



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE INSTITUCION TECNICA
ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS**

SEDE CRISTO REY

Edison Yesid Jaimes Pabón

1094280957

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



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE INSTITUCION TECNICA
ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS**

SEDE CRISTO REY

Edison Yesid Jaimes Pabón

1094280957

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



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad el intentar llevar a cabo el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas que son un ítem importante en el día a día de las personas, porque son las que nos permite desplazarnos y ejecutar actividades sin ningún tipo de inconveniente, esto nos ayuda a una superación personal en el desarrollo físico y psíquico de las personas en edad infantil.

Los juegos lúdico-recreativos se toman aquí como base para el desarrollo de dichas capacidades físicas básicas de una persona, con el objetivo de crear en niños y niñas un sentido en que el movimiento es algo cotidiano del día a día, por este motivo deben manejar bien estas capacidades físicas básicas que se van a fortalecer a través de las actividades que se les plasma a ejecutar.

Se toma a manera de puente los juegos lúdico recreativos para llegar a las capacidades físicas básicas, puesto que en los niños es más sencillo llamar su atención a través de dichas actividades que les genere un gozo y alegría, logrando que fortalezcan estas capacidades, tanto para su vida cotidiana como para llegar a ser un excelente deportista si él lo quisiera.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	3
CAPITULO I	6
OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	6
1.1 RESEÑA HISTORICA	7
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	7
1.3 MARCO LEGAL	8
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	10
1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	11
1.6 PERFIL INSTITUCIONAL	11
1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	13
1.8 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	14
1.9 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	16
1.10 MANUAL DE CONVIVENCIA	18
1.11 LEY DEL MENOR	24
1.12 UNIFORME	26
1.13 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	27
1.14 SALÓN DE DEPORTES	27
1.15 HORARIO	30
1.16 MATRIZ DOFA	30
CAPITULO II	32
PROPUESTA PEDAGÓGICA.	32
2.1 TITULO: EL ALCANCE DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS POR MEDIO DEL JUEGO LÚDICO-RECREATIVO EN EL GRADO 4ª DE LA INSTITUCIÓN TÉCNICA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS SEDE CRISTO REY.....	32
2.2 OBJETIVO GENERAL.....	32
2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	32
2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	33
2.5 JUSTIFICACIÓN.....	34
2.6 POBLACIÓN	35
CAPITULO III	38



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	38
3.1 DISEÑO	38
3.2 EJECUCIÓN METODOLÓGICA	39
3.2.1 RESISTENCIA	39
3.2.2 FUERZA	45
3.2.3 VELOCIDAD	51
3.2.4 FLEXIBILIDAD	57
3.3 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES DE LAS ACTIVIDADES VIRTUALES	63
CAPITULO IV	97
ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES	97
CAPITULO V	98
FORMATO DE EVALUACIÓN	98
5.1 AUTOEVALUACIÓN	98
5.2 COEVALUACIÓN	100
5.3 PLAN TEORICO	102
5.4 NOTA FINAL	103
COCLUSIONES	104
BIBLIOGRAFIA	105
ANEXOS	106



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

CAPITULO I

OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



Se llevó a cabo la inducción de inducción de practica integral docente 2020-1 el día 05 de febrero en el auditorio virgen del rosario a las 8am del presente año, a cargo de los docentes directores de práctica de las licenciaturas encabezados por el decano de la Facultad de Educación Mg. Benito Contreras Eugenio, luego de 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 nuestro potencial y nuestras expectativas en cuanto al colegio en el cual quisiéramos realizar nuestras prácticas docentes. Al siguiente día a las 9am, se realizó una reunión en donde nos encontramos solo los estudiantes del programa y la coordinadora, llevando acabo una inducción más específica a nuestra licenciatura dando acabo las pautas de la práctica y del trabajo que se debe presentar.

El día 10 de febrero nos asignaron y entregaron el colegio Educativo al cual íbamos a pertenecer este semestre en curso y me correspondió la Institución Educativa “San Francisco de Asís Sede Cristo Rey”, nos recibió muy bien y nos dio las respectivas indicaciones para proceder en nuestra practica integral. El día 13 de febrero me asignaron



el horario que me correspondía, y desde el 17 de febrero inicie a dar las clases en los cursos correspondientes a primaria de la institución.

1.1 RESEÑA HISTORICA

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 "...CREA EL COLEGIO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA CIUDAD DE PAMPLONA CON LAS MODALIDADES DE EBANISTERÍA, ELECTRICIDAD Y DIBUJO TÉCNICO".

Ms TARAZONA MORA Se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo Mg 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.

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 I@s estudiantes, clausuró en el mismo año la sede Las Nieves.

Por su 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

COMPONENTE CONCEPTUAL – CONTEXTUAL PARA UNA COMUNIDAD EDUCATIVA INCLUYENTE



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



En el marco de los procesos educativos que hoy se tornan en paradigmas nacionales, la Comunidad Educativa Franciscana ha venido desarrollando amplios conversatorios alrededor de temas de trascendental importancia para todos y todas quienes integramos la institución educativa a fin de acercarnos a una conceptualización en temas como:

- La Pedagogía.
- Procesos Educativos.
- Convivencia Institucional.
- Estándares de competencias.
- Procesos De Inclusión.
- Competencias Educativas.
- Derechos básicos del aprendizaje.
- Investigación.
- TIC.
- Transversalidad.

SITUACIÓN INSTITUCIONAL

El análisis de la situación institucional que permita la identificación de problemas y sus orígenes. Art. 14. Decreto 1860/94.

IDENTIFICACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA - NOMBRE OFICIAL:

Institución Educativa Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco De Asís - ITASFA

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.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- 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 estudios.
- 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.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

Misión

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 con la oferta en las especialidades técnicas, para que vayan consolidando con responsabilidad su proyecto de vida. Para ello, la institución impulsará proyectos encaminados a fortalecer el talento humano, el uso apropiado de la tecnología, la participación comunitaria, la preparación para el trabajo, la inclusión de tod@s 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 2022, la institución educativa consolidará los procesos de mejoramiento académico, de reconocimiento social por sus procesos incluyentes de atención a estudiantes en condición de discapacidad y demostrando experiencias significativas desde el programa integral de transversalidad “Senderos de Paz y Bien”

Filosofía de la Institución

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, 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 con el desarrollo de las especialidades técnicas, así como también a la inclusión de todos nuestros estudiantes en condición de discapacidad o de vulnerabilidad o en condición de extraedad; 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 y la naturaleza.



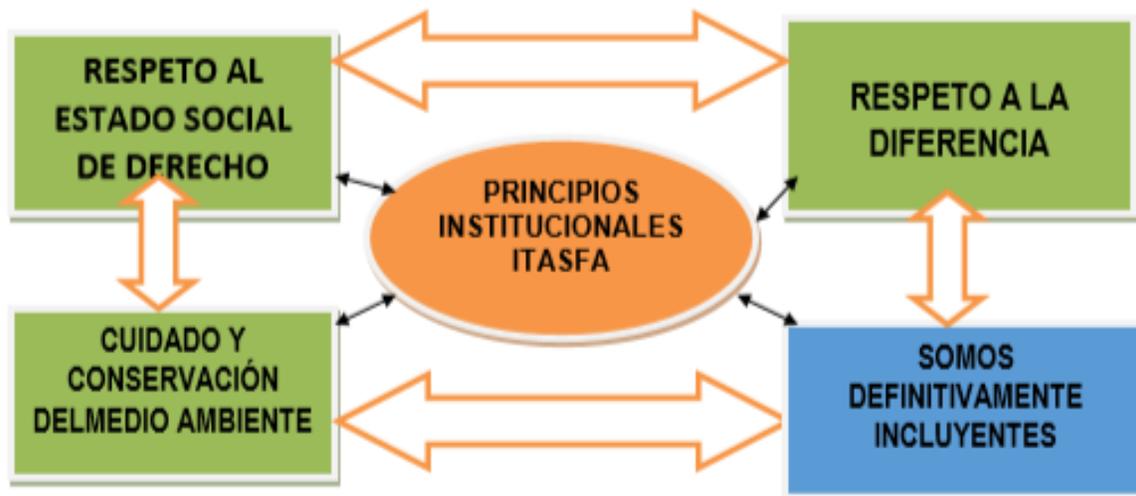
SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES



1.6 PERFIL INSTITUCIONAL

PERFIL DEL ESTUDIANTE FRANCISCANO: En el marco y contexto de los procesos educativos institucionales el Estudiante Franciscano ha de caracterizarse por ser:

- **COMPROMETIDO:** Con sentimientos de identidad institucional en el marco del reconocimiento de sus ideales, pertenencia y aprecio por los conceptos y valores de lo que ha sido su institución educativa, consigo mismo, con su familia y con la sociedad, siendo capaz de ser actor principal del desarrollo personal y social.
- **ABIERTO:** Al cambio, al mejoramiento personal, que crezca y se desarrolle como persona consiente de su identidad.
- **CREATIVO:** Partiendo del reconocimiento personal de sus actitudes y aptitudes, que desarrolle su capacidad crítica y esté abierto al conocimiento de los avances tecnológicos, organizativos y productivos.
- **PRÁCTICO:** Capaz de aplicar lo que sabe cómo alternativa de su propio desarrollo y el de la comunidad. En este mismo sentido, el estudiante franciscano debe ser una persona interactiva abierta a la tecnología, información, informática y comunicaciones TIC y prestar en aplicarlas en su cotidianidad.
- **INNOVADOR:** Capaz de asumir y producir cambios personales, sociales, axiológicos y conceptuales. □ **COMUNITARIO:** Que sepa, asimile y viva como ser



social, que, sin renunciar a sus propios sueños, utopías y esperanzas, respete el interés general y social.

- **INCLUYENTE Y SOLIDARIO:** Formado en el respeto al semejante, altruista, generoso, protagonista de la paz individual y social. Respete y admite a tod@s las personas sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o discapacidad.
- **LÍDER:** Promotor, guía y orientador@ en los procesos de transformación social.

PERFIL DEL PERSONAL FRANCISCANO: DIRECTIVOS DOCENTES, DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS: El personal que presta sus servicios a la institución educativa se debe destacar por:

- **IDENTIDAD:** Sin renunciar a la diferencia individual, conceptual y a su óptica pedagógica y social, el personal franciscano adquiere con la institución educativa el compromiso irrevocable de ser su digno representante, de hablar bien del plantel demostrando lealtad por el mismo dejando en alto siempre su nombre.
- **RESPONSABILIDAD:** El trabajador franciscano será en el contexto educativo local un ejemplo de ética profesional, cumplimiento y ejemplo. □ **PREPARACIÓN:** Esto es, primero, estar actualizado en los avances pedagógicos y tecnológicos propios de su especialización y, segundo, es cuanto sea posible, y la planta de personal lo permita, articular su cotidianidad laboral entre su formación y el ejercicio profesional. Así mismo, su hoja de vida estará presta a procesos de seguimiento y evaluación en elementos como desempeño y experiencia laboral, escalafón, cargos públicos o privados, estudios, ediciones o reconocimientos por obras escritas y demás experiencia profesional. En este mismo sentido, el trabajador franciscano es una persona **INTERACTIVA** abierta a la tecnología, informática y comunicaciones TIC y apto en aplicarlas en su cotidianidad profesional.
- **DINAMISMO:** Debe ser protagonista en todos los espacios institucionales, esto es, en lo pedagógico y en el desarrollo de proyectos y actividades propias de la institución educativa. A su vez, el (la) trabajador@ franciscano es una persona dispuesta al cambio, a ser evaluado constructivamente por la comunidad educativa.



SC-CER96940



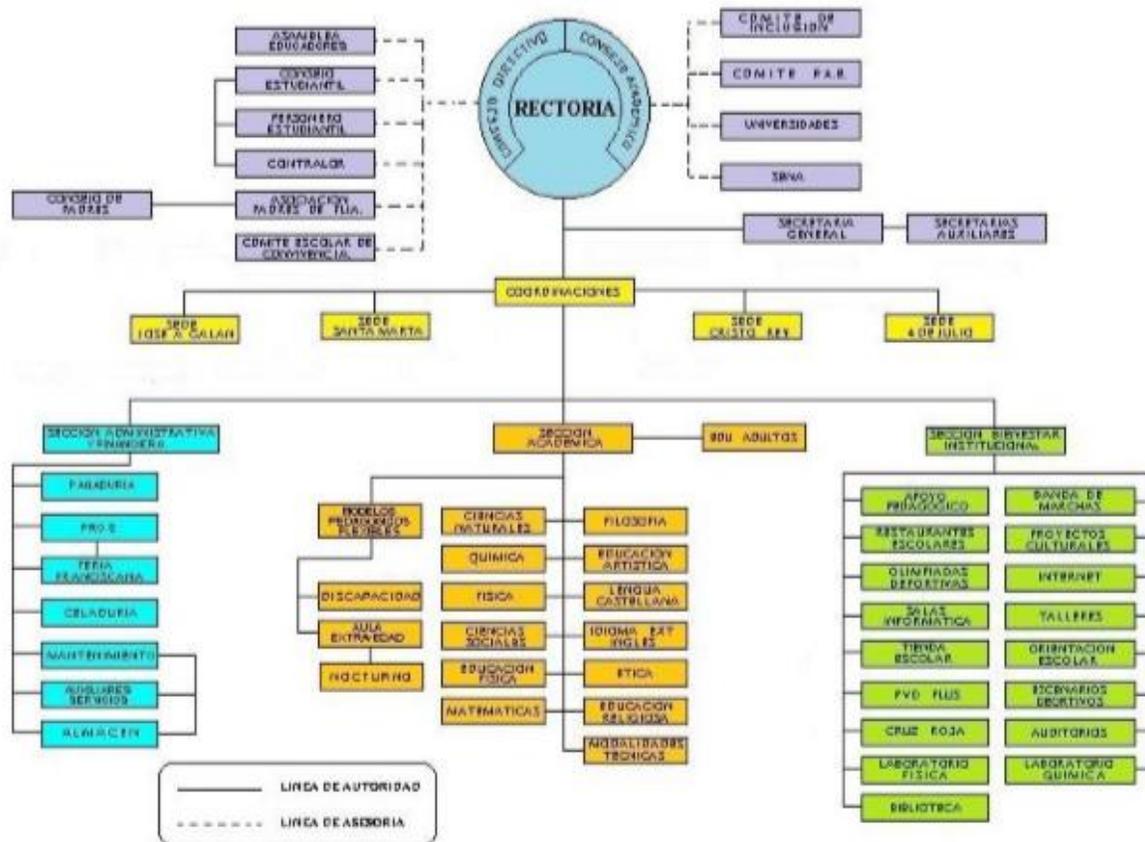
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- **FRANQUEZA:** Es un funcionario dispuesto y comprometido a exponer amplia, abierta y oportunamente sus diferencias, propuestas y puntos de vista ante las personas y organismos competentes.
- **AMOR Y ALEGRÍA:** Entiende que la formación de los niños, niñas y jóvenes requiere de sentimientos de confianza, amistad, sinceridad y comprensión, así mismo, en este marco, el (la) docente es un posibilitador de cambios, de dinámicas sociales como la democracia, el pluralismo ideológico, el disenter, la concertación y el acuerdo en el contexto de las diferencias individuales.
- **INCLUYENTE:** Respeta y admite a tod@s sus compañer@s, estudiantes y demás personas sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o discapacidad.

1.7 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



1.8 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

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

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 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 2° 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 3°, 5°, 9°, 10° y 11°
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

1.9 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

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.

I ESTROFA

En mi mente siempre presente,

el amor siempre a Dios debe estar,

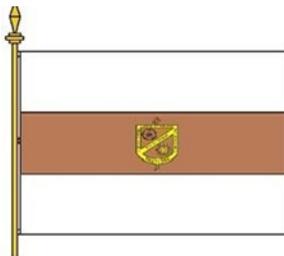


para así al que sufre ayudar,
con alegre actitud fraternal.
Para así al que sufre ayudar,
con alegre actitud fraternal.

II ESTROFA

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”

BANDERA DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS



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.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

ESCUDO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



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.

Los sectores superior e inferior tienen como colores de fondo el Blanco y Marrón, colores de nuestra bandera. El Sector superior, en forma de triángulo, tiene un círculo blanco, que enmarca la estrella de cinco puntas: esta estrella señala los 5 principios institucionales: Dios, Patria, Estudio, Disciplina y Alegría. Dentro de la estrella y en un círculo se encuentra el anagrama de Jesucristo, señal de la orientación cristiana de nuestra institución.

El sector inferior tiene un piñón enmarcado en un círculo, que representa la orientación técnica del instituto y su misión de formar ciudadanos hacia el trabajo y la productividad. Dentro del piñón se encuentra el esquema de un átomo con la letra griega PI en su centro, símbolos de la ciencia, la investigación y la academia. Tiene nuestro escudo como fondo la Cruz Arquidiocesana de doble brazo, símbolo del origen católico de nuestra institución.

1.10 MANUAL DE CONVIVENCIA

DEFINICIONES: Los referentes teóricos aquí definidos serán elementos básicos para entender los procedimientos de convivencia institucional.

MANUAL DE CONVIVENCIA INSTITUCIONAL: Defínase el Manual de Convivencia Social del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís de la Ciudad de Pamplona como el acuerdo colectivo expresado en los derechos, compromisos y responsabilidades que asume cada uno de los miembros de la comunidad educativa,



cuya finalidad es crear y favorecer ambientes propicios para el pleno desarrollo de la personalidad de sus estudiantes y comunidad, convivencia armónica, con base en los principios de respeto mutuo, libertad, democracia, igualdad y equidad. Además, La institución educativa admite y garantiza a toda la población del sector sin discriminación de raza, cultura, género, ideología, credo, preferencia sexual, condición socioeconómica, o situaciones de vulnerabilidad o necesidades educativas especiales y se expresa el compromiso institucional de seguir encausando los procesos educativos en el marco de la inclusión.

SITUACIONES TIPO I, II Y III: Acciones u omisiones que alteran la convivencia institucional.

INSTANCIAS: Funcionari@s o entes competentes en la resolución de peticiones o conflictos.

PROCEDIMIENTOS: cada uno de los procesos tendientes a resolver peticiones o conflictos.

Conforme a lo previsto en el artículo 39 del decreto 1965 de 2013 se incorporan al presente manual de convivencia las siguientes definiciones:

- a. “Conflictos. Son situaciones que se caracterizan porque hay una incompatibilidad real o percibida entre una o varias personas frente a sus intereses”
- b. “Conflictos manejados inadecuadamente. Son situaciones en las que los conflictos no son resueltos de manera constructiva y dan lugar a hechos que afectan la convivencia escolar, como altercados, enfrentamientos o riñas entre dos o más miembros de la comunidad educativa de los cuales por lo menos uno es estudiante y siempre y cuando no exista una afectación al cuerpo o a la salud de cualquiera de los involucrados”.
- c. “Agresión escolar. Es toda acción realizada por uno o varios integrantes de la comunidad educativa que busca afectar negativamente a otros miembros de la comunidad educativa, de los cuales por lo menos uno es estudiante. La agresión escolar puede ser física, verbal, gestual, relacional y electrónica.
- d. Agresión física. Es toda acción que tenga como finalidad causar daño al cuerpo o a la salud de otra persona. Incluye puñetazos, patadas, empujones, cachetadas, mordiscos, rasguños, pellizcos, jalón de pelo, entre otras.
- e. Agresión verbal. Es toda acción que busque con las palabras degradar, humillar, atemorizar, descalificar a otros. Incluye insultos, apodosos ofensivos, burlas y amenazas.



