



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**INSTITUCIÓN TÉCNICA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS**  
**SEDE CRISTO REY**

**ARLEY DAVID LOAIZA ARANGO**

**1123312275**

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

**MODALIDAD PRESENCIAL**

**PAMPLONA**

**2020-I**

DQS is member of:



*Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz*



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE**  
**INSTITUCIÓN TÉCNICA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS**  
**SEDE CRISTO REY**

**PRESENTADO POR:**  
**ARLEY DAVID LOAIZA ARANGO**  
**1123312275**

**PRESENTADO A:**  
**Mag. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN**  
**EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**  
**PAMPLONA**  
**2020-I**

## INTRODUCCIÓN

En el presente informe, integra el proceso de prácticas formativas 2020-I realizado en la **Institución Técnica Arquidiocesana San Francisco De Asís Cede Cristo Rey**; por el docente en formación de decimo semestre Arley David Loaiza Arango, quien estipulo estrategias pedagógicas para el abordaje de las diferentes temáticas más relevantes de la educación física, de este modo, se creó un plan de acción que corresponde a las diferentes estrategias de enseñanza y aprendizaje del balón mano con los estudiantes de las diferentes edades de la institución anteriormente mencionada.

Cuando se habla del balón mano, se hace énfasis a un deporte completo, veloz y apasionante, el cual, se trabaja en equipo, sin embargo, algunos autores plantean que es necesario primero conocer el juego para luego iniciar la práctica porque de lo contrario dicha práctica no tendría sentido, es decir que el actuar del jugador está sumergido al conocimiento de una estrategia concreta. De este modo el trabajo principal del docente o del entrenador en este contexto, es seguir diseñando tareas y experiencias de aprendizaje que animen a los estudiantes de Cristo Rey a descubrir los principios y conceptos por ellos mismos, de tal modo que estos conceptos puedan luego ser transferidos a otras situaciones en las que se puedan aplicar en ambientes aptos, y tengan en cuenta que cada uno tiene las capacidades y habilidades para practicar este deporte que es nuevo para ello, por ende, se hace necesario e acompañamiento activo de los estudiantes de prácticas, empezando principalmente por la teoría, la cual, se realizara de una manera constructiva, dinámica, con el fin de que los estudiantes puedan construir su propio concepto practico.

Seguidamente se realizarán clases prácticas para que cada estudiante vea la importancia del deporte, no solo como “hobbies” sino por salud física y mental, ya que, ayuda a tener un buen bienestar por la activación del cuerpo. Sin duda, es importante abordar cada una de las temáticas relacionadas con el balón mano, de la forma más didáctica posible para alcanzar un buen aprendizaje por parte de los estudiantes. De esta forma,



este informe contiene todo lo relacionado al desarrollo de un plan de trabajo ejecutado en la institución, pretendiendo dar cumplimiento al objetivo de la práctica, para así tener excelentes resultados, pero, para esto se hace necesario trabajar de la mano con los docentes asesores para tener una buena orientación y formación no solo para los estudiantes sino para los estudiantes de prácticas, con el fin de dejar huella en la institución por el excelente trabajo realizado. Y el docente en formación pueda desarrollar y potencializar sus competencias para ser un excelente profesional. Por ello, se llevará a cabo un trabajo arduo, eficaz, con compromiso, y pasión por el área y el deporte. De este modo, se formarán estudiantes comprometidos en el deporte y sobre todo con habilidades en el Balón Mano.

DQS is member of:





## TABLA DE CONTENIDO

<b>CAPITULO I</b> .....	8
<b>OBSERVACION Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCION</b> .....	8
<b>1.1. RESEÑA HISTORICA</b> .....	9
<b>1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL</b> .....	10
<b>1.3. MARCO LEGAL</b> .....	12
<b>1.4. Horizonte Institucional</b> .....	14
<b>1.5. Principios Institucionales</b> .....	14
<b>1.6. misión</b> .....	15
<b>Visión</b> .....	15
<b>Filosofía</b> .....	15
<b>1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL</b> .....	16
<b>1.9 Manual De Convivencia</b> .....	20
<b>1.10 LEY DEL MENOR</b> .....	22
<b>1.11 Uniformes</b> .....	24
<b>1.12 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA</b> .....	25
<b>Salón De Deportes</b> .....	25
<b>Inventario</b> .....	25
<b>1.13 HORARIO</b> .....	26
<b>1.14 MATRIZ DOFA</b> .....	28
<b>CAPITULO II</b> .....	29
<b>PROPUESTA PEDAGOGICA</b> .....	29
<b>2.1 TITULO: ENSEÑANZA Y METODOLOGIA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA EN LOS GRADOS 9 Y 10 DE LA INSTITUCION CRISTO REY.</b> .....	29
<b>2.2. Objetivo General.</b> .....	29



<b>2.3. Objetivos Específicos.</b> .....	29
<b>2.4 Descripción Del Problema.</b> .....	30
<b>2.5 Justificación</b> .....	32
<b>2.6. Población</b> .....	33
<b>2.7 MARCO TEORICO</b> .....	34
<b>Conceptos Asociados</b> .....	34
<b>Deporte</b> .....	34
<b>Actividad física</b> .....	34
<b>Balonmano</b> .....	35
<b>Técnicas del balón mano</b> .....	35
<b>Motivación</b> .....	36
<b>Trabajo en Equipo.</b> .....	37
<b>Enseñanza- Aprendizaje</b> .....	37
<b>III CAPITULO</b> .....	39
<b>3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES</b> .....	39
<b>3.1 Diseño.</b> .....	39
<b>3.2 Ejecución.</b> .....	40
<b>Metodología</b> .....	40
<b>3.2.1 Historia y reglamento:</b> .....	40
Se realiza la bienvenida y se explica la metodología de trabajo. ....	40
<b>3.2.2 Dribling</b> .....	41
<b>3.2.3 Cambio de dirección:</b> .....	42
<b>3.2.4 Desplazamientos:</b> .....	43
<b>3.2.5 Fintas:</b> .....	44
<b>3.2.6 Bloqueos:</b> .....	45
<b>3.2.7 Defensa y ataque:</b> .....	46



3.2.8 Torneo: .....	47
<b>3.3 INFORME PROCESOS CURRICULARES DE ACTIVIDADES VIRTUALES ....</b>	<b>48</b>
<b>CAPITULO IV .....</b>	<b>64</b>
<b>ACTIVIDADES INTERSTITUCIONALES.....</b>	<b>64</b>
<b>CAPITULO V.....</b>	<b>65</b>
<b>FORMATOS DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>65</b>
<b>5.1 Autoevaluación .....</b>	<b>65</b>
<b>5.2 Coevaluación.....</b>	<b>67</b>
<b>5.3 Plan Teórico.....</b>	<b>69</b>
<b>5.4 Nota Final.....</b>	<b>70</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA .....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>73</b>
<b>Carta De Presentación .....</b>	<b>73</b>
<b>Imposición De La Ceniza.....</b>	<b>74</b>

## CAPITULO I

### OBSERVACION Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCION



Inicialmente, la inducción de práctica integral docente 2020-1 se determinó el día 05 de febrero en el auditorio virgen del rosario a las 8am del presente año, el cual, estuvo a cargo los docentes directores de práctica de las licenciaturas encabezados por el decano de la Facultad de Educación Mg. Benito Contreras Eugenio, seguidamente, las indicaciones a seguir en el proceso de práctica, se nos citó a los estudiantes del programa Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes, a las 2pm del mismo día por nuestra coordinadora de prácticas la docente Mg. Leidy Consuelo Ortiz Vera en el departamento de la carrera, para una entrevista realizada a cada uno de nosotros con el fin de conocer nuestras competencias, habilidades y expectativas en cuanto al escenario de prácticas.

Posteriormente, El día 10 de febrero se asignó el escenario de prácticas la Institución Educativa “San Francisco de Asís Sede Cristo Rey”, el cual, se iba a pertenecer este semestre en curso por otra parte, se recibió muy bien a los docentes en formación, dando las respectivas indicaciones para proceder a la práctica integral. De este modo, El día 13 de febrero asignaron el horario que me correspondía y los grados a trabajar y desde el 17 de febrero inicié a dar las clases en los cursos correspondientes a la secundaria de la institución. Así mismo se prosedió a observar las necesidades de la población para determinar la propuesta pedagógica a trabajar con los estudiantes todo el semestre.

## 1.1. RESEÑA HISTORICA

Principalmente, con la iniciativa de Monseñor RAFAEL TARAZONA MORA, se fundó en 1978 la ESCUELA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS, la cual funcionó en las instalaciones de Seminario Mayor, mediante Acuerdo N° 23 De 1990, El Honorable Concejo Municipal De La Ciudad “Se Crea El Colegio Arquidiocesano San Francisco De Asís De La Ciudad De Pamplona Con Las Modalidades De Ebanistería, Electricidad Y Dibujo Técnico”.

Por ende, el señor TARAZONA MORA Se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo la magíster AMPARO ZAPATA DE LOZANO, el Especialista MARCOS DANIEL CARRILLO MERCHÁN y desde el año 2002 el docente BERNARDO WILCHES GELVES quien ha sacado adelante la institución sobre todo en el proceso de fusión que a continuación abordaremos.

De este modo, en el año 2003, con la expedición del decreto departamental 000132 del 28 de enero se crea nuestra institución educativa, inicialmente conformada por las sedes San Francisco De Asís, Rafael Afanador Y Cadena, José Antonio Galán, Cristo Rey, Las Nieves, Cuatro De Julio, Juan XXIII, San Martín, Santa Marta, Demostrativa ISER Y La Oriol Rangel.

Debido a su situación de cobertura y planta física, la rectoría en común acuerdo con la Alcaldía municipal, la comunidad y los(a) estudiantes, clausuró en el mismo año la sede Las Nieves.

Por otra parte, la sede Oriol Rangel fue segregada en el año 2006 y posteriormente en el año 2007, fue segregada la sede Demostrativa ISER. Para el año 2013 la sede Rafael Afanador Y Cadena fue segregado por parte de la Secretaría de Educación Departamental y asumió su dirección la institución educativa Brighton. De igual manera, fruto de los ajustes institucionales para mayor organización se suprimieron las sedes San Martín y Juan XXIII.

## 1.2. PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL P.E.I. PARA UNA COMUNIDAD INCLUYENTE BASADO EL COMPONENTE CONCEPTUAL - CONTEXTUAL  
Como institución educativa estamos comprometidos en construir permanentemente propuestas de convivencia, curricular e histórica que nos garantice oportunidades de competir con calidad. Por esta razón, además del contexto jurídico, nuestro instituto, tiene el compromiso de configurar constantemente la propuesta del proyecto educativo institucional PEI.; no asumiéndolo como un documento exigido por la ley, sino como una propuesta de vida en donde todas y todos participemos en su discusión, concertación y adopción, pero, sobre todo, en su concreción y aplicabilidad.

Por otra parte, en el marco de los procesos curriculares, entendemos que con la oferta de las especialidades técnicas estamos dotando a nuestro@s estudiantes de elementos válidos para afrontar su condición económica que en nuestro caso obedece a la población más vulnerable de la ciudad de Pamplona, ubicada en la periferia y que se debate en condiciones de desempleo y subempleo.

La institución requiere revisar todos sus procesos identificándolos con los criterios de calidad para alcanzar las metas previstas en la ruta de mejoramiento institucional Evento que requiere la adopción e implementación de la documentación que permita mejorar los procesos administrativos, pedagógicos, directivos y comunitarios de nuestra institución. Este evento organizacional de ha basado en la aplicación de la norma ISO9001:2008. Aclarando que esta implementación es un ejercicio organizativo que tiende en la medida de que los gobiernos orienten la posibilidad de certificación de las instituciones educativas Asumimos la resignificación como la acción de reinterpretar nuestro Proyecto educativo institucional que se conoce en forma general por la totalidad de las personas que constituyen nuestra comunidad educativa y que sin embargo volvemos a darle un valor interpretativo en procesos de re-conceptualización y re-contextualización. Por lo que nuestra idea asume la re-significación cuando adquirimos un nuevo, Se trata del empoderamiento de los nuevos escenarios sociológicos en virtud de las nuevas formas comunicativas de las personas en sociedad. Se puede hablar de una nueva forma de ver una situación social histórica, como en el caso de nuevos planteamientos de interacción social o convivencia. Utilizando nuevas

herramientas comunicativas teniendo en cuenta al otro desde su individualidad y a la vez como parte de una red social nueva con el advenimiento del uso de Internet, de la informática, la comunicación y la información.

La política educativa Estatal viene generando una serie compromisos institucionales que podríamos resumir en términos de Cobertura, Eficiencia y Calidad. En cuanto al componente de cobertura, nuestra institución educativa, ha venido desarrollando importantes acciones que han demostrado la efectividad de la oferta institucional, convirtiéndonos en una de las instituciones

Concebimos que la construcción del Proyecto Educativo Institucional PEI, es para la comunidad educativa un proceso permanente, dinámico y participativo, ajustado a los cambios e innovaciones de carácter jurídico, pedagógico y tecnológico, como una estrategia que nos permita competir en términos de calidad, cobertura, equidad, eficacia, eficiente y que en uso de la autonomía escolar podemos dar rienda suelta a los anhelos, sueños, utopías y demás aspiraciones de quienes convivimos en esta gran Familia Franciscana. La prueba de nuestro constante proceso de resignificación del PEI es que de 2003 a 2015 esta es la séptima versión del mismo.

Así mismo, y en acato a las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional y de la Secretaría de Educación Departamental, a partir de la segunda década de este siglo, la institución educativa continúa prestando el servicio educativo a toda la población sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades educativas especiales por discapacidad, razón que nos induce a planificar una institución de carácter inclusivo a tod@s l@s niñ@s y jóvenes que solicitan nuestros servicios.

