursadas, iba llamando estudiante por estudiante para asignar la institución educativa donde iba a realizar las prácticas profesionales. Luego el coordinador de prácticas nos invitó a un salón de clases para darnos una inducción correspondiente a las prácticas profesional.

En las horas de la tarde se realizó la entrega de las cartas a cada uno de los estudiantes, para llevarlas a las instituciones educativas para que cada director la firmara. En la asignación me correspondió la Institución Educativa Alto Grande.

El día lunes 16 de febrero del 2015, a las 9:00 am me presenté en la Institución Educativa Alto Grande, donde fui recibido por las docentes Olga Lucia Jaimés y María Teresa Parada, le hice entrega de la carta y el reglamento estudiantil que fue bien recibida y firmada.

El martes 17 me presentaron con el director de la institución, donde me enseñó las instalaciones de la institución.





## 4.1 MARCO CONTEXTUAL

### MISIÓN

El centro Educativo Alto Grande forma personas integra y competentes a través de educación activa, innovadora e investigativa que permite formar una sociedad competitiva e incluyente en armonía con el medio ambiente.

### VISIÓN

El centro Educativo rural Alto Grande será a nivel regional un establecimiento líder en ofrecer educación inclusiva y de calidad a través de la excelencia académica para promover investigación, tecnología y preservación del medio ambiente.

### FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

Buscar el pleno desarrollo de la personalidad a través de la formación integral, respeto a los derechos humanos en la tolerancia y la libertad, en el respeto a la autoridad, a los valores y símbolos patrios, la cultura nacional y el Medio Ambiente. A partir de hábitos morales, religiosos, sociales, culturales y éticos; que se expresen y participen en la toma de decisiones, conservación, protección y mejoramiento del medio. Propiciar procesos de análisis, crítica y reflexión para adquirir compromisos consigo mismo, su familia y la comunidad.





## EMBLEMAS INSTITUCIONALES

### LA BANDERA



#### DESCRIPCIÓN DE LA BANDERA

**COLOR AZUL:** Simboliza el agua, fuente de vida que debemos conservar a través del cuidado y mantenimiento de las diversas nacientes que fluyen en los límites de cada una de las escuelas que hacen parte de nuestro centro educativo rural.

**COLOR BLANCO:** Representa el color que toma el agua en forma de vapor, esa neblina que descansa sobre la mayoría de las sedes del centro educativo, invitando a la comunidad educativa a vivir en paz y armonía con la naturaleza, invocando el cuidado de las nacientes que alimentan nuestros ríos y quebradas.

**COLOR VERDE:** Significa el color de las montañas cubiertas por bosques, que son fuente de vida y esperanza de un mejor mañana, no sólo para la comunidad educativa del CER, sino para el pueblo en general, convirtiéndose en el eje principal de nuestro PEI.



## EL ESCUDO



## DESCRIPCION DEL ESCUDO

### EL ESCUDO DEL CER

Se puede apreciar al fondo el cielo nublado símbolo de tranquilidad, paz y pureza, también se observan las montañas, lugar incomparable, donde se encuentran ubicadas las sedes que conforman nuestro centro educativo, con su color verde característico de los bosques que protegen las fuentes de agua, los cuales son objeto de protección por parte de toda la comunidad educativa.

Se destaca también los estudiantes de la mano que transitan por trochas y caminos de herradura, en busca del conocimiento a la sede más próxima, como símbolo de hermandad, unión, trabajo participativo y sobre todo teniendo en cuenta la equidad de género.

La parte central del escudo es atravesada de izquierda a derecha por una planta de anturio de espata blanca (*Anthurium andrenum*), muy conocido en nuestro medio como cartucho, el cual es una flor que en décadas anteriores era bastante cultivada en algunas de las veredas que hacen parte del centro educativo rural alto grande, las tres



flores que resalta encarnan la comunidad educativa, estudiantes, docentes y padres de familia, además se pueden apreciar doce hojas representando las sedes.

En la parte inferior se percibe una mano sosteniendo un árbol sobre un fondo azul que resalta la labor de la comunidad educativa por la protección de las nacientes de agua y del medio ambiente en general.

Sobre un fondo blanco y con letra negra se encuentra inscrito el nombre de nuestro centro “CENTRO EDUCATIVO RUAL ALTO GRANDE PAMPLONA N.S.”

## HIMNO

El centro alto grande me ofrece,  
El saber, el amor y la paz,  
En sus campos el bosque florece  
Dando vida a la humanidad.

### I

Con las gotas de agua que brotan  
Dan al suelo fertilidad  
Y en sus tierras germinan semillas  
De alegría y prosperidad (bis)

### II

Cual cartuchos sus sedes adornan  
Los caminos donde eh de pasar;  
Y en sus aulas se forja el futuro,  
Innovado de la sociedad (bis)

### III

Acudimos con mucho entusiasmo  
De la mano de Dios el creador,  
A labrar un ambiente muy sano  
Buscando un eterno mejor. (Bis)



## POBLACIÓN ATENDIDA EN LA SEDE POR GÉNERO Y GRADOS

Pre-escolar		Primero		Segundo		Tercero		Cuarto		Quinto	
-------------	--	---------	--	---------	--	---------	--	--------	--	--------	--

Niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas
3	4	1	3	4	1	2	5	1	1	2	1

Sexto		Séptimo		Octavo		Noveno		Total	
-------	--	---------	--	--------	--	--------	--	-------	--

Niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas	niños	niñas
6	4	3	2	4	1	4	0	31	22

## PLANTA DOCENTE

La Institución Educativa Alto Grande, actualmente cuenta con dos (2) docentes, la profesora Olga Lucia Jaimes y María Teresa Parada.

## PLANTA FÍSICA

Número	Descripción
2	Salones
1	Cancha de microfútbol
1	Sala de informática
1	Almacén de deporte
2	Baños
1	Comedor escolar





## INVENTARIO DE IMPLEMENTACIÓN

Número	Descripción	Estado
1	Balón de voleibol	Bueno
2	Balones de micro	Excelente
20	Platillos	Excelente
12	Aros	Regular
4	Cuerdas	Bueno
1	Balón de baloncesto	Malo

### NECESIDADES ACADÉMICAS

Una vez realizado el proceso de observación e indagación con la comunidad educativa del Colegio Alto Grande, se pueden determinar las principales **necesidades académicas**:

- 1) Se evidencia la falta de personal docente en las diferentes áreas del conocimiento, para suplir la demanda educativa, en especial un docente de Educación Física, siendo un área del conocimiento un poco descuidada y que hoy en día se debe como un área principal en el desarrollo óptimo de las capacidades del niño.
- 2) La implementación de una biblioteca, donde los estudiantes puedan reforzar sus conocimientos.
- 3) La falta de suficientes escenarios deportivos, que permitan desarrollar actividades físicas, motoras y de esparcimiento.