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



f. Agresión gestual. Es toda acción que busque con los gestos degradar, humillar, atemorizar o descalificar a otros

g. Acoso escolar (Bullyng). De acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda conducta negativa, intencional metódica y sistemática de agresión, intimidación, humillación, ridiculización, difamación, coacción, aislamiento deliberado, amenaza o incitación a la violencia o cualquier forma de maltrato psicológico, verbal, físico o por medios electrónicos contra un niño, niña o adolescente. por parte de un estudiante o varios de sus pares con quienes mantiene una relación de poder asimétrica, que se presenta de forma reiterada o a lo largo de un tiempo determinado. También puede ocurrir por parte de docentes contra estudiantes, o por parte de estudiantes contra docentes, ante la indiferencia o complicidad de su entorno. h. Ciberacoso escolar (ciberbullying). De acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, es toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y video juegos online) para ejercer maltrato psicológico y continuado.

DERECHOS Y DEBERES DOCENTES Y ESTUDIANTES

DERECHOS INSTITUCIONALES DEL PERSONAL QUE LABORA EN LA INSTITUCIÓN:
Además de los derechos consagrados en el Decreto Ley 2277 de 1979, el decreto 1278 de 2002 la carrera administrativa, los contratos laborales y la ley 734 de 2002 son derechos institucionales del personal que labora en la institución educativa:

- a. Recibir respeto y trato cordial de toda la comunidad educativa.
- b. Ser escuchado oportunamente, y resuelta su situación ante su superior inmediato de acuerdo al campo de sus funciones.
- c. Hacer respetar su decisión en cuanto a las observaciones hechas a los estudiantes dentro y fuera de clase, según las normas vigentes.
 - a. Recibir estímulos o reconocimientos especiales por su labor.
 - b. Solicitar y Obtener permisos de acuerdo a las normas y disposiciones legales.
 - c. Participar en Comisiones y organizaciones internas de carácter académico, cultural y deportivo.
 - d. Participar en los espacios de capacitación.
 - e. Promover ideas que favorezcan el crecimiento de la comunidad Educativa.



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- f. Conocer y desarrollar el proyecto educativo institucional, el manual de funciones, el manual de convivencia y demás normas institucionales.
- g. Ser informad@ oportunamente de los cambios o modificaciones que se hagan a nivel Institucional.
- h. Constituir grupos investigativos.
- i. Participar en los procesos de construcción y adopción del proyecto educativo institucional en todos sus alcances.
- II. Solicitar y recibir constancias laborales y de otra índole de carácter legal siempre y cuando se encuentre a paz y salvo con la institución educativa.

COMPROMISOS DEL PERSONAL QUE LABORA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:
Además de los deberes contemplados en el Decreto 2277 de 1979, el nuevo estatuto docente, su situación contractual, la Ley 734 de 2002, el Decreto 1850 de 2002 compilados en el decreto 1075 de 2015 y el manual de funciones institucional, son deberes institucionales del personal que labora en la institución educativa:

- a. Cumplir y hacer cumplir el presente manual de convivencia, el manual institucional de funciones, manual de procedimientos y demás normas institucionales y legales.
- b. Ajustarse al perfil institucional del docente franciscano previsto en el Proyecto Educativo Institucional
- c. Demostrar competencia en su cargo.
- d. Actualizarse y emplear técnicas pedagógicas y didácticas actuales y variadas.
- e. Diligenciar los documentos orientados por la institución.
- f. Desarrollar las actividades que le competan en la aplicación de los proyectos institucionales
- I. Atender a los miembros de la comunidad educativa con esmero y cortesía, convocando particularmente a los padres de familia en horarios que les sean adecuados y factibles.

RESPONSABILIDADES DE LOS DOCENTES EN EL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR Y FORMACIÓN PARA LOS DERECHOS HUMANOS, LA EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DE LA VIOLENCIA ESCOLAR Además de las que establece la normatividad vigente y que le



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



son propias, conforme a lo previsto en el artículo 19 de la ley 01620 de 2013 I@educador@s tendrán las siguientes responsabilidades:

- a. Identificar, reportar y realizar el seguimiento a los casos de acoso escolar, violencia escolar y vulneración de derechos sexuales y reproductivos que afecten a estudiantes del establecimiento educativo, acorde con los artículos 11 y 12 de la Ley 1146 de 2007 y demás normatividad vigente, con el manual de convivencia y con los protocolos definidos en la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar. Si la situación de intimidación de la que tienen conocimiento se hace a través de medios electrónicos igualmente deberá reportar al comité de convivencia para activar el protocolo respectivo.
- b. Transformar las prácticas pedagógicas para contribuir a la construcción de ambientes de aprendizajes democráticos y tolerantes que potencien la participación, la construcción colectiva de estrategias para la resolución de conflictos, el respeto a la dignidad humana, a la vida, a la integridad física y moral de los estudiantes.
- c. Participar de los procesos de actualización y de formación docente y de evaluación del clima escolar del establecimiento educativo.
- d. Contribuir a la construcción y aplicación del manual de convivencia.

PRINCIPIOS GENERADORES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES: Además de los derechos previstos en el artículo 44 de la Constitución política, los derechos internacionales del niño y la ley de la infancia y la adolescencia, son derechos del estudiante del Instituto Técnico Arquidiocesano San Francisco de Asís, los cuales puede ejercer directamente o a través de sus representantes legales o acudientes, los siguientes:

- a. Ser respetado en su integridad personal, tratado con el respeto, comprensión, justicia y sin ningún tipo de discriminación o cualquier otra condición suya, de sus padres o acudientes o representantes.
- b. Tener acceso a los diferentes servicios que el Instituto ofrece, previo el cumplimiento de requisitos para cada uno de ellos y estar a paz y salvo con la institución.
- c. Conocer oportunamente el presente manual de convivencia y demás normas institucionales.
- d. Al debido proceso disciplinario y /o académico y a la defensa por sí mismo y con su representante legal o por apoderado.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



- e. Recibir formación de calidad.
- f. Recibir información oportuna de su desempeño académico y comportamental.
- g. Utilizar adecuadamente las instalaciones y demás recursos que ofrece la institución educativa.
- h. Elegir y ser elegido para las diferentes representaciones que la institución y la ley determinen. Conforme las orientaciones del PEI y el presente manual
- i. Ser evaluado con criterios técnicos y pedagógicos actualizados de conformidad a lo previsto en el SIEE.
- j. Recibir reconocimientos y distinciones por su esfuerzo.

COMPROMISOS INSTITUCIONALES DE LOS ESTUDIANTES: Son compromisos institucionales de obligatorio cumplimiento del (la) estudiante de la institución educativa, los siguientes:

- a. Encontrarse debidamente matriculado con el lleno de los requisitos previstos por la Ley, el 'presente manual y el manual de matrículas de la institución educativa.
- b. Acatar y hacer cumplir las normas del presente manual de convivencia y demás normas institucionales conforme a lo pactado en el acuerdo institucional de convivencia.
- c. Asistir puntual y plenamente a todas las actividades en que lo convoque la institución educativa. No evadirse.
- d. Dar trato cortés a todas las personas dentro y fuera del plantel, manteniendo relaciones respetuosas con ellas.
- e. Responder por los materiales y recursos que la institución le ofrece y confía para su formación. los daños causados por el estudiante a la infraestructura y mobiliario institucional serán pagos por su representante. La institución educativa retendrá documentación en caso de no estar a paz y salvo.
- f. Velar por su buena presentación personal, portando con decoro dentro y fuera del plantel, los uniformes previamente convenidos. El uniforme será el adoptado por la Asamblea departamental. El porte del uniforme de diario y la sudadera de educación física con su pantaloneta son de carácter obligatorio. así mismo, el estudiante se compromete a no usar pircis y/o aretes, los hombres a no usar el cabello largo. Las



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



mujeres no podrán maquillarse para el desarrollo académico o de representación de la institución y la falda de su uniforme no puede ser alta.

g. Entregar oportunamente la correspondencia dirigidas a los padres de familia o acudiente.

h. Respetar las pertenencias ajenas.

i. Demostrar rendimiento académico eficiente.

j. Cumplir el servicio social obligatorio en el grado décimo y undécimo (10^a y 11^o) a desarrollar en los grados 10^o y 11^o.

k. Portar el carné estudiantil.

l. Solicitar previamente los permisos y/o presentar las excusas correspondientes debidamente firmadas por el padre/madre de familia o acudiente.

ll. Representar dignamente a la institución educativa en los actos o representaciones en que se oriente su participación.

m. Cumplir a cabalidad sus funciones en caso de ejercer representaciones en las instancias del gobierno escolar o en donde se le delegue.

n. Proveerse de los útiles y materiales escolares necesarios para el desarrollo de las actividades académicas o extracurriculares.

1.11 LEY DEL MENOR PRINCIPIOS Y DEFINICIONES

Artículo 1°. Finalidad. 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°. Objeto. 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.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



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.



1.12 UNIFORME DIARIO



SUDADERA



1.13 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

Cant.	Recurso	Estado
15	Salones de clase	Bueno, regular y malo
1	Salón de profesores	Regular
1	Salón de informática	Bueno
1	Salón de video	Bueno
1	Salón desocupado	Bueno
1	Salón de orientación	Bueno
1	Salón de deportes	Regular
1	Cancha techada	Bueno
2	Tablero de baloncesto	Bueno y regular
2	Portería de microfútbol	Bueno
1	Cancha mini-microfútbol	Regular
1	Patio de juegos.	Bueno
1	Restaurante escolar	Bueno

1.14 SALÓN DE DEPORTES





INVENTARIO

Cant.	Articulo	Estado
3	Balones medicinales	Regular
6	Conos grandes	Regular
8	Conos pequeños	Regular
10	Conos medianos	Regular
14	Balones de baloncesto	Bueno y regular
10	Tomos de enciclopedia ilustrada	Bueno
3	Tambores Pequeños	Bueno
7	Sombreros vueltaios	Mal
23	Parques	Bueno y mal
	Revistas material de trabajo	Bueno
5	Domino	Bueno y regular
4	Mallas de voleibol	Bueno y mal
2	Malla de microfútbol	Buen estado



120	Bastones	Bueno y regular
6	Pompones	Bueno
15	Camisetas deportivas primaria	Bueno
38	Platillos	Bueno y regular
4	Mini porterías metálicas	Bueno
24	Aros	Bueno y regular
14	Balones de voleibol	Bueno y regular
3	Balones de microfútbol	Bueno y regular
1	Bomba de inflar balones	Bueno
17	Cuerdas	Bueno y mal
1	Bolsa con telas múltiples	Bueno
4	Juegos de ajedrez	Bueno
2	Bancos pequeños	Bueno
2	Bancos grandes	Bueno
4	Escritorios	Bueno
1	Juego de mini gol	Regular
10	Balones de goma	Bueno y mal
1	Medidor de peso	Bueno
1	Muñeca de icopor	Mal
21	Gráficos deportivos en carta	Bueno
13	Fuchis artesanales	Bueno y regular
1	Planta de sonido	Bueno

1.15 HORARIO

HORARIO					
Hora/Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7:00am a 7:55am			1 ^a	Preescolar A	Preescolar B
7:55am a 8:50am			2 ^a A		
8:50am a 9:45am			2 ^a B		1 ^a
9:45am a 10:15am	RECREO				
10:15am a 11:10am	3 ^a			3 ^a	2 ^a A
11:10am a 12:00pm	5 ^a	4 ^a		4 ^a	

1.16 MATRIZ DOFA DEBILIDAD

La población estudiantil presenta falta de espacio para recrearse en el horario de descanso, teniendo en cuenta la falta de orden y manejo de los espacios, además se evidencia que la mayoría de estudiantes presentan falla al momento de trabajar sus capacidades físicas básicas en las clases de educación física, se aprecia también en la minoría de niños la falta de atención en las clases y actitudes de indisciplina como; golpear a los compañeros, fomentar el desorden y demás factores que contribuyen a la interrupción en las clases, esto es un reflejo de los problemas que se encuentran en el núcleo familiar.

FORTALEZAS

Cuenta una planta docente y administrativa de alta calidad, que siempre busca mejorar personalmente y grupalmente llevando el proceso de enseñanza a un alto desempeño, consiguiendo así que el estudiantado se llene de conocimientos. Encontramos una infraestructura adecuada para la prestación de la educación, con respecto a los implementos para las clases son suficientes para la realización de las clases planeadas. Con todo esto se desempeñan de la mejor manera teniendo en cuenta que la población beneficiada es de las más vulnerables de la ciudad.



AMENAZAS

Se presentan de todo tipo entre las que más se destacan; el nivel de vulnerabilidad por su economía en el hogar, dado que no todos poseen la oportunidad de desayunar y esto genera afectaciones a nivel físico y psicológico. La violencia en el núcleo familiar que presentan en gran medida los estudiantes, llevándolos a tener comportamientos agresivos con sus compañeros he incluso con el plantel docente. Las mafias de microtráfico que circulan en la comunidad, dado que llevan a los estudiantes a consumir sustancias psicoactivas lo que acarre en algunos casos problemáticas para la institución y en ocasiones para sus mismos compañeros y docentes.

OPORTUNIDADES

Podemos observar una gran variedad de oportunidades, ya que lo que se busca es mejorar la calidad de vida y las maneras de salir adelante, por medio de la formación integral de cada uno de los estudiantes, guiándolos siempre por el camino del bien, optando por diferentes métodos para alejarlos de las malas compañías y los peligros que los rodean en la comunidad, además se cuenta con una orientadora en la institución y en la sede se cuenta con un aula donde encontramos una psicóloga que trabaja por el bien de los estudiantes.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA.

2.1 TITULO: EL ALCANCE DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS POR MEDIO DEL JUEGO LÚDICO-RECREATIVO EN EL GRADO 4ª DE LA INSTITUCIÓN TÉCNICA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS SEDE CRISTO REY.

2.2 OBJETIVO GENERAL.

Ejecutar los juegos lúdicos-recreativos para dar a conocer el alcance de las capacidades físicas básicas por medio de estos a los estudiantes del colegio cristo rey, buscando obtener el mayor de los desempeños académicos y personales.

2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS.

- Avanzar progresivamente de lo más sencillo a lo más complejo en dichos juegos, a partir de un nivel de exigencia el cual será mayor cada vez.
- Enseñar los juegos lúdico-recreativos a través de métodos tales que el alumno pueda vivenciar cada acción de acuerdo a sus propias capacidades.
- Aplicar los respectivos juegos lúdico-recreativos llevándolos a la práctica por medio de un paso a paso estructurado.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas por medio de juegos lúdicos-recreativos, manteniendo un desarrollo integral de la personalidad, comprendiendo la naturaleza de las CFB y su contribución al bienestar físico y mental.
- Fortalecer las CFB para dar un aporte a una mejora de la calidad de vida.





2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

En la Institución Técnica Arquidiocesana San Francisco de Asís Sede Cristo Rey se evidencian falencias de las capacidades físicas básicas, en los momentos de las actividades tanto cotidianas en el colegio como en las clases de educación física en los estudiantes, debido a que en primaria no se cuenta con un profesional en educación física y siempre es dada por los docentes de cada grado, solo desde el año pasado los docentes le han pagado a una persona para que de estas clases sin éste ser licenciado en educación física, y de esta manera se ve perjudicado el aprendizaje y desarrollo de los estudiantes año a año en las capacidades físicas básicas vivenciándose esto en los jóvenes de secundaria.

La mayoría de estudiantes también presentan problemática socioeconómica, lo cual genera disminución de la comprensión en las clases debido a la baja alimentación en las casas, la violencia intrafamiliar y el mismo Bullying entre los estudiantes. Mi trabajo a implementar en el proyecto educativo esta en busca de que lleguen a apreciar el valor de las capacidades físicas básicas para realizar cualquier tipo de actividades.

Las instalaciones son adecuadas y se cuenta con materiales suficientes para llevar a cabo la propuesta de las CFB dando puntualidad a cada uno de los juegos a ejecutar dentro de la misma, teniendo en cuenta la problemática socioeconómica se manejarán intensidades medias de trabajo para que las puedan realizar sin llevar su cuerpo al límite, pero al mismo tiempo fortaleciendo las CFB que es lo que se busca por medio de los juegos.

Vamos a trabajar con el grado cuarto porque es un grado neutro en la adquisición de las CFB dándonos un clímax en la apreciación de los estudiantes sobre esto, llevando el trabajo con los estudiantes de la mano con la diversión que fomenta los juegos lúdicos-recreativos y así lograr el propósito que maneja la propuesta educativa.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

2.5 JUSTIFICACIÓN

Seijas Albir 2014, como profesor de Educación Física, durante los últimos 8 años, veo con desagrado como cada nuevo curso y generación tras generación, mis alumnos llegan a clase, cada vez con mayor ineficacia motriz. Tienen serias dificultades para afrontar con solvencia problemas motrices sencillos. Tareas tan simples como el lanzamiento o recepción de un objeto móvil o la ejecución correcta de la carrera o el salto de potencia les resulta excesivamente complicados o los realizan con torpeza y dificultad.

Este empeoramiento de la competencia física de nuestros niños es sin duda fruto de la falta de práctica. A pesar de lo que algunos puedan creer, las competencias motrices se adquieren mediante la práctica regular de la actividad física (repetición, repetición y repetición). El maestro o profesor de Educación Física se limita a dar unas pautas, recomendaciones, si se quiere técnicas, y a abrir el camino de la experimentación de las distintas posibilidades de la actividad física y deportiva; el resto, no está en sus manos. Como todo el mundo puede comprender, dos horas semanales de clase, no pueden compensar una vida repleta en la mayoría de casos de malos hábitos alimenticios y entretenimiento aislado y sedentario

Las cualidades físicas básicas son muy importantes dentro de la condición física, ya que de ellas depende que nuestro cuerpo esté mejor preparado para la vida diaria. Si mejoramos cada una de ellas lograremos soportar mejor el estrés del día a día, el cansancio no será tanto, estaremos de buen humor mucho más tiempo y sobre todo y lo más importante, conseguiremos beneficios en nuestro organismo que nos harán caer menos veces enferm@s, evitar lesiones y graves problemas de salud (Martín Romero),

Si nos planteáramos una Educación Física sin tener en cuenta el desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas podríamos llegar a una posible comparación con la construcción de una casa sin ladrillos, es una asimilación simple, pero se nos antoja ciertamente acertada. Las Capacidades Físicas Básicas son la base para el desarrollo de las Habilidades y Destrezas, sirviendo como referencia del estado de salud, y son necesarias para el aprendizaje de las Habilidades Deportivas. En definitiva, las Capacidades Físicas Básicas están presentes en todas las prácticas de Actividad Física.

El sedentarismo se ha convertido en uno de los hábitos más perjudiciales presentes en nuestra sociedad y éste afecta tanto al mundo de los adultos, por ejemplo, con la mecanización de los trabajos que requieren cada vez menos esfuerzo físico, como al mundo de los niños/as, los cuales ya no tienen por costumbre salir a la calle a jugar, prefiriendo quedarse en casa delante de la TV jugando a videoconsolas o pasar su tiempo libre navegando por Internet (Emilio Franco Serrano, 2010).



El juego lúdico-recreativo se maneja como medio de fortalecimiento de las capacidades físicas básicas por su dinamismo y recreación, que nos ayuda a que los niños se involucren y aprendan más sobre las capacidades físicas básicas, siendo éste un medio metodológico capaz de superar barreras que los niños pueden tener con las capacidades físicas básicas por lo ya planteado del sedentarismo, además que por generaciones el juego ha sido manejado como un instrumento de enseñanza capaz de superar cualquier obstáculo entre el estudiante y el docente.

El juego sano en las comunidades debe de estar orientado a satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad (Lic. Carmen Eulalia Laurel Villa).

2.6 POBLACIÓN

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	EDADES
4º	11	17	28	9-11

2.7 MARCO TEÓRICO

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Son muchos los autores que han indicado y demostrado que cada una de las capacidades físicas que globalmente determinan la capacidad para el ejercicio tienen unas características propias y se diferencian, asimismo, de un sujeto a otro. Sabemos que hay individuos rápidos, especialmente dotados para la velocidad, los hay que son capaces de realizar esfuerzos durante un tiempo importante (resistencia). Unos deportistas son enormemente flexibles, mientras que otros están particularmente dotados para desarrollar la fuerza. Esto quiere decir que efectivamente, hay que buscar un factor genético o hereditario a la hora de determinar y valorar a un individuo para un deporte concreto (Romero *et al.*, 1992).