Por estas razones de orden legal, pedagógico, técnico y humano y en desarrollo de nuestra ruta de mejoramiento institucional y de las políticas educativas nacionales y de la secretaría de educación departamental, hoy buscamos con esta edición de nuestro PEI, actualizar la propuesta educativa del instituto, en donde además de las orientaciones formales que al respecto ha dado la Secretaría de Educación Departamental, hemos asumido como reto la concreción de una propuesta curricular acorde a los estándares educativos, educación por competencias y a la normatividad, enfatizando la especialidad técnica de nuestra institución que ofrece en Pamplona y su

provincia las especialidades Técnicas debidamente articuladas con el SENA, como alternativas para que nuestro@s jóvenes, alcancen conocimientos, habilidades y oficios con posibilidades reales de vincularse a lo laboral, vinculando a su vez las orientaciones o requerimientos que el sistema de información y gestión de la calidad educativa SIGCE define. Somos reiterativos en el sentido de que esta construcción es permanente y dinámica y que está sujeta a constantes cambios, correcciones y adiciones, los cuales son producto de la convivencia pedagógica de nuestra comunidad y que su adopción de conformidad con la ley está dispuesta y sujeta al consenso y participación de todos y todas quienes tenemos que ver con el Instituto Técnico San Francisco de Asís, sin obviar el contexto en que aspiramos seguir sirviendo y educando. (Castellanos, 2017)

### 1.3. MARCO LEGAL

#### SITUACIÓN LEGAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- ✓ Institución Educativa creada por Decreto Departamental 000132 del 28 de enero de 2003.
- ✓ Decreto 001033 del 2 de diciembre de 2003. Por el cual se modifica el decreto 000132 de 2003.
- ✓ Decreto 001958 de diciembre 18 de 2003. Modifica el decreto 001058 de 2003.
- ✓ Decreto 000007 de enero 7 de 2005. Modifica el decreto 000132 de 2003.

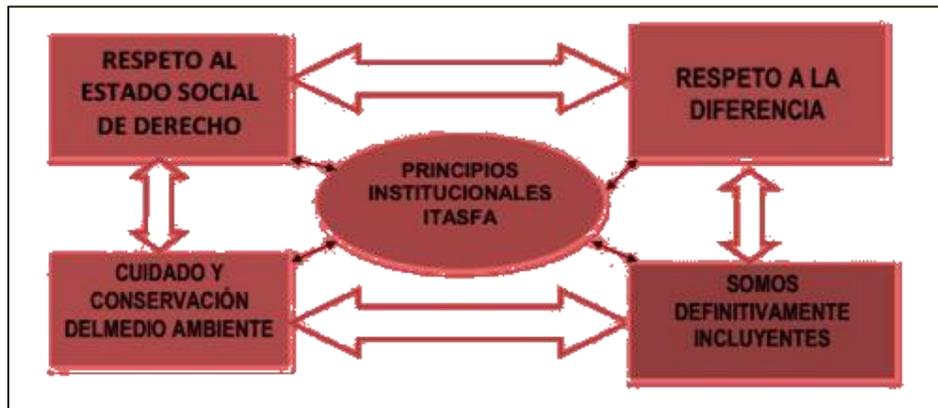
#### **Decreto 000716 de septiembre 6 de 2002 por el cual se designa un directivo docente en cumplimiento del plan de reorganización.**

- ✓ Proyecto Educativo Institucional adoptado mediante acta del 11 de septiembre de 2003. y actualizado mediante acuerdos 02 de 2006, 07 de 2007 y 004 de febrero 8 de 2008, 002 de 2010, 05 de julio 8 de 2010 acuerdo 03 del 28 de enero de 2011. Acuerdo 004 de 2012, acta del 21 de junio de 2013, acta del 5 de diciembre de 2014 y registrado en el Sistema De Información Y Gestión De La Calidad Educativa – SIGCE

- ✓ Inscripción Proyecto Educativo Institucional ante la Secretaría de Educación Departamental N° 0401.
- ✓ Plan de Mejoramiento Institucional inscrito ante la Secretaría de Educación Departamental y registrado en el sistema de información y gestión de la calidad educativa – SIGCE
- ✓ Registro Único Tributario - RUT: 807001445-6
  
- ✓ Decreto 000932 del 26 de diciembre de 2007, por el cual se reforma el decreto 000132 del 28 de enero de 2003.
- ✓ Oficio 7311 de 2013 de la SED sobre conformación de la planta de personal del establecimiento educativo suscrito por la secretaria de educación Departamental.
- ✓ Acta 025 del 12 de septiembre de 2014 de compromiso suscrita con el Servicio Nacional De Aprendizaje – SENA para el desarrollo del programa de integración con la educación media.
- ✓ Resolución 07911 del 15 de septiembre de 2014 aprobación estudio
- ✓ Resolución 02805 del 20 de junio de 2014 por la cual se autoriza el cambio sede de la dirección de la institución educativa
- ✓ Decreto departamental 00716 del 6 de septiembre de 2002. Por el cual se designa un directivo docente en cumplimiento del plan de reorganización escolar.
- ✓ Acta de posesión del directivo docente BERNARDO WILCHES GELVES, como Rector del establecimiento de fecha 10 de septiembre de 2002,
- ✓ Personería Jurídica de la Asociación de Padres de Familia: registro SO500528 de la Cámara de Comercio de Pamplona. NIT 900218781-6.
- ✓ Escritura pública 791 del 31 de diciembre de 1998. Notaría Única del Círculo de los Patios. Cartas catastrales y certificados de libertad y tradición y certificación de propiedad estatal de todas las sedes que constituyen la institución educativa.
- ✓ Escritura pública 500 del 16 de julio de 1957 notaria segunda del circulo de Pamplona a nombre del municipio de pamplona matricula inmobiliario 272-238 inmiscuye los predios de las sedes José Antonio Galán, Cristo Rey y Cuatro De Julio.

- ✓ Resolución 03868 del 7 de noviembre de 2012 aprobación para expedir diploma de bachiller académico al modelo Ser Humano

#### 1.4. Horizonte Institucional



#### 1.5. Principios Institucionales

Por otro lado, los principios y fundamentos que orientan la acción de la comunidad educativa en la institución y los objetivos generales del proyecto. Art. 14. Dcto 1860/94.

- ✓ **Respeto Al Estado Social De Derecho:** el compromiso de la comunidad educativa es de formar a los estudiantes en el respeto a la Ley en todas sus jurisdicciones incluyendo la institucional. Sobreponiendo el interés general sobre lo particular.
- ✓ **Respeto A La Diferencia:** se asume la diferencia como el elemento esencial del crecimiento grupal y de la sana convivencia.
- ✓ **Cuidado Y Conservación Del Medio Ambiente Natural**
- ✓ **Ser Una Institución Definitivamente Incluyente:** donde, el compromiso es reconocer a todos sin ningún tipo de discriminación y desarrollar acciones que garanticen el servicio educativo a todos teniendo en cuenta sus diferencias individuales.



## 1.6. misión

Es necesario, aportar a nuestros estudiantes los espacios de formación que les garanticen para sí, para sus familias, para la ciudad, la región y para Colombia, aprendizajes y experiencias de vida aplicables como alternativas laborales a la solución de sus problemas económicos, para que vayan consolidando con responsabilidad su proyecto de vida. Para ello, la institución impulsará proyectos encaminados a fortalecer el talento humano, la participación comunitaria, la preparación para el trabajo, la inclusión de todos sin ningún tipo de discriminación en un marco de tolerancia y respeto del hombre y la mujer y del medio ambiente natural.

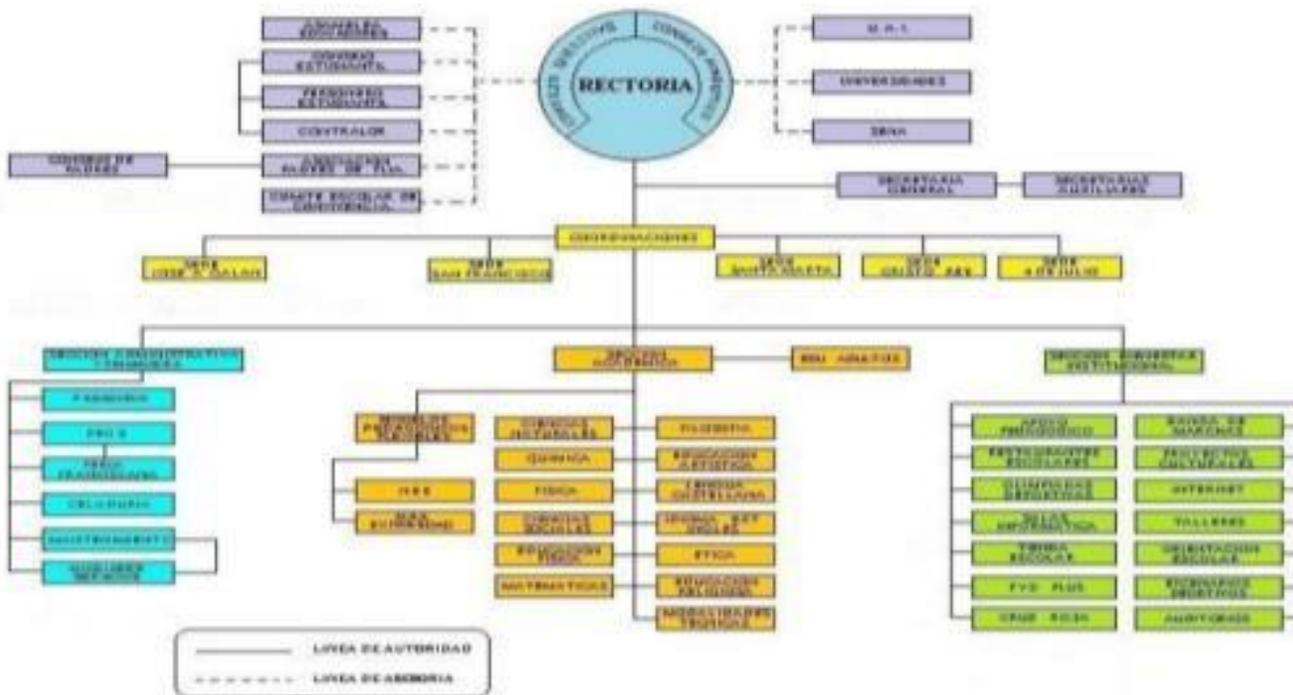
## Visión

Al término del año 2020, la institución educativa debe demostrar competitividad en lo social, cultural, deportivo y académico ganando espacios de reconocimiento a nivel local, regional y nacional.

## Filosofía

Nuestra institución educativa pretende con el desarrollo de sus propuestas pedagógicas y de convivencia social encausar sus esfuerzos a la formación integral de sus estudiantes con criterios objetivos y concretos como lo son el respeto al Estado Social de Derecho, así, el reconocimiento a la individualidad sujeta esta al precepto constitucional de la primacía del interés general, a la formación competitiva en lo académico y el énfasis a la formación en lo laboral como alternativa de desarrollo individual y colectivo, así como también a la inclusión de todos nuestros estudiantes con limitaciones y/o condiciones especiales o de vulnerabilidad; formando jóvenes capaces de convertirse en agentes transformadores de su entorno con criterios de organización comunitaria, preparación laboral, con sentido de valoración, conservación y amor por el medio ambiente.

## 1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



### Cronograma Institucional

	<b>I.E. INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO                  SAN FRANCISCO DE ASÍS                  Pamplona – Norte de Santander</b>
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2020</b>	

### FEBRERO 2020

FECHA	ACTIVIDADES
3 al 7	Desarrollo Académico
6	Aplicación prueba a estudiantes que no fueron promovidos en 2019 por un área
10 AL 14	Desarrollo Académico
11	SESION ORDINARIA CONSEJO ACADEMICO - Seguimiento planes de aula
14	Orientaciones para la formulación de proyectos anexos al Programa "Senderos de Paz y Bien"
14	Acto de rendición de cuentas de la rectoría vigencia fiscal 2019
21	Remisión de planes operativos de coordinadores a rectoría
17 AL 21	Desarrollo académico
25	Entrega de PPA "Senderos de Paz y Bien"
24 AL 28	Desarrollo Académico
28	Elección Personero, Representante Consejo Directivo Y Contralor Estudiantil DIA DE LA MUJER Y EL HOMBRE



### MARZO 2020

FECHA	ACTIVIDADES
2 al 6	Desarrollo Académico
3	SESIÓN ORDINARIA CONSEJO ACADÉMICO
9 AL 13	Desarrollo Académico
17	SESIÓN ORDINARIA CONSEJO ACADÉMICO
16 al 20	Desarrollo Académico
24 al 27	Desarrollo Académico
27	Primera actividad experiencia significativa proyecto pedagógico transversal "senderos de paz y bien"
31	Simulacro 3°, 5°, 9°, 10° y 11°
31	SESIÓN ORDINARIA CONSEJO ACADÉMICO

### ABRIL 2020

FECHA	ACTIVIDADES
3	Entrega de paquetes de validación y firma de actas
6 al 10	DESARROLLO INSTITUCIONAL - RECESO ESCOLAR ESTUDIANTES
8	BINGO INSTITUCIONAL
13	Recepción de paquetes de validación (40%) y presentación de la prueba (60%)
13 al 17	Desarrollo Académico
14	Entrega de instrumentos de prueba de calidad preescolar 1° a 11° grados – líderes de área a coordinación (primaria a coordinador Joaquín, grados sextos a octavo, al coordinador Mario; grados novenos a once a coordinadora Olga)
15	Entrega pruebas de calidad coordinadores a secretaria
20 AL 24	Desarrollo Académico Pruebas de calidad primer periodo – Todos los niveles. 0° a 11°. Acorde a programación realizada por coordinadores
23	IZADA DE BANDERA – DÍA DEL IDIOMA. Participan todos los grados priorizar manifestaciones artísticas y culturales con los estudiantes
24 al 30	Desarrollo Académico - Pruebas de calidad primer periodo – Todos los niveles. 0° a 11°. Acorde a programación realizada por coordinadores Terminación primer periodo académico – Cierre de plataforma Web colegios para cargue de calificaciones



## MAYO 2020

FECHA	ACTIVIDADES
4	INICIO 2º PERIODO ACADÉMICO
4 AL 8	Desarrollo académico
5	Asamblea académica – comité de convivencia Primer periodo
11 AL 15	Desarrollo académico
14	Entrega de informes académicos primer periodo a padres de familia
15	Celebración institucional día del educador y del personal administrativo franciscano
19	SESIÓN ORDINARIA CONSEJO ACADÉMICO
18 AL 22	Desarrollo académico
21	Simulacro 3º, 5º, 9º, 10º y 11º
26 al 29	Desarrollo académico
29	Segunda actividad experiencia significativa Proyecto Pedagógico Transversal “Senderos De Paz Y Bien” con padres de familia

## JUNIO 2020

FECHA	ACTIVIDADES
1 AL 5	Desarrollo académico
2	SESIÓN ORDINARIA CONSEJO ACADÉMICO
8 AL 12	Desarrollo académico
9	SIMULACROS 3º, 5º, 9º, 10º y 11º
16 AL 19	Vacaciones directivas, docentes, estudiantes
23 AL 26	Vacaciones directivos, docentes y estudiantes
30	Vacaciones directivos, docentes y estudiantes

## 1.8 Símbolos Institucionales

### HIMNO

#### HIMNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:

Letra: Mons.: Rafael Tarazona Mora

Música: Daniel Solano Ortiz

#### CORO

Paz y bien, es el lema de mi Institución,  
que convierte mi ser en semilla,  
de esperanza, justicia y amor.  
Que convierte mi ser en semilla,  
de esperanza, justicia y amor.