## NECESIDADES ADMINISTRATIVAS

- 1) Es necesaria la presencia de una Secretaría que apoye los procesos administrativos de la Institución Educativa.
- 2) Ausencia de un Coordinador de disciplina, que guíe el buen comportamiento de los estudiantes.
- 3) Un psicólogo, que pueda atender los diferentes inconvenientes a nivel personal, relacional y educativo.

## NECESIDADES INVESTIGATIVAS

- 1) Falta un Semilleros de investigación, que motive e incite a los estudiantes a ir más allá de lo que está escrito.

## NECESIDADES DE LOS ESTUDIANTES

- 1) Falta de escenarios deportivos
- 2) Falta de más implementos deportivos
- 3) Fortalecimiento en la parte recreativa



## 5 CAPITULO II

### PROPUESTA PEDAGÓGICA

#### 5.1 EL JUEGO COMO METODOLOGIA DE ENSEÑANZA DEL FUTBOL SALA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS.

Esta propuesta pedagógica está basada en el juego como metodología de enseñanza del futbol sala, actividad que le permite al estudiante interactuar de forma participativa y exitosa. Esto debe contribuir al fortalecimiento de las habilidades motrices básicas para que el niño adquiera las destrezas necesarias para el perfeccionamiento de las técnicas necesarias.

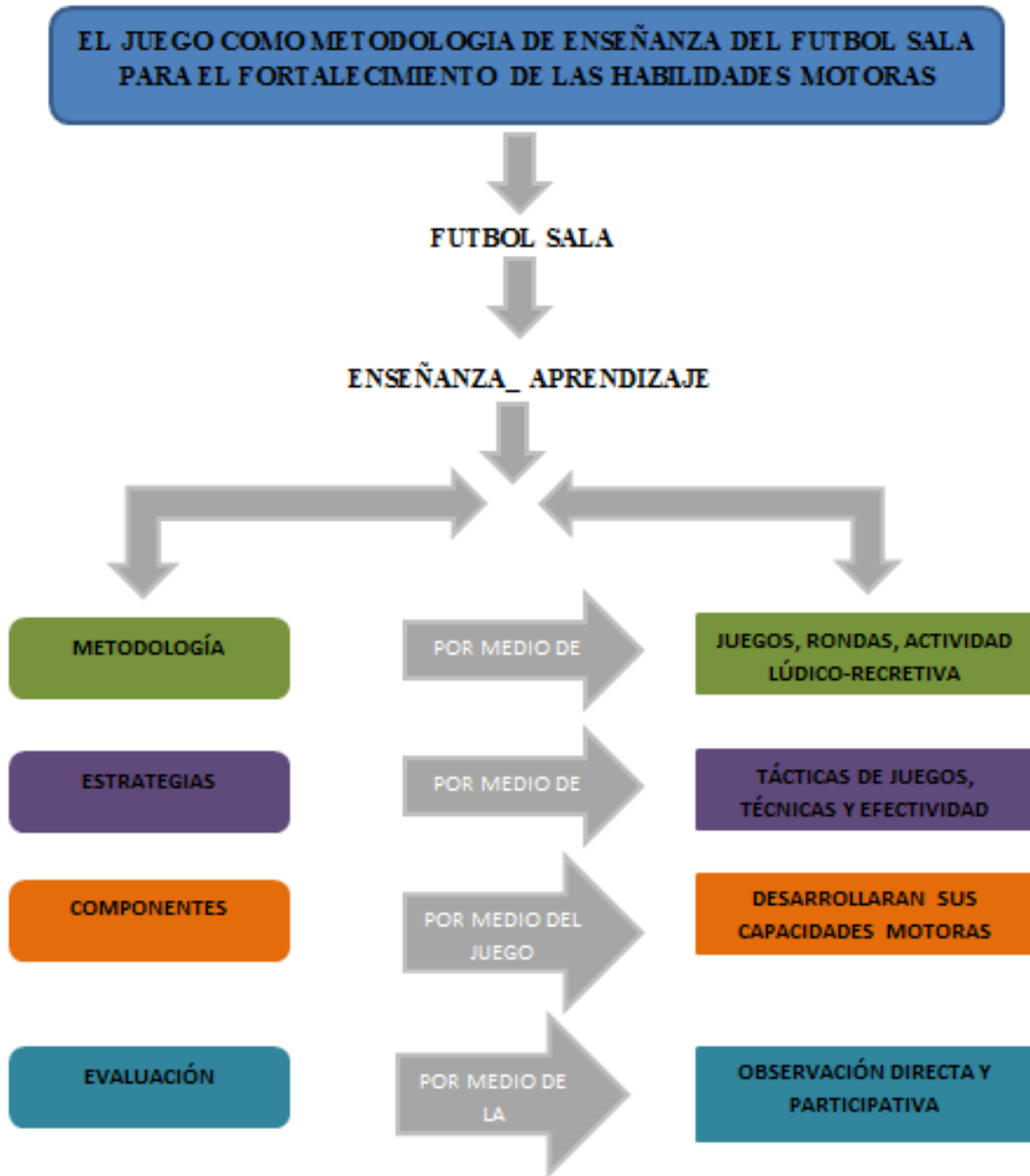
Con esta propuesta se busca incentivar a los estudiantes para que practiquen esta disciplina deportiva, de una forma participativa donde demuestren el interés por aprender las diferentes técnicas y tácticas; y disfrutar de las actividades realizadas en la clase de educación física recreación y deportes, para que en el futuro no sean personas sedentarias, si no por el contrario, tengan hábitos saludables y se preocupen por mantener una vida sana.

Todo esto se pretende lograr por medio de las actividades lúdico-recreativas, donde el niño va tener la posibilidad de disfrutar de una manera sana y responsables todas las actividades que el docente les dará, para el fortalecimiento de sus habilidades.

En los niños, las actividades lúdico-recreativas tienen un doble enfoque: por un lado, mejorar la competencia motriz, es más competente no sólo quien es más ágil o fuerte, sino también aquel cuyo movimiento es más creativo y expresivo. Por ello, el niño, a través de los juegos, de ocupación del espacio y de ejercitar aspectos temporales, concreta estas estructuras y aprende a utilizar y organizar el movimiento.

Luego, combina aspectos de espacio y tiempo en estructuras más complejas (velocidad, simultaneidad, inversión, periodicidad, duración, interceptación, puntería).