Álvarez del Villar (1983) define las cualidades o capacidades físicas como *los factores que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una*



determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

LA RESISTENCIA.

La resistencia es definida como la capacidad para resistir la fatiga (Harre, 1983). O como la denomina Platonov (1993), la capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz, superando la fatiga que produce.

Por su parte Zintl (1991) la entiende como la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio (=pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos.

LA FUERZA

Es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esta capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular. Se define también como la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular (Álvarez de Villar, 1983).

LA VELOCIDAD.

La velocidad es definida como la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Es definida también, como la capacidad que tiene el sujeto de realizar una actividad en el mínimo tiempo; o bien, la capacidad para recorrer una distancia, más o menos grande, por unidad de tiempo (Definiciones recogidas en Álvarez del Villar, 1983).

LA FLEXIBILIDAD

La mayoría de los especialistas definen la flexibilidad como la capacidad de realizar movimientos amplios (Mora, 1989b; Álvarez del Villar, 1983). Con frecuencia la mayoría de los defectos posturales que se observan en muchas personas (jóvenes y mayores) derivan de una falta de flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos y tendones. Ha sido tal la necesidad de destacar su importancia que la Asociación Americana para la Salud incluyó en su batería de test una prueba de flexibilidad, por su especial incidencia en la salud.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



EL JUEGO

El autor Pugmire-Stoy (1996) define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo.

Gimeno y Pérez (1989), definen el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego.

LA LÚDICA

La lúdica es una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según Jiménez (2002).

Para Motta (2004) la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas. La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal a través del compartir con la otredad.

LA RECREACIÓN

Según Plant, James (2009: 3) la Recreación es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

Pérez, Aldo (2003: 5) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

Cronograma						
Habilidad	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
Resistencia	X					
Fuerza		X				
Velocidad			X			
Flexibilidad				X		
Resistencia					X	
Fuerza						X

Habilidad	Semana 7	Semana 8
Velocidad	X	
Flexibilidad		X

3.2 EJECUCIÓN METODOLÓGICA

3.2.1 RESISTENCIA

Actividad 1 “Ladrones de tesoros”.

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se dividirá el curso en dos grupos, cada uno de ellos se ubicará en los extremos laterales de la cancha a una distancia de 20 a 18 metros. El docente posiciona 19 platillos en cada extremo del campo. Estos platillos serán el tesoro de cada equipo, con el sonido del silbato, los integrantes de cada equipo deberán salir hasta el extremo opuesto de su actual ubicación y despojar el tesoro de su contrincante llevándolo a su guarida (su extremo de la cancha). Se fijará un tiempo determinado por el docente con el sonido del silbato, con esto deberán detener el saqueo de tesoros y si los estudiantes poseen un tesoro y no han llegado a su guarida deberán devolver dicho tesoro y se dirigirán a su guarida a realizar el recuento del número de tesoros poseídos gana el equipo con mayores tesoros. Deberán seguir las siguientes reglas; No quitar de las manos a un compañero el tesoro, no interferir en el camino o empujar a un contrario, no tirar los tesoros solo pueden llevarlos en la mano y solo se puede llevar un tesoro por persona del equipo.</p>	

Actividad 2 “El espejo”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Ubicaremos a los estudiantes en forma de que todos puedan observar lo que el docente va a ejecutar, ya que la actividad consiste en que los niños deberán imitar todos los movimiento y desplazamientos que realiza el maestro como son; carrera lateral, rotación de cadera, saltos ,agachado, de pie, talones al glúteo, paso cruzado, skiping entre otros, manteniendo esta actividad por 10 minutos, descansar 5 minutos y volver a retomarla por 8 minutos, como variante se va a sortear para que uno de los estudiantes pase a realizar los movimientos y los demás lo imitaran.</p>	

Actividad 3 “El pez se muerde la cola”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Vamos a realizar dos cadenas humanas del mismo número de participantes. El primer estudiante de la cadena tratara de atrapar al último y el ultimo a no dejarse atrapar, cuando la cabeza atrape a la cola, la cabeza ira a la cola y se formara una nueva cabeza iniciando de nuevo el juego de la cabeza atrapar la cola. Se trabajara por tiempo si luego de 5 minutos la cabeza no atrapa la cola, esta pasara a ser cabeza y se formara una nueva cola, así sucesivamente y se contara cuantas</p>	



colas y cabezas se formaron al finalizar la actividad.

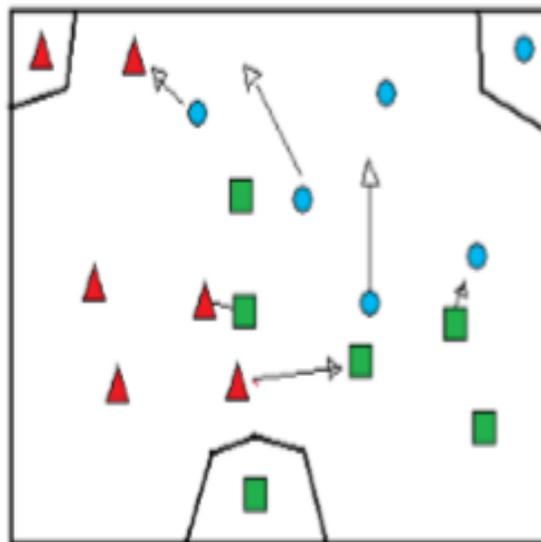
Actividad 4 “El corre caminos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Teniendo el grupo ya dividido vamos a realizar el juego, deberán pasar por un circuito que consta de, realizar zigzag, sprint, salto de obstáculos, desplazamiento en cuadrupedia, salto a pies juntos y sprint. Cada participante deberá realizar el juego 2 veces y finaliza llegando a la hilera para que así salga su compañero que quedo como primero en la hilera. Vencerá el equipo que tenga más victorias al terminar la actividad.</p>	

Actividad 5 “Cobras, lobos y águilas”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se divide el grupo en 3, el primer grupo serán las cobras, el segundo los lobos y el ultimo será las águilas, cada grupo estará identificado por un peto que tendrá colgado en la cintura a modo de cola de un color determinado por equipo. Los equipos tendrán una zona desde la cual iniciaran al principio del juego y a la cual tendrán que regresar sus jugadores cuando sean eliminados. Se dará la salida, el</p>	

equipo de las serpientes ira por los petos de los lobos, puesto que las serpientes son mortales para los lobos. El equipo de los lobos a su vez, deberá tratar de quitar los petos de las águilas, puesto que los lobos son mortales para las águilas. Finalizan las águilas quitando los petos de las serpientes, puesto que las águilas son mortales para las serpientes. Cuando un jugador le quite el peto a su contrario, este debe volver a la zona de partida. Cuando un equipo tiene varios jugadores eliminados y varios petos de un equipo rival pueden intercambiar petos con alguno de sus rivales para que sus eliminados vuelvan al juego. Ganará el equipo que quede solo en la pista, si supera los 15 minutos de juego ganara quien posea más jugadores en la pista, como variante podemos agregar otro equipo y aumentar el tiempo límite de juego.

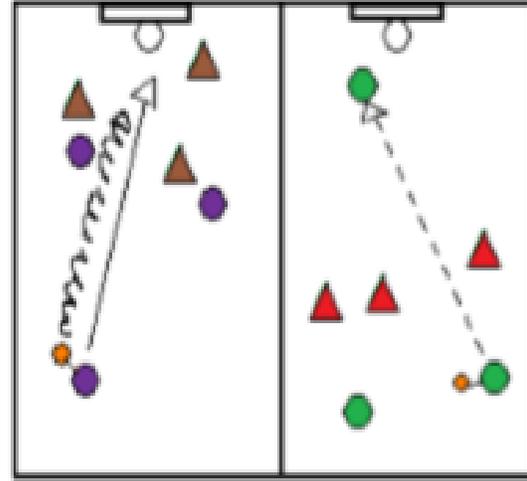


Actividad 6 “Baloncesto con rebote”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se trabajara con equipos de 3 jugadores, en donde jugaran baloncesto, pero se permitirá que el balón rebote en los muros, limitando su normatividad, permitiendo que cuando se realiza la canasta el juego lo continúe el equipo que logre tener el balón primero, se manejara por</p>	



punto y si no consiguen los puntos establecidos, el tiempo límite será de 7 minutos para que ingrese el equipo que está en espera gana el equipo que consiga tener más puntos al final de todos los encuentros, ya que se realizaran encuentros de todos contra todos, como variante agregaremos otro balón pero este al momento de realizar la canasta, lo tomara el equipo al cual le realizaron el punto.

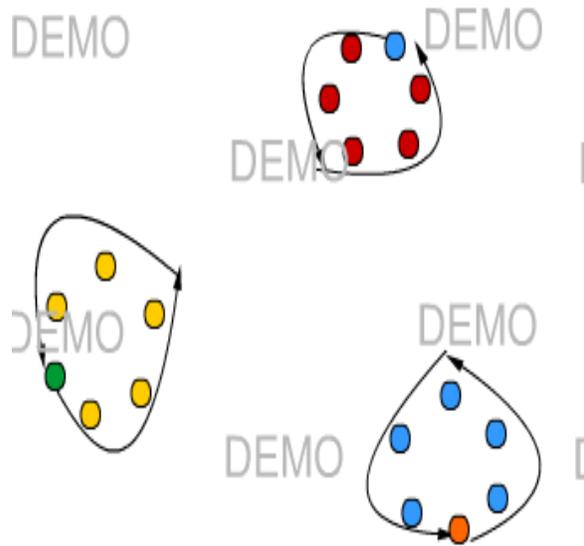


Actividad 7 “Los capitanes”

Descripción Metodológica

Manejamos el grupo por dos equipos, cada uno deberá formar un círculo, los integrantes deberán estar uno al lado del otro a una distancia de un metro manteniendo el círculo, luego se escogerá el capitán de cada equipo quien será el encargado de iniciar el juego. Se da la salida los capitanes avanzan corriendo alrededor de sus compañeros hasta llegar al jugador que se encontraba a su derecha; debe tocarlo y ocupar su lugar. La persona tocada realizara todo lo del capitán y así sucesivamente hasta el último, en este momento comienza la segunda ronda del juego, que es exactamente igual que la primera. El equipo que llegue antes y realice su segunda

Descripción grafica





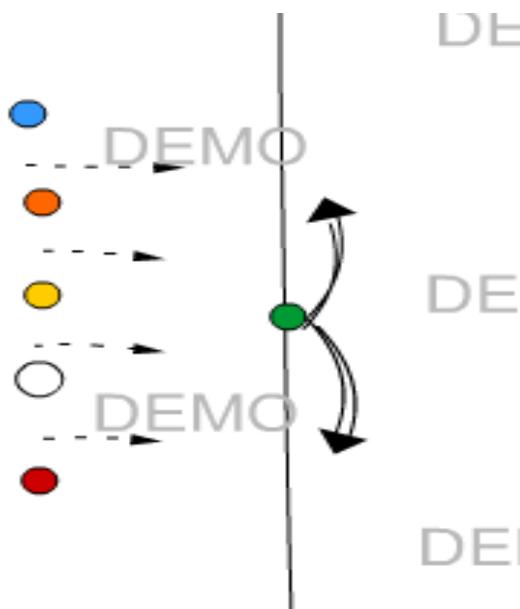
ronda, gana el juego. Como variante se agregara una tercera ronda y se deberá pasar por los integrantes del equipo realizando zigzag entre ellos, los integrantes del grupo unos estarán tomados de las manos y otros no, aquí deberá pasar por debajo de la unión del grupo y llegar a la posición inicial dándole la salida a su compañero del lado derecho.

Actividad 8 “Cruza y sobrevive”

Descripción Metodológica

Se tomará a uno de los estudiantes, quien estará ubicado en la línea central del campo de juego, los demás estudiantes estarán ubicados a un lado del campo, ellos deberán cruzar al otro lado sin ser tocados por quien está en la línea central, tendrán un tiempo límite de 2 minutos para cruzar al otro lado, si el jugador de la línea central toca a alguien este se unirá a él y deberán estar unidos por las manos. Y así hasta que solo quede uno quien será el ganador, los que están ubicados en la línea central no se podrán soltar de las manos, si tocan a alguien estando sueltos de las manos no lo podrán tener en su grupo y lo dejaran pasar al otro lado. Como variantes se inicia con dos jugadores en la línea central y cada uno tendrá su

Descripción grafica



grupo tomado de las manos, el tiempo límite aumenta a 4 minutos

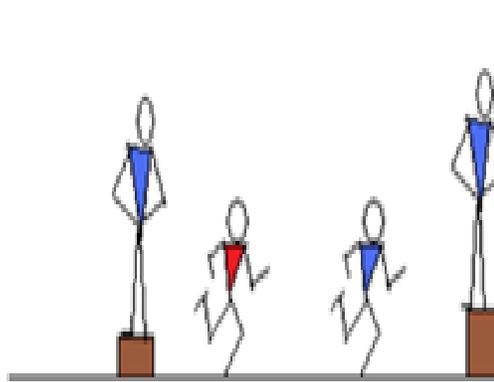
3.2.2 FUERZA

Actividad 1 “La peste alta”.

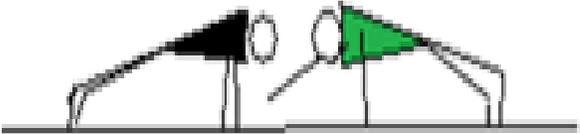
Descripción Metodológica

Es un juego de persecución en la cual dos estudiantes que vistan o porten algo distintivo tendrán que atrapar al resto. Los jugadores que huyen pueden refugiarse durante 5” en un lugar que esté por encima del suelo en nuestro caso ubicaremos unos cajones y la estructura de la cancha que en uno de sus lados posee una grada y es lo suficientemente alta. Si uno de los participantes sube a esta zona elevada, no podrá ser atrapado mientras permanezca allí y el perseguidor deberá cambiar su objetivo. La única manera de quien es perseguido suba a esa altura es realizando el salto a dos pies, la actividad dura de 7 a 8 minutos y al final se cuentan a cuantos estudiantes lograron atrapar los perseguidores. No puede haber dos personas en un mismo espacio de altura para no generar ningún accidente. Como variante podemos agregar más perseguidores o limitar las zonas de refugio.

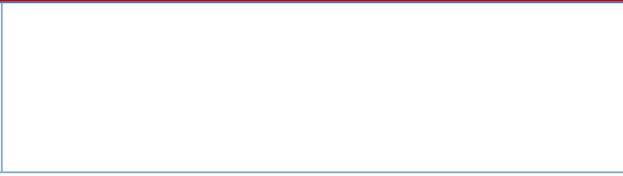
Descripción grafica



Actividad 2 “Lucha de cocodrilos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Distribuimos el grupo en parejas, todas sobre la cancha y cada pareja mirándose frente a frente, y deberán colocarse en decúbito abdominal como si fueran a realizar una flexo extensión de codos (flexión militar), el juego consiste en hacer perder la posición al compañero realizando pequeños empujones y jalones para desestabilizarlo, teniendo cuidado siempre de mantener también la posición para no perder ambos ejecutan la actividad para ver quien sale victorioso se maneja un tiempo 2 minutos por repetición de la actividad por el esfuerzo de mantener la posición y descansan 1 minuto para volver a iniciar, esto lo repetirán 5 veces y según el número de victorias o empates se reflejara el ganador. Como variante unimos dos parejas para un total de 4 las parejas trataran de desequilibrarse a ver cuál pareja gana trabajando como se plantea anteriormente.</p>	

Actividad 3 “Figuras humanas y apoyos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se distribuyen a los estudiantes por equipos de 4. Luego se les pedirá que se sostengan con un número determinado de apoyos (pies o manos).</p>	

Se trabajará en la primera fase por 10 minutos y en la segunda por 15 minutos. En cada ronda iremos eliminando apoyos de forma que cada vez sea más complejo sostenerse y utilicen más su fuerza y destrezas en equipo para no perder la estabilidad. La segunda fase del juego, los participantes podrán realizar figuras humanas que se puntuaran en función de lo complejas y que incluso podrían ser dinámicas, dentro de una variante sería agregar más participantes al grupo.

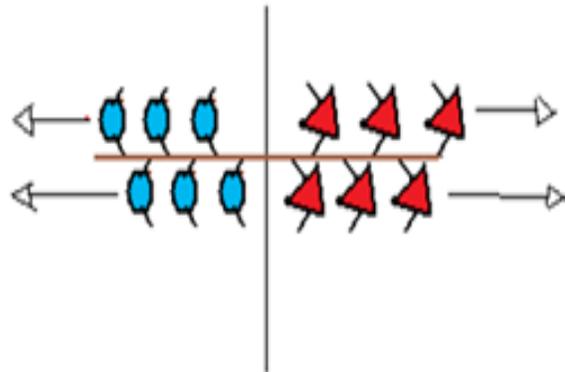


Actividad 4 “Tira la sogá”

Descripción Metodológica

Este juego tradicional consiste en separar la clase en dos equipos y trazar una línea con tiza que divida a los equipos. Cada extremo de la sogá (que debe ser muy resistente) estará a un lado de la línea marcada. Un equipo tirará desde un lado de la sogá y el otro equipo desde el opuesto, de forma que las fuerzas de tracción se opongan. El equipo ganador, será aquel que logre que su rival supere la línea trazada con tiza. Como seguridad para los participantes en la sogá se realizara nudos donde ira cada participante y ellos poseerán guantes o se colocara un trapo donde va el nudo para que no pase ningún

Descripción grafica





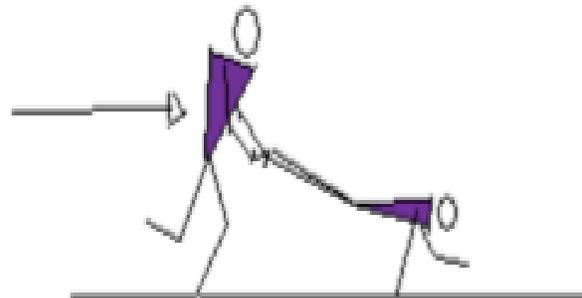
accidente, además de esto se colocaran colchonetas en el centro y a las lados de los participantes por si se da alguna caída

Actividad 5 “Carrera de caballos y carretillas”

Descripción Metodológica

Se crearán dos grupos y cada grupo se divide en parejas, deberán permanecer detrás de la línea de salida, cuando se indique la salida deberán completar el recorrido compitiendo contra la pareja del otro grupo. Para desplazarse deberán ejecutar primero en caballito superando la primera ronda y en la segunda ronda irán en carretilla, completando la ronda ganara el equipo que más puntos sume por rondas. Como variantes podemos agregar diferentes formas de desplazarse como; abrazados e ir saltando a pie juntos y los dos juntos se desplazarán solo usando dos apoyos.