#### ESTROFA I

En mi mente siempre presente,  
el amor siempre a Dios debe estar,  
para así al que sufre ayudar,  
con alegre actitud fraternal.  
Para así al que sufre ayudar,  
con alegre actitud fraternal.

#### ESTROFA II

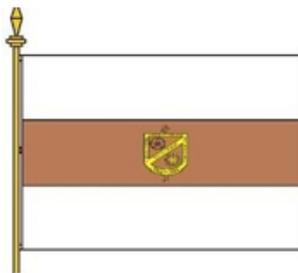
Siento orgullo de ser Franciscano  
y a la patria poder aportar:  
"la verdad, la virtud y el honor  
que construye el sol de la paz".  
"La verdad, la virtud y el honor  
que construye el sol de la paz"

## ESCUDO



Su borde tiene el diseño del escudo de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, pues fue Monseñor Rafael Tarazona Mora el Fundador del Instituto Técnico San Francisco de Asís como Párroco fundador y primer rector. Está enmarcado por el nombre de nuestra Institución, en letras doradas. Una diagonal divide el escudo en dos sectores: Esta diagonal contiene el mensaje franciscano: PAZ y BIEN. Es el lema institucional que nos debe llevar a ser constructores de Paz desde la amistad, la fraternidad y la solidaridad.

## BANDERA



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

## 1.9 Manual De Convivencia

No obstante, Conforme a lo previsto en la Ley 001620 del 15 de marzo de 2013 la comunidad educativa adoptará por un Manual de Convivencia institucional que deberá:

- ✓ Identificar nuevas formas alternativas para incentivar y fortalecer el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes.
- ✓ Fortalecer el rol de padres de familia, docentes y estudiantes al analizar las diferentes situaciones que se presentan y resolver los conflictos de manera pacífica.
- ✓ Promoción, orientación y coordinación de estrategias, programas y actividades en el marco de la corresponsabilidad de los individuos, las instituciones educativas, la familia, la sociedad y el Estado.
- ✓ Formulación de objetivos con base a los establecidos en la Ley, para la convivencia escolar, la construcción de ciudadanía y la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes de los niveles educativos de preescolar, básica y media.
- ✓ Identificar nuevas formas y alternativas para incentivar y fortalecer la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los estudiantes, que permitan aprender del error, respetar la diversidad y dirimir los conflictos de manera pacífica, así como las posibles situaciones y conductas que atenten contra el ejercicio de sus derechos.
- ✓ Conceder al educador el rol de orientador y mediador en situaciones que atenten contra la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos, así como las funciones en la detección temprana de estas mismas situaciones. A los estudiantes, el manual les concederá el rol activo para

participar en la definición de acciones para el manejo de estas situaciones en el marco de la ruta de atención integral.

- ✓ incluir la ruta de atención integral y los protocolos de que trata la Ley 001620 de 2013. Acorde con el artículo 87 de la ley 115 de 1994, el manual de convivencia define los derechos y obligaciones de los estudiantes y de cada uno de los miembros de la comunidad educativa, a través de los cuales se rigen las características u condiciones de interacción y convivencia entre los mismos y señala el debido proceso que debe seguir el establecimiento educativo ante el incumplimiento del mismo.

Es una herramienta construida, evaluada y ajustada por la comunidad educativa, con la participación activa de los estudiantes, padres de familia, de obligatorio cumplimiento en la institución educativa y es un componente esencial del proyecto educativo institucional.

Sin embargo, el Consejo Directivo de la institución educativa adoptó un manual de convivencia, el cual, presenta en forma general las siguientes características:

- ✓ Participamos toda la comunidad educativa.
- ✓ Establece los criterios generales básicos en que se fundamenta la convivencia institucional.
- ✓ Establece los derechos, compromisos y prohibiciones de toda la comunidad educativa.
- ✓ Establece los conductos regulares, procedimientos y mecanismos para la solución de situaciones académicas y comportamentales.
- ✓ Establece el reglamento de docentes en el marco de la institución educativa.
- ✓ Define los estímulos a la comunidad educativa.
- ✓ Prevé las condiciones para la prestación de los servicios de bienestar social para la comunidad educativa.
- ✓ Inclusiva: Respeta y admite a todos los estudiantes sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades

educativas especiales por discapacidad, desplazamiento y analfabetismo, entre otros.

Adopta las orientaciones de la ley 001620 de marzo 15 de 2013. Sin embargo, es voluntad de la comunidad educativa estar al margen en el marco del mandato legal considerando parte del proyecto educativo institucional al manual de convivencia único de la institución educativa, el cual, debe ser revisado y actualizado conforme las condiciones jurídicas e institucionales lo ameriten, en la respetiva aplicación del plan de mejoramiento institucional.

## 1.10 LEY DEL MENOR

### Principios Y Definiciones

Artículo 1°. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2°. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo

establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos necesarios para la ley.

Parágrafo 2°. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de derechos, se regirá por sus propios sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores comunicó la designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos con oficio

O.J.A.T. 12640. Ases normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la Constitución Política.

Artículo 4°. **Ámbito de aplicación.** El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana. Artículo 5°. **Naturaleza de las normas contenidas en este código.** Las normas sobre los niños, las niñas y los adolescentes, contenidas en este código, son de orden público, de carácter irrenunciable y los principios y reglas en ellas consagrados se aplicarán de preferencia a las disposiciones contenidas en otras leyes.

Artículo 6°. Reglas de interpretación y aplicación. Las normas contenidas en la Constitución Política y en los tratados o convenios internacionales de Derechos Humanos ratificados por Colombia, en especial la Convención sobre los Derechos del Niño, harán parte integral de este Código, y servirán de guía para su interpretación y aplicación. En todo caso, se aplicará siempre la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente. La enunciación de los derechos y garantías contenidos en dichas normas, no debe entenderse como negación de otras que, siendo inherentes al niño, niña o adolescente, no figuren expresamente en ellas.

## 1.11 Uniformes

### DIARIO



### EDICACIÓN FISICA



## 1.12 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA

### DIAGNOSTICO DE LA PLANTA FISICA (BASICA SECUNDARIA Y MEDIA)

#### Salón De Deportes



#### Inventario

BALONES DE FUTBOL DE SALÓN NUEVO	1
BALONES DE FUTBOL DE SALON MAL ESTADO	2
PLATILLOS NUEVOS	25
PLATILLOS VIEJOS	13
BALONNES DE BALONCESTO	14
BALONES DE VOLEIBOL	5
BALONES DE VOLEIBOL EN MAL ESTADO	10
BALONES MEDICINALES	3



PELOTAS	2
CONOS GRANDES	6
CONOS MEDIANOS	10
CONOS PEQUEÑOS	8
COLCHONETAS	6
MINI PORTERIAS	4
BANCOS	4
CAJON SUIZO	1
DOMINOES	4
DOMINOES EN MAL ESTADO	1
PARQUES	23
PARQUES EN MAL ESTADO	1
AROS EN BUEN ESTADO	18
AROS EN MAL ESTADO	6
PLANTA DE SONIDO	1
BOLSA DE ASEO CON TELAS	1
MULTIPLES	1
AJEDREZ	1
JUEGO DE MINI FUTBOLITO	1
BALONES DE GOMA EN BUEN ESTADO	4
BALONES DE GOMA EN MAL ESTADO	6
MUÑECA DE ICOPOR	1
TOMAS DE ENCICLOPEDIA ILUSTRADO	10
MALLA DE VOLEIBOL	1
MALLA DE VOLEIBOL EN MAL ESTADO	3
BASTONES	120
PETOS	21
BOMBA DE INFLAR BALONES	1
PESA	1
AFICHES DEPORTIVOS	23

### 1.13 HORARIO

DQS is member of:





## HORARIOS DE EDUCACION FÍSICA Y DEPORTES 2020

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>07:00</b>	<b>Entrada</b>				
<b>07:00 - 07:55</b>					
<b>07:55 - 08:50</b>	<b>SEPTIMO</b>			<b>OCTAVO</b>	<b>NOVENO</b>
<b>08:50 - 09:45</b>	<b>SEPTIMO</b>	<b>SEXTO UNO</b>		<b>OCTAVO</b>	<b>NOVENO</b>
<b>09:45 - 10:15</b>	<b>DESCANSO</b>				
<b>10:15 - 11:10</b>		<b>SEXTO UNO</b>	<b>SEXTO DOS</b>		
<b>11:10 - 12:05</b>			<b>SEXTO DOS</b>		<b>DECIMO</b>
<b>12:05 - 13:00</b>					<b>DECIMO</b>

## 1.14 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES
<p>La vulnerabilidad presentada en la población estudiantil es sin duda una de las mayores debilidades encontradas debido a que la mayoría de los estudiantes presentan diversos problemas que en gran parte yacen del núcleo familiar, lo cual conlleva a que las consecuencias repercuta en el comportamiento de los más pequeños y de este modo esos comportamientos y actitudes generen indisciplina, malos hábitos, la falta de atención en las clases, la agresividad de muchos niños hacia sus compañeros y otros factores que desmejoran su imagen y la de su institución.</p>	<p>Se evidencia un sin número de oportunidades que se pueden presentar, debido a que lo que buscamos es la formación integral de cada uno de los estudiantes para así, permitir que ellos puedan mejorar su calidad de vida y salir adelante, optando siempre por el camino del bien, alejándose de los peligros y las malas compañías.</p>
FORTALEZA	AMENAZAS
<p>Tienen una gran fortaleza y es contar con personal de muy alta calidad que les permite adquirir los conocimientos adecuados y tener las bases necesarias para su desempeño estudiantil en el proceso de enseñanza aprendizaje de cada estudiante, además de contar con la infraestructura adecuada y los implementos necesarios para desempeñarse de la mejor manera a pesar que la población que se beneficia de la educación es de las más vulnerables de la ciudad. Se cuenta con un gran equipo de trabajo que día a día busca que dichos beneficiados cuenten con la mayor calidad posible en su educación.</p>	<p>Las mayores dificultades que se presentan en el proceso, caben reiterar que es la vulnerabilidad por parte de los niños y jóvenes del colegio CRISTO REY, que en la mayoría de los casos no conviven con el padre o con la madre y se salen de control en su propio hogar resultando</p>

## CAPITULO II

### PROPUESTA PEDAGOGICA.

#### **2.1 TITULO: ENSEÑANZA Y METODOLOGIA DEL BALONMANO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA EN LOS GRADOS 9 Y 10 DE LA INSTITUCION CRISTO REY.**

#### **2.2. Objetivo General.**

Aplicar el balonmano enfatizando la importancia de la disciplina y el trabajo en equipo, mediante la enseñanza teórico-práctica de este deporte, buscando el mayor desempeño en los estudiantes del colegio cristo rey en el área personal y académica.

#### **2.3. Objetivos Específicos.**

Enseñar la importancia del trabajo en equipo para la potencialización de las habilidades académicas y personales de los estudiantes.

Desarrollar las capacidades técnicas y estructuras motrices básicas, para la ejecución del balonmano

Conocer las reglas básicas del balonmano por medio de estrategias lúdico-pedagógicas, logrando un buen aprendizaje teórico-práctico.

Trabajar las nociones técnicas del balonmano, Pase, recepción, correr, saltar, cambio de dirección y lanzamiento, alcanzando una excelente experiencia deportiva.

Potencializar las capacidades físicas básicas de una forma lúdica y en situación real de juego, teniendo en cuenta su edad.

## 2.4 Descripción Del Problema.

En el presente informe, se presenta el debido proceso de las prácticas formativas 2020-I realizado en la Institución Técnica Arquidiocesana San Francisco De Asís sede Cristo Rey; por el docente en formación de decimo semestre Arley David Loaiza Arango, por el cual, se estipuló las diferentes estrategias pedagógicas para el abordaje de las diferentes temáticas más relevantes de la educación física, de este modo, se crea un plan de acción que corresponde a las diferentes estrategias de enseñanza y aprendizaje del balón mano con los estudiantes del grado noveno- décimo de la institución por el simple hecho que, la educación física es una parte del proceso educativo de toda persona, centrándose específicamente en el movimiento corporal con el fin de lograr un afianzamiento en las capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo, especialmente en los años de la juventud. (Flores & Zamora, 2009)

Inicialmente, en la institución se vio la necesidad de trabajar un deporte diferente al fútbol del salón, voleibol y baloncesto, ya que, los estudiantes solo querían practicar estos deportes, por medio del diagnóstico aplicado en estudiantes del grado décimo se evidenció practicar un deporte diferente a los anteriores para fortalecer las debilidades y el trabajo en equipo en los estudiantes, por ende, cuando se llevó a cabo la implementación del balón mano ya que, es un deporte muy completo, pues desarrolla fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica, (Conade, 2008). Por ello, fue novedosa la reacción de los estudiantes y el interés que mostraron por aprender algo nuevo, el cual, se implementó un plan de trabajo de acuerdo a este deporte en el que los estudiantes aprendan y desarrollen



nuevas habilidades para aprender este deporte puede aportar a potencializar las capacidades físicas, desarrollo del psicomotor.

Por otro lado, la institución cuenta con solo una cancha y un patio deportivo, así mismo, cuenta con un docente especializado en la enseñanza de educación física, realizando las clases muy dinámicas, pero, no se cuenta con los materiales suficientes para las diferentes actividades, por ello, se debe buscar otras alternativas para realizar las clases.

En conclusión, se desarrolla una propuesta pedagógica para fortalecer más el trabajo en las clases de educación física, realizando más llamativas y llevándolas a la recreación por medio del deporte de balón mano, ya que a través de una observación se logró ver que los estudiantes de 9º- 10º de la institución Técnica Arquidiocesana San Francisco De Asís sede Cristo Rey, aunque algunos estudiantes en algunos momentos tienden a no participar en las clases por ciertos motivos personales, por lo tanto se realizan clases prácticas logrando el interés por aprender este deporte que aporta a su desarrollo físico y psicológico de los dos cursos.