Esto se quiere llevar a cabo en el Fútbol que es un deporte de mucha coordinación, velocidad, destreza y precisión y que los estudiantes del Centro Educativo Alto Grande adquieran estas cualidades de una manera fácil y divertida.





## **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES COLEGIO ALTO GRANDE PRIMER SEMESTRE 2015**

### **1) FASE UNO DE LA PROPUESTA: del 23 al 27 de marzo**

- ✓ Historias del futbol sala
- ✓ Medidas de la cancha

### **2) FASE DOS DE LA PROPUESTA: del 30 de marzo al 3 de abril**

- ✓ Pase y recepción
- ✓ Conducción y dribling

### **3) FASE TRES DE LA PROPUESTA: del 6 al 10 de abril**

- ✓ Fintas
- ✓ Desmarques

### **4) FASE CUATRO DE LA PROPUESTA: del 13 al 17 de abril**

- ✓ Dominio del balón
- ✓ Trabajo de arqueros

### **5) FASE CINCO DE LA PROPUESTA: del 20 al 24 de abril**

- ✓ Sistema de juego

### **6) FASE SEIS DE LA PROPUESTA: del 27 al 1 de mayo**

- ✓ Sistema 3-1
- ✓ Ventajas y desventajas



### 7) FASE SIETE DE LA PROPUESTA: del 4 al 8 de mayo

- ✓ Sistema 4-0
- ✓ Ventajas y desventajas del sistema

### 8) FASE OCTAVA DE LA PROPUESTA: del 11 al 15 de mayo

- ✓ Sistema 2-2
- ✓ Ventajas y desventajas del sistema

### 9) FASE NOVENA DE LA PROPUESTA: del 18 al 22 de mayo

- ✓ Campeonato de futbol sala con los grados sexto, séptimo, octavos, novenos, del Colegio Alto Grande.



## 5.2 MARCO TEÓRICO

La educación física, como lo dice su nombre, tiene que ver con el aprendizaje. El conocer la importancia que tiene el deporte en la vida del ser humano. Por medio de ella, podemos entender lo relevante que es practicar algún ejercicio, para la prevención de diversas enfermedades, que son causadas por el sedentarismo.

Una de las principales y, que se ha degenerado en una pandemia, como la obesidad. Asimismo, los problemas cardíacos, ventriculares y otras funciones vitales. También atrasar la natural acción degenerativa que vivirá nuestro cuerpo.

Asimismo, lo relevante que es el deporte, para mantenernos saludables en el aspecto psíquico. Como fuente de vitalidad, ánimo y contenedor del estrés. La educación física, también nos demuestra lo importante que es el trabajo en equipo. Ya que al practicar deportes de compañía, conocemos el valor de coordinar esfuerzos, para lograr una meta. Función vital en el mundo laboral, de hoy en día. Por otra parte, nos hace pensar, reaccionar rápidamente, delegar y confiar en otros, diversas decisiones que nos afectan directamente.

La palabra Educación tiene un sentido complejo, existiendo dos enfoques en su significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación. La primera de las acepciones proviene del término latino "Educare" (criar, alimentar) entendido como un proceso de aportación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva.

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA EDUCACIÓN FÍSICA?

La educación física desarrolla la competencia y la confianza física del alumno, así como su habilidad para utilizar estas habilidades en un amplio rango de actividades. Promueve la capacidad y el desarrollo físico y un conocimiento del cuerpo en acción. La educación física proporciona oportunidades para que los alumnos sean creativos, competitivos y que se enfrenten a diferentes retos como individuos así como en



grupos y equipos. Promueve actitudes positivas hacia estilos de vida activos y sanos. Los alumnos aprenden a planear, realizar y evaluar acciones,

Ideas y desempeños para mejorar su calidad y eficiencia. A través de este proceso, los alumnos descubren sus aptitudes, habilidades y preferencias y toman decisiones sobre como participar en la actividad física a lo largo de sus vidas.

### **DEPORTE:**

Es una actividad que propicia el trabajo físico y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo dela misma. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, lo cual constituye, a su vez, una recreación sana de los participantes.

### **SALUD:**

La clave del sistema está en el propio oxígeno, y el problema reside en llevar dicho oxígeno en cantidad suficiente a todos los rincones del cuerpo humano. Un programa de ejercicios bien realizado lleva a la categoría óptima notándose resultados palpables en ocho semanas y obteniéndose una buena condición física en dieciséis semanas si no se tiene ninguna enfermedad.

Todas las antes mencionadas tendencias aunque diferentes tienen algo en común, para lograr desarrollar sus propuestas todas hacen uso de los medios de la educación física, que no son otra cosa más que las actividades en las cuales los educadores físicos se apoyan para cumplir con su tarea y son los siguientes.

### **JUEGO:**

Es una actividad que el ser humano practica a lo largo de toda su vida y que va más allá de las fronteras del espacio y del tiempo. Es una actividad fundamental en el proceso evolutivo, que fomenta el desarrollo de las estructuras de comportamiento social.







En el caso que nos ocupa, que es el ámbito escolar, el juego cumple con la satisfacción de ciertas necesidades de tipo psicológico, social y pedagógico y permite desarrollar una gran variedad de destrezas, habilidades y conocimientos que son fundamentales para el comportamiento escolar y personal de los alumnos.

### **DEPORTES CON PELOTA:**

Es un juego en el cual su elemento esencial es una pelota, Alguien que juega a un juego de pelota es conocido como un jugador. Hay muchos juegos populares y deportes que impliquen algún tipo de pelota o similar objeto. Estos juegos se pueden agrupar por el objetivo general del juego, a veces indicando un origen común, ya sea de un juego en sí o de su idea básica:

### **JUEGO PREDEPORTIVO:**

Destrezas y habilidades propias de los deportes (desplazamientos, lanzamientos, recepciones), Su práctica es recomendable como preparación para los niños que comienzan a practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos

### **DESARROLLO FÍSICO Y MOTRIZ:**

Comprende procesos de conocimiento, desarrollo, valoración, cuidado y dominio del cuerpo para el cultivo de las potencialidades de la persona y adquisición de nuevos modelos de movimiento. Se incluyen la postura, el desarrollo motriz, la condición física y el dominio corporal del ser humano y son influenciados por leyes de crecimiento, maduración y ambiente. Son susceptibles de aprendizaje y perfeccionamiento, son de naturaleza biológica y psicológica. Forman un todo armónico y su cualificación implica una atención personal que responde a las características individuales, ambientales y culturales.

### **EL DEPORTE ESCOLAR:**

El deporte escolar como proyecto pedagógico y cultural se aleja del afán competitivo, es un medio de formación. Se hace de manera más libre y recreativa y logra mayores





niveles de participación, a través de diferentes modalidades de encuentro y diversificación.