Descripción grafica



Actividad 6 “Plantón pacífico”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Iniciamos dividiendo la clase en dos grupos, uno serán los manifestantes que estarán realizando un plantón pacifico tendrán que permanecer unidos sujetos unos a otros. Los rivales tendrán que tratar de separarlos uno a uno en el menor tiempo posible. No se puede tirar de la ropa, pellizcar o maltratar deberán ingeniar formas suaves pero exitosas para liberarlos, el equipo que sea capaz de resistir más tiempo con un mínimo de 2 jugadores sujetos, será el vencedor. Como variante se puede añadir proteger a un integrante que va a estar en el centro de todos impidiendo que el quede solo o que lo saquen del centro de ellos.</p>	

Actividad 7 “Pelea de gallos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>En esta ocasión dividiremos el grupo por parejas, se ubicarán frente a frente en cuclillas. Cuando suene la señal los niños en cuclillas se desplazarán e intentaran empujarse solo con las manos con el fin de derribar uno al otro. Tienen 1 minutos si ninguno tumba al otro será empate, se jugarán 5 rondas y llevaran la cuenta del número de rondas que ganen al finalizar las 5 rondas cambiaran de parejas y así sucesivamente hasta que todos hayan enfrentado a todos. Como variante incluiremos un 3 participante y los tres trataran de derribarse, luego agregaremos enfrentamientos parejas contra parejas para añadirle trabajo en equipo.</p>	

Actividad 8 “Pasa el río”

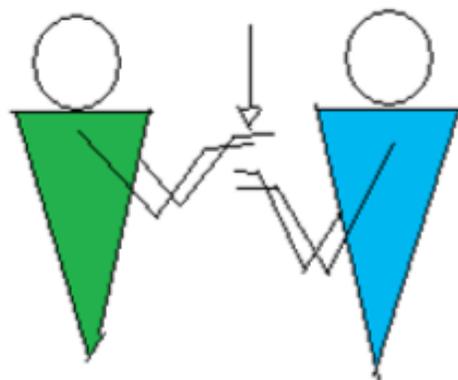
Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se dividirá la clase en grupos de 5 estudiantes, cada grupo tendrá una colchoneta que deberán sujetar entre 4 integrantes, el quinto de ellos debe de colocarse encima de la colchoneta y deberán llegar a la meta sin dejar caer a quien está arriba de la colchoneta. Se iniciará desde una línea de salida a llegar a la de meta con la salida sonora del pito. Como variante se agrega una serie de obstáculos en la pista por la cual pasaran los equipos sin dejar caer a quien va arriba.</p>	

3.2.3 VELOCIDAD

Actividad 1 “El palmeo”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Dividiremos la clase en parejas, dichas parejas se ubicarán una frente a la otra. Uno con las palmas de las manos en supinación y el otro en pronación, el que tiene sus manos en pronación las ubicara encima de su compañero que las tendrá en supinación a una distancia de 30 cm uno del otro, el compañero con las manos en supino deberá tratar de tocar las de su compañero, este evitara ser tocado por su compañero es un juego de velocidad de reacción</p>	

a ver quién es más rápido, realizara 5 rondas cada uno para un total de 10 rondas al terminar deberán cambiar de pareja llevando la cuenta de quien consiguió tocar más veces las manos del otro, como variante podemos crear grupos de 3 y de cuatro, en donde cada uno deberá tener una mano en supinación y la otra en pronación.

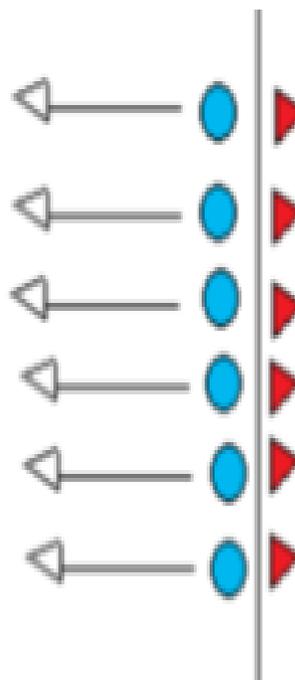


Actividad 2 “Cazadores y leones”

Descripción Metodológica

Se traza una línea o si estamos en una cancha de futbol de salón, el centro será la división del campo, dividiremos la clase en dos, una se ubicara a un lado de la línea central y la otra al otro lado a una distancia de dos pasos de la línea frente a frente, un equipo será los cazadores y los otros los leones, la salida la será con voz de mando, cuando se diga cazadores a leones tendrán que huir los leones y los cazadores perseguirlos para atraparlos, si los leones superan una línea de salvación ya no pueden ser atrapados, antes de esta si podrán los cazadores capturarlos, si por el contrario gritamos leones a cazadores se invertirán los papeles y serán los

Descripción grafica





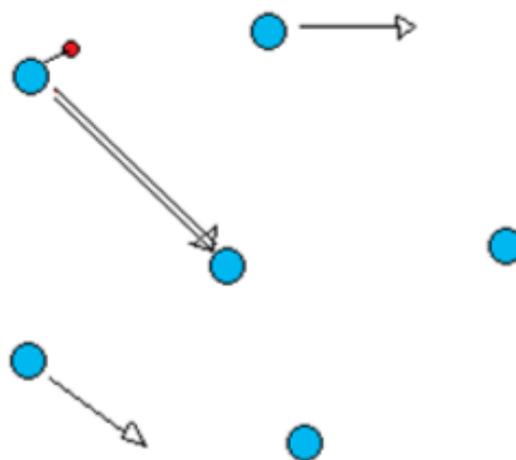
cazadores quienes tienen que cruzar su línea de salvación para no ser capturados, como variantes se puede cambiar la señal de salida por sonora o visual, las salidas las podemos cambiar ubicándolos de espaldas, sentados, decúbito abdominal o decúbito dorsal, agregándole mayor dificultad a la actividad y al mismo tiempo más divertida.

Actividad 3 “Eliminado”

Descripción Metodológica

Se distribuye el grupo por toda el área de juego, se lanzará un balón para dar inicio a la actividad, los estudiantes deberán tratar de alcanzar el balón y lanzarlo a un compañero, si el balón alcanza al compañero y cae al suelo, este será eliminado y deberá sentarse en el lugar donde fue alcanzado. Regresara al juego si elimina a quien lo elimino a él. Si el jugador logra sujetar el balón antes de que toque el suelo, será el lanzador quien sea eliminado, como variantes se pueden agregar dos balones de manera simultánea, en la eliminación se puede ejecutar no por dejar caer el balón una vez sino por 2 o 3 veces.

Descripción grafica



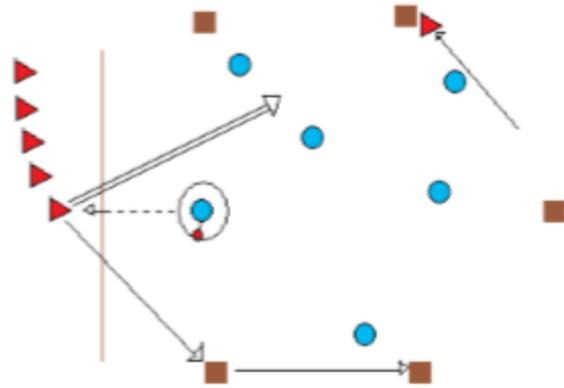
Actividad 4 “Quita colas”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Cada jugador tomará un peto o pañuelo y se lo pondrá a modo de cola, con un extremo sujeto en la cintura del pantalón y el otro colgando. Cuando se dé la salida, cada jugador deberá moverse por la pista tratando de evitar que le quiten su pañuelo y de quitar el de sus compañeros, no se podrá emplear la fuerza. Los jugadores sin pañoleta se ubicaran fuera de la pista realizando 3 saltos y corriendo a toda velocidad de un cono a otro mientras se vuelve a iniciar otra ronda, cada ronda tendrá un tiempo de 5 minutos dependiendo si todos son eliminados antes de que acabe el tiempo y haya un ganador, como variante se jugara por equipos y que quienes posean más de dos pañuelos puedan darlo a un compañero eliminado para que regrese al juego.</p>	

Actividad 5 “Kikimbol”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Este es un juego pre deportivo, en el cual se debe dividir el grupo en dos para formar dos equipos, cada uno de sus jugadores debe recorrer lo antes posible un recorrido con bases demarcadas con aros después de haber chutado un balón. El jugador</p>	

será eliminado o ponchado si es tocado por el rival con la pelota de juego, los equipos cambiarán de rol después de 3 chuts interceptados en el aire, que se halla ponchado 3 veces a los jugadores o la combinación de los dos de un total de 3 ponches, ganará el equipo que más veces logre recorrer las bases hasta llegar a la final. Como variante podemos cambiar de posición las bases, agregar dos corredores por un chut y que se pueda ponchar lanzando el balón.

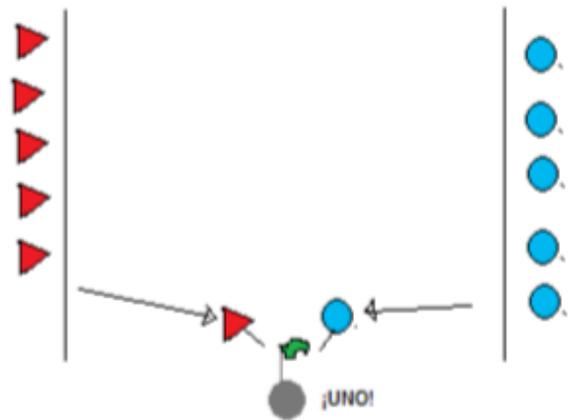


Actividad 6 “El pañuelo”

Descripción Metodológica

Se crearán 2 equipos, separados a 8 metros de distancia frente a frente, cada jugador de equipo estará enumerado según el número de jugadores, se ubicarán dos pañuelos en el centro de ambos equipos, separados a un metro, cuando se diga un número correspondiente a uno de los jugadores, estos deberán correr a tomar el pañuelo que le corresponda, se quedará con un punto el que primero tome su pañuelo, ganará el equipo con mayor número de puntos. Como variante se puede agregar otro pañuelo y esta vez se dirán 2 números para que dos jugadores de cada equipo vayan a tomar el pañuelo.

Descripción grafica



Actividad 7 “La cadena”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se distribuyen a todos los estudiantes por el campo de juego, se elige a uno quien va a ser el que los persiga y si toca a alguien este deberá unirse a él tomándolo de la mano, no se podrán soltar si tocan a alguien y están sueltos no se unirá a ellos. Los demás jugadores no pueden salir de las líneas que delimitan el campo de juego, como variante se agrega que todos solo se puedan mover por las líneas que están demarcadas en el campo de juego y se añade otro participante que será una segunda cadena.</p>	

Actividad 4 “Vaciar el barco”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Los estudiantes serán distribuidos en dos equipos y cada uno de ellos ocupara una mitad del campo de juego. En el espacio habrá muchos balones de plástico, futbol, baloncesto y voleibol. Se dará inicio al juego con el silbato, cada jugador deberá enviar el mayor número de balones al campo contrario antes de que vuelva a sonar el silbato que será el fin del juego. Los balones de plástico serán lanzados con la mano, los de futbol serán pateados, los de baloncesto deben</p>	



realizar el pase picado y los de voleibol con el saque. Como variante se agregaran pelotas de microfútbol y tennis, además para poder pasar una pelota a campo contrario deberán realizar 2 toques en el equipo como mínimo y 4 como máximo.

3.2.4 FLEXIBILIDAD

Actividad 1 “Gemelos unidos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Dividimos el grupo en parejas, los cuales deberán sostener un balón con las manos y deberán completar un recorrido girando sobre si mismos sin perder el contacto sobre el balón en ningún momento, manteniendo siempre los brazos lo más extendidos posibles al igual que el tronco, como variante se puede agregar otro compañero al equipo y al mismo tiempo o después según el progreso se agrega otra pelota para aumentar la dificultad de la actividad.</p>	

Actividad 2 “La valla loca”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Crearemos dos grupos de trabajo cada uno ubicado en hilera, por cada hilera estarán ubicados dos estudiantes que sostendrán una goma elástica cada uno de uno de sus extremos. Los alumnos tendrán que saltar dicha goma, en cada turno de saltos, la goma se elevara un poco y de esta manera cada vez tendrán que ampliar el ángulo de apertura de las piernas en la zancada para aumentar su impulso y superar el obstáculo, como variante se realiza la goma alta y va bajando poco a poco, los estudiantes pasaran por debajo sin utilizar más apoyos que los que le dan las piernas e inclinándose hacia atrás volviéndolo más complejo a la hora de ejecutarlo.</p>	

Actividad 3 “Pasos gigantes”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Dividiremos el grupo en 4 equipos para realizar competición por relevos con recorrida de ida y vuelta, a diferencia de una carrera normal es que se marcan la distancia de apoyos en el suelo con una tiza, en cada ronda se ira amplificando las distancias de apoyos de manera que los participantes realicen zancadas cada vez más largas o incluso saltos, como variante deberán trabajar en parejas para avanzar por los apoyos demarcados.</p>	

Actividad 4 “Abajo y arriba”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Con los estudiantes divididos en 4 equipos cada equipo formara su hilera y estando de pie el primero de la hilera sostendrá un balón, se dará la señal de salida, deberá pasar el balón por debajo de las piernas y el otro recibirlo, este pasara el balón por encima de la cabeza, quien lo recibe pasara el balón por debajo de las piernas y así sucesivamente irán realizando el pase hacia atrás hasta que llegue al último estudiante que esta atrás, este deberá salir y colocarse de primero volviendo a realizar todo el grupo lo anterior, esto</p>	

se realizara hasta que todos los participantes del equipo pase la línea de meta, el primer equipo que pase la línea será el ganador, como variante se puede realizar con los estudiantes sentados y en lugar de pasar el balón por debajo de las piernas lo pasaran por un lado, luego por el otro y después por encima de la cabeza, realizando esto hasta que llegue al último.

Actividad 5 “El abecedario”

Descripción Metodológica

Dividiremos la clase en grupos de cuatro personas con el objetivo de adivinar la letra que este representando uno de los equipos, gana el equipo que logre adivinar el mayor número de veces posibles, a cada equipo se le asigna una letra que tendrán que representar con su cuerpo. Como variante podemos agregar palabras y que el grupo que va a representar realice las letras de las palabras en desorden para que sea más difícil encontrar que palabra se va a representar con cada letra.

Descripción grafica



Actividad 6 “La telaraña”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Esto se va a realizar dividiendo el grupo en dos el objetivo es cruzar de un lado al otro sin tocar ninguna cuerda que serán como la telaraña. Con cuerdas se creará una especie de telaraña por donde deberán pasar los estudiantes si tocan una cuerda regresan y vuelven a iniciar, gana el equipo que lleve a todos sus integrantes al otro lado primero. Como variante se va a trabar en los mismos grupos pero por parejas para pasar por la telaraña y luego en grupos de 3 estudiantes evitando tocar las cuerdas.</p>	

Actividad 7 “Carrera de cangrejos”

Descripción Metodológica	Descripción grafica
<p>Se crean tres grupos de igual número de integrantes con el fin de que cada uno deberá avanzar del punto de salida a donde hay un cono tocarlo y regresar, todo esto en cuclillas como si fuera un cangrejo caminando de lado, gana el equipo que sus integrantes realicen todo el recorrido primero que los demás. Como variante se colocaran obstáculos los cuales deberán de esquivar, pasar por</p>	

encima y por debajo manteniendo la posición de cuclillas o cangrejo.

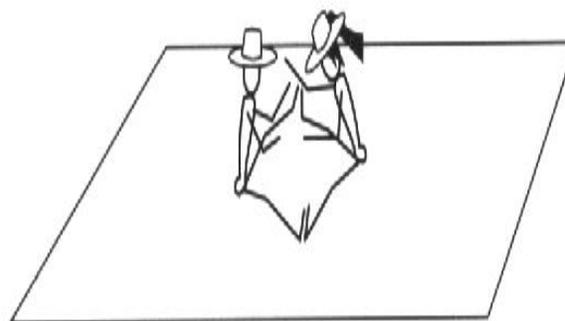


Actividad 8 “Sombrero robado”

Descripción Metodológica

Manejaremos el grupo en parejas distribuyéndolos por todo el campo, deberán sentarse frente a frente con las piernas extendidas y abiertas, ambos tendrán un sombrero y trataran de quitárselo y evitaran que se lo quiten, lo ejecutaran por 5 minutos y llevaran la cuenta de cuantas veces lograron quitarle el sombrero al compañero para luego cambiar de pareja con los demás de la clase. Como variante intentaran quitarse el sombrero pero con una sola mano la otra la dejaran a un lado sin poder usarla.

Descripción grafica



3.3 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES DE LAS ACTIVIDADES VIRTUALES

SEMANA 1			
Descripción de la actividad	Evidencias		
<p>Se lleva a cabo la presentación de la historia, el concepto, las características del baloncesto para séptimo y de las danzas folclóricas para noveno, luego se les indica que respondan unas preguntas en base a la información que se les dio y la que ellos busquen por aparte. Se les indica un entrenamiento funcional que deben ejecutar durante la semana con cada pauta a seguir para su ejecución. Además se maneja un proyecto que es trazos y más trazos, para esto se les dio un trabajo de motricidad fina, que consta del traslado de un objeto pequeño a otro con unas pinzas caceras.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 15%;"> </td> <td style="padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">ESTUDIANTE: FECHA: <u>SEPTIEMBRE 7</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO</p> </td> </tr> </table> <p style="margin-top: 10px;">TALLER N° 1 SEMANA 1 GRADO: NOVENO</p> <p>ACCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> HISTORIA, CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN DE LA DANZA FOLKLÓRICA. <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">HISTORIA DE LAS DANZAS FOLKLÓRICAS.</p> <p>Sus inicios datan desde el siglo XIX o mucho antes, solo que de esos hechos no se poseen antecedentes, las personas a la hora de manifestarse artísticamente a través de estas danzas lo hacen más por una tradición o cultura que les fue heredada, de manera innata; estas danzas se bailan espontáneamente, no existe una cláusula en alguna constitución o ley que obligue a los ciudadanos de alguna región a bailarlas, no existe edad, ni tiempo para bailar y demostrar la pasión por la tierra que los vio crecer. Aunado a ello, cada una de las danzas desde sus orígenes ha cambiado progresivamente, según han sido modificadas sus costumbres y tradiciones, incluyendo de esta manera nuevos pasos de baile, nuevas pistas y nuevas canciones a esta costumbre; en sus inicios este baile solo podía ser manifestado por los pueblerinos, ya que esta acción era vista como una manera de honrar a la aristocracia del momento.</p> <p style="text-align: center; margin: 10px 0;">Inician las danzas folklóricas en Colombia</p> <p>Las más antiguas son las danzas que practicaban los indios, antes de la conquista. Se caracterizan porque se realizan en grupos para contar una historia o un hecho vivencial, como los matrimonios, antes de las cosechas o para recogerlas, la caza, la pesca, o prepararse para la guerra. Luego de la conquista los españoles llegan a presentarnos sus danzas elegantes de salón en parejas. En la colonia se imponen valseos, polkas, contradanzas, bambucos, pasillos, pero nuestros ancestros africanos en las partes costeras de Colombia dieron importantes aportes, destacándose las danzas al aire libre con una gran expresividad de todo el cuerpo según los ritmos. En Colombia aún se conservan danzas de origen africano como el mapale, el congo, el currulao, el abozao, hacen parte de la riqueza del folclor colombiano y Latinoamericano. Son tan variadas y de orígenes tan diversos que llegan a distinguir cada una de las regiones geográficas de Colombia, convirtiendo la cultura colombiana en una de las más ricas del mundo.</p> <p>Resolver.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teniendo en cuenta la información anterior crearan un concepto sobre la danza folklórica. 2. Según el inicio de la danza folklórica en Colombia se puede concluir que: <ol style="list-style-type: none"> a. La danza de los indígenas antes de la llegada de los españoles desaproció. b. La llegada de los españoles y sus danzas en unión con las nuestras más la de los africanos dio origen a lo que hoy en día conocemos como nuestras danzas folklóricas. c. Nuestras danzas folklóricas son la unión y evolución de danzas europeas y africanas. 3. Identificar las características de las danzas folklóricas colombianas. 4. Realizar la búsqueda de videos o imágenes representativas sobre las danzas folklóricas colombianas y plasmar un dibujo sobre ello. 		<p style="text-align: center; margin: 0;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">ESTUDIANTE: FECHA: <u>SEPTIEMBRE 7</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO</p>
	<p style="text-align: center; margin: 0;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">ESTUDIANTE: FECHA: <u>SEPTIEMBRE 7</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO</p>		



Motricidad fina.



Como se observa en la imagen será un trabajo de trasladar objetos pequeños con una pinza o algo parecido de un sitio establecido a un punto final como evidencia de esto tomará fotos de su ejecución y las adjuntará a las demás evidencias que debe enviar sobre este taller.