## 2.5 Justificación

Para las instituciones es importante el rol que realiza el educador físico, cuando se habla, de educación física y recreación en el deporte, se enfatiza en el estudio las diferentes manifestaciones y dimensiones de la persona en torno al cuerpo, la cultura y el movimiento. Por ende, el profesional en cultura física está en capacidad de desenvolverse en contextos que le permitan transformar la realidad social y personal en los campos de la formación física deportiva, la administración, la recreación, la estética, la promoción de la salud y la pedagogía, el entrenamiento deportivo, la promoción y prevención en salud, el acondicionamiento físico con fines laborales y estéticos. (universia, 2017).

De este modo, el trabajo principal del docente o del entrenador en este contexto, es seguir diseñando tareas y experiencias de aprendizaje que animen a los estudiantes de Cristo Rey a descubrir los principios y conceptos por ellos mismos, de tal modo, que estos conceptos puedan luego ser transferidos a otras situaciones en las que se puedan aplicar en ambientes aptos, y tengan en cuenta que cada uno tiene las capacidades y habilidades para practicar este deporte que es nuevo para ellos, por ende, se hace necesario el acompañamiento activo de los estudiantes de prácticas, empezando principalmente por la teoría, la cual, se realizara de una manera constructiva, dinámica, con el fin de que los estudiantes puedan construir su propio concepto practico.

Sin embargo, el Balonmano es un deporte muy completo, pues desarrolla fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, potencia, coordinación y capacidad estratégica. Desde que el Balonmano ingresó como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de 1972, ha crecido enormemente su popularidad. Sin duda, es un deporte rápido y muy vistoso que te invitamos a jugar (Conade, 2008). Teniendo en cuenta, las necesidades encontradas en la población estudiantil se hacen necesario trabajar un plan de trabajo apto para incrementar la práctica de los diferentes deportes especialmente el balón mano. Y así, pretendiendo dar cumplimiento a los objetivos planteados, dando obtener excelentes resultados, pero, para esto se hace necesario realizar un trabajo dinámico el fin de dejar un excelente impacto en la institución por el docente en formación, debido, a la importancia de sus competencias para ser un excelente profesional. Por ello, se llevará a cabo un trabajo efectivo con compromiso por el área y el deporte.

## 2.6. Población

GRADOS	MASCULINO	FEMENINO	TOTAL	EDADES
Noveno	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	13 - 15 años
Decimo	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	14 - 17 años

## 2.7 MARCO TEORICO

### Conceptos Asociados

#### Deporte

El deporte al plantearlo desde un diseño pedagógico adecuado resulta generador de valores sociales y personales muy positivos. Su práctica grupal e individual, contribuye a la formación integral de la persona, Y es que esta concepción de la educación, encuentra en el terreno del deporte y la actividad física un espacio idóneo, dado su carácter eminentemente vivencial y práctico. Por ende, la educación física plantea situaciones pedagógicas de naturaleza experiencial que implican a la totalidad de la persona, cuyas vivencias tienen una aplicabilidad inmediata. De esta manera, a la vez que se trabaja la cultura motriz y la acción, se puede desarrollar una reflexión en base a unos principios éticos. Las experiencias deportivas posibilitan la creación de ambientes de aprendizaje y expresión, de adquisición de conocimientos útiles desde lo espontáneo a lo educativo, de participación desde lo democrático. (Unicef, 2010).

#### Actividad física

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. Sin duda, la actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. ( organización mundial de la salud, 2020)

## Balonmano

En sí, se ha consolidado como una de las especialidades deportivas de mayor aceptación por la sociedad deportiva global. Aunque no ha sido un camino fácil; de una parte, por la competencia con otras especialidades, y de otra, por las propias dificultades internas para ofrecer el producto ideal y deseado para su conocimiento generalizado, pautas para su desarrollo y organizaciones idóneas para la venta del producto usando términos actuales. Por lo tanto, hacer comprender los valores de la especialidad así como los grados de espectacularidad del juego en sí mismo no ha sido tarea fácil pero es evidente que el Balonmano, al igual que el resto de deportes en mayor o menor grado, se ha integrado de manera destacada como una especialidad deportiva valorada en los medios de comunicación, incluida en la industria deportiva global, evaluada como especialidad deportiva en desarrollo e igualmente como vehículo educativo con valores específicos (Román, 2015).

## Técnicas del balón mano

A continuación, se da a conocer las diferentes técnicas del balón mano, las cuales son importante para una excelente práctica, como, por ejemplo; Bote, con esta técnica se busca desplazarse y llegar con mayor facilidad al campo contrario, consiste en hacer que el balón toque el suelo y se devuelva a las manos; esta técnica es propia del baloncesto. Además de utilizarse por el jugador que posee el balón para desplazarse, puede servir para pasarlo a un compañero; si se desea confundir a los contrincantes es mejor realizar el rebote sin mirar el balón.

Seguidamente, se encuentra el Pase, es una de las técnicas de balonmano que se realiza en mayor número de ocasiones en un partido, tiene el objetivo de enviar el balón a un compañero. Generalmente sucede cuando el balón está en peligro o cuando el compañero se encuentra ubicado en una mejor posición para encestar, así que se efectúa el pase. Por ello, un buen pase de balonmano, debe ser preciso y con fuerza, para evitar

intercepciones, además antes de realizarlo se debe confundir al equipo contrario con hacia dónde se lanzará.

Y, por último, se encuentra la recepción, es la técnica que viene seguida del pase, muy importante porque define la posesión del balón para el equipo. Así que, si un jugador efectúa un buen pase, pero su contrincante no lo recibe correctamente, todo el esfuerzo se perdió, así que es necesario que el receptor esté ubicado correctamente y con seguridad atrapar el balón. (sialdeporte, 2013)

## Motivación

Posteriormente, en los últimos años la motivación se ha transformado en un tema importante para los estudiantes en el proceso de aprendizaje y el rendimiento académico, de cierta forma, existen muchos factores que influyen en la motivación, tales como personales, contextuales o sociales; creando en ellos, relaciones afectivas, un buen ambiente, nuevas expectativas, diferentes metodologías, materias de estudios, y los profesores. Del mismo modo, genera mayor fuerza al desempeño académico, por ello, es importante conocer que este fenómeno es de gran relevancia en los diferentes contextos de la vida, y más en la parte académica, por ser un elemento central para alcanzar cualquier propósito. Se puede considerar que es el conjunto de razones por las cuales una persona se comporta de manera vigorosa en cualquier ambiente. Considerándose como el deseo o la necesidad que activa las conductas de las personas evidenciándose en lograr cualquier meta, por ello, para alcanzarlas es necesario tener la energía suficiente por un periodo de tiempo, como en el deporte (García N. , 2013).



## Trabajo en Equipo.

El trabajo en equipo es una modalidad de articular las actividades laborales de un grupo humano en torno a un conjunto de fines, de metas y de resultados a alcanzar. El trabajo en equipo implica una interdependencia activa entre los integrantes de un grupo que comparten y asumen una misión de trabajo. Es decir, el trabajo en equipo valora la interacción, la colaboración y la solidaridad entre los miembros, así como la negociación para llegar a acuerdos y hacer frente a los posibles conflictos. (Covey, 2000).

Ahora bien, en la actualidad los equipos se enfocan en mejorar la eficiencia y efectividad en un grupo, siendo una técnica que se está introduciendo ampliamente en todos los sectores. Un equipo es un grupo bien integrado que trabaja con el propósito de lograr un objetivo bien definido (Gilmore, 2002). Es decir, el desempeño de un grupo de trabajo depende del grado de compañerismo que se tenga dentro del mismo, pues para logra eficacia y un objetivo común todo el grupo en general deben tener un mismo fin y contribuir de modo que se logre dicha meta en conjunto.

## Enseñanza- Aprendizaje

Históricamente, la enseñanza ha sido considerada en el sentido estrecho de realizar las actividades que lleven al estudiante a aprender, en particular, instruirlo y hacer que ejercite la aplicación de las habilidades. Por ende, los nuevos estudios se enfocaron en la enseñanza para la comprensión, la cual implica que los estudiantes aprenden no sólo los elementos individuales en una red de contenidos relacionados sino también las

conexiones entre ellos, de modo que pueden explicar el contenido de sus propias palabras y pueden tener acceso a él y usarlo en situaciones de aplicación apropiadas dentro y fuera de la escuela.

Así mismo, discutir si la enseñanza es un arte o una ciencia ha sido uno de los deportes favoritos de los educadores durante años. Si es un arte, entonces la enseñanza exige inspiración, intuición, talento y creatividad. Sin embargo, si es una ciencia, la enseñanza exige conocimiento y destrezas que por supuesto pueden ser aprendidas. Sin embargo, la mayoría está de acuerdo en que la enseñanza tiene tanto elementos artísticos como científicos. En la enseñanza el docente debe actuar como mediador en el proceso de aprender de los alumnos; debe estimular y motivar, aportar criterios y diagnosticar situaciones de aprendizaje de cada alumno y del conjunto de la clase, clarificar y aportar valores y ayudar a que los alumnos desarrollen los suyos propios, por último, debe promover y facilitar las relaciones humanas en la clase y en la escuela, y, ser su orientador personal y profesional. Ante las exigencias educativas actuales, la labor docente se reorientará hacia una actitud tutorial, semejante a la de coordinar, asesorar y facilitar experiencias educativas en las que el alumno logre aprender. Asimismo, en las aulas se privilegiará un clima de libre expresión y las experiencias educativas serán iniciadas por el uso planeado, intencional y significativo de la pregunta como activadora de procesos integradores.

Por otro lado, el aprendizaje es un proceso constructivo que implica “buscar significados”, así que los estudiantes recurren de manera rutinaria al conocimiento previo para dar sentido a lo que están aprendiendo. No es un evento aislado de acumulación. Es un proceso muy personal e individual. (Soria, 2013).

### III CAPITULO

#### 3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

##### 3.1 Diseño.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE OCHO SEMANAS								
SEMANAS	1	2	3	4	5	6	7	8
TECNICA								
Historia y reglamento								
Dribling								
Cambio de dirección								
Desplazamientos								
Fintas								
Bloqueos								
Defensa y ataque								
Torneo								

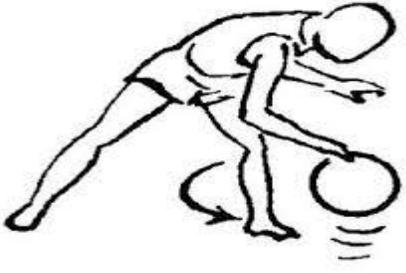
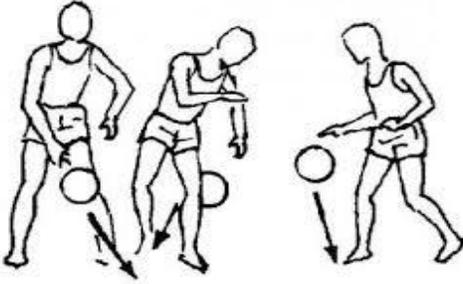
## 3.2 Ejecución.

### Metodología

#### 3.2.1 Historia y reglamento:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
1	Se realiza la bienvenida y se explica la metodología de trabajo.	
1	Se le explicara por medio de diapositivas en que consiste el balonmano, la historia, cómo se juega y cuáles son sus principales características y reglas de juego.	
1	Luego de explicar y dar a conocer el tema sobre el balonmano, se les preguntara a los estudiantes si entendieron las diapositivas y la explicación dada para aclarar dudas e inquietudes entre los estudiantes.	
1	Antes de finalizar la clase se hace un diagnostico en la cancha para observar las aptitudes y destrezas de los estudiantes.	

### 3.2.2 Dribling

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
2	Los estudiantes se ubican en grupos de tres con un balón, uno de los estudiantes tiene el balón y deberá hacerlo rebotar con la palma de la mano en un mismo sitio, realiza el ejercicio con derecha e izquierda y le pasa el balón a uno de los compañeros y así sucesivamente hasta que pasen los tres, trabaja dos minutos con derecha y dos minutos con izquierda.	
2	Los estudiantes en los mismos grupos de tres, uno de ellos con el balón realizará Dribling desplazándose, alternando el dribling con la mano derecha e izquierda, luego se lo pasa a uno de los compañeros, así hasta que trabajen los tres, trabajan durante dos minutos con la mano derecha dos un minuto con la mano izquierda.	
2	Trabjarán de a dos estudiantes, uno al frente del otro sujetándose las manos simétricamente (mano derecha y mano derecha) y de esta manera realizarán pases del uno al otro en driblando el balón Trabajar con la mano derecha e izquierda.	
2	Los estudiantes en parejas, uno al frente del otro a una distancia de 2 metros, utilizando dos balones, un estudiante realiza el pase de dribling con la mano izquierda y el que está al frente lo realiza con la mano derecha. Realizar 50 pases con cada mano.	

### 3.2.3 Cambio de dirección:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
3	En grupo de tres estudiantes, uno al frente del otro, el de la mitad realizará dribling con pase, inmediatamente cambia de dirección quedando al frente del otro compañero dando un giro de 180° y deberá realizar lo mismo con el compañero que inicio.	
3	Se ubican dos estudiantes de frente y dos estudiantes a los lados, lo de los lados intentaran cortar los pases de los estudiantes que están de frente, adivinando a que parte va el balón, una vez tocado el balón se cambiaran las posiciones.	
3	En grupo de cuatro estudiantes, dos sujetando una colchoneta y se desplazarán de izquierda a derecha, impidiendo que los otros dos compañeros anoten gol, el ejercicio se realiza desde la mitad de la cancha, realizando pases y dribling hasta llegar hasta línea de 9 metros, el del lado derecho realiza el lanzamiento a portería, sin que la pelota toque o rose la colchoneta y el de la izquierda lanzara libre.	
3	Los estudiantes se ubican en la mitad de la cancha, uno por uno sale haciendo cambio de dirección y cuando lleguen a la zona de 7 metros realiza lanzamiento a portería y el arquero impide el gol, estudiante que no anote el gol debe hacer 10 sentadillas.	

### 3.2.4 Desplazamientos:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
4	Los estudiantes se ubican en parejas, uno al frente del otro, uno de ellos realiza movimientos y desplazamientos y el otro deberá imitar lo que hace su compañero y luego se cambian de roles.	
4	Se ubican en grupo de tres estudiantes, dos a los lados y uno al centro, los que están a los lados le pasan el balón al del centro y este se desplazara y realizara un giro para entregarle el balón a su compañero, luego se cambian las posiciones donde todos deben pasar por el centro.	
4	Se ubicarán 5 palos de escoba en el piso y los estudiantes deben pasar uno por uno en zigzag, luego realizan un lanzamiento a portería, de esta manera estimulan la velocidad en los desplazamientos	
4	En grupo de tres estudiantes y dos balones realizar trenza, deberán pasar el balón y desplazarse por detrás de su compañero, así se deberán desplazar por toda la cancha pasando los dos balones y terminan con un lanzamiento a portería.	