### **FORMACIÓN DEPORTIVA:**

No se pueden desconocer los problemas que atraviesan al deporte moderno, el afán de las marcas y triunfos, y detrás de ellos el poder económico de quienes lo organizan y lo venden y deforman sus posibilidades educativas, ante lo cual se ha iniciado una resistencia de algunos sectores de la educación. Reconocer esta problemática es una condición muy importante para la organización de las escuelas de formación deportiva como un proyecto educativo de gran responsabilidad, tanto para las instituciones educativas como para el mundo del deporte.

### **DEPORTE EDUCATIVO:**

Aquí estarían todas las prácticas deportivas que se llevan a cabo con una orientación educativa, independientemente del contexto de aplicación. Por ejemplo, sesiones de iniciación deportiva en una clase de Educación Física o entrenamientos deportivos que se desarrollen respetando siempre unos principios educativos.

### **FUTBOL SALA:**

El fútbol sala, Futsal, fútbol de salón, o microfútbol, es un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Surgió inspirado en otros deportes como el fútbol, que es la base del juego; el waterpolo; el voleibol; el balonmano y el baloncesto; tomando de estos no sólo parte de las reglas, sino también algunas técnicas de juego.

### **ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:**

De acuerdo con lo expuesto, podemos considerar que el proceso de enseñar es el acto mediante el cual el profesor muestra o suscita contenidos educativos (conocimientos, hábitos, habilidades) a un alumno, a través de unos medios, en función de unos objetivos y dentro de un contexto.





El proceso de aprender es el proceso complementario de enseñar. Aprender es el acto por el cual un estudiante intenta captar y elaborar los contenidos expuestos por el profesor, o por cualquier otra fuente de información. Él lo alcanza a través de unos medios (técnicas de estudio o de trabajo intelectual). Este proceso de aprendizaje es realizado en función de unos objetivos, que pueden o no identificarse con los del profesor y se lleva a cabo dentro de un determinado contexto.

## HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS.

Son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones motrices que surgen en la evolución humana de los patrones motrices, teniendo su fundamento en la dotación hereditaria (genética). Las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, evolucionando con ellas. Son decisivas para el desarrollo de la motricidad humana, justifica nuestro interés por ellas y su presencia dentro de la Educación Física básica. Las habilidades motrices básicas se consideran como comportamientos motores fundamentales que evolucionan a partir de los patrones motrices elementales.

- ✓ Trigueros y Rivera (1991) “Pautas motrices o movimientos fundamentales, que no tienen en cuenta la precisión, ni la eficiencia”. Son características de las habilidades motrices básicas, entre otras: ser comunes a todos los individuos, decisivas para el desarrollo motriz y el ser el fundamento de todos los aprendizajes motores posteriores.

## CLASIFICACIÓN.

Existen diferentes clasificaciones de las habilidades motrices básicas, todas parecidas y procedentes de la Escuela Americana. Sánchez Bañuelos (1984) siguiendo a Godfrey y Kephard (1969) agrupa las habilidades básicas en dos categorías:





- ✓ Locomotrices: movimientos que implican el manejo del propio cuerpo (desplazamientos, saltos y giros)
- ✓ Manipulativas: movimientos en los que la acción fundamental se centra en el manejo de objetos (lanzamientos y recepciones).

## LOS DESPLAZAMIENTOS.

Se considera como la habilidad básica más importante por ser la base y el sustento de la mayoría de las habilidades. A través de los desplazamientos el niño toma contacto, explora y aprende en el medio que le rodea, desarrollando sus capacidades perceptivo-motrices (percepción corporal, estructuración espacio-temporal, equilibrio y coordinación) al tiempo que se mejoran y perfeccionan los patrones de movimiento.

Los desplazamientos se definen generalmente como el hecho de pasar nuestro cuerpo de un punto a otro del espacio. Así los definen: Ortega y Blázquez (1982) “Toda progresión de un punto a otro del entorno, utilizando únicamente como medio, el movimiento corporal total o parcial”. Desde el punto de vista de la actividad motriz, los desplazamientos que son básicos para todas las tareas de la vida, según Sánchez Bañuelos (1984) sirven entre otras cosas para:

- ✓ Llegar antes que los demás: o en el mínimo tiempo posible a un punto determinado.
- ✓ Seguir trayectorias: concretas de elementos o móviles o efectuar determinadas acciones (pasar obstáculos o realizar determinadas tareas).
- ✓ Interceptar trayectorias: de móviles o compañeros/as.

## CLASIFICACIÓN.

De los desplazamientos existen diferentes clasificaciones. Siguiendo a Seirullo (1986) y Serra (1991) los desplazamientos según el grado de participación se dividen en:





1. **Activos:** son los responsables absolutos y directos de los cambios de nuestro cuerpo en el espacio aquellos en los que el individuo, es el máximo responsable de sus cambios de posición en el espacio y de las condiciones de desplazamiento. Los desplazamientos activos, atendiendo a su eficacia mecánica se dividen en:
  - ✓ **Eficaces:** aquellos en los que durante su realización, el sujeto es más apto para el desarrollo de cualquier otro tipo de tarea motriz. Incluyen: la marcha, la carrera y el salto. Son los desplazamientos que tienen mayor interés educativo en la Educación Física.
  - ✓ **Menos eficaces:** aquellos en los que el individuo se encuentra menos apto o dispuesto, para realizar otras tareas motrices simultáneas o posteriores. Esta ineficacia viene definida por: la utilización de segmentos no especializados, la baja velocidad de los desplazamientos y el centro de gravedad más bajo que los anteriores origina una mala puesta en movimiento. Se incluyen dentro de ellos: las cuadrupedia, las reptaciones, las trepas y las propulsiones en medio acuático.
2. **Pasivos:** aquellos en los que el sujeto no es mayoritariamente responsable de su cambio de posición en el espacio, ni de las condiciones de desplazamiento. Se incluyen en este grupo: los transportes, los arrastres y los deslizamientos. Son formas en las que por sí solo el individuo, no produce el desplazamiento. Se incluyen dentro de ellos:
  - ✓ la marcha.
  - ✓ la carrera.
  - ✓ El salto es el tercer desplazamiento.
3. **ACTIVO EFICAZ:** pero por su importancia (Sánchez Bañuelos, 1984) se considera como una habilidad básica más. También se les conoce como desplazamientos habituales.



## LA MARCHA.

Es un desplazamiento activo eficaz, que evoluciona de los patrones elementales locomotores (gateo hasta ponerse de pie con la trepa) para pasar a la marcha elemental.