Entrenamiento funcional para realizar en casa.

Inicia con un skipping en el puesto, luego realiza plancha abdominal la cual consiste en estar decúbito abdominal (boca abajo) y con los antebrazos y pies se sostiene elevando el resto del cuerpo como en una flexo-extensión de brazos (lagartijas) pero sostenido y en lugar de las manos ira el antebrazo en conjunto con las manos, después escalón consiste en subir a un escalón un pie y luego el otro bajar y volver a realizar lo mismo, luego elevación de brazos al frente y arriba con objeto pesado (puede ser un envase plástico de al menos un litro y llenarlo con agua, arena o tierra) consiste en tomar el objeto con ambas manos y desde abajo manteniendo la extensión de los brazos subir el objeto al frente y luego sobre nuestra cabeza y lo baja y vuelve a realizar el mismo proceso, finaliza realizando sentadilla estática consiste en mantener el cuerpo en sentadilla sin moverse (si no logra mantenerse estático puede apoyarse sobre la pared). La realización de los ejercicios es de la siguiente manera, cada ejercicio lo realizara por un tiempo de 30 segundos, el descanso de pasar de un ejercicio al otro consta de su estado físico, pero no puede durar más de 20 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansará por 1 minuto y medio para volver a iniciar esta vez cada ejercicio comprende de 40 segundos en los cuales no deberá descansar, y el tiempo máximo para iniciar un ejercicio después de acabar el anterior es de 25 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansara por 2 minutos para volver a iniciar, en esta ocasión volverá a ejecutar cada ejercicio durante 40 segundos y lo máximo que se puede tardar para cambiar de ejercicio es de 25 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansara 2 minutos para volver a iniciar, ahora ejecutara cada ejercicio durante 30 segundos y el máximo tiempo para pasar de un ejercicio a otro es de 20 segundos. La hidratación deberá hacerla en los tiempos de descansos que dan debe manejar muy bien los tiempos para ejecutar la actividad física establecida.

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.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título DANZA FOLKLÓRICA COLOMBIANA, el taller propuesto teniendo en cuenta la información suministrada y lo que consulten por si mismos con el propósito de responder dichas preguntas planteadas en el taller, adquiriendo nuevos conocimientos teóricos sobre las danzas folklóricas colombianas.
4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al [whatsapp](https://www.whatsapp.com) 3185203357- 3166930726.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR. E STUDIANTE: _____ FECHA: SEPTIEMBRE 7 GRADO SEPTIMO TERCER PERIODO

TALLER N° 1 SEMANA 1

GRADO: SEPTIMO

ACCIONES
HISTORIA DEL BALONCESTO.

HISTORIA DEL BALONCESTO.

En 1891 en Estados Unidos, de la mano de James Naismith, profesor de Educación Física en la Universidad de YMCA, Springfield (Massachusetts). Naismith quería inventar un deporte que pudiera practicarse en el gimnasio, para pasar los duros y fríos días de invierno. Observó los deportes que había entonces -el rugby, el fútbol, etc., - basados principalmente en la fuerza o el contacto físico y pensó en uno que requiriese más destreza.

El profesor pidió al conserje unas cajas de 50 centímetros de diámetro y lo que obtuvo fueron dos cestas de melocotones que hizo colgar a cada lado de la pista del gimnasio, a 3,05 metros de altura. Fue así como surgió el nombre de **basketball**, palabra inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

INICIOS DEL BALONCESTO EN COLOMBIA

Para el año de 1925, el hermano francés **Janebaud** y don David Martínez Collazos profesor de la Salle, en Santander, dieron a conocer las primeras nociones del Baloncesto en Colombia y para el 18 de Julio de 1925, con motivo de las fiestas patrias de nuestro país, se llevó a cabo el primer partido de Baloncesto en Colombia entre dos equipos del Liceo de la Salle.

A partir de ese partido se difundió en los centros educativos principalmente dirigidos por los hermanos cristianos. El baloncesto llegó al Instituto Técnico Central de Bogotá, en el colegio San Pedro Claver de Bucaramanga, y el colegio San José de Guanenta en San Gil. Bogotá en 1938 es sede de los juegos Bolivarianos en conmemoración del IV Centenario de la fundación de Bogotá; El profesor Mexicano López Hincjosa, fue apoyo importante en el desarrollo del Baloncesto en los juegos; Colombia sale campeón en femenino y masculino.

- De acuerdo a la información suministra anteriormente más su propia información, identifique las características del baloncesto respondiendo si es verdadero (V) o si es falso (F) los siguientes párrafos.
 - La cancha Internacional mide: Rectangular, 28 x 15 metros (aprox. 92 x 49 pies) y la de la NBA: Rectangular, 29 x 15 metros (aprox. 94 x 50 pies) ____
 - La duración de un juego Internacional es de 5 cuartos de 15 minutos y la de la NBA es de 4 cuartos de 12 minutos. ____
 - Se realiza el juego solo en espacios cerrados y en abiertos no. ____
 - Es un deporte donde se genera un contacto físico. ____
 - Se juega con 5 jugadores por equipo en cancha con 12 o 13 por equipo internacionalmente. ____
- Plasmar un dibujo donde se observen las características de un jugador de baloncesto de nivel internacional.
- Con material reciclable de las casas crear un balón con las dimensiones casi exactas o exactas del baloncesto y una canasta para que realice lanzamientos en su tiempo libre.

Motricidad fina.





Motricidad fina.



Como se observa en la imagen será un trabajo de trasladar objetos pequeños con una pinza o algo parecido de un sitio establecido a un punto final como evidencia de esto tomará fotos de su ejecución y las adjuntará a las demás evidencias que debe enviar sobre este taller.

Entrenamiento funcional para realizar en casa.

Inicia con un skíping en el puesto, luego realiza plancha abdominal la cual consiste en estar decúbite abdominal (boca abajo) y con los antebrazos y pies se sostiene elevando el resto del cuerpo como en una flexo-extensión de brazos (lagartijas) pero sostenido y en lugar de las manos ira el antebrazo en conjunto con las manos, después escalón consiste en subir a un escalón un pie y luego el otro bajar y volver a realizar lo mismo, luego elevación de brazos al frente y arriba con objeto pesado (puede ser un envase plástico de al menos un litro y llenarlo con agua, arena o tierra) consiste en tomar el objeto con ambas manos y desde abajo manteniendo la extensión de los brazos subir el objeto al frente y luego sobre nuestra cabeza y lo baja y vuelve a realizar el mismo proceso, finaliza realizando sentadilla estática consiste en mantener el cuerpo en sentadilla sin moverse (si no logra mantenerse estático puede apoyarse sobre la pared). La realización de los ejercicios es de la siguiente manera, cada ejercicio lo realizara por un tiempo de 30 segundos, el descanso de pasar de un ejercicio al otro consta de su estado fisico, pero no puede durar más de 20 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansará por 1 minuto y medio para volver a iniciar esta vez cada ejercicio comprende de 40 segundos en los cuales no deberá descansar, y el tiempo máximo para iniciar un ejercicio después de

acabar el anterior es de 25 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansara por 2 minutos para volver a iniciar, en esta ocasión volverá a ejecutar cada ejercicio durante 40 segundos y lo máximo que se puede tardar para cambiar de ejercicio es de 25 segundos, al terminar los 5 ejercicios descansara 2 minutos para volver a iniciar, ahora ejecutara cada ejercicio durante 30 segundos y el máximo tiempo para pasar de un ejercicio a otro es de 20 segundos. La hidratación deberá hacerla en los tiempos de descansos que dan debe manejar muy bien los tiempos para ejecutar la actividad fisica establecida.

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 fisica. El cual se recomienda evitar en los jóvenes el sedentarismo y las lesiones por falta de actividad fisica.
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.

3. Desarrollar en el cuaderno, con el título EL BALONCESTO, el taller propuesto teniendo en cuenta la definición que se da al inicio y lo que consulten por si mismos con el propósito de responder dichas preguntas planteadas en el taller, adquiriendo nuevos conocimientos teóricos sobre el baloncesto.

4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevilamizarcolegio@gmail.com o al [whatsapp](https://www.whatsapp.com), 3185203357- 3168930728.

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

SEMANA 2	
Descripción de la actividad	Evidencias
<p>Se lleva a cabo el análisis de las características generales del reglamento, la organización colombiana y la ejecución de gestos técnicos en el grado séptimo.</p> <p>Para el grado noveno se dará a conocer la ubicación coreográfica y el tiempo coreográfico además ellos desarrollaran la ejecución de estos ítems de la danza.</p> <p>En ambos grados se trabajara la motricidad fina ya que es un material que se ha manejado desde el inicio del año.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR. ESTUDIANTE: _____ FECHA: SEPTIEMBRE 14 GRADO SEPTIMO TERCER PERIODO</p> </div> <p>TALLER N° 2 SEMANA 2</p> <p>GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES Motricidad fina.</p> <p>Trabajo con números u letras se pueden formar animales o figuras como se observa en la imagen, deberán realizar ese dibujo o si se les facilita buscarán o crear uno a su gusto y preferencia.</p> <p>Características generales del reglamento de baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">Reglas del baloncesto.</p> <ol style="list-style-type: none"> El baloncesto posee ocho reglas principales y cada una con sus subreglas, mencione cuáles son esas dichas reglas del baloncesto. El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos, sus dimensiones son: <ol style="list-style-type: none"> 28 metros de ancho y 15 metros de largo. 25 metros de largo y 13 metros de ancho. 25 metros de ancho y 15 metros de largo. 28 metros de largo y 15 metros de ancho. Se dice que es tiempo muerto cuando. <ol style="list-style-type: none"> En el campo de juego un jugador le sucede algo terrible y muere. Es la solicitud de un jugador al árbitro para que interrumpa el partido. Es la interrupción que ejecuta el entrenador o entrenador ayudante al partido. Es la interrupción del partido solicitada por el entrenador o el entrenador ayudante. El reglamento nos da cuando se da una pantalla legal e ilegal plantearlas en un cuadro comparativo. Enuncie y describa los diferentes tipos de faltas de forma concisa y clara. <p style="text-align: center;">LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE BALONCESTO (FCB)</p> <p>Es el organismo que rige las competiciones de clubes de la LPBC y la selección de baloncesto masculina y femenina de Colombia. Pertenece a la asociación continental FIBA Américas y al Comité Olímpico Colombiano. Su principal hecho histórico fue organizar el Campeonato Mundial de Baloncesto rama masculina 1982 y el Campeonato Mundial de Baloncesto rama femenina de 1975.</p> <ol style="list-style-type: none"> Enuncie 8 equipos de nivel profesión en el baloncesto internacional y nacional. <p>Ambientación al deporte.</p> <p>DESARROLLO Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de</p>



LA FEDERACIÓN COLOMBIANA DE BALONCESTO (FCB)

Es el organismo que rige las competiciones de clubes de la LPBC y la selección de baloncesto masculina y femenina de Colombia. Perteneció a la asociación continental FIBA Américas y al Comité Olímpico Colombiano. Su principal hecho histórico fue organizar el Campeonato Mundial de Baloncesto rama masculina 1982 y el Campeonato Mundial de Baloncesto rama femenina de 1975.

6. Enuncie 8 equipos de nivel profesión en el baloncesto internacional y nacional.

Ambientación al deporte.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo manejará por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizará Jumping jump (conocido como estreñitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Gestos básicos.

Con una pelota o balón que rebote, se deberá sentar y primero con la mano derecha hará rebotar el balón utilizando las yemas de los dedos, sin que interfiera la palma de la mano, primero a una altura baja luego media y finaliza lo más alto que pueda, 15 rebotes con cada altura, esto lo realizará con la mano derecha luego con izquierda y al final con ambas manos.

Desde la posición anterior deberá jugar con la pelota haciéndola rebotar, pasándola por debajo de las piernas sin perder el control y para mayor dificultad la pasará por detrás manteniendo el rebote, esto lo realizará por 3 minutos.

Estando sentado y rebotando el balón o pelota, se irá levantando lentamente hasta llegar a la posición de sentadilla y realizar los mismos ejercicios que hizo cuando estaba sentado en el orden y número de repeticiones dadas.

Ubicará algo que represente una canasta de baloncesto en el suelo, luego se ubicará a una distancia de 4 metros, desde la posición decúbito dorsal (acostado) realizará lanzamientos con la mano derecha luego la izquierda y finalmente con ambas, consiguiendo anotar (encestar) con cada mano y las dos juntas 8 por cada una.

Luego ubicaremos esta canasta de baloncesto improvisada a una altura de 2 metros a 2,50 metros, y ustedes estando de pie se ubicarán a 5 metros de distancia de la canasta y realizarán los lanzamientos que ejecutaron anteriormente estando en decúbito dorsal (acostado).

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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.

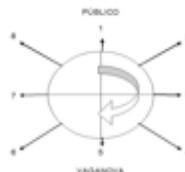
TAREA

1. El estudiante trabajará en casa durante la semana (5 días). A cada día de trabajo lo llamaremos sesión, cada sesión costará 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.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título GENERALIDADES DEL BALONCESTO, el taller propuesto teniendo en cuenta la información suministrada y lo que consulten por sí mismos con el propósito de responder el taller, adquiriendo nuevos conocimientos teóricos y prácticos sobre el baloncesto.
 4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevilamizarrolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 31868930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS



	<p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p>ESTUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: <u>SEPTIEMBRE 14</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO</p>
<p>TALLER N° 2 SEMANA 2 GRADO: NOVENO</p> <p>ACCIONES Ubicación y manejo del tiempo en las danzas</p> <p>Motricidad fina.</p> <div data-bbox="662 709 854 865" data-label="Image"> </div> <p>Trabajo con números u letras se pueden formar animales o figuras como se observa en la imagen, deberán realizar ese dibujo o si se les facilita buscarán o crear uno a su gusto y preferencia.</p> <p>Ubicación coreográfica.</p> <p>Dentro de un escenario tu cuerpo se encuentra ubicado en algún lugar al momento de ejecutar una danza, pero posee 8 espacios al momento de iniciar los movimientos, el 1 se encuentra frente a nosotros, el 2 es al frente en diagonal por el lado derecho, el 3 es al lado derecho, el 4 sería atrás en diagonal por el lado derecho, el 5 es atrás, el 6 es atrás en diagonal por el lado izquierdo, el 7 es al lado izquierdo y el 8 es al frente en diagonal por el lado izquierdo, se debe tener en cuenta que si nos movemos del 1 al 3 ese 3 será nuestro 1 porque queda frente a nosotros y así sucesivamente los números cambiarán según sea el lugar hacia donde estemos mirando o nos ubiquemos esto se maneja para no perder la ubicación en el espacio al momento de ejecutarla en público como se plasma en la siguiente imagen.</p> <div data-bbox="922 1129 1094 1289" data-label="Diagram"> </div> <p>Tiempo coreográfico.</p> <p>Esto es lo que se conoce como métrica musical que son los tiempos por los que se maneja la música y de esto se toma para el baile, un tiempo en la métrica musical se le considera un beat, luego la unión de 4 beats forman un compás, la unión de 8 beats nos forma una frase, la unión de 16 beats nos forma una secuencia y la unión de 32 beats da origen a un bloque musical que es de lo que se componen el ritmo de las canciones, estos beats se toman en la danza para llevar una sincronía en el grupo y con el ritmo de la música manejando los pasos por beats según lo marque la coreografía.</p>	



Tiempo coreográfico.

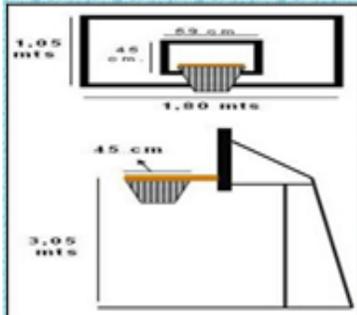
Esto es lo que se conoce como métrica musical que son los tiempos por los que se maneja la música y de esto se toma para el baile, un tiempo en la métrica musical se le considera un beat, luego la unión de 4 beats forman un compás, la unión de 8 beats nos forma una frase, la unión de 16 beats nos forma una secuencia y la unión de 32 beats da origen a un bloque musical que es de lo que se componen el ritmo de las canciones, estos beats se toman en la danza para llevar una sincronía en el grupo y con el ritmo de la música manejando los pasos por beats según lo marque la coreografía.

1. Teniendo en cuenta la información de la ubicación coreográfica va a ejecutar la señalización de los 8 espacios, luego estando en espacio 1 se moverá al 3 y desde ahí señalará de nuevo los 8 espacios diciendo en voz alta y clara cada número según la ubicación del público como se describe anteriormente.
2. Con base al tiempo coreográfico y su descripción va a realizar un gráfico donde se observe un compás una frase una secuencia y un bloque, luego con palmadas o zapateos demostrara el beat, el compás, la frase y por último el bloque.
3. Buscará una canción de tipo folclórica y con base a los tiempos coreográficos, anotará por cuantos bloques está conformada dicha canción.

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.
3. Desarrollar en el cuaderno, con el título LA UBICACIÓN Y EL TIEMPO COREOGRAFICO, el taller propuesto teniendo en cuenta la información suministrada y lo que consulten por si mismos con el propósito de cumplir con lo estipulado en dicho taller.
 4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3168930726.

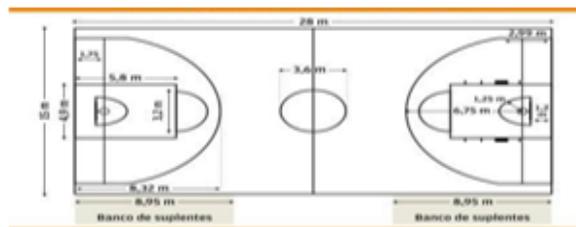
FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS

SEMANA 3	
Descripción de la actividad	Evidencias
<p>Se trabaja en primer lugar la motricidad fina para ambos grados.</p> <p>En el grado séptimo se da una descripción del terreno de juego, el tablero y luego se les indica que realicen una búsqueda con respecto al baloncesto y que realicen una maqueta del campo de juego.</p> <p>En el grado noveno se realiza la iniciación a la danza folclórica del bambuco por medio de una clase práctica, guiados en el paso a paso y se añade un link a un video donde se aprecian los pasos básicos y algunas</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA - NORTE DE SANTANDER</p> <hr/> <p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA</p> <hr/> <p style="text-align: center;">DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <hr/> <p>ESTUDIANTE: _____</p> <hr/> <p>FECHA: <u>SEPTIEMBRE 21</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p> </div> <p>TALLER N° 3 SEMANA 3</p> <p>GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES Motricidad fina.</p>  <p>Desarrollar 4 de los 8 dibujos que se les da en la imagen anterior, la puede realizar a color o unicolor como mejor se le facilite, pero para mayor apreciación sería a color.</p> <p>Descubriendo el baloncesto.</p> <p style="text-align: center;">El campo de juego.</p>  <p style="text-align: center;">Canasta y tablero.</p> 

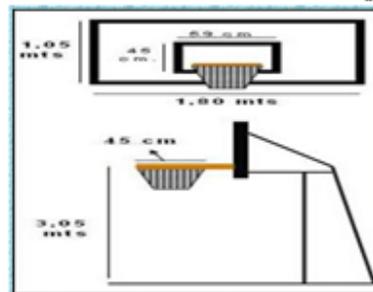
figuras, que el estudiante apreciara y aprenderá al finalizar se les indica que realicen un mapa conceptual con toda la información que encuentren sobre el bамбуco.

Descubriendo el baloncesto.

El campo de juego.



Canasta y tablero.



1. Escriba los implementos del baloncesto con una pequeña descripción.
2. Teniendo en cuenta las imágenes describir con sus propias palabras las medidas que se muestran.
3. Desarrollar con creatividad y diferentes materiales la cancha de baloncesto del tamaño que crean adecuado o puedan realizarlo

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.