### 3.2.5 Fintas:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
5	En grupo de cuatro estudiantes, dos atacantes y dos defensores, los dos atacantes pasan el balón entre sí avanzando, sin que los defensores toquen el balón, a la orden del docente los defensores se quedan quietos y el que tiene el balón le realiza una finta al defensor más cercano y lanza a portería.	
5	Los estudiantes se hacen de a dos, desplazándose por todo el terreno de juego, realizándose pases y cuando se aproximen a la línea de 9 metros el que tiene el balón realizara una finta con disparo a portería.	
5	Los estudiantes se hacen en parejas, con dos balones a lo ancho de la cancha, cuando el docente de la orden los estudiantes hacen rebotar el balón contra el suelo y se desplazan hasta donde su compañero y antes de llegar realiza una finta y sigue rebotando el balón.	
5	Se realiza un juego de 2X2, para jugar con una pelota de tenis, las porterías serán sillas, la idea es meter el gol por medio de las patas, el equipo que le anoten más goles debe realizar 10 flexiones de brazos.	

### 3.2.6 Bloqueos:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
6	Se divide el grupo en la mitad atacantes y la mitad defensores, los defensores se ponen de espalda a los atacantes, a la señal del docente los defensores se giran y se orientan hacia los atacantes cerrando su trayectoria y bloqueando su lanzamiento, los defensores marcan con los brazos estirados la dirección del lanzador.	
6	Se sitúan dos estudiantes defensores, los cuales bloquearán de forma simultánea el lanzamiento de otro estudiante. El ataque se realiza de forma simultánea por los dos lados, intentando llegar el máximo número de estudiantes atacantes.	
6	Se realiza un juego de 3X2, 3 atacantes y 2 defensores, los defensores se desplazan en función del balón y tratan de bloquear los lanzamientos de los 3 atacantes y luego se intercambian las posiciones.	
6	Se dividen los estudiantes en dos grupos, un grupo con balón y estarán ubicados en las líneas laterales de la cancha, a la orden del docente los primeros de cada grupo salen y se enfrentan 1vs1, el que tiene el balón intentara marcar el gol y el otro realiza bloqueo para que no haga el lanzamiento a portería, luego los atacantes pasan a defensores.	

### 3.2.7 Defensa y ataque:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
7	En este ejercicio se utilizarán dos colchonetas, el docente lanzará balones de forma parabólica y el portero da un paso hacia adelante y hacia atrás y deberá despejar el balón a los lados, todos los estudiantes ejercerán como porteros.	
7	El arquero se sitúa sobre la portería y deberá realizar una voltereta sobre una colchoneta para sujetar el balón que lanzará el docente y debe pasarlo a uno de sus compañeros, los estudiantes deberán recoger los balones y hacer el rol de arqueros.	
7	El docente ubica una colchoneta y un estudiante será portero, el cual estará a un lado de la colchoneta y un estudiante lanza balones al portero a altura baja y a media altura, el portero debe tirarse sobre la colchoneta y sujetar el balón con las dos manos. Los estudiantes deberán hacer el rol de porteros o lanzadores.	
7	Se sitúan dos estudiantes en la zona de 7 metros y un portero situado sobre el límite de la línea de 4 metros, los dos estudiantes deberán lanzar el balón alternados, el primero lo lanza en línea reta y el segundo en parábola y el portero se deberá lanzar lo más rápido a la dirección de cada balón, todos los estudiantes deben pasar como porteros y lanzadores.	

### 3.2.8 Torneo:

Semana	Descripción metodológica	Ilustración
8	Se realiza un torneo femenino entre los grados noveno y décimo, donde apliquen todas las técnicas y destrezas vistas anteriormente para un adecuado partido de balonmano	
8	Se ejecuta el torneo masculino entre los estudiantes del grado noveno y décimo, donde podrán dar a conocer sus capacidades técnicas aprendidas a lo largo del curso de balonmano.	

### 3.3 INFORME PROCESOS CURRICULARES DE ACTIVIDADES VIRTUALES

#### SEMANA 1

Descripción de la actividad	Evidencia
<p><b>Grado séptimo:</b> En la primera semana se trabajó lo correspondiente a la locomoción y movimientos culturalmente determinados (Marchar-correr-saltar): donde los estudiantes emplean el tiempo libre adecuadamente y hace buen uso de los recursos del medio en beneficio de su salud física. <b>TRABAJO EN CASA.</b> Interpretar información dada por la guía de trabajo y llevarla a la practica en este primer micro ciclo (semana).</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <p style="text-align: center;">EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p>ESTUDIANTE: _____ FECHA: <u>ABRIL 20</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> PRIMER PERIODO</p> </div> <p><b>ACCIONES</b> SEMANA 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLAN I. Locomoción y movimientos culturalmente determinados (Marchar-correr-saltar): Emplea el tiempo libre adecuadamente y hace buen uso de los recursos del medio en beneficio de su salud física. <b>TRABAJO EN CASA.</b></li> <li>Interpretar información dada por la guía de trabajo y llevarla a la practica en este primer micro ciclo (semana).</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> Trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto. 10 minutos aproximadamente</p> <p><b>Ejecución: 1 marcha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante se ubica de pie con los brazos doblados formando un ángulo de 90 grados y los pies separados a la anchura de los hombros.</li> <li>Mueve el codo derecho hacia adelante al mismo tiempo que sube la rodilla izquierda.</li> <li>Repite en el lado opuesto y mantiene los lados alternados hasta que el juego este completo.</li> <li>Comience con las rodillas más bajas y a medida que calienta su cuerpo, comience a elevar las rodillas. Mire hacia al frente y mantenga la espada recta. Mantenga su patrón de respiración constante y lento durante todo el ejercicio. 100 repeticiones, descanse y repite nuevamente</li> </ul> <p><b>2 Correr</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante realiza un skipping suave en el puesto, durante un minuto y descansa treinta segundos, a medida que va trabajando aumenta la velocidad del skipping (trotar en el puesto) repite 5 veces, cada repetición de un minuto con descanso de 30 segundos.</li> <li>El estudiante realiza una escalera en el suelo y corre de frente y se regresa de espalda, realiza cuatro de frente y cuatro de espalda, repeticiones.</li> <li>Simulas el momento de salida al correr. Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo y luego con el derecho, repite cuatro veces (impulsos muy cortos).</li> <li>Da un paso de lado con el pie izquierdo y luego con el derecho y así sucesivamente repitiendo 50 veces</li> <li>Da un paso hacia adelante con el pie izquierdo, luego hacia atrás con el pie derecho y otro hacia adelante con el pie izquierdo. Repítelo 50 veces, este es un movimiento natural y el estudiante da el ritmo y la forma coordinada.</li> </ul> <p><b>3 saltar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante ubica un cajón en el suelo y lo salta con un pie y luego cambia de pie de equilibrio. 3 series de 20 repeticiones con cada pie.</li> <li>Realizar 15 sentadillas con salto.</li> <li>Realizar 15 saltos con elevación de rodillas.</li> <li>Realizar 15 saltos tocando la punta de los pies.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.</li> <li>El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. <b>NOTA,</b> tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.</li> </ol>

**Grado noveno;** Se trabajó un proceso de adaptación y ambientación en el voleibol, el estudiante con material reciclable construye su material de trabajo lo que le permitirá desarrollar los ejercicios propuestos en la guía de trabajo.

Emplea el tiempo libre adecuadamente y hace buen uso de los recursos del medio en beneficio de su salud física.  
**TRABAJO EN CASA.**

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>
	<b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>
<b>ESTUDIANTE:</b>	
<b>FECHA: ABRIL 20 GRADO NOVENO PRIMER PERIODO</b>	

**ACCIONES  
SEMANA 1:**

- PLAN I. Voleibol, Ambientación y adaptación: Emplea el tiempo libre adecuadamente y hace buen uso de los recursos del medio en beneficio de su salud física. **TRABAJO EN CASA.**

**DESARROLLO**

**Calentamiento:** trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto

**Ejecución:**

- El estudiante construirá una pelota que se asemeje a la de voleibol con material reciclable, previamente antes de iniciar la sesión.
- El estudiante trabajará con la pelota lanzamientos libres, para realizar un calentamiento del hombro.
- El estudiante realizará servicio por debajo, aplicando la técnica vista en clase (adelantando el pie contrario al brazo que sirve y con las piernas ligeramente flexionadas. El brazo con que efectúa el golpe debe estar levemente flexionado y la mano debe mantenerse con los dedos estirados. En la mano opuesta está el balón que se deja caer hasta la altura de la cintura. El brazo que realiza el golpe efectúa un recorrido atrás-abajo-adelante, hasta tocar el balón. Para equilibrar la acción se mueve la pierna situada de atrás hacia adelante), realizar 20 veces.
- Una vez que ya tenga mecanizado el servicio por debajo, realizar servicio por encima, aplicando la técnica (adelanta el pie opuesto al brazo que sirve. El brazo que efectúa el golpe se coloca doblado y lateralmente. Con el brazo que sostiene el balón se realiza un movimiento de abajo-arriba, lanzándolo al aire a una altura de un metro. Los hombros efectúan una rotación sobre su eje a la vez que se estira completamente el brazo para golpear con la mano el balón. Los dedos de la mano están estirados y la mano un poco flexionada pero firme. La pierna se adelanta después del golpe, inclinando también el tronco) realizar 20 veces.
- El estudiante alternara los servicios, uno por debajo otro por encima, realiza 50 repeticiones.
- Hacer variante del movimiento con pelotas de papel o trapo, lanzándolo en una caja de cartón o cesto de basura.
- Finalizará cada sesión con 20 minutos de trote alrededor de la casa o movimientos estáticos.

**Vuelta a la calma**

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba.

**TAREA**

1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.
2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día.  
NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título **TECNICA DEL SERVICIO EN VOLEIBOL**, gráficos (dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo.
4. Consultar historia del voleibol, la cancha.
5. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo [jorgevillamizarcolegio@gmail.com](mailto:jorgevillamizarcolegio@gmail.com) o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

Nota; procure tener la disciplina para desarrollar cada sesión en el mismo horario y tener higiene personal.

**FECHA DE ENCUENTRO DIA JUEVES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS**

## SEMANA 2

Descripción de la actividad	Evidencia
<p><b>Grado séptimo:</b> En la semana dos se trabajó manipulación y destrezas básicas (Pasar y recibir-lanzar-golpear y patear): Experimenta situaciones de coordinación óculo manual, óculo pédica y/o gesto técnico Identifica y aplica, ventajas y beneficios del calentamiento para la práctica deportiva, el estudiante debe desarrollar la guía la cual le explicara paso a paso los ejercicios y actividades que debe desarrollar.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"> <b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>  <b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>  <b>ESTUDIANTE:</b>  <b>FECHA: ABRIL 27 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b> </p> </div> <p>SEMANA 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PLAN II. Manipulación y destrezas básicas (Pasar y recibir-lanzar-golpear y patear): Experimenta situaciones de coordinación óculo manual, óculo pédica y/o gesto técnico.</li> <li>• Identifica y aplica, ventajas y beneficios del calentamiento para la práctica deportiva.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto, fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.</p> <p><b>Ejecución: pasar y recibir </b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante con la ayuda de otra persona se ubican de espaldas y deben pasar tres zapatos por el lado derecho y luego lo regresan por el lado izquierdo.</li> <li>- El estudiante y un acompañante deberán sentarse en el suelo, frente a frente, con las piernas estiradas, tocándose las planta de los pies, deberán pasarse una botella, el que tiene la botella la pasa por detrás de la espalda y se la pasa al compañero del frente, este realiza lo mismo y se la regresa a su compañero, realizan el mismo ejercicio 10 veces, luego se pasan la botella por debajo de las piernas en vez de pasarla por detrás de la espalda, realizando 10 veces el ejercicio y realizando variantes creativas cada vez más exigentes.</li> </ul> <p><b>Recibir-lanzar-golpear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante con ayuda de material reciclable botellas de gaseosa y papel reciclable, construye material de trabajo a manera de conos o pinos de bolos. Con las botellas reemplazara los pinos de bolos que los ubicara a una distancia de 3 metros uno al lado del otro y con papel reciclable realizara una pelota, reemplazando un bolo. Con la ayuda de otra persona que estará ubicada a 1 metro al lado del estudiante, este tendrá la pelota de papel y deberá lanzársela al estudiante y este sin dejarla caer deberá golpear las botellas tumbando el mayor número posible. Si se le cae la pelota al estudiante antes de lanzarla deberá empezar de nuevo, repite el ejercicio 10 veces.</li> </ul> <p><b>Golpear y patear</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante construirá una pelota de papel con material reciclable, una vez tenga la pelota la golpeará contra el suelo y cuando la pelota este en el aire la pateará contra la pared, realizara 10 con derecha y 10 con izquierda, sin hacer daños en casa, puede crear algunos retos(encestar, tiro al blanco, entre otros)</li> <li>- El estudiante con la pelota de papel deberá golpearla con el muslo y la pateará contra la pared, repetir 10 con la pierna derecha y 10 con la pierna izquierda</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.</li> <li>2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo de repeticiones y además de abdominales, dorsales y flexiones de brazo. Cada día aumentara gradualmente el número de estas.</li> <li>3. Desarrollar en el cuaderno, con el titulo PATRONES DE MANIPULACION Y DESTREZAS BASICAS, gráficos(dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo</li> </ol>

**Grado noveno:** en la semana dos se trabajó las posiciones básicas para pasar, recibir y golpe de dedos, lo cual le permite al estudiante saber ubicarse en la cancha de voleibol y tener una mayor destreza de juego, adquiriendo un mejor desempeño, siguiendo el paso a paso para desarrollar la guía y las actividades

	<b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO</b>
	<b>SAN FRANCISCO DE ASIS</b>
	<b>PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>
	<b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO</b>
	<b>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>
	<b>ESTUDIANTE:</b>
	<b>FECHA: <u>ABRIL 27</u> GRADO <u>NOVENO</u> PRIMER PERIODO</b>

**SEMANA 2:**

- PLAN II. Posiciones básicas para pasar y recibir: Experimenta situaciones de coordinación óculo manual, óculo pédica y/o gesto técnico.
- Volea o golpe con dedos.