Para Rigal (1987), la marcha confiere al niño autonomía en sus desplazamientos y la capacidad de conquistar su entorno. La marcha es una locomoción producida por el apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la superficie de desplazamiento, sin que exista fase aérea. Se caracteriza por la acción alternativa y progresiva de las piernas en contacto continuo con la superficie de apoyo (Wickstrom, 1990).

**INTERVENCIÓN EDUCATIVA.** Entre las tareas motrices (López, 1992) más básicas con las que se puede trabajar la marcha, vamos a citar:

- ✓ La orientación del cuerpo en el espacio (adelante, atrás lateral, diagonal...)
- ✓ Los cambios de sentido y dirección, las detenciones, el ritmo.

## LA CARRERA.

Es un desplazamiento activo eficaz que evoluciona a partir de la marcha. Álvarez del Villar (1985) afirma que la carrera surge como consecuencia de una aceleración de la marcha. El doble apoyo de la marcha queda reemplazado en la carrera por la ausencia de apoyo sobre el suelo en la fase aérea. Para Wickstrom (1990) correr es una forma enérgica de locomoción y una ampliación natural de la habilidad básica de andar.

- ✓ **Concepto.** Igual que la marcha patrón del que procede, la carrera consiste en una sucesión alternativa de apoyos de los miembros inferiores, sobre la superficie de desplazamiento. Es un movimiento similar a la marcha (evolucionando) al que se le asocia el factor velocidad (López, 1992), apoyo sucesivo y alternativo de los pies sobre la



superficie de desplazamiento, con la existencia de una fase aérea, al realizarse a mayor velocidad.

- ✓ **Intervención educativa.** La carrera exige mayores requerimientos motrices que la marcha, lo que ha idónea como contenido de tareas motrices muy variadas. En las tareas motrices (López, 1992) además de las propias de la marcha, en la carrera podemos incluir:
  - ✓ Las actividades de la marcha a mayor velocidad.
  - ✓ Tareas durante la fase aérea (franqueos de obstáculos...), lanzamientos, recepciones.

## LOS SALTOS.

El salto es un patrón locomotor elemental que tiene su origen en los patrones locomotores elementales de la marcha y la carrera. El salto difiere de la carrera en que exige mayores niveles de impulsión, de equilibrio, coordinación de movimientos más complejos, sin descartar aspectos psicológicos como la confianza y el valor (Wickstrom, 1990). Aunque algunos autores lo consideran como un desplazamiento más, otros, como Sánchez Bañuelos (1984) por su importancia en la actividad física, lo consideran como habilidad motriz básica. El salto es una habilidad básica propia de la especie humana que implica el despegue del cuerpo del suelo, quedando suspendido momentáneamente en el aire.

Sánchez Bañuelos (1984): “El salto, implica un despegue del suelo, como consecuencia de la extensión violenta, de una o ambas piernas. El cuerpo queda momentáneamente suspendido en el aire, para cumplir su misión” Análisis del movimiento. Los aspectos motrices de los saltos son los mismo que los de la carrera más los debidos a la variante del despegue del suelo, como consecuencia del empuje de una o las dos piernas. La mayoría de los autores (Wickstrom, 1990; Haywood, 1993) consideran en el salto, las siguientes fases:

1. **Preparatoria:** comprende todas las acciones preliminares de preparación del impulso o batida.





2. **Impulso o batida (detente):** fase fundamental en el salto y está influida por las acciones previas: se realiza por extensión de los miembros inferiores, acción de la musculatura extensora acompañada de la acción conjunta del resto de los miembros corporales y se puede batir desde el suelo, desde una superficie elevada o sobre un multiplicador de batida
3. **Vuelo o aérea:** fase principal del salto, donde se realizan las acciones que lo justifican: es decisivo el mantenimiento del equilibrio para realizar las acciones motrices y asegurar una buena caída.
4. **Caída (amortiguación):** la fase de aterrizaje o de toma de contacto con el suelo del individuo. Puede realizarse con muchas partes del cuerpo, pero las que más seguridad aportan son las que se realizan sobre los dos pies. Las caídas pueden cumplir dos misiones: ser el final del movimiento o ser de tránsito o enlace.

## CLASIFICACIÓN.

Los saltos se clasifican en tres tipos (Williams, 1983; Haywood, 1993): horizontal o profundidad, vertical y con un pie (pata coja).

- ✓ Salto horizontal o profundidad: que conocemos como salto de longitud.
- ✓ Salto en vertical: el patrón inicial es más parecido a un salto hacia arriba.
- ✓ Salto sobre un pie (salto a pata coja): es un salto que se caracteriza porque la impulsión y la caída se realizan con el mismo pie.
- ✓ Intervención didáctica. Con el empleo de los saltos podemos conseguir, la mejor de la coordinación dinámica general y favorecer el desarrollo de la estructuración espacio-temporal. Para plantear tareas motrices con respecto a los saltos, podemos realizarlas siguiendo sus fases:
  - ✓ En el contacto de batida: variando la forma de contacto, modificando el lugar de contacto, transportando objetos...
  - ✓ En la fase aérea, realizando tareas simultáneas: localización de objetos, tareas específicas, acrobacias, giros...
  - ✓ En la caída, tareas en las que el contacto sirva como: final del movimiento, precisión o colocaciones segmentarias o como enlace de otros movimientos, aplicación a tareas posteriores, modificando





siempre las condiciones de movimiento. Los saltos forman parte de la mayoría de los juegos y de las actividades físico-deportivas: juegos colectivos, deportes básicos, deportes específicos como el atletismo, la gimnasia deportiva, la rítmica.

## LOS GIROS.

A pesar de tratarse de una habilidad motriz básica, por sus características son difíciles de insertar en los patrones motrices básicos. La habilidad de girar correctamente, es un aspecto del movimiento de gran utilidad para situar y orientar al individuo en el espacio, conocer el espacio próximo, desarrollar el equilibrio dinámico e incrementar el repertorio motor básico. Rotación que se produzca alrededor de alguno de los ejes del cuerpo humano.

**CLASIFICACIÓN.** Las posibilidades de giro del cuerpo humano se resumen en los tres ejes posibles de rotación: vertical, transversal y sagital. En función de los ejes corporales, se consideran en el cuerpo humano, los siguientes planos: frontal (es vertical, se dirige de izquierda a derecha y divide el cuerpo, en parte anterior y posterior), transversal (es horizontal, y divide al cuerpo en parte superior e inferior) y sagital (es vertical, se dirige de delante hacia atrás, y divide al cuerpo, parte derecha e izquierda). Ejemplo:

- ✓ Vertical: giros longitudinales
- ✓ Transversal: rotaciones hacia delante y atrás (volteretas)
- ✓ Sagital: ruedas a derecha e izquierda.

**INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.** El trabajo de los giros (Sánchez Bañuelos, 1984) se debe plantear con situaciones lúdicas elementales, con medios de seguridad adecuados, no forzando situaciones y empleando progresiones adecuadas, por el riesgo que comportan los riesgos. Es necesario, combinar su trabajo con otras actividades pues su abuso puede ocasionar mareos. Para las tareas motrices:

- ✓ Variar y combinar los diferentes ejes de giro
- ✓ Su orientación en el espacio



- ✓ Modificar la mecánica, o el lugar de realización
- ✓ La dirección y el sentido del giro
- ✓ La realización de tareas simultáneamente.

## LOS LANZAMIENTOS.

Son habilidades básicas que evolucionan a partir de patrones motrices manipulados como: alcanzar, tomar, agarrar, arrojar y saltar. Cratty (1982) y Wickstrom (1990), afirman su importancia en el desarrollo de la motricidad infantil. Lanzar es una habilidad motriz humana que requiere del niño la realización de una actividad motriz compleja, donde se precisa una coordinación inicial entre el cuerpo y el campo visual y la motricidad del miembro superior. Para lanzar es imprescindible tener cogido un móvil. Definimos el Lanzamiento como:

- A. Wickstrom (1990): “toda secuencia de movimientos que impliquen arrojar un objeto al espacio, con uno o ambos brazos”.
- B. **Análisis del movimiento.** El tipo de lanzamiento que nos interesa es el unidireccional, por encima del hombro con una mano. La mayoría de los autores (Seirul.lo, 1986; Serra, 1991, López, 1992) están de acuerdo en distinguir en la habilidad básica de lanzar.

**CLASIFICACIÓN.** Los lanzamientos se clasifican básicamente atendiendo a los componentes que intervienen en su ejecución y realización (López, 1992):

- ✓ **Estáticos:** el sujeto no realiza ningún tipo de desplazamiento global.
  - ✓ **Dinámicos:** cuando el sujeto se desplaza al realizar la tarea. Al objeto:
  - ✓ **Estáticos:** lanzamientos a objetos estáticos.
  - ✓ **Dinámicos:** lanzamientos a objetos en movimiento
  - ✓ **En cuanto a su forma:** se dividen en diferentes tipos, de distancia, de precisión, de fuerza, en apoyo, en suspensión.
- C. **Intervención didáctica.** Para la realización de tareas motrices de lanzamiento, podemos considerar las siguientes variantes (López, 1992):
1. En función del movimiento: estáticos, dinámicos, de puntería.



2. En función de la forma del móvil: variando el tamaño, el peso.
3. Los factores de ejecución: velocidad, fuerza.
4. Su finalidad: distancia, precisión...
5. Fijando distancias y ritmo de ejecución de la tarea: su dirección y sentido en el espacio.

## LAS RECEPCIONES.

Como habilidad básica, derivan de los patrones manipulativos de tomar y agarrar (coger) y posteriormente atajar. En los planteamientos didácticos, se considera siempre junto a los lanzamientos (actividades complementarias). A la recepción, la caracteriza la necesidad de poseer un móvil. La definimos como:

- I. Mc Clenaghan y Gallahue (1985): “consiste en detener el impulso de un objeto que ha sido arrojado utilizando brazos y manos”.
- II. Análisis del movimiento. Muchos autores (Serra, 1991; López, 1992; Conde y Viciano, 1997) están de acuerdo en considerar que en la recepción se producen las siguientes fases:
  - ✓ Anticipación
  - ✓ Contacto o control
  - ✓ Amortiguación
  - ✓ Adaptación y preparación

**CLASIFICACIÓN.** La clasificación de las recepciones se ajusta a la de los lanzamientos (López, 1992), que como todos sabemos se trabajan conjuntamente, los criterios atienden:

### AL SUJETO:

- ✓ Estáticos: el sujeto en reposo, el móvil va hacia el sujeto
- ✓ Dinámicos: el individuo se desplaza, para interceptar la trayectoria del móvil.
- ✓ A los segmentos corporales: Con los dos o con uno
- ✓ A la altura: Alta, media y baja
- ✓ A los planos corporales: Frontal, lateral.



III. Intervención didáctica. Para el diseño de tareas motrices de recepción, debemos tener en cuenta las siguientes variantes (López, 199

- ✓ Las relaciones en función del movimiento: estáticas, dinámicas.
- ✓ En función de las formas y el contacto: forma, peso.
- ✓ En función del espacio y el tiempo: diferentes alturas, velocidad...
- ✓ Orientación del cuerpo.

Las actividades de recepción, se trabajan conjuntamente con las de lanzamientos, menos en el primer ciclo (6 a 8 años) por las dificultades que entraña la recepción. Las recepciones son muy utilizadas en las actividades físicas, al formar parte de la mayoría de los juegos y los deportes.

### **EQUILIBRIO:**

Por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad. Factores como la base, altura del centro de gravedad.



### 5.3 MARCO LEGAL

- ✓ Constitución Política de Colombia de 1991. (en ejercicio de su poder soberano, representado por sus delegatarios a la Asamblea Nacional Constituyente, invocando la protección de Dios, y con el fin de fortalecer la unidad de la Nación y asegurar a sus integrantes la vida, la convivencia, el trabajo, la justicia, la igualdad, el conocimiento, la libertad y la paz, dentro de un marco jurídico, democrático y participativo que garantice un orden político, económico y social justo, y comprometido a impulsar la integración de la comunidad latinoamericana.)
- ✓ 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.)
- ✓ 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)
- ✓ Ley 30 de Diciembre 28 de 1992 (por el cual se organiza el servicio público de la Educación Superior.)
- ✓ Ley 715 diciembre 21 de 2001. (Por la cual se dictan normas orgánicas en materia de recursos y competencias de conformidad con los artículos 151, 288, 356 y 357)
- ✓ Acto Legislativo 01 de 2001) de la Constitución Política y se dictan otras disposiciones para organizar la prestación de los servicios de educación y salud, entre otros.) Modificada por la Ley 863 de 2003, "Por la cual se establecen normas tributarias, aduaneras, fiscales y de control para estimular el crecimiento económico y el saneamiento de las finanzas públicas" y la Ley 812 de 2003, "Por la cual se aprueba el Plan Nacional de Desarrollo 2003 - 2006, hacia un Estado comunitario"





- ✓ Ley 100 de Diciembre 23 de 1993 (Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones)
- ✓ Ley 934 diciembre 30 del 2004. (Por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones).