3. Desarrollar en el cuaderno, con el título GENERALIDADES DEL BALONCESTO, el taller propuesto teniendo en cuenta la información suministrada y lo que consulten por si mismos con el propósito de responder el taller, adquiriendo nuevos conocimientos teóricos y prácticos sobre el baloncesto.
4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevilamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS



	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCEANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <hr/> <p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <hr/> <p style="text-align: center;">E STUDIANTE:</p> <hr/> <p style="text-align: center;">FECHA: SEPTIEMBRE 21 GRADO NOVENO TERCER PERIODO</p> </div> <p>TALLER N° 3 SEMANA 3 GRADO: NOVENO</p> <p>ACCIONES</p> <p>Motricidad fina.</p>  <p>Desarrollar 4 de los 8 dibujos que se les da en la imagen anterior, la puede realizar a color o unicolor como mejor se le facilite, pero para mayor apreciación sería a color.</p> <p>Danzas folclóricas en Colombia el bambuco de la región andina.</p> <p>DESARROLLO Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos. Calentamiento específico: Se inicia con movilidad articular de arriba abajo, primero movimientos de la cabeza, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente se realizarán estiramiento de los segmentos del cuerpo. Ejecución: El bambuco. Pasos básicos: tres cuartos; lleva rítmicamente el tres cuartos, da un paso y el otro lo arrastra hacia el pie que va delante de apoyo y así secuencialmente, por todo el espacio que posea, sin despegar mucho los pies del piso ni levantar la rodilla. Primero lo realizara sin música y luego le agregara música para llevar el ritmo teniendo en cuenta lo aprendido sobre el tiempo coreográfico. El aguacateo: lleva rítmicamente un ligero salto, da un ligero salto hacia un lado elevando la pierna hacia delante y aterrizando en el lado y luego regresa al lugar de inicio y realiza lo mismo hacia el otro lado, primero lo realizara sin música en el puesto y luego avanzara, después le agregara la música para llevar un ritmo en conjunto a la ejecución del paso. Figuras: El estudiante con la ayuda de otra persona ejecutara las siguientes figuras en primer instante sin música y luego con música. La invitación; se dirige hasta la pareja y la invita a bailar, ella lo rechaza en el primer intento, sólo en el segundo o tercer intento del hombre, ésta acepta el baile que él propone, dependiendo si es alumna o alumno realizara el rol que le corresponde dentro de la figura. Los ochos: Tanto el hombre como la mujer describen un ocho sobre el piso, encontrándose siempre en el centro, donde se cruzan pasando espalda con espalda y coqueteándose. Al encontrarse los bailarines en el centro del último ocho, colocan sus brazos derechos en la cintura. Y el hombre por su lado trata de atajar a la pareja. En esta forma describen un pequeño, pero sin separar los codos uno del otro. Terminando el primer círculo, dan ambos media vuelta y cambian de brazo. La perseguida: la pareja da un giro sobre el cuerpo, de inmediato huye dándole la espalda al parejo, que a su vez la persigue de cerca; en esta forma describen un círculo. la mujer a cada paso levanta un poco la falda y su cabeza gira a cada lado, tratando de mirar al hombre que la persigue como tratando de pisarle la falda a su pareja, la pañolera la lleva en alto y tomada con ambas manos. La mamola: se describe un círculo en el cual deberá la pareja seguir al parejo, realizando movimientos con el dedo</p>
--	--



El aguacateo: lleva rítmicamente un ligero saiso, da un ligero saiso hacia un lado elevando la pierna hacia adelante y aterrizando en un lado y luego regresa al lugar de inicio y realiza lo mismo hacia el otro lado, primero lo realizara sin música en el puesto y luego avanzara, después le agregara la música para llevar un ritmo en conjunto a la ejecución del paso.

Figuras: El estudiante con la ayuda de otra persona ejecutara las siguientes figuras en primer instante sin música y luego con música. La invitación; se dirige hasta la pareja y la invita a bailar, ella lo rechaza en el primer intento, sólo en el segundo o tercer intento del hombre, ésta acepta el baile que él propone, dependiendo si es alumna o alumno realizara el rol que le corresponde dentro de la figura.

Los ochos: Tanto el hombre como la mujer describen un ocho sobre el piso, encontrándose siempre en el centro, donde se cruzan pasando espalda con espalda y coqueteándose.

Al encontrarse los bailarines en el centro del último ocho, colocan sus brazos derechos en la cintura. Y el hombre por su lado trata de atajar a la pareja. En esta forma describen un pequeño, pero sin separar los codos uno del otro. Terminando el primer círculo, dan ambos media vuelta y cambian de brazo.

La perseguida: la pareja da un giro sobre el cuerpo, de inmediato huye dándole la espalda al pareja, que a su vez la persigue de cerca; en esta forma describen un círculo. la mujer a cada paso levanta un poco la falda y su cabeza gira a cada lado, tratando de mirar al hombre que la persigue como tratando de pisarle la falda a su pareja, la pañolera la lleva en alto y tomada con ambas manos.

La mamola: se describe un círculo en el cual deberá la pareja seguir al pareja, realizando movimientos con el dedo índice de negación y luego tomando sus codos con la mano, primero un codo luego el otro, todo esto acompañado de gestos de negación repetitivamente mientras el hombre retrocede de espaldas con la pañoleta tomada en ambas manos de las puntas moviéndolo en círculos y sonriéndole a la pareja.

La arrodillada: el pareja se arrodilla frente a su pareja ofreciéndole el pañuelo para que ella lo tome por una de las puntas y dance alrededor de él, éste la sigue con la mirada, cada vez que la pareja pasa por delante del pareja, da un giro sobre su cuerpo.

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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.

Realizar un mapa conceptual sobre el bambuco (concepto, características, región entre otros).

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.

3. Desarrollar en el cuaderno, con el título EL BAMBUCO, lo indicado en el taller, teniendo en cuenta el siguiente link <https://youtu.be/O34zE2qwNb4> sobre el bambuco ejecutara el trabajo practico de los pasos y figuras del bambuco.
4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al WhatsApp 3185203357- 3186930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS.



SEMANA 4

Descripción de la actividad

Se trabaja en primer lugar la motricidad fina para ambos grados.

En el grado séptimo se maneja control de balón y fundamentos técnicos a través de la ejecución de actividades que reflejen lo anterior manejando una fase inicial, central y final.

En el grado noveno se realiza la iniciación de la danza folclórica la cumbia a través de una clase práctica, dirigida en el paso a paso añadiendo unos links donde se aprecian los pasos básicos y algunas figuras, que el estudiante apreciara y ejecutara de acuerdo a la clase. Al finalizar se les indica que de forma creativa estipulo todo lo que encuentre sobre la cumbia, concepto, vestuario y demás.

Evidencias

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER	
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR. E STUDIANTE: FECHA: SEPTIEMBRE 28 GRADO SEPTIMO TERCER PERIODO	

TALLER N° 4 SEMANA 4

GRADO: SEPTIMO

ACCIONES

Motricidad fina.

De domingo en domingo
te veo la cara
cuando vas a la misa
por la mañana.

Cielito lindo
yo bien quisiera
que toda la semana
domingo fuera.

De domingo en domingo
te veo la cara.
¡Cuando será domingo
virgen sagrada!

Transcribir y recitar la copla agregándole tu propio estilo al momento de decorar dicha copla.

Conducción del balón.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Fundamentos técnicos.

El estudiante con un acompañante realizara la perseguida que consiste en crear un triángulo con la ubicación de 3 puntos establecidos cada punto estará a una distancia de 3 metros, en esto debe perseguir a su acompañante el cual llevara una pelota en sus manos y el objetivo es que el estudiante toque el balón, sin necesidad de empujar o jalonear a su acompañante lo realizara 4 veces por un lado y luego por el otro, el tiempo límite para atraparlo es de 1 minuto y medio, cuando termine de ejecutar esto cambiaran de roles y el estudiante será el perseguido.

Ejecutando el mismo trabajo anterior, pero agregando que deberán ir driblando el balón quien es perseguido y aquí el estudiante buscara quitarle el balón sin generar ningún contacto con el acompañante, trabajando las mismas repeticiones y el mismo tiempo límite.

El estudiante creara un circuito donde deberá, iniciar con una escalera dibujada en el suelo realizando trabajo de escalera donde se vean 8 cuadros (consiste en entrar dos pies al primer cuadro sacar uno a al lado derecho luego el otro al izquierdo y avanzar al cuadro siguiente y así sucesivamente), luego realiza zigzag sobre 9 obstáculos, pasara a realizar lateral de un punto a otro mientras avanza con una distancia de 4 metros desde inicio hasta el final al igual que en el ancho de la lateral que será de 4 metros, por ultimo toma un balón y se realiza doble ritmo (consiste en pisar con derecha, luego izquierda y nuevamente derecha, cuando pise por segunda vez con derecha realizara el lanzamiento, esto también se ejecuta iniciando con izquierda) más lanzamiento del balón con intención de encestar primero lo hará por lado derecho, después por izquierdo y finalizara por el centro, deberá realizar un total de 9 pasadas por el circuito, 3 por derecha, 3 por izquierda y 3 por el centro al momento de realizar el doble ritmo.

Teniendo ya el anterior circuito lo va a realizar ahora con el balón desde el inicio llevándolo en dribling, manejando los tres dribling (Alto, medio y bajo) uno en cada estación realizando el mismo número de repeticiones que se maneja anteriormente.

Vuelta a la calma: Estiramiento: tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con



ACCIONES

Motricidad fina.

De domingo en domingo
te veo la cara
cuando vas a la misa
por la mañana.

Cielito lindo
yo bien quisiera
que toda la semana
domingo fuera.

De domingo en domingo
te veo la cara.
¡Cuando será domingo
virgen sagrada!

Transcribir y recitar la copla agregándole tu propio estilo al momento de decorar dicha copla.

Conducción del balón.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo manejara por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Fundamentos técnicos.

El estudiante con un acompañante realizara la perseguida que consiste en crear un triángulo con la ubicación de 3 puntos establecidos cada punto estará a una distancia de 3 metros, en esto debe perseguir a su acompañante el cual llevara una pelota en sus manos y el objetivo es que el estudiante toque el balón, sin necesidad de empujar o jalonear a su acompañante lo realizara 4 veces por un lado y luego por el otro, el tiempo límite para atraparlo es de 1 minuto y medio, cuando termine de ejecutar esto cambiaran de roles y el estudiante será el perseguido.

Ejecutando el mismo trabajo anterior, pero agregando que deberán ir driblando el balón quien es perseguido y aquí el estudiante buscara quitarle el balón sin generar ningún contacto con el acompañante, trabajando las mismas repeticiones y el mismo tiempo límite.

El estudiante creara un circuito donde deberá, iniciar con una escalera dibujada en el suelo realizando trabajo de escalera donde se vean 8 cuadros (consiste en entrar dos pies al primer cuadro sacar uno a al lado derecho luego el otro al izquierdo y avanzar al cuadro siguiente y así sucesivamente), luego realiza zigzag sobre 9 obstáculos, pasara a realizar lateral de un punto a otro mientras avanza con una distancia de 4 metros desde inicio hasta el final al igual que en el ancho de la lateral que será de 4 metros, por último toma un balón y se realiza doble ritmo (consiste en pisar con derecha, luego izquierda y nuevamente derecha, cuando pise por segunda vez con derecha realizara el lanzamiento, esto también se ejecuta iniciando con izquierda) más lanzamiento del balón con intención de encestar primero lo hará por lado derecho, después por izquierdo y finalizara por el centro, deberá realizar un total de 9 pasadas por el circuito, 3 por derecha, 3 por izquierda y 3 por el centro al momento de realizar el doble ritmo.

Teniendo ya el anterior circuito lo va a realizar ahora con el balón desde el inicio llevándolo en dribling, manejando los tres dribling (Alto, medio y bajo) uno en cada estación realizando el mismo número de repeticiones que se maneja anteriormente.

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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.

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.

3. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevilamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3168930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR. E STUDIANTE: _____ FECHA: SEPTIEMBRE 28 GRADO NOVENO TERCER PERIODO

TALLER N° 4 SEMANA 4
GRADO: NOVENO

ACCIONES

Motricidad fina.

De domingo en domingo
te veo la cara
cuando vas a la misa
por la mañana.

Cielito lindo
yo bien quisiera
que toda la semana
domingo fuera.

De domingo en domingo
te veo la cara.
¡Cuando será domingo
virgen sagrada!

Transcribir y recitar la copla agregándole tu propio estilo al momento de decorar dicha copla.

Danzas folclóricas en Colombia la cumbia de la región caribe.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo manejará por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: Se inicia con movilidad articular de arriba abajo, primero movimientos de la cabeza, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente se realizarán estiramiento de los segmentos del cuerpo.

Ejecución: La cumbia.

Pasos básicos: Se trata de dar un paso hacia atrás. Se ejecuta en el primer tiempo y después se da un paso en el sitio en el segundo tiempo.

Paso lateral: Se da un paso hacia la izquierda o derecha con uno de los pies y se arrastra el otro pie en esa misma dirección. La secuencia se repite hacia la misma dirección y después se hace una doble secuencia en la dirección contraria.

Figuras: El estudiante con la ayuda de otra persona ejecutara las siguientes figuras en primer instante sin música y luego con música.

La invitación; el hombre con las rodillas ligeramente flexionadas, realizará con las manos un ligero movimiento circular y su sombrero en la mano derecha, con la planta del pie elevada y se le acerca y aleja en paso básica invitando a la mujer a bailar, la mujer se hará de rogar por el hombre desviando la mirada y se mantendrá en el puesto en paso básico

El galanteo: con la pareja ubicada en el centro, el pareja deberá acercarse rodeándola con una mirada picará en paso básico, demostrando lo galante que puede ser y realizando movimientos con el sombrero (utilizar algo parecido).

Frente a frente; el hombre y la mujer de frente realizando paso básico, el hombre con los brazos extendidos ligeramente hacia arriba con el sombrero en la mano derecha y la mujer con sus manos en las caderas o tomando el vestido y los brazos extendidos a los lados, aquí se podrán mover hacia atrás del hombre o la mujer, a un lado al otro manteniendo siempre el estar frente a frente.

Espalda con espalda: lo contrario a la anterior estarán de espaldas, pero sin perder la mirada, manteniendo la extensión de brazos mencionados en la figura anterior, en esta figura pueden ir hacia atrás, adelante o los lados, manteniendo siempre la mirada incluso pueden mirarse por un costado y luego por el otro.

Vuelta a la calma: Estiramiento; tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo



	<p>Danzas folclóricas en Colombia la cumbia de la región caribe.</p> <p>DESARROLLO</p> <p>Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.</p> <p>Calentamiento específico: Se inicia con movilidad articular de arriba abajo, primero movimientos de la cabeza, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Posteriormente se realizarán estiramiento de los segmentos del cuerpo.</p> <p>Ejecución: La cumbia.</p> <p>Pasos básicos: Se trata de dar un paso hacia atrás. Se ejecuta en el primer tiempo y después se da un paso en el sitio en el segundo tiempo.</p> <p>Paso lateral: Se da un paso hacia la izquierda o derecha con uno de los pies y se arrastra el otro pie en esa misma dirección. La secuencia se repite hacia la misma dirección y después se hace una doble secuencia en la dirección contraria.</p> <p>Figuras: El estudiante con la ayuda de otra persona ejecutara las siguientes figuras en primer instante sin música y luego con música.</p> <p>La invitación: el hombre con las rodillas ligeramente flexionadas, realizará con las manos un ligero movimiento circular y su sombrero en la mano derecha, con la planta del pie elevada y se le acerca y aleja en paso básica invitando a la mujer a bailar, la mujer se hará de rogar por el hombre desviando la mirada y se mantendrá en el puesto en paso básico</p> <p>El galanteo: con la pareja ubicada en el centro, el parejo deberá acercarse rodeándola con una mirada picará en paso básico, demostrando lo galante que puede ser y realizando movimientos con el sombrero (utilizar algo parecido).</p> <p>Frente a frente: el hombre y la mujer de frente realizando paso básico, el hombre con los brazos extendidos ligeramente hacia arriba con el sombrero en la mano derecha y la mujer con sus manos en las caderas o tomando el vestido y los brazos extendidos a los lados, aquí se podrán mover hacia atrás del hombre o la mujer, a un lado al otro manteniendo siempre el estar frente a frente.</p> <p>Espalda con espalda: lo contrario a la anterior estarán de espaldas, pero sin perder la mirada, manteniendo la extensión de brazos mencionados en la figura anterior, en esta figura pueden ir hacia atrás, adelante o los lados, manteniendo siempre la mirada incluso pueden mirarse por un costado y luego por el otro.</p> <p>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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.</p> <p>De forma creativa el estudiante estipulara todo lo que encuentre sobre la cumbia, desde su concepto hasta su vestuario y demás.</p> <p>TAREA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <hr/> <p>personal de su trabajo. Puede variar en su forma de desarrollarlo cada día.</p> <p>NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Desarrollar en el cuaderno, con el título LA CUMBIA, lo indicado en el taller, teniendo en cuenta los siguientes links; https://youtu.be/2CupkJ6f9w4, https://youtu.be/g1XZdJmPFzw, https://youtu.be/f-PNrmqN0Ys, sobre la cumbia ejecutando el trabajo practico de los pasos y las figuras. 4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorqevillamizarcolegio@gmail.com o al WhatsApp 3185203357- 3168930728. <p>FECHA DE ENCUENTRO DIA JUEVES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS</p>
--	---

SEMANA 5						
Descripción de la actividad	Evidencias					
<p>En el grado séptimo se trabaja inicialmente una actividad de motricidad fina, luego se pasó a dar información sobre las posiciones de los jugadores en el terreno de juego, se aplica una clase a modo de ejecución fundamentos técnicos como los pases y las fintas. En el grado noveno se lleva a cabo la evaluación teórica y práctica en base a las danzas folclóricas, teniendo en cuenta los talleres manejados anteriormente y la información que se solicitó en los mismos.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">ESTUDIANTE:</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">FECHA: <u>OCTUBRE 5</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</td> </tr> </table> </div> <p>TALLER N° 5 SEMANA 5</p> <p>GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES Motricidad fina.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>Recorta y pega consiste en dibujar o imprimir como se les facilite una imagen parecida a la anterior en donde estén las partes distribuidas por todos lados, luego con la ayuda de unas tijeras vamos a recortar cada parte y luego sobre el cuaderno uniremos estas partes para crear la imagen que tenemos prevista a utilizar esto es a su gusto puede ser desde un animal hasta un robot entre otros más.</p> <p>Las posiciones dentro del terreno.</p> <p style="text-align: center;">Ubicación de cada jugador.</p> <p>Base: Es el director de juego, lo organiza, marca su ritmo, elige los sistemas a realizar. Es la voz del entrenador en la cancha. Su área de juego habitual es el perímetro, frente a la canasta. Escolta (Alero bajo): Es un alero, generalmente el más bajo y con más técnica y táctica individual que le permita complementar al base en su labor de director de juego o suplirlo cuando la dinámica del juego lo hace necesario. Su área de juego generalmente se sitúa en el perímetro. Alero: Suele ser el más alto de los aleros, ser buen tirador y penetrador, buen pasador interior y ayudar en el rebote. Por momentos puede ocupar posiciones de pivot. Ala pivot: Suele ser el más bajo de los pivots. Algunas veces ocupa el lugar de poste alto. Si es buen pasador de esta posición, puede ser letal. En otras ocasiones juega junto al Center en el poste bajo y en otras ocasiones en una posición abierta cuando se juega con dos bases. Su área de juego principal es el interior de la zona. Pivot (central): Es el pivot principal del equipo y suele ser el más alto. Su área principal de juego suele ser el poste bajo y el interior de la zona.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> </div> <p>DESARROLLO Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos. Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en forma de taloneros. Danzas a los lados, codo sobre los hombros de arriba y abajo en conjunto al</p>	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA	DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR	ESTUDIANTE:	FECHA: <u>OCTUBRE 5</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER						
EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA						
DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR						
ESTUDIANTE:						
FECHA: <u>OCTUBRE 5</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO						