**DESARROLLO**

**Calentamiento:** trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto

**Ejecución:**

- Trabajar con la pelota elaborada por ustedes.
- El estudiante trabajara golpe de dedos aplicando la técnica vista en clase (**Antes del contacto con el balón:** Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos. **Contacto con el balón:** El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).
- Posición de las manos y contacto con el balón arrodillados al piso. Familiarizándose con el balón. Arrodillado, la ubicación de las manos continua siendo la misma, desde esta posición los codos no se separan demasiado del tronco, por ello se desarrolla este ejercicio, este posibilita desarrollar una postura adecuada de las manos y de parte de su movimiento durante el voleo. 5 minutos de trabajo.
- El estudiante se sentara frente a una pared con el balón, da un movimiento donde se puede controlar la colocación de los codos en frente, vigilar que los codos apunten hacia adelante y se golpee con los dedos hacia arriba, realizar el ejercicio durante un minuto y descansa, repetir 10 veces
- Atrapar el balón con una mano y lanzarlo de izquierda – derecha, tratando de elevar el balón y realizar la flexión de piernas, repeticiones de 1 minuto con descanso de 30 segundos, repetir 5 veces
- Atrapar el balón sin dejar botar realizando el gesto técnico del voleo con desplazamiento hacia adelante y luego hacia atrás, repeticiones de 1 minuto con descanso de 30 segundos, repetir 6 veces
- Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar con desplazamiento lateralmente, repeticiones de 1 minuto con descanso de 30 segundos, repetir 5 veces
- Atrapar el balón realizando el gesto técnico del voleo sin dejar botar girando a la derecha o a la izquierda, siempre colocándose debajo del balón, repeticiones de 1 minuto con descanso de 30 segundos, repetir 6 veces.
- Realizar 25 minutos de trote o movimiento continuo, (baile, danza, movimientos de su preferencia).

**Vuelta a la calma**

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, trabajar flexibilidad al máximo.

**TAREA**

1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.

## SEMANA 3

Descripción de la actividad	Evidencia		
<p><b>Grado séptimo:</b> en la semana tres se trabajó la respiración torácica (inspiración y espiración), las posturas corporales, lo que le permite al estudiante desarrollar hábitos de estilos de vida saludables al realizar diferentes actividades de su cotidianidad y los ejercicios de la guía.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;"> </td> <td style="text-align: center;"> <b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>  <b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO</b>  <b>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>  <b>ESTUDIANTE:</b>  <b>FECHA: MAYO 04 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b> </td> </tr> </table> <p>SEMANA 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLAN III. Posturas: - Mantiene la postura adecuada al realizar diferentes actividades de su cotidianidad.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto, trabajo con cuerda, adecuar un pedazo de lazo para adelantar el trabajo físico. Estiramiento (piernas, brazos, espalda y algunos giros)</p> <p><b>Ejecución:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respiración torácica: el estudiante se sienta sobre un tapete, cruza las piernas, contrae el abdomen y se asegura de tener la espalda bien recta.</li> <li>Los omoplatos han de estirarse uno al otro, y los hombros los llevan hacia adelante y hacia atrás.</li> <li>El estudiante tendrá que conseguir, que al respirar solo se muevan las costillas mientras el vientre queda inmóvil, inténtalo.</li> <li>Al inhalar (tomar aire), el tórax se expande y al exhalar (soltar o expulsar el aire), se contrae. Realizar 3 series de 12 repeticiones. Realizar el ejercicio lentamente.</li> <li>Talón elevado: el estudiante de pie, con los brazos a ambos costados del cuerpo y los pies juntos, El estudiante deberá extender los brazos hacia el frente y a medida que los va elevando hacia la parte superior de la cabeza, despegando los talones del suelo, desciende los brazos poco a poco hasta volver hasta la posición inicial, repite el movimiento 2 series de 14 repeticiones.</li> <li>hacia los lados y realizara el ejercicio, con las palmas mirando hacia el frente y llevando los brazos lo más posible hacia atrás. realiza 4 series de 12 repeticiones.</li> <li>Estiramiento de espalda: el estudiante se ubica de cubito abdominal (boca abajo), e intenta elevar las piernas y los brazos estirados, lo mantiene por 10 segundos. Realiza 3 series de 12 repeticiones.</li> <li>Postura corporal de plancha: el estudiante se coloca de cubito abdominal (boca abajo) apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies, resiste 10 segundos, Realiza 3 series de 12 repeticiones.</li> <li>Elevación de pelvis: el estudiante se ubica de cubito dorsal (boca arriba) con los brazos pegados al cuerpo y las rodillas flexionadas, posteriormente eleva la pelvis con cuidado, presionando los pies con fuerza. Así, mantiene el abdomen contraído, mantiene en esa posición durante 10 segundos y regresa al suelo, Realiza 3 series de 12 repeticiones.</li> <li>Espalda recta: el estudiante deberá sentarse sobre un tapete con las piernas estiradas y formar un ángulo recto(90 grados) con su cuerpo, pone las palmas de las manos sobre el tapete como apoyo y endereza la espalda manteniendo la vista al frente, mantiene la postura (cuerpo tensionado) durante 15 segundos y descansa, Realiza 3 series de 12 repeticiones.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, sesión de abdominales, dorsales, flexiones de brazo, fases de la respiración y movimientos de flexibilidad.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.</li> </ol>		<b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b> <b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO</b> <b>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b> <b>ESTUDIANTE:</b> <b>FECHA: MAYO 04 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b>
	<b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b> <b>EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO</b> <b>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b> <b>ESTUDIANTE:</b> <b>FECHA: MAYO 04 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b>		

**Grado noveno:** En la tercera semana los estudiantes desarrollan los diferentes gestos técnicos como el servicio, golpe de antebrazo, golpe de dedos y la recepción manteniendo la postura adecuada y la ubicación en las diferentes zonas de la cancha de voleibol.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>
	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>
<b>ESTUDIANTE:</b> <b>FECHA: <u>MAYO 04</u> GRADO <u>NOVENO</u> PRIMER PERIODO</b>	

**SEMANA 3:**

- PLAN III. Recepción: Mantiene la postura adecuada al realizar diferentes gestos técnicos.
- Servicio y Formas jugadas del Voleibol: Reconocer temática deportiva.

**DESARROLLO**

**Calentamiento:** trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto.

**Ejecución:**

- El estudiante trabajara golpe de antebrazo aplicando la técnica vista en clase (La posición inicial debe ser con los brazos sueltos, separados, pies un poco más abiertos que el ancho de los hombros, tronco hacia delante, piernas y caderas un poco flexionadas y vista atenta a la dirección del balón desplazándose hacia el mismo. Se extienden los brazos delante del tronco, manos unidas, entrando en contacto con los antebrazos, sin doblar los codos y finalizando con las manos apuntando hacia el objetivo del balón).
- Desde la posición básica lanzar el balón verticalmente a una altura de 50 cm por encima de su cabeza. Adoptar la posición básica y realizar 50 golpes de antebrazo. (dominar el balón con golpe de antebrazo).
- lanzar el balón verticalmente a una altura de 50 cm por encima de la cabeza, adoptar la posición básica y realizar el golpe contra pared. Cuando el balón rebote el estudiante se colocara debajo de él y realiza de nuevo el golpe contra la pared, también se puede hacer adoptando la posición básica y golpear el balón con los antebrazos, dirigiéndolos hacia la pared. Trabajar 7 minutos.
- Avanzara con toque de antebrazos por toda la sala de la casa y volver sin que caiga el balón.
- El estudiante dibujara en el suelo la cancha de voleibol y dividirá la cancha por zonas, una vez hecho esto el estudiante demarcara cada zona, el estudiante se ubica en zona de defensa y otra persona le lanza el balón y el recepciona con antebrazo y lo regresa con golpe de dedos, trabajar 10 minutos.
- Realizar 20 minutos de trote o movimiento continuo más intenso (rápido, se baja el volumen de trabajo y se aumenta la intensidad) (baile, danza, movimientos de su preferencia).

**Vuelta a la calma**

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, trabajar flexibilidad al máximo, realizar trabajo abdominal, dorsal y flexiones de brazo.

**TAREA**

1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.
2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL, gráficos (dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo.
4. Consultar Y describir cada uno de los fundamentos técnicos del voleibol, graficar.



SEMANA 4

Descripción de la actividad	Evidencia											
<p><b>Grado séptimo:</b> En la semana cuatro se empezó a trabajar el equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos (fintas-amagues-detenciones-cambios de dirección):            Demostrar mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor, en las actividades físicas que permitan equilibrio funcional. Empleo adecuado del tiempo libre.</p>	<table border="1" data-bbox="719 552 1549 661"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;"></td> <td colspan="2" style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</td> </tr> <tr> <td colspan="3">ESTUDIANTE: _____</td> </tr> <tr> <td colspan="3">FECHA: <u>MAYO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> PRIMER PERIODO</td> </tr> </table> <p><b>ACCIONES</b> SEMANA 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLAN IV. El equilibrio y su articulación a fundamentos técnicos básicos (fintas-amagues-detenciones-cambios de dirección): Demostrar mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor, en las actividades físicas que permitan equilibrio funcional.</li> <li>Empleo adecuado del tiempo libre.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto y trabajo con bastón (palo de escoba). Sentadillas, giros, movimientos básicos (arriba, abajo, sentado de pie)</p> <p><b>Ejecución:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>El estudiante de pie deberá alzar la rodilla hasta la altura de la cadera y se doble en un ángulo de 90 grados y lo brazos deberán ir estirados hacia arriba, mantenerla durante 20 segundos. 3 series de 12 repeticiones, alternando derecha e izquierda.</li> <li>El estudiante colocara un pie adelante del otro y caminará, luego apoyara el talón y después la punta de pie, como midiendo pasos. Puede demarcar con un laso o línea trazada en el suelo, De un recorrido de 5 metros, 3 series de 12 repeticiones.</li> <li>El estudiante estará en posición de pie, subirá una pierna y el brazo contrario y guardara equilibrio en esta posición durante 20 segundos y cambia, 2 series de 15 repeticiones,</li> <li>El estudiante deberá caminar en talones y punta de pie sobre una línea. Hacia adelante y atrás, como contando pasos y de la misma forma hacerlo lateralmente. 4 series de 12 repeticiones en un recorrido de 5 metros.</li> <li>El estudiante deberá lanzar una pelota de tenis contra la pared, si no tiene pelotas de tenis puede construir una con material reciclable, la lanza con una mano sobre la pared y la recibe con la otra, repetir 60 veces con cada mano</li> <li>Adelantar el brazo del mismo lado del pie que avanza. Una vez realizado intentar correr de esa forma. Esto parece algo no lógico pero es para mejorar el equilibrio.</li> <li>El estudiante deberá saltar una sogá o cuerda, progresivamente con una velocidad más alta, empezara haciendo el mayor número de saltos posible y cada día aumentara un buen número su capacidad de saltos. Dato que registrara en su cuaderno. Total de saltos por día y de la semana.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, sesión de abdominales, dorsales, flexiones de brazo, fases de la respiración y movimientos de flexibilidad, puede trabajar con música de fondo, para mayor estímulo.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.</li> <li>El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.</li> <li>Desarrollar en el cuaderno, con el título EQUILIBRIO CORPORAL, gráficos (dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo.</li> </ol>		INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER		EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.		ESTUDIANTE: _____			FECHA: <u>MAYO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> PRIMER PERIODO		
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER											
	EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.											
ESTUDIANTE: _____												
FECHA: <u>MAYO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> PRIMER PERIODO												

**Grado noveno:** en la semana cuatro se trabajó la adaptación y ambientación al fútbol de salón: donde debían demostrar mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor, en las actividades físicas que permitan equilibrio funcional.  
Conducción y dominio del balón.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>		
	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>		
<b>ESTUDIANTE:</b>			<b>PRIMER PERIODO</b>
<b>FECHA: MAYO 11</b>			<b>GRADO NOVENO</b>

#### ACCIONES

#### SEMANA 4

- PLAN IV. Adaptación y ambientación al fútbol de salón: Demostrar mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor, en las actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
- Conducción y dominio del balón.

#### DESARROLLO

**Calentamiento:** trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto

#### Ejecución:

- El estudiante conoce las medidas de la cancha: largo 38-42 metros, ancho 18-25 metros, portería 3 metros de ancho por 2 metros de alto, el punto penal a 6 metros.
- Medidas del balón, circunferencia de 58 centímetros y máxima de 62 cm y un peso de 440 gramos y 450 gramos.
- El estudiante elabora un balón con material reciclable de su preferencia.
- El estudiante ubicara 10 botellas alrededor de la sala de la casa y realiza conducción con el balón en zig-zag, si no tiene balón realiza uno con material reciclable. Tener cuidado para no sufrir una caída o lesión. Realizar 3 series de 10 repeticiones.
- Realizará conducción de balón en eslalon o zig-zag y termina en velocidad. Realizar 3 series de 10 repeticiones.
- Realizar control del balón, con borde interno y empeine, realiza eskiping en el puesto, realiza el ejercicio con izquierda y derecha. Realizar 3 series de 12 repeticiones.
- Realiza el mismo ejercicio anterior, pero con la diferencia equilibrio, lo hace con la pierna derecha-izquierda. Realizar 3 series de 10 repeticiones.]
- Realiza desplazamiento hacia atrás con toque de balón con la planta del pie, izquierda-derecha. 30 toques.
- Realizar dos flexiones de brazos y sale en velocidad con el balón.
- Realizar 20 minutos de trote o movimiento continuo más intenso (rápido, se baja el volumen de trabajo y se aumenta la intensidad) (baile, danza, movimientos de su preferencia).

#### Vuelta a la calma

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, trabajar flexibilidad al máximo, realizar trabajo abdominal, dorsal y flexiones de brazo.

#### TAREA

1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.
2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título ADAPTACION AL FUTBOL DE SALON, gráficos (dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo.
4. Consultar la historia del fútbol de salón y principales reglas para el desarrollo del juego.
5. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo [loraeivillamizarcolegio@gmail.com](mailto:loraeivillamizarcolegio@gmail.com) o al whatsapp 3185203357- 3166930726.