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





## 6. CAPITULO III

### EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

#### 6.1 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES: DISEÑO, EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN

##### LOGROS

- ✓ Brinda la información necesaria sobre la historia del fútbol sala y su importancia.
- ✓ Mejora y cimenta la coordinación viso manual
- ✓ Mejora sus habilidades para la realización de los fundamentos técnicos básicos del futbol sala.
- ✓ Valora la práctica de este deporte, como medio de conservación y mejoramiento de la salud y de las relaciones interpersonales.
- ✓ Mejora las capacidades físicas en general y en particular las relacionadas con la práctica del futbol sala.
- ✓ Tiene en cuenta las normas generales para prevenir accidentes.



FUNDAMENTOS TÉCNICOS, BÁSICOS	CATEGORIAS DE MOVIMIENTO	CAPACIDADES FÍSICAS	CONOCIMIENTOS CIENTÍFICOS Y TÉCNICOS
<p>ADAPTACIÓN Y AMBIENTACIÓN AL ELEMENTO Y AL CAMPO DE JUEGO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juegos y ejercicios.</li> <li>✓ Familiarización</li> <li>✓ Conducta de entrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Locomoción.</li> <li>✓ Manipulación</li> <li>✓ Equilibrio.</li> </ul>	<p>CONDICIONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia.</li> <li>✓ Rapidez.</li> <li>✓ Fuerza.</li> </ul> <p>CORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orientación.</li> <li>✓ Anticipación.</li> <li>✓ Agilidad.</li> <li>✓ Reacción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reseña histórica y generalidades del fútbol sala.</li> <li>✓ Conceptualización</li> <li>✓ Superficies de contacto.</li> <li>✓ Bases fisiológicas.</li> <li>✓ Elementos que intervienen en el dribling.</li> <li>✓ Aspectos reglamentarios.</li> </ul>
<p>CONDUCCIÓN Y DRIBLING</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En forma libre.</li> <li>✓ Según la superficie de contacto: borde interno, externo, empeine total.</li> <li>✓ Según la forma: con finta, amague, esquive.</li> <li>✓ Juegos de aplicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulación.</li> <li>✓ Locomoción.</li> <li>✓ Equilibrio</li> </ul>	<p>CONDICIONALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia.</li> <li>✓ Rapidez.</li> <li>✓ Fuerza.</li> </ul> <p>COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orientación.</li> <li>✓ Anticipación.</li> <li>✓ Agilidad.</li> <li>✓ Reacción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conceptualización</li> <li>✓ Superficies de contacto.</li> <li>✓ Capacidades físicas.</li> <li>✓ Principios de juego.</li> <li>✓ Aspectos reglamentarios.</li> </ul>
<p>PASE Y REMATE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Según la superficie: Empeine interno, externo, total: punta y balón.</li> <li>✓ Según la forma: volea, semivolea y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulación.</li> <li>✓ Equilibrio</li> <li>✓ Locomoción.</li> </ul>	<p>CONDICIONALS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia.</li> <li>✓ Rapidez.</li> <li>✓ Fuerza.</li> </ul> <p>COORDINATIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conceptualización</li> <li>✓ Capacidades físicas.</li> </ul>







<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ cabeza.</li> <li>✓ Según la distancia: rasante, media altura, elevado.</li> <li>✓ Combinaciones: conducción, pase rasante.</li> <li>✓ Juegos de aplicación.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orientación.</li> <li>✓ Anticipación.</li> <li>✓ Agilidad.</li> <li>✓ Reacción.</li> </ul>	
<p><b>DOMINIO DEL BALÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Con empeine.</li> <li>✓ Con muslo.</li> <li>✓ Con cabeza.</li> <li>✓ Juegos de aplicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulación.</li> <li>✓ Equilibración</li> </ul>	<p><b>CONDICIONALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia.</li> <li>✓ Rapidez.</li> <li>✓ Fuerza.</li> </ul> <p><b>COORDINATIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orientación.</li> <li>✓ Anticipación.</li> <li>✓ Agilidad.</li> <li>✓ Reacción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conceptualización</li> <li>✓ Capacidades físicas.</li> </ul>
<p><b>TRABAJO PARA ARQUERO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Condición física.</li> <li>✓ Velocidad de reacción.</li> <li>✓ Agarre del balón.</li> <li>✓ Cubrimiento de ángulos de tiro.</li> <li>✓ Juegos de aplicación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Manipulación.</li> <li>✓ Locomoción.</li> </ul>	<p><b>CONDICIONALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Resistencia.</li> <li>✓ Rapidez.</li> <li>✓ Fuerza.</li> </ul> <p><b>COORDINATIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Orientación</li> <li>✓ Anticipación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capacidades físicas.</li> <li>✓ Bases</li> <li>✓ Aspectos técnico-tácticos.</li> <li>✓ Aspectos reglamentarios.</li> </ul>



## HORARIO DE CLASE Y PERMENENCIAS

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Permanencia	Permanencia		4 y 5	6 y 9
	Asesorías	Asesorías		2 y 3	6 y 9
	Asesorías	Asesorías		0 y 1	0 y 1
<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>
	Permanencia	0 y 1			2 y 3
	Asesorías	2 y 3		7 y 8	4 y 5
	Permanencia	4 y 5			7 y 8

DQS is member of:





## 7. CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

- ✓ Celebración del día de la mujer.





✓ Viacrucis Semana Santa.







✓ Acompañamiento “Vuelta Colombia de Ciclismo”