	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR </td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> ESTUDIANTE: _____ </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> FECHA: OCTUBRE 5 </td> <td style="text-align: center;"> GRADO NOVENO </td> <td style="text-align: center;"> TERCER PERIODO </td> </tr> </table> </div> <p>TALLER N° 5 SEMANA 5 GRADO: NOVENO</p> <p>ACCIONES</p> <p>Evaluación teórica:</p> <p>Motricidad fina trazos y más trazos: Realizara la creación de una pista de baile con decoración alusiva a una de las dos danzas folclóricas que se manejan en las anteriores clases ubicando al menos una pareja en la pista esto lo realizaran con creatividad y los elementos de los cuales dispongan o puedan obtener.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responder el siguiente cuestionario escogiendo la respuesta correcta: <ol style="list-style-type: none"> 1. En el bambuco el vestuario del hombre lleva. <ol style="list-style-type: none"> A. Un pantalón de tono oscuro, poncho para la cintura, pañoleta y sombrero llanero, camisa blanca manqui larga adornada con cintas. B. Camisa de colores manga larga adornada con cintas, pantalón de tono claro, poncho para la cintura, pañoleta y sombrero de jipi jopa. C. Camisa blanca manga larga adornada con cintas, pantalón de tono oscuro, poncho para la cintura, pañoleta y sombrero jipi jopa. D. Sombrero de jipi jopo y pañoleta, pantalón de tono oscuro, camisa blanca manga larga, poncho para el hombro. 2. Según lo aprendido que es la métrica musical. <ol style="list-style-type: none"> A. Son los tiempos por los cuales se maneja el baile o la danza, que se lleva sin música. B. Tiempo que se maneja la música y esto se lleva para la vida cotidiana C. Son los tiempos por los que se maneja la música y de esto se toma para el baile D. Tiempo por el cual transcurre una sesión de entrenamiento. 3. En qué siglo tuvo sus inicios las danzas folclóricas. 4. De que está compuesta una secuencia en métrica musical. <ol style="list-style-type: none"> A. Bit B. Megabeat C. Beat D. Estrofa 5. El principal paso básico del bambuco describalo. 6. Realizar la gráfica de la ubicación coreográfica con un dibujo de sí mismo. 7. Características de la danza folclórica 8. Nombre y describa por lo menos dos figuras de la cumbia. 9. La carranga se considera una danza folclórica, sí o no ¿Porque? 10. Nombre las principales características de la cumbia. 	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER			EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR			ESTUDIANTE: _____			FECHA: OCTUBRE 5	GRADO NOVENO	TERCER PERIODO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER													
EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR													
ESTUDIANTE: _____													
FECHA: OCTUBRE 5	GRADO NOVENO	TERCER PERIODO											



4. De que está compuesta una secuencia en métrica musical.
 - A. Bit
 - B. Megabeat
 - C. Beat
 - D. Estrofa
5. El principal paso básico del bambuco descríbalalo.
6. Realizar la gráfica de la ubicación coreográfica con un dibujo de sí mismo.
7. Características de la danza folclórica
8. Nombre y describa por lo menos dos figuras de la cumbia.
9. La carranga se considera una danza folclórica, sí o no ¿Porque?
10. Nombre las principales características de la cumbia.

Evaluación práctica.

Llevar a cabo una sesión de calentamiento general y específico en la danza creado por ustedes mismos. Desarrollar una coreografía donde una el bambuco y la cumbia, se deben ver reflejados los pasos básicos y algunas de las figuras que estas danzas poseen, el tiempo mínimo para esta coreografía es de 2 minutos, para dicha ejecución de la coreografía tener en cuenta la métrica musical y la ubicación coreográfica. Ejecutar la respectiva vuelta a la calma al finalizar la coreografía.

OBSERVACIONES.

Enviar evidencias del desempeño (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp, 3185203357- 3166930726.

Nota: No olvide su rutina diaria de ejercicio, inteligencia, disciplina y precisión. De tu actitud y de su organización con el tiempo dependen sus logros personales.

En lo posible dormir bien, alimentarse bien y entrenar.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS

SEMANA 6

Descripción de la actividad	Evidencias
<p>Se inicia con una actividad de motricidad fina para fortalecerla para ambos grados. En el grado séptimo se da enfatizado la ubicación de cada jugador en el terreno de juego y los sistemas de juego que se dan tanto defensivos como ofensivos, en la ejecución se aplica diferentes estrategias para que los estudiantes logren apreciar y aprender dichas posiciones dentro del juego y lo que deben realizar en estas. En el grado noveno ahora se les va a enseñar el deporte del fútbol-tennis, desde su historia a nivel intencional y nacional, concepto y características, finalizando se les pide que realicen</p>	<div data-bbox="560 485 1474 674" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> <hr/> <p style="text-align: center;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA</p> <hr/> <p style="text-align: center;">DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p style="text-align: center;">ESTUDIANTE: _____</p> <p style="text-align: center;">FECHA: <u>OCTUBRE 12</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p> </div> <p style="text-align: center;">TALLER N° 6 SEMANA 6</p> <p>GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES Motricidad fina.</p>  <p>Realizar la secuencia que se ve en la anterior imagen con un lápiz estipulándolo en una hoja (dos páginas).</p> <p>Las posiciones dentro del terreno.</p> <p style="text-align: center;">Ubicación de cada jugador.</p> <p>BASE (1): es el director del juego, tiene gran dominio de la pelota y capacidad de organización y comunicación con sus compañeros. ESCOLTA (2): ayuda al base a subir la pelota para realizar acciones ofensivas. Sus características técnicas combinan las del base y las del alero. ALERO (3): tiene la responsabilidad de anotar puntos desde media o larga distancia, o mediante entradas a canasta. Ha de ser un gran lanzador. POSTE ALTO (4): Es un jugador alto, que juega de espaldas a la canasta, igual que el pivot, pero que tiene mayor movilidad para entrar y salir de la zona. PIVOT O POSTE BAJO (5): Es el encargado de los rebotes, tanto ofensivo como defensivos, de buscar buenas posiciones para lanzar estando bajo la canasta y de dificultar las entradas de los pivots contrarios.</p>  <p>Sistemas de juego Sistemas defensivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defensa individual. A cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque. • Defensa en zona. En este caso, cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Veamos la defensa más utilizada. <p>Defensa 2-3: esta defensa coloca a dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la</p>



un mapa mental de todo lo relacionado al fútbol-tennis.

Sistemas de juego

Sistemas defensivos

- Defensa individual. A cada defensa se le asigna un jugador atacante al que seguirá donde vaya y dificultará todas sus acciones de ataque.
- Defensa en zona. En este caso, cada jugador defiende al contrario que se encuentra en el espacio del terreno de juego que le ha sido asignado. Veamos la defensa más utilizada.
Defensa 2-3: esta defensa coloca a dos jugadores delante de la zona de los tres segundos y a tres más cerca de la canasta. Su finalidad es potenciar el rebote defensivo y la defensa de los atacantes que juegan próximos a la canasta, generalmente los pivots y los ala-pivots.

Sistemas ofensivos

- Contra una defensa individual. Uno contra uno (1x1). Si se está en posesión de la pelota, el 1 contra 1 se convierte en una lucha entre la técnica y táctica individual en las fintas, bloqueos de compañeros (bloqueos directos) y el manejo de la pelota por parte del atacante, contra la técnica y la velocidad defensiva del que realiza el marcaje. Cuando el jugador atacante tiene que desmarcarse de su defensor con fintas (como "pasar y cortar", "la puerta atrás", "fintas de recepción", etc.) u con bloqueos de sus compañeros (indirectos).
- Contra defensas zonales. La mejor forma de contrarrestar una defensa en zona son los lanzamientos efectivos desde fuera de la botella. Si los defensores salen a parar los lanzamientos, los pivots tienen el camino libre. Igual que los sistemas de defensa en zona, los sistemas de ataque se denominan de acuerdo con la posición de los jugadores:
• Sistema 2-1-2 o ataque en cinco de dado: Corresponde a un sistema de ataque con dos jugadores exteriores en las posiciones de base y un escolta, un poste alto y dos aleros que comenzarán el juego cercano a la línea de fondo (esquinas).

Buscar y plasmar los demás sistemas de juegos.

En una tabla, cartón paja cartulina u otros materiales plasmar la cancha de baloncesto y ubicar a los jugadores (pueden ser fichas de parques o lo que usted pueda crear), teniendo esto puede realizar el manejo de los sistemas de juego tanto defensivos como ofensivos en esa cancha a escala, tomando evidencias sobre dicha actividad

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de balones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo manejará por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de

brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Movimientos de cada jugar.

El estudiante recreara en su casa en un espacio algo amplio la mitad de una cancha de baloncesto, esto para aprender los movimientos de cada jugador.

El estudiante se ubica en dicho espacio ejecutando la posición del base, ubica 7 obstáculos en diferentes lugares a los cuales lanzara la pelota con buena precisión con el objetivo de derribarlos recreando un pase que genere un contraataque, primero estará saltando y con el sonido del pito tomara el balón y realizara dicho pase para tumbar un obstáculo, por cada obstáculo debe ejecutar los saltos y salir a tomar el balón, también deberá realizar skipping y laterales realizando luego de esto los lanzamientos precisos para tumbar dichos obstáculos como se explicó anteriormente.

El estudiante se ubica en el espacio que le corresponde al alero, desde aquí realizara recepción del balón y salida a toda velocidad en dribling (sino puede lo lleva en la mano) en la distancia que le permita donde se encuentra, lo realizara primero con mano derecha, luego mano izquierda y finaliza combinando de mano derecha a mano izquierda, realizara 4 veces lo estipulado.

El estudiante se ubica en dicho espacio recreando la posición del escolta, debe estar en decúbito dorsal se levanta y sale a toda velocidad a tocar el balón, luego sentado de espaldas y finalmente arrodillado con el fin de asemejar la salida explosiva del escolta al momento de que su equipo roba el balón y generar el contraataque, deberá realizar cada actividad 4 veces.

El estudiante se ubica en dicho espacio recreando la posición de poste alto, ubicara en donde está un objeto que flote a una altura mayor a la de él, debe realizar saltos y hacer como si estuviera bloqueando tocando dicho objeto lo realizará



	<p>desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.</p> <p>Ejecución: Movimientos de cada jugador.</p> <p>El estudiante recreara en su casa en un espacio algo amplio la mitad de una cancha de baloncesto, esto para aprender los movimientos de cada jugador.</p> <p>El estudiante se ubica en dicho espacio ejecutando la posición del base, ubica 7 obstáculos en diferentes lugares a los cuales lanzara la pelota con buena precisión con el objetivo de derribarlos recreando un pase que genere un contraataque, primero estará saltando y con el sonido del pito tomara el balón y realizara dicho pase para tumbar un obstáculo, por cada obstáculo debe ejecutar los saltos y salir a tomar el balón, también deberá realizar skipping y laterales realizando luego de esto los lanzamientos precisos para tumbar dichos obstáculos como se explicó anteriormente.</p> <p>El estudiante se ubica en el espacio que le corresponde al alero, desde aquí realizara recepción del balón y salida a toda velocidad en dribling (sino puede lo lleva en la mano) en la distancia que le permita donde se encuentra, lo realizara primero con mano derecha, luego mano izquierda y finaliza combinando de mano derecha a mano izquierda, realizara 4 veces lo estipulado.</p> <p>El estudiante se ubica en dicho espacio recreando la posición del escolta, debe estar en decúbito dorsal se levanta y sale a toda velocidad a tocar el balón, luego sentado de espaldas y finalmente arrodillado con el fin de asemejar la salida explosiva del escolta al momento de que su equipo roba el balón y generar el contraataque, deberá realizar cada actividad 4 veces.</p> <p>El estudiante se ubica en dicho espacio recreando la posición de poste alto, ubicara en donde está un objeto que flote a una altura mayor a la de él, debe realizar saltos y hacer como si estuviera bloqueando tocando dicho objeto lo realizará con la mano derecha y luego con la izquierda 6 por cada mano, luego realizará saltos en escalera, de a dos escalones por saltos, primero será con una pierna luego con la otra y finalmente con ambas piernas por cada uno de lo que se indica deberá realizar 8 repeticiones.</p> <p>El estudiante se ubica en dicho espacio recreando la posición de pivot o poste bajo, con un acompañante el cual realizara lanzamientos a un muro que este ubicado detrás del estudiante, este debe ir en busca del balón sin dejar que caiga o que su acompañante tome el balón, esto simulando un rebote de un lanzamiento del contrario, apenas tome el balón realizara un lanzamiento desde donde capturo el balón logrando acertar la cesta, puede ubicar algo como referencia de la canasta para cuando realice el lanzamiento, ejecuta el ejercicio 10 veces obteniendo un mayor a 5 de posesión y lanzamiento a cesta en las 10 oportunidades.</p> <p>El estudiante ubicara algo que represente la canasta de anotación a una distancia de 5 metros la primera ronda la canasta estará en el suelo y la segunda a una altura que asemeje la del tablero de baloncesto, debe realizar 10 lanzamientos por el lado derecho, luego 10 por izquierda y finaliza con 10 por el centro.</p> <p>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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.</p> <p style="text-align: center;">TAREA</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 3. El estudiante en el cuaderno con título LAS POSICIONES DENTRO DEL TERRENO, registrara la información dada en el taller más la solicitada con el fin de ampliar su conocimiento teniendo en cuenta los siguiente link http://frayeducacionfisica.pbworks.com/%20Baloncesto+1%C2%BA+Bachillerato.pdf. 4. Envia evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3166930728. <p style="text-align: center;">FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS</p>
--	---



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCEANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER		
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA		
DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR			
E STUDIANTE:			
FECHA: OCTUBRE 12 GRADO NOVENO TERCER PERIODO			

TALLER N° 6 SEMANA 6

GRADO: NOVENO

ACCIONES

Matricidad fina.



Recorta y pega consiste en dibujar o imprimir como se les facilite una imagen parecida a la anterior en donde estén las partes distribuidas por todos lados, luego con la ayuda de unas tijeras vamos a recortar cada parte y luego sobre el cuaderno uniremos estas partes para crear la imagen que tenemos prevista a utilizar esto es a su gusto puede ser desde un animal hasta un robot entre otros más.

Historia, conceptualización y contextualización del futbol – tennis.

Historia del futbol-tennis.

El origen del deporte se remonta probablemente al año 1922, en la antigua Checoslovaquia, cuando diversos jugadores del club de fútbol Slavia Praga, empezaron a practicar esta mezcla de fútbol y tenis con una pelota de fútbol. Fue en el año 1936 cuando se estableció el primer reglamento. La primera copa se disputó en el 1940, y la primera liga en el 1946. En el 1987 se fundó la Federación Internacional de Fútbol-tenis (FIFTA), quien organiza el campeonato de Europa desde el año 1993 y el campeonato del mundo desde el 1996.

Inicio del futbol-tennis en Colombia.

El 28 de Julio 2008 una nueva manera para demostrar las habilidades con un balón de fútbol en espacio reducido llega a Colombia procedente de Argentina. El canal deportivo Fox Sports trae al país el certamen que a final premiará a los campeones con un Tour por Argentina con todos los gastos pagos. La "Copa Fútbol Tenis Universitario Bogotá 2008" se cumplirá del 4 al 25 de agosto en las principales universidades de la capital colombiana. Este evento deportivo fue inspirado por el programa "Fútbol Para Todos" que se transmite por el canal Fox Sports. "La Copa Fútbol Tenis Universitario Bogotá 2008" estará enmarcada en el festival de verano de Bogotá y espera reunir a 18 de las universidades de la ciudad.

Concepto.

Futbol-tenis Es un juego o ejercicio deportivo que combina aspectos de los dos deportes que forman su nombre. Se juega con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol. El juego se practica en una cancha de tenis.

Copas mundiales.

Desde 1996 la FIFTA organiza copas mundiales, existiendo un torneo para varones y uno combinado para mujeres y juveniles. Los mundiales toman lugar cada dos años y se disputan campeones en cuatro categorías: simples, dobles, cross-double (dobles con campo separado para cada jugador) y triples. Las últimas copas mundiales se realizaron en República Checa y tuvieron lugar en noviembre del 2011.



Concepto.

Fútbol-tenis Es un juego o ejercicio deportivo que combina aspectos de los dos deportes que forman su nombre. Se juega con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol. El juego se practica en una cancha de tenis.

Copas mundiales.

Desde 1996 la FIFTA organiza copas mundiales, existiendo un torneo para varones y uno combinado para mujeres y juveniles. Los mundiales toman lugar cada dos años y se disputan campeonatos en cuatro categorías: simples, dobles, cross-double (dobles con campo separado para cada jugador) y triples. Las últimas copas mundiales se realizaron en República Checa y tuvieron lugar en noviembre del 2011.

Características generales del reglamento

La cancha: Debe ser un rectángulo de 7 mts de largo por 3.5 mts de ancho estará dividida en su mitad por una malla suspendida de dos bases por una cuerda o cable metálico sujeto por los extremos o pasada por encima de los postes, los cuales no deben ser más de 15 cm de diámetro, los centros de los postes deben estar a 25 cm por fuera de la cancha a cada lado y una altura no superior a los 1.07 mts sobre el suelo.

La malla: Debe ser en material resistente y elástico (Nylon, Cuerda, Polipropileno, otros). Con un cubrimiento en el borde superior de 0.05 mts y sujeta por un cable metálico que indique una lanza horizontal en dicho borde.

Su altura tomada del piso al borde superior será de 90 cm y debe estar por fuera de la cancha a 25 cm en cada lado, debe ser tejida con cuadrantes o espacios de 5 cm por 5 cm.

Los postes: Serán de material rígido de metal o sintético resistente con los soportes para la malla, los cuales pueden ser fijos o removibles y pintados de color visible.

Las líneas: Se delimitará el rectángulo con; líneas laterales aparte, líneas de fondo aparte, línea central (que dividen el campo en dos cuadros iguales de 3.5 mts por 3.5 mts), serán de 5 cm de ancho de un color distinto a la cancha.

El juego: consiste en enviar el balón por encima de la malla al campo contrario y este debe ser contestado o devuelto por el equipo adversario y así de forma constante sin que se falte al reglamento.

El contacto con el balón no debe ser con la mano y si con las demás partes del cuerpo.

El balón debe caer por dentro del cuadrante demarcado por las líneas correspondientes,

El balón debe caer por dentro de los cuadrantes demarcados por las líneas correspondientes de la cancha.

1. De acuerdo a la información suministrada y a la que usted encuentre realizar por medio de un mapa mental, todo lo relacionado al fútbol-tenis (Historia, características, reglamento entre otros).

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.
3. El estudiante en el cuaderno con título HISTORIA DEL FUTBOL-TENNIS, registrara la información dada en el taller más la de su propia búsqueda.

NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.

4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS

SEMANA 7	
Descripción de la actividad	Evidencias
<p>En el grado séptimo se lleva a cabo la evaluación teórica y práctica teniendo en cuenta la información y las actividades dadas en los anteriores talleres, más la información que se les solicitaba.</p> <p>En el grado noveno se inicia con una actividad de refuerzo para la motricidad fina, luego a través de una serie de preguntas se lleva a cabo la introducción a las características generales del reglamento del fútbol-tenis y la planilla que aquí se maneja.</p> <p>Para finalizar se lleva a cabo la ejecución de una clase donde se enseña por medio de diferentes actividades los gestos técnicos que posee este deporte.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">  <p style="text-align: center; margin: 0;">INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA - NORTE DE SANTANDER</p> <hr/> <p style="text-align: center; margin: 0;">EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN A LA DANZA FOLKLÓRICA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <hr/> <p style="text-align: center; margin: 0;">ESTUDIANTE:</p> <hr/> <p style="text-align: center; margin: 0;">FECHA: <u>OCTUBRE 19</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p> </div> <p>TALLER N° 7 SEMANA 7 GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES</p> <p>Evaluación teórica:</p> <p>Motricidad fina trazos y más trazos: Realizar un dibujo alusivo al baloncesto con creatividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Responder el siguiente cuestionario escogiendo la respuesta correcta: <ol style="list-style-type: none"> 1. En el baloncesto encontramos una serie de pases estos son los siguientes. <ul style="list-style-type: none"> A. A dos manos por encima de la cabeza, de antebrazo, de pecho y pase de kimbol. B. De pecho, de béisbol o por encima del hombro, a dos manos por encima de la cabeza y picado. C. De pecho, de béisbol o por encima del hombro, a dos manos por debajo de la cintura y picado. D. A dos manos por encima de la cabeza, picado, de béisbol por encima del hombro y de espalda. 2. Como se maneja los tiempos en un partido de baloncesto. <ul style="list-style-type: none"> A. 4 cuartos cada uno de 20 minutos. B. 2 cuartos cada uno de 10 minutos. C. 2 cuartos cada uno de 20 minutos. D. 4 cuartos cada uno de 10 minutos. 3. En qué año y en qué lugar se crea el baloncesto. <ul style="list-style-type: none"> A. 1891 en Massachusetts (EEUU). B. 1981 en manhattan (EEUU). C. 1890 en manhattan (EEUU). D. 1981 en Massachusetts (EEUU). 4. La cancha de baloncesto está delimitada por dos líneas una a lo largo y la otra a lo ancho cuanto miden dichas líneas. <ul style="list-style-type: none"> A. 28 m de ancho y 15 m de largo B. 26 m de ancho y 13 m de largo C. 28 m de largo y 15 m de ancho D. 13 m de ancho y 26 m de largo. 5. Teniendo en cuenta el siguiente enunciado "Cuando un jugador en su pista trasera obtiene el control de un balón vivo, o en un saque, el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista trasera y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón en su pista trasera, ese equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera" corresponde a cuál regla de baloncesto. <ul style="list-style-type: none"> A. Regla 2. B. Regla 9. C. Regla 5. D. Regla 3. 6. En el baloncesto cada jugador tiene su posición identifíquelas. <ul style="list-style-type: none"> A. Pivot, poste alto, poste medio, alero bajo y base. B. Base, escolta, poste alto, alero y pivot. C. Base, alero bajo, escolta, pivot y poste alto. D. Pivot, poste alto, escolta, alero y base. 7. Las siglas de la organización deportiva colombiana de baloncesto son.



5. Marque la respuesta correcta.
6. En el baloncesto cada jugador tiene su posición identifíquelas.
- A. Pivot, poste alto, poste medio, alero bajo y base.
 - B. Base, escolta, poste alto, alero y pivot.
 - C. Base, alero bajo, escolta, pivot y poste alto.
 - D. Pivot, poste alto, escolta, alero y base.
7. Las siglas de la organización deportiva colombiana de baloncesto son.
- A. FICA
 - B. FBC
 - C. FFC
 - D. FCB
8. El sistema de juego del baloncesto se define como.
9. Dibuje el tablero de baloncesto con sus respectivas medidas.

10. De acuerdo a la historia del baloncesto su fundador es.
- A. James Naismith
 - B. Jaimes Naismith
 - C. James Naimith
 - D. Jaimes Naimith
11. Defina que realiza el escolta en el baloncesto.

Evaluación práctica.

Llevar a cabo una sesión de calentamiento general y específico en el baloncesto creado por ustedes mismos. Desarrollar y crear actividades donde se evidencien los fundamentos del baloncesto tales como; dribling, lanzamiento, pases, fintas y demás generalidades que se ejecutan en el baloncesto al final recrear un juego de baloncesto 1 vs 1 con alguien que le colabore. Ejecutar la respectiva vuelta a la calma al finalizar la actividad desarrollada.

OBSERVACIONES.

Enviar evidencias del desempeño (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al [whatsapp](https://www.whatsapp.com) 3185203357- 3166930726.

Nota: No olvide su rutina diaria de ejercicio, inteligencia, disciplina y precisión. De tu actitud y de su organización con el tiempo dependen sus logros personales.

En lo posible dormir bien, alimentarse bien y entrenar.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCEANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR, ESTUDIANTE: _____ FECHA: <u>OCTUBRE 19</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO

TALLER N° 7 SEMANA 7

GRADO: NOVENO

ACCIONES

Motricidad fina.



Realizar la secuencia que se ve en la anterior imagen con un lápiz estipulándolo en una hoja (dos páginas).

Características generales del reglamento del futbol – tenis.

- Mencionar las reglas principales que posee el futbol-tenis.
- El terreno de juego posee unas medidas establecidas para individual, pero para dobles y triples otras esas son:
 - Individual 8,2 de ancho y 12.8 m de largo, para dobles y triples 8,2 de ancho y 18.0 m de largo.
 - Individual 8,2 de ancho y 18.0 m de largo, para dobles y triples 8,2 de ancho y 12.8 m de largo.
 - Individual 7 de ancho y 10 m de largo, para dobles y triples de 7 de ancho y 15 m de largo.
 - Individual 7 de ancho y 15 m de largo, para dobles y triples de 7 de ancho y 10 m de largo.
- El número máximo de botes de balón en suelo.
- Cuando o como se consigue un punto.
- Enuncie con claridad las faltas y sanciones en el futbol-tennis.
- Realizar en una hoja la planilla de futbol-tennis, llenándola evidenciando o imaginando un partido de futbol-tennis.

PLANILLA DE JUEGO					
Equipo A			Equipo B		
Colores			Colores		
ID	Nombres y Apellidos	Penalización	ID	Nombres y Apellidos	Penalización

Ser 1 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ser 1 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Ser 2 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ser 2 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Ser 3 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ser 3 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Ser 4 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ser 4 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Ser 5 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ser 5 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	

SET No	EQUIPO		Mercader Final	Equipo A	Equipo B
	A	B			
SET No 1					
SET No 2					
SET No 3					
SET No 4					
SET No 5					



6. Realizar en una hoja la planilla de futbol-tennis, llenándola evidenciando o imaginando un partido de futbol-tennis.

PLANILLA DE JUEGO					
Equipo A			Equipo B		
Colores			Colores		
ID	Nombres y Apellidos	Penalización	ID	Nombres y Apellidos	Penalización

Set 1 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Set 1 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Set 2 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Set 2 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Set 3 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Set 3 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Set 4 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Set 4 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
Set 5 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Set 5 <table border="1" style="display: inline-table; text-align: center;"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	
1	2	3	4	5																	
6	7	8	9	10																	

PUNTUACION				
SET No	Equipo A	Equipo B	Marcedor Final	Equipo Ganador
	SET No 1			
SET No 2				
SET No 3				
SET No 4				
SET No 5				
Total				

Juzgamiento			
Juez de silla	Juez de línea 1	Juez de línea 2	
Juez Arbitral			

Informe Arbitral	

7. Colombia posee una federación de futbol-tennis si o no, por qué.
 8. Realizar con materiales reciclables o lo que encuentre a escala en miniatura el terreno de juego y la red de futbol-tennis.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de balones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.
 Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.
 Ejecución: Gestos básicos.
 Con una pelota o balón que rebote, se deberá sentir primero con la mano derecha hará rebotar el balón contra un muro que este frente a ustedes, esto lo realizara con la mano derecha luego con izquierda y al final con ambas manos, 15 rebotes por cada mano y por la combinación.

Desde la posición anterior deberá jugar con la pelota haciéndola rebotar en el muro realizando cabeceos, primero lo realizará de forma que el balón se vaya en forma recta al muro, luego que forme una parábola y choque con el muro. El estudiante de pie realizara rebotes del balón contra el muro utilizando los pies, realizara 15 repeticiones con cada pie y luego utilizando ambos realizara 30.
 Como se encuentra realizara rebote esta vez dejando picar en el suelo una vez el balón y devolviéndolo al muro o realizando control, este trabajo lo realizara por 4 minutos 3 veces.
 En compañía de alguien jugara voliplaya con el fin de llegar a entender cómo se puede jugar el futbol-tennis.
 Vuelta a la calma: Estiramiento: tocar punta de pie, tocar el pie derecho con la mano izquierda, tocar el pie izquierdo con



VER TALLER

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Gestos básicos.

Con una pelota o balón que rebote, se deberá sentar primero con la mano derecha hará rebotar el balón contra un muro que esté frente a ustedes, esto lo realizara con la mano derecha luego con izquierda y al final con ambas manos, 15 rebotes por cada mano y por la combinación.

Desde la posición anterior deberá jugar con la pelota haciéndola rebotar en el muro realizando cabeceos, primero lo realizará de forma que el balón se vaya en forma recta al muro, luego que forme una parábola y choque con el muro. El estudiante de pie realizara rebotes del balón contra el muro utilizando los pies, realizara 15 repeticiones con cada pie y luego utilizando ambos realizara 30.

Como se encuentra realizara rebote esta vez dejando picar en el suelo una vez el balón y devolviéndolo al muro o realizando control, este trabajo lo realizara por 4 minutos 3 veces.

En compañía de alguien jugara voliballa con el fin de llegar a entender cómo se puede jugar el fútbol-tennis.

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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.

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.
3. El estudiante en el cuaderno con título HISTORIA DEL FUTBOL-TENNIS, registrara la información dada en el taller más la de su propia búsqueda.

NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.

4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3166930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJO

SEMANA 8

Descripción de la actividad	Evidencias			
<p>Se lleva a cabo para ambos grados el refuerzo en motricidad fina con una actividad muy divertida.</p> <p>En el grado séptimo se les da la información de la historia, conceptualización y contextualización de las danzas folclóricas, con esta información y la que ellos encuentren resolverán una serie de preguntas para complementar la información dada. En el grado noveno se lleva a cabo la preparación técnica iniciando con definiciones de la pelota, el uniforme y protestas, además se les pide que realicen con material reciclable una pelota con las dimensiones dadas</p>	<table border="1" data-bbox="574 478 1455 653"> <tr> <td data-bbox="613 485 699 617" rowspan="2"> </td> <td data-bbox="760 478 1455 541"> <p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="760 541 1455 653"> <p>EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA</p> <p>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p>E STUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: <u>OCTUBRE 26</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p> </td> </tr> </table> <p>TALLER N° 8 SEMANA 8</p> <p>GRADO: SEPTIMO</p> <p>ACCIONES Motricidad fina.</p>  <p>En un cartón, cartulina o material duro que pueda atravesar una puntilla, realizar un dibujo al cual con una puntilla le hará puntos que atraviesen de lado a lado sobre la superficie, después con una aguja e hilo o cabuya pasar por los agujeros creados por la puntilla para decorar el dibujo, así como se ve en la imagen anterior.</p> <p>Historia, conceptualización y contextualización de la danza folclórica.</p> <p>Historia de las danzas folclóricas.</p> <p>Sus inicios datan desde el siglo XIX o mucho antes, solo que de esos hechos no se poseen antecedentes, las personas a la hora de manifestarse artísticamente a través de estas danzas lo hacen más por una tradición o cultura que les fue heredada, de manera innata; estas danzas se bailan espontáneamente, no existe una cláusula en alguna constitución o ley que obligue a los ciudadanos de alguna región a bailarlas, no existe edad, ni tiempo para bailar y demostrar la pasión por la tierra que los vio crecer.</p> <p>Aunado a ello, cada una de las danzas desde sus orígenes ha cambiado progresivamente, según han sido modificadas sus costumbres y tradiciones, incluyendo de esta manera nuevos pasos de baile, nuevas pistas y nuevas canciones a esta costumbre; en sus inicios este baile solo podía ser manifestado por los pueblerinos, ya que esta acción era vista como una manera de honrar a la aristocracia del momento.</p> <p>Inician las danzas folclóricas en Colombia</p> <p>Las más antiguas son las danzas que practicaban los indios, antes de la conquista. Se caracterizan porque se realizan en grupos para contar una historia o un hecho vivencial, como los matrimonios, antes de las cosechas o para recogerlas, la caza, la pesca, o prepararse para la guerra.</p> <p>Luego de la conquista los españoles llegan a presentarnos sus danzas elegantes de salón en parejas. En la colonia se imponen valeses, polkas, contradanzas, bambucos, pasillos, pero nuestros ancestros africanos en las partes costeras de Colombia dieron importantes aportes, destacándose las danzas al aire libre con una gran expresividad de todo el cuerpo según los ritmos. En Colombia aún se conservan danzas de origen africano como el mapale, el congo, el currulao, el abozao, hacen parte de la riqueza del folclor colombiano y Latinoamericano. Son tan variadas y de orígenes tan diversos que llegan a distinguir cada una de las regiones geográficas de Colombia, convirtiendo la cultura colombiana en una de las más ricas del mundo.</p> <p>Resolver.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Teniendo en cuenta la información anterior crearan un concepto sobre la danza folclórica. 2. Según el inicio de la danza folclórica en Colombia se puede concluir que; <ol style="list-style-type: none"> a. La danza de los indígenas antes de la llegada de los españoles desapareció. b. La llegada de los europeos a las danzas en unión con las nuestras más la de los africanos dio origen a la... 		<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p>	<p>EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA</p> <p>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p>E STUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: <u>OCTUBRE 26</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p>
	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER</p>			
	<p>EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACIÓN Y ADECUACIÓN DEPORTIVA</p> <p>DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR.</p> <p>E STUDIANTE: _____</p> <p>FECHA: <u>OCTUBRE 26</u> GRADO <u>SEPTIMO</u> TERCER PERIODO</p>			



anteriormente, se finalizando dando la clase práctica con una serie de ejercicios técnicos que debe tener para el deporte.

Historia, conceptualización y contextualización de la danza folklórica.

Historia de las danzas folklóricas.

Sus inicios datan desde el siglo XIX o mucho antes, solo que de esos hechos no se poseen antecedentes, las personas a la hora de manifestarse artísticamente a través de estas danzas lo hacen más por una tradición o cultura que les fue heredada, de manera innata; estas danzas se bailan espontáneamente, no existe una cláusula en alguna constitución o ley que obligue a los ciudadanos de alguna región a bailar, no existe edad, ni tiempo para bailar y demostrar la pasión por la tierra que los vio crecer.

Aunado a ello, cada una de las danzas desde sus orígenes ha cambiado progresivamente, según han sido modificadas sus costumbres y tradiciones, incluyendo de esta manera nuevos pasos de baile, nuevas pistas y nuevas canciones a esta costumbre; en sus inicios este baile solo podía ser manifestado por los pueblerinos, ya que esta acción era vista como una manera de honrar a la aristocracia del momento.

Inician las danzas folklóricas en Colombia

Las más antiguas son las danzas que practicaban los indios, antes de la conquista. Se caracterizan porque se realizan en grupos para contar una historia o un hecho vivencial, como los matrimonios, antes de las cosechas o para recogerlas, la caza, la pesca, o prepararse para la guerra.

Luego de la conquista los españoles llegan a presentarnos sus danzas elegantes de salón en parejas. En la colonia se imponen valses, polkas, contradanzas, bambucos, pasillos, pero nuestros ancestros africanos en las partes costeras de Colombia dieron importantes aportes, destacándose las danzas al aire libre con una gran expresividad de todo el cuerpo según los ritmos. En Colombia aún se conservan danzas de origen africano como el mapale, el congo, el currulao, el abozao, hacen parte de la riqueza del folclor colombiano y Latinoamericano. Son tan variadas y de orígenes tan diversos que llegan a distinguir cada una de las regiones geográficas de Colombia, convirtiendo la cultura colombiana en una de las más ricas del mundo.

Resolver.

1. Teniendo en cuenta la información anterior crear un concepto sobre la danza folklórica.
2. Según el inicio de la danza folklórica en Colombia se puede concluir que:
 - a. La danza de los indígenas antes de la llegada de los españoles desapareció.
 - b. La llegada de los españoles y sus danzas en unión con las nuestras más la de los africanos dio origen a lo que hoy en día conocemos como nuestras danzas folklóricas.
 - c. Nuestras danzas folklóricas son la unión y evolución de danzas europeas y africanas.
3. ¿Cuáles son las danzas folklóricas de nuestra región?
4. Identificar las características de las danzas folklóricas colombianas.
5. Realizar la búsqueda de videos o imágenes representativas sobre las danzas folklóricas colombianas y plasmar un dibujo sobre ello.

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.
3. El estudiante en el cuaderno con título DANZAS FOLCLORICAS, el taller propuesto teniendo en cuenta la información suministrada y lo que consulten por si mismos con el propósito de responder dichas preguntas planteadas en el taller, adquiriendo nuevos conocimientos teóricos sobre las danzas folklóricas colombianas.

NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.

4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp 3185203357- 3168930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS



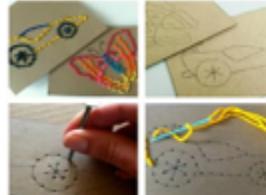
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS PAMPLONA – NORTE DE SANTANDER
	EDUCACIÓN FÍSICA: INICIACION Y ADECUACION DEPORTIVA DOCENTE: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR VILLAMIZAR ESTUDIANTE: _____ FECHA: <u>OCTUBRE 26</u> GRADO <u>NOVENO</u> TERCER PERIODO

TALLER N° 8 SEMANA 8

GRADO: NOVENO

ACCIONES

Motricidad fina.



En un cartón, cartulina o material duro que pueda atravesar una puntilla, realizar un dibujo al cual con una puntilla le hará puntos que atraviesen de lado a lado sobre la superficie, después con una aguja e hilo o cabuya pasar por los agujeros creados por la puntilla para decorar el dibujo, así como se ve en la imagen anterior.

Preparación técnica.

La pelota: Encolado, 32 paneles; color: en blanco y negro, el material: sintético (natural) de cuero; peso: 396-453 gr; circunferencia: 680-710 mm; la altura de rebote :660-720 mm, la hinchada: 60-65 kPa.

Uniformes y protestas: Los jugadores de un equipo deberán utilizar uniformes de juego, sino no se les permitirá jugar por el árbitro.

Cuando se interrumpe el juego, el capitán del equipo o el entrenador tiene derecho a levantar la mano para ofrecer su protesta (s) al árbitro y una pregunta sobre la interpretación de las normas. La decisión del árbitro es definitiva. Las protestas, en su caso, se tratan de acuerdo con el calendario de la Competición, cuando el partido ha terminado. La decisión final corresponde a los tribunales de arbitraje de la Competición.

Con material reciclable recrear la pelota del fútbol-tennis teniendo en cuenta las dimensiones que posee.

En la casa realizar en algún espacio la creación de la cancha de juego con todo y red (puede ser una cuerda que este elevada) donde se desarrollará ejercicios dispuestos en esta y en las demás semanas.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Ejercicios de aplicación.

El estudiante en su casa realizara trabajo de control del balón, primero trabara realizando series con el empeine del pie izquierdo, después con el borde interno y finaliza con el borde externo, esto lo realizara también con la pierna derecha y luego de un pie al otro combinando empeine, borde interno y externo, realizara 15 repeticiones por cada una de las tres formas que trabajara.

Continuando con el trabajo de control el estudiante lo realizará con la espalda, el pecho, con derecho y después con...



Con material reciclable recrear la pelota del fútbol-tennis teniendo en cuenta las dimensiones que posee.
En la casa realizar en algún espacio la creación de la cancha de juego con todo y red (puede ser una cuerda que este elevada) donde se desarrollará ejercicios dispuestos en esta y en las demás semanas.

DESARROLLO

Calentamiento general: trote suave, elevación de talones, elevación de rodillas, desplazamiento lateral, elevación de brazos, skipping en el puesto todo esto lo maneja por un tiempo de 10 minutos.

Calentamiento específico: saltos a dos pies en el puesto por 1 minuto, desplazamiento lateral con movimientos de brazos en defensa de baloncesto (Brazos a los lados y solo mueve los antebrazos de arriba a abajo en conjunto