## SEMANA 5

Descripción de la actividad	Evidencia						
<p><b>Grado séptimo:</b> en la quinta semana se trabajó la iniciación y adecuación al atletismo (Base fundamental del desarrollo físico), donde el estudiante desarrolló la guía metodológica de cada una de las actividades propuestas donde debía demostrar, buen genio, compañerismo y actitud positiva.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;"></td> <td style="text-align: center;"> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>ESTUDIANTE:</b> _____  <b>FECHA: MAYO 18 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b> </td> </tr> </table> <p>SEMANA 5</p> <p>PLAN V. Iniciación y adecuación al atletismo (Base fundamental del desarrollo físico): Participar con alegría y entusiasmo de cada una de las actividades, buen genio, compañerismo y actitud positiva.</p> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto y trabajo con tarros de agua, Sentadillas, giros, movimientos básicos (arriba, abajo, sentado de pie)</p> <p><b>Ejecución:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante realiza una carrera corta con elevación de rodillas. pequeños impulsos verticales, y talones tocando los glúteos. 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- Realizar saltos sobre una pierna. La flexión de la rodilla suele tener un ángulo menor de 90 grados. La caída es solo sobre la pierna que no ha impulsado y a veces al final se ayuda con las manos para no desequilibrarse. La línea de la cadera debe de ir siempre a la misma altura. El ejercicio se realiza de una forma lenta. Finalizado realiza skipping en el puesto. 4 series de 12 repeticiones.</li> <li>- Igual que el anterior ejercicio pero ahora la pierna que ha impulsado en vez de recoger el talón al glúteo se deja extendida atrás. Al quedarse extendida y atrasada la pierna que ha impulsado se puede apoyar el empeine del pie, solo después de llegar al suelo con la pierna que no ha impulsado. Finalizado el ejercicio realiza skipping en el puesto o realizar tijera, 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- El estudiante deberá caminar en puntas de pie alrededor de la casa.</li> <li>- Ahora debe caminar en talones alrededor de la casa, una vez que haya caminado en punta de pie y talones va a combinar, punta de pie-talones.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frete y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, rutina que ha realizado en las anteriores actividades para terminar la sesión.</p> <p style="text-align: center;"><b>TAREA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.</li> <li>2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.</li> <li>3. Desarrollar en el cuaderno, con el título ATLETISMO la temática desarrollada.</li> <li>4. Consultar y resumir la historia del atletismo, pruebas básicas, implementos. Gráficos.</li> <li>5. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo <a href="mailto:jorgevillamizarcolegio@gmail.com">jorgevillamizarcolegio@gmail.com</a> o al whatsapp 3185203357- 3166930726.</li> </ol> <p><b>FECHA DE ENCUENTRO DIA JUEVES DE CADA SESION. ENTREGA DE TRABAJOS</b></p>		<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>		<b>ESTUDIANTE:</b> _____ <b>FECHA: MAYO 18 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b>	
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>						
<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>							
<b>ESTUDIANTE:</b> _____ <b>FECHA: MAYO 18 GRADO SEPTIMO PRIMER PERIODO</b>							

**Grado noveno:** en la quinta semana se siguió desarrollando los gestos técnicos del futbol de salón como lo son dominio del balón, pase y remate.

El estudiante debe desarrollar la guía con mucha alegría y actitud positiva.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO  
SAN FRANCISCO DE ASÍS  
PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER  
EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO  
DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.  
ESTUDIANTE:  
FECHA: MAYO 18 GRADO NOVENO PRIMER PERIODO

SEMANA 5

- PLAN V. Dominio del balón, pase y remate: Participar con alegría y entusiasmo de cada una de las actividades, buen genio, compañerismo y actitud positiva.

#### DESARROLLO

**Calentamiento:** se empieza con movimientos articulares, con ejercicios dirigidos a todos los grupos musculares, ejercicios de soltura y coordinación para activar la circulación. Trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto.

#### Ejecución:

- El estudiante realiza eslalon o zig-zag y remata a la pared o malla improvisada. Repetir 15 veces
- El estudiante ubicara material reciclable alrededor de la casa, botellas de gaseosa, palos de escoba, cesta de la basura, los cuales los distribuirá dentro de la casa, una vez hecho esto, realiza conducción por medio de las botellas de gaseosa, esquivo los palos de escoba y remata al esto de basura, repetir 8 veces, a medida que pasa va aumentando la velocidad
- Realiza un ejercicio metodológico de cabeceo, tomándose las orejas y golpeando el balón con la frente
- Saltar con un pie por medio de las botellas de gaseosa y terminar cabeceando.
- Realizar 21(control) con el pie derecho e izquierdo, se recomienda utilizar el empuje del pie,
- Realizar dominadas o control con la cabeza
- Realizar dos flexiones de brazos y sale en velocidad realizar finta con el balón.
- Estudiante realizará y pondrá su propio record consigo mismo y con sus compañeros, al que más haga sin dejar caer el balón.
- Realizar 30 minutos de trote o movimiento continuo más intenso (rápido, se sube el volumen de trabajo y se aumenta la intensidad) (baile, danza, movimientos de su preferencia).

#### Vuelta a la calma

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, trabajar flexibilidad al máximo, realizar trabajo abdominal, dorsal y flexiones de brazo.

#### TAREA

1. El estudiante trabajara en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costa aproximadamente 30 minutos de actividad física. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad física.
2. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título CONTROL Y DOMINIO EN EL FYTBOL DE SALON, gráficos (dibujar o pegar) correspondientes a la actividad desarrollada y dada por la guía de trabajo.
4. Consultar participaciones de Colombia en torneos mundiales.
5. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo [jorgevillamizarcolegio@gmail.com](mailto:jorgevillamizarcolegio@gmail.com) o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

Nota; procure tener la disciplina para desarrollar cada sesión en el mismo horario y tener higiene personal.

## SEMANA 6

Descripción de la actividad	Evidencia
<p><b>Grado séptimo:</b> En la semana seis, se realizó una evaluación periódica teoría y práctica de los temas vistos.</p> <p>En la evaluación teoría se desarrolló de acuerdo a la importancia de la actividad física y efectos del sedentarismo y en la evaluación práctica el estudiante debía desarrollar un circuito que esta descrito en la guía.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>            EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.            ESTUDIANTE: _____            FECHA: <u>MAYO 26</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> PRIMER PERIODO         </p> </div> <p>SEMANA 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLAN VI: Uso razonable de los recursos a su disposición.</li> <li>Evaluación Periódica. TEORICA Y PRÁCTICA.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto y trabajo con tarros de agua, Sentadillas, giros, movimientos básicos (arriba, abajo, sentado de pie)</p> <p><b>Ejecución:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante realiza una escalera en el suelo y la deberá saltar a un pie, con los pies juntos, de espalda y saltar dejando un espacio, 3 series de 15 repeticiones.</li> <li>- El estudiante realizara una pelota con material reciclable y la envuelve con cinta y deberá lanzarla desde la altura de la cabeza, a lo que el estudiante lance la pelota debe salir a la altura de la oreja, antes de que caiga la pelota deberá hacer un giro, se recomienda que la pelota sea pesada,</li> <li>- El estudiante realizará un circuito con material reciclable, iniciara donde dibujó la escalera, la cual pasará saltando a pies juntos, luego colocará cuatro palos de escoba en el suelo y los pasará en zigzag, posteriormente colocará 10 tarros de gaseosa, los cuales los ubicará a una distancia de 50 cm y los saltará a un pie y terminara en velocidad a una distancia de 10 metros, repite el circuito 4 veces y a medida que va pasando va aumentando la intensidad.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, rutina que ha realizado en las anteriores actividades para terminar la sesión.</p> <p style="text-align: center;"><b>EVALUACION PERIODICA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.</li> <li>2. EL estudiante realizara una evidencia del siguiente trabajo, realizara 25 minutos en movimiento constante, con ejercicios vistos en el periodo.</li> <li>3. El estudiante realizara un resumen con sus propias palabras sobre <b>la importancia de la actividad física y efectos del sedentarismo.</b></li> <li>4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante  (foto, video, registro) al correo <a href="mailto:jorgevillamizarcolegio@gmail.com">jorgevillamizarcolegio@gmail.com</a> o al whatsapp 3185203357- 3166930726.</li> </ol>

**Grado noveno:** En la semana seis, se realizó una evaluación periódica teoría y práctica de los temas vistos.

En la evaluación teoría el estudiante debía crear un juego con los gestos técnicos del voleibol y futbol de salón, los cuales debía tener un nombre, unos objetivos y las reglas.

En la evaluación práctica el estudiante debía desarrollar la guía, la cual le daba unas pautas para su ejecución.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>
	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b> <b>ESTUDIANTE:</b> <b>FECHA: <u>MAYO 26</u> GRADO <u>NOVENO</u> PRIMER PERIODO</b>

SEMANA 6

- PLAN VI. Maniobras técnicas Uso razonable de los recursos a su disposición.
- Aplicación principios de juego.

#### DESARROLLO

**Calentamiento:** trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto

#### Ejecución:

- El estudiante ubicara material reciclable alrededor de la casa, botellas de gaseosa, palos de escoba, cesta de la basura, los cuales los distribuirá alrededor de la casa, una vez hecho esto, realiza conducción por medio de las botellas de gaseosa, esquivando los palos de escoba y remata al esto de basura, repetir 5 veces, a medida que pasa va aumentando la velocidad
- El estudiante ubicara la cesta de basura a una distancia de 6 metros e intentara introducir el balón, simulando un penalti, repetir 10 veces
- El estudiante hace un pase a la pared y sale en velocidad hasta el extremo de la casa y regresa en velocidad y patea el balón a que entre sobre la cesta de basura
- Realiza desplazamiento hacia atrás con toque de balón con la planta del pie, izquierda-derecha. 16 toques
- Realizar dos flexo-extensión de codo y sale en velocidad con el balón y patea a la cesta de basura
- Realizar 30 minutos de trote o movimiento continuo más intenso (rápido, se sube el volumen de trabajo y se aumenta la intensidad) (baile, danza, movimientos de su preferencia).

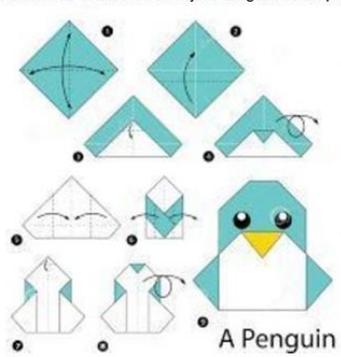
#### Vuelta a la calma

**Estiramiento:** tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, trabajar flexibilidad al máximo, realizar trabajo abdominal, dorsal y flexiones de brazo.

#### EVALUACION PERIODICA

1. El estudiante registrará con fecha y nombre de la actividad realizada cada día a manera de llevar un registro personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día. NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada y registrar su trabajo.
2. EL estudiante realizara una evidencia del trabajo de la semana 6.
3. El estudiante creara un juego con los gestos técnicos del voleibol y futbol de salón. Nombre, objetivos y reglas y enviar al correo del docente.
4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo [jorgevillamizarcolegio@gmail.com](mailto:jorgevillamizarcolegio@gmail.com) o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

## SEMANA 7

Descripción de la actividad	Evidencia
<p><b>Grado séptimo:</b> En la semana siete se empezó con una nueva temática: historia del futbol, nace el futbol en Colombia, historia del futbol sala y las características generales del reglamento.</p> <p>También se empezó a trabajar con el proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;"> <b>INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>            EDUCACION FISICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.            ESTUDIANTE:            FECHA: <u> JUNIO 04 </u> <u> GRADO SEPTIMO </u> <u> SEGUNDO PERIODO </u> </p> </div> <p>ACCIONES</p> <p>SEMANA 7: HISTORIA DEL FUTBOL.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nace el fútbol en Colombia.</li> <li>Historia del fútbol sala.</li> <li>Proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.</li> <li>Características generales del reglamento.</li> <li>Iniciación y adecuación al FUTSALA.</li> </ul> <p><b>Historia del futbol sala:</b> la creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el campeonato del mundo y la medalla de oro de los juegos olímpicos, viviendo una autentica fanatización por el futbol. Por la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar futbol en los campos de baloncesto, el futbol de salón nació el 8 de septiembre de 1930, en Montevideo de la mano del profesor Juan Carlos Cerani. En los salones de gimnasia de la asociación cristiana de jóvenes (YMCA), dibujo con tiza las porterías en la pared, para luego utilizar las porterías de waterpolo.</p> <p>El futbol de salón se basó en el balonmano, en baloncesto e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte: cinco jugadores en el campo(baloncesto) duración del partido de 40 minutos(baloncesto), un balón que rebota poco, porterías pequeñas(balonmano), medidas del campo(balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros(waterpolo).</p> <p><b>Motricidad fina:</b> El estudiante trabajara la figura de un pingüino en origami</p>  <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un papel cuadrado con una de las caras blanca</li> <li>Rotulador negro</li> </ul> <p><b>Pasos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Dobla dos veces por la mitad, juntando las puntas, para marcar los pliegues.</li> <li>Dobla la punta de abajo hacia arriba, pero un poco más abajo del pliegue del medio.</li> <li>Luego dobla esa misma punta hacia abajo.</li> </ol>

**Grado noveno:** En la semana siete se empezó con una nueva temática: conceptualización y contextualización del atletismo, historia del atletismo, historia del atletismo en Colombia, características generales del atletismo. Iniciación, capacitación y búsqueda de talentos atléticos. Se desarrolló el proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO          SAN FRANCISCO DE ASÍS          PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>
	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BASICA DEL DEPORTE COLOMBIANO          DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR.</b>
<b>ESTUDIANTE:</b>	
<b>FECHA: JUNIO 04 GRADO NOVENO SEGUNDO PERIODO</b>	

ACCIONES: ATLETISMO.  
 SEMANA 7: CONCEPTUALIZACION Y CONTEXTUALIZACION DEL ATLETISMO.

- Historia del atletismo.
- Historia del ATLETISMO en Colombia.
- Proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina (siluetas de atletismo).
- Características generales del ATLETISMO. BASES CONCEPTUALES. FORMAS.
- Iniciación, capacitación Y **BÚSQUEDA DE TALENTOS ATLÉTICOS.**
- **Generalidades.** Fase de recuperación.

**DESARROLLO**

**Historia de atletismo:** la palabra atletismo proviene del griego "athlon" que significa lucha, competencia, combate. Nada se sabe de los primeros torneos deportivos, pero muy bien podría haber comenzado en una carrera pedestre. Durante más de tres mil años se han efectuado pruebas atléticas. Formaban parte de las olimpiadas originales que se celebraron en Grecia desde 776 a. de Cristo hasta 394 d. de Cristo. Estas se celebraban con motivo de la institución de los Juegos Panatenaicos en honor a Palas Atenea. La carrera a pie fue el ejercicio más practicado por los atletas griegos, quienes a la edad de 12 años comenzaban su preparación en la pista o en el gimnasio.

Las primeras pistas trazadas sobre superficies planas median 192.27m y estaban cubiertas de arena gruesa y suelta que dificultaba correr libremente. La prueba que consistía en cubrir esa distancia se llamaba estacional y la doble vuelta a la pista, diaulio; la prueba de 4500 metros, carrera dórica. El salto de longitud lo practicaban competidores que llevaban objetos pesados en las manos. El lanzamiento se inició con discos de piedra, y posteriormente se utilizó el bronce.

**Motricidad fina:** El estudiante realiza el siguiente dibujo en el cuaderno de caligrafía.

**LOS JUEGOS OLÍMPICOS**



**Características del atletismo:**

El atletismo es un deporte eminentemente individual; el practicante debe realizar en unas zonas determinadas unas tareas establecidas de antemano en las que buscan una superación contra el tiempo o la distancia, en idénticas condiciones que otros participantes. Pero también se pueden celebrar competiciones por equipos como, por ejemplo, ligas de clubes o encuentros entre naciones. Incluso existen carreras colectivas de relevos que exigen una rigurosa coordinación entre los integrantes de cada cuarteto.

Existen incluso carreras populares en donde se congregan más de 35.000 personas. En este sentido se puede manifestar que no es un deporte exclusivamente individual. No obstante, el acceso a la

## SEMANA 8

Descripción de la actividad	Evidencia						
<p><b>Grado séptimo:</b> en la semana ocho se trabajó el proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.</p> <p>Y se continuó trabajando con las características generales del reglamento del futbol sala, laboratorio de reglas de juego, organización colombiana de futbol sala y el calentamiento general y específico, gestos básicos.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;">  </td> <td style="text-align: center;"> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <b>ESTUDIANTE:</b>            FECHA: <u>JUNIO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> SEGUNDO PERIODO         </td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;">SEMANA 8: CARACTERISTICAS GENERALES DEL REGLAMENTO DEL FUTSALA.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.</li> <li>Laboratorio. Reglas de juego.</li> <li>Organización Colombiana del FUTSALA.</li> <li>Calentamiento general y específico. Gestos básicos.</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;"><b>Motricidad fina:</b> el estudiante realiza el siguiente dibujo en el cuaderno de caligrafía</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="margin-top: 10px;"><b>Calentamiento general y específico:</b></p> <p><b>Calentamiento general:</b> el estudiante realiza, trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto y estiramiento corporal.</p> <p><b>Calentamiento específico:</b> primero realiza control en puesto, luego en movimiento alrededor de la sala de la casa y realiza remates suaves a la pared o con un asistente.</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El estudiante con la pared o un asistente recibirá el balón de forma tal que lo controle antes de pasarlo. Recepción con la planta de pie, empeine total del pie, con el muslo, el pecho y la cabeza. Con cada una de las partes 20 veces, derecha e izquierda.</li> <li>- El estudiante ubicará una canasta a una distancia de 2 metros e intenta encestar con el pie, tanto derecha e izquierda haciendo una parábola o popularmente globito. 20 repeticiones con cada pie.</li> <li>- Trabajar con su asistente o la pared, las diferentes formas de parar y pasar el balón, realizar 10 veces promedio, hasta llegar hacerlo en dos tiempos (2 movimientos)</li> <li>- Realizar 7 minutos de trote continuo o movimiento.</li> </ul> <p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p><b>Estiramiento:</b> tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con la mano derecha, elevación de talones, elevación de rodillas, cadera al frente y atrás, elevación de brazos al frente, atrás y arriba, realizar abdominales, dorsales y flexiones de brazo.</p>		<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>	<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>		<b>ESTUDIANTE:</b> FECHA: <u>JUNIO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> SEGUNDO PERIODO	
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO            SAN FRANCISCO DE ASIS            PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</b>						
<b>EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO            DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</b>							
<b>ESTUDIANTE:</b> FECHA: <u>JUNIO 11</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> SEGUNDO PERIODO							

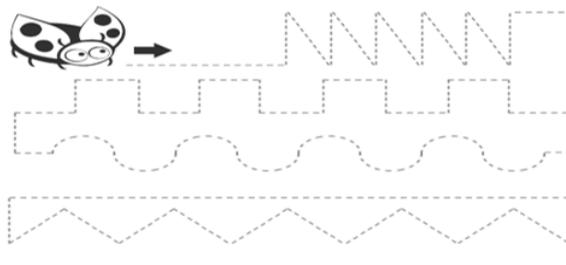
**Grado noveno:** En la semana ocho se continuó trabajando el proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina. Y se siguió desarrollando la temática características generales del reglamento del atletismo, organización colombiana del atletismo, pruebas y categorías, divisiones del atletismo y estilos e iniciación atlética.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER
	EDUCACIÓN FÍSICA : ESTRUCTURA BÁSICA DEL DEPORTE COLOMBIANO DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.
ESTUDIANTE:	
FECHA: JUNIO 11 GRADO NOVENO SEGUNDO PERIODO	

SEMANA 8: CARACTERISTICAS GENERALES DEL REGLAMENTO DEL ATLETISMO.

- Proyecto trazos y más trazos. Motricidad fina.
- Laboratorio. Juegos de pre atletismo.
- Organización Colombiana del atletismo. Pruebas y categorías.
- Divisiones del atletismo.
- Calentamiento general y específico. Gestos básicos. Estilos e iniciación atlética.
- Sedante.

**Motricidad fina:** el estudiante realiza los siguientes trazos en el cuaderno de caligrafía |



**CARRERA**

Estas constituyen la mayor parte de las pruebas atléticas y se refieren al recorrido de una distancia variable para competir la resistencia, velocidad o la combinación de ambas entre diferentes atletas.

**División:**

**Carrera de velocidad,** es en la que principalmente importa la velocidad, por lo que el recorrido de la prueba es corto, normalmente es de 100, 200, 400, 800 metros de distancia. Lo importante en esta prueba es acabar el recorrido en el menor tiempo posible. Son carreras normalmente celebradas al aire libre.



**Carrera en ruta,** se refiere a la carrera celebrada normalmente en espacios exteriores, no destinados a la práctica de competiciones deportivas, tales como calles de pueblos, ciudades o carreteras. Normalmente el terreno suele ser llano y duro. Por tanto, la distancia destinada para realizar esta prueba es muy variable y se mide principalmente la resistencia del corredor. En consecuencia, no es importante realizar la prueba con gran velocidad, sino que cabe ajustarse a un ritmo cómodo pero constante que te permita resistir la prueba hasta el final.



**Carrera de obstáculos,** consiste en recorrer una distancia variable, normalmente corta, con la dificultad añadida de tener que saltar vallas. Resulta importante la velocidad pero, al mismo tiempo, hay que ser habilidoso y atento a la hora de saltar por lo que el atleta debe tener claro cuando y como debe de realizar cada acción. Existen distintas modalidades de carrera de obstáculos: los 110 metros vallas, los 400 metros vallas y los 3.000 metros vallas.



**Carrera de media distancia o medio fondo:** consiste en el recorrido de una distancia media que normalmente se extiende entre los 800, 1.500 y los 3.000 metros. Para esta prueba es necesario tanto la velocidad como resistencia, pero además también la habilidad y estrategia. Puesto que el ritmo ha de ser



## CAPITULO IV

### ACTIVIDADES INTERSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
10 DE MARZO DE 2020 17 DE MARZO DE 2020 24 DE MARZO DE 2020	ACOMPAÑAMIENTO A LOS ESTUDIANTES DE DECIMO, EN LA TECNICA DE ANIMACION TURISTICA	

## CAPITULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN

### 5.1 Autoevaluación

**FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL  
ALUMNO – MAESTRO**

NOMBRE ESTUDIANTE: Alejandro David Loaiza Arango  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Cristo Rey  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jorge Orlando Villanizar

**INSTRUCCIONES PARA EVALUAR**

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

1. De la Institución de Práctica

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

2. De la Universidad

- La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional. E



➤ Las asignaturas del plan de estudio visto, le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional. B

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

3. Formación profesional y personal.

➤ A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E

➤ La practica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones. E

➤ Logre un sentido de pertenencia con la Institución E

➤ Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E

➤ Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B

➤ La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

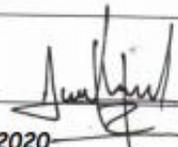
SUGERENCIAS:

---

---

---

---

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: 

FECHA: 08 DE JUNIO DE 2020.

## 5.2 Coevaluación

### FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

#### INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

#### 1. Rol en la Institución

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

#### 2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos  
E
- Es autónomo en sus decisiones  
B
- Visiona y gestiona acciones futuras  
B
- Su proyecto de área es acorde con el PEI  
E

#### 3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área  
E
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase  
E



- Su comunicación es fácil y asertiva  
E
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética  
E

#### 4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo  
E
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales  
B
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad  
E
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área  
B

#### 5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas  
B
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso  
E

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar  
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: 08 de Junio del 2020  
FECHA: \_\_\_\_\_

JORGE ORLANDO  
VILLAMIZAR  
INGENIERO EN SISTEMAS DE INFORMACIÓN  
SISTEMAS

DQS is member of:



### 5.3 Plan Teórico

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
Facultad de Educación  
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

#### PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Arley Loaiza Arango  
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar  
INSTITUCIÓN: San Francisco de Asis, SPAG: Cristo Rey  
FECHA: 08 de JUNIO del 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MÁXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	4
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	3
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	1
7 Emplea bien el material didáctico	4	3
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	3
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12 Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13 Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	45

OBSERVACIONES: Comprender y valorar los fundamentos teóricos de la educación física, la recreación y el deporte, en todo su contexto. Y pueda aplicarlos, en su práctica profesional.

JORGE ORLANDO  
VILLAMIZAR  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN  
Y DEPORTES



## 5.4 Nota Final

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
 Facultad de Educación  
 Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

### NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO - MAESTRO: Arley Loaliza Arango  
 SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar  
 INSTITUCIÓN: San Francisco de Asís. SEDE: Cristo Rey.  
 GRADO 6<sup>a</sup> - 7<sup>a</sup> - 8<sup>a</sup> - 9<sup>a</sup> y 10<sup>a</sup> FECHA: 02 de Junio del 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Ganar para ganar confianza siempre, buena voluntad y buscar liderazgo.	30%	4.3	1.29
2 Docente y Evaluativa	Prever siempre todo evento, para llegar al éxito.	50%	4.5	2.25
3 Actividades extracurriculares	Autoconfianza y seguridad en sus actividades.	20%	4.2	0.84
NOTA DEFINITIVA		100%		4.38

Supervisor: \_\_\_\_\_

 JORGE ORLANDO VILLAMIZAR  
 DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Alumno - Maestro \_\_\_\_\_

DEF: 4.4  
 (CUATRO PUNTO CUATRO).

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta, la corta experiencia que se llevó a cabo en el proceso de prácticas formativas 2020-I realizado en la **Institución Técnica Arquidiocesana San Francisco De Asís Cede Cristo Rey**; se logró estipular estrategias pedagógicas abordando las diferentes temáticas más relevantes de la educación física, por ello, la elaboración del plan de acción, contribuyó a la enseñanza y aprendizaje de las estrategias del balón mano con los estudiantes, por medio de aplicación de las diferentes estrategias teórico-prácticas que sirvan como base de conocimiento.

Aunque la práctica se detuvo de forma presencial por la situación del País, se continuo con el desarrollo de actividades y el seguimiento de los estudiantes de forma virtual, creando así una serie de actividades que vayan en combinadas al bienestar de los estudiantes, por medio del desarrollo de talleres prácticos, de este modo, trabajando de la mano con el docente asesor de prácticas, con el fin de cumplir a cabalidad el proceso de prácticas. Sin embargo, hay que mencionar que se continuó trabajando con los planes de trabajo que ya se venían ejecutando anteriormente, adaptándolos al contexto y siguiendo todos los requerimientos necesarios para que los estudiantes no pierdan su proceso en el área de educación física, realizando así un excelente desarrollo del plan de aula.

De esta forma, este informe contiene todo lo relacionado al desarrollo de un plan de trabajo ejecutado en la institución, pretendiendo dar cumplimiento al objetivo de la práctica, para así tener excelentes resultados, pero, por los contratiempos se recomienda que este plan de aula se pueda ser ejecutado por los siguientes estudiantes de prácticas, ya que, fue muy enriquecedor enseñar a los estudiantes un nuevo deporte. Por otra parte, el licenciado en formación, obtuvo un buen desarrollo y potencialización de habilidades personales y profesionales.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

- organización mundial de la salud. (2020). *Actividad física*.
- Conade. (2008). *Balónmano*.
- Flores, R., & Zamora, J. (2009). *LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIOS PARA ADQUIRIR Y DESARROLLAR VALORES EN EL NIVEL DE PRIMARIA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082008.pdf>
- García, N. (2013). *La Motivación Académica*. Obtenido de Universidad de Almería : <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2288/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Román, J. (2015). *Balonmano*. Obtenido de [http://oa.upm.es/48048/1/MONOGRAFICO\\_JUAN\\_DE\\_DIOS\\_ROMAN\\_SECO.pdf](http://oa.upm.es/48048/1/MONOGRAFICO_JUAN_DE_DIOS_ROMAN_SECO.pdf)
- sialdeporte. (2013). *Técnicas del balón mano*. Obtenido de <http://sialdeporte.com/c-otros-deportes/tecnicas-del-balonmano/>
- Soria. (2013). *Enseñanza- aprendizaje*. Obtenido de <http://www.unter.org.ar/imagenes/10061.pdf>
- Unicef. (2010). *Deporte*. Obtenido de [https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Doc\\_Deporte.pdf](https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/Doc_Deporte.pdf)
- universia. (2017). *orientación*. Obtenido de educación física: [https://orientacion.universia.net.co/carreras\\_universitarias/deportes-educacion-fisica-y-recreacion-108.html](https://orientacion.universia.net.co/carreras_universitarias/deportes-educacion-fisica-y-recreacion-108.html)



## ANEXOS

### Carta De Presentación



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

---

Pamplona, 14 de febrero del 2020

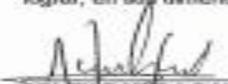
Señora Rector  
**BERNARDO WILCHES**  
Instituto educativa san francisco de asis  
Sede Cristo Rey  
Pamplona

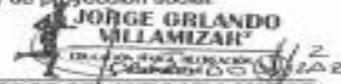
Estimado Rector:

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

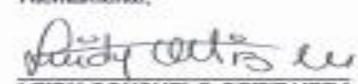
Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma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

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

  
**ARLEY DAVID LOAIZA ARANGO**  
Estudiante

  
**JORGE ORLANDO VILLAMIZAR**  
Supervisor

Atentamente,

  
**LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA**  
Coordinador de práctica

  
**Olga L. Berruzo Ruiz**  
COORDINADORA

## Imposición De La Ceniza