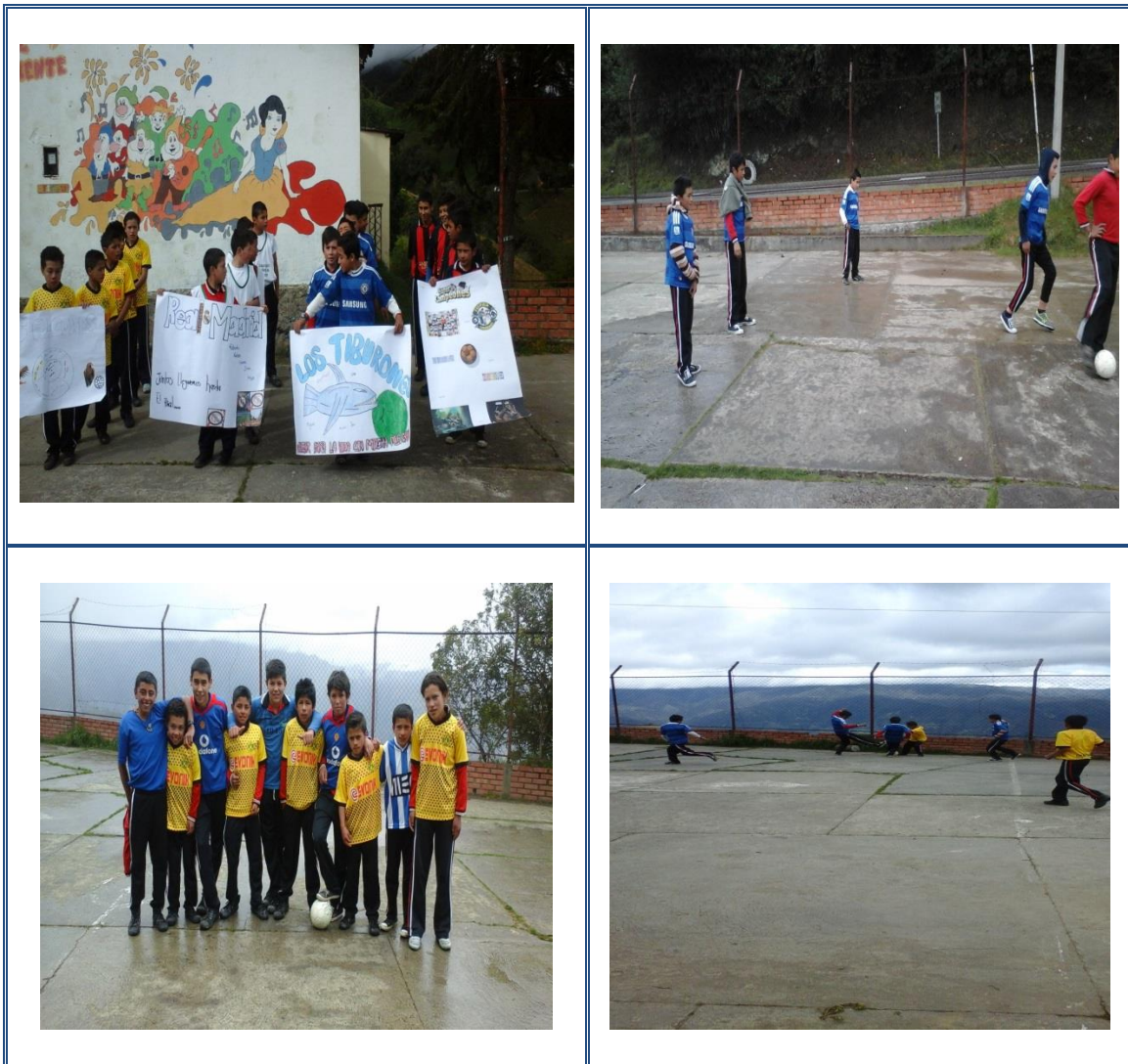
✓ Escuela de padres







✓ Campeonato de micro futbol





## 9. CONCLUSIONES

- ✓ Gracias a la realización de esta práctica, pude obtener grandes experiencias con los estudiantes, ya que no solo ellos aprendieron y compartieron mis conocimientos, sino que también pude aprender de las costumbres y vivencias de muchos de ellos.
- ✓ Fue muy gratificante contar con el apoyo y la experiencia del asesor de práctica, LUCY AMPARO JAIMES, ya que seguí sus recomendaciones para mejorar en cada aspecto relacionado con la práctica y además fueron fundamentales sus recomendaciones para ser un mejor docente en el futuro.
- ✓ Con este trabajo pude poner en práctica todos los conocimientos que adquirí durante los procesos de aprendizaje en la Universidad de Pamplona, orientando de la mejor manera a los estudiantes para que puedan tener una vida sana con la práctica del deporte y motivándolos para que en un futuro sean personas activas y no sedentarias.
- ✓ Los objetivos se cumplieron a cabalidad ya que los estudiantes mejoraron en muchos aspectos en el desarrollo de las clases. Demostraron tener habilidades y destrezas en las actividades de la clase de educación física recreación y deportes.





## 10. RECOMENDACIONES

- ✓ Adecuación y mejoramiento del almacén deportivo y la implementación de materiales, ya que no hay suficientes para el número de estudiantes con el que cuenta la institución educativa.
- ✓ Crear o adecuar más espacios para la práctica de la recreación y el deporte habiendo un mejor aprovechamiento del tiempo libre por parte de los estudiantes en la institución educativa.
- ✓ Coordinar con los demás docentes jornadas recreativas, en donde haya participación de todo el personal educativo para una mayor y mejor integración institucional.
- ✓ Estimular a los estudiantes para que haya una mayor participación en los eventos deportivos realizados en la Institución.



## 11. BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Álvarez del Villar, C. (1985). La preparación física del jugador de fútbol basada en el atletismo. Madrid, CAV
- ✓ Conde, J.L. y Viciano, V. (1997). Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga, Aljibe.
- ✓ Cratty, B. (1982). Desarrollo perceptual y motor en los niños. Barcelona, Paidós.
- ✓ Haywood, K. (1993). Life span motor development. Champaign. Illinois. Human kinetics.
- ✓ López, J.M. (1992). La Educación Física básica en la Educación Primaria. Jaén, E.U. del Profesorado.
- ✓ Mc Clenaghan, B. y Gallahue, D. (1985). Movimientos fundamentales. Buenos Aires, Médica Panamericana
- ✓ Ortega, E. y Blázquez, D. (1982). La Actividad Motriz en el niño de 6 a 8 años. Madrid, Cincel.
- ✓ Rigal, R. (1987). Motricidad Humana. Madrid, Pila Teleña. Sánchez Bañuelos, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid, Gymnos.
- ✓ Seirul.lo, F.(1986). Apuntes de Educación Física de base. Barcelona, INEF.
- ✓ rigueros, M. y Rivera, E. (1991). Educación Física de Base. Granada, CEP.
- ✓ Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos. Madrid, Alianza.
- ✓ Williams, H. (1983). Perceptual and motor development. Nueva Jersey, Prentice



*¡Estoy comprometido!*

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

# ANEXOS



COMEDOR ESCOLAR



COMEDOR ESCOLAR



IZADA DE BANDERA



IZADA DE BANDERA

DQS is member of:



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





JORNADA ELECTORAL



JORNADA ELECTORAL



CLASE EDUCACIÓN FÍSICA



CLASE EDUCACIÓN FÍSICA





*¡Estoy comprometido!*

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



CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



JORNADA RECREATIVA



JORNADA RECREATIVA

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



CAMPEONATO FUTBOL SALA



CAMPEONATO FUTBOL SALA



CAMPEONATO FUTBOL SALA



CAMPEONATO FUTBOL SALA

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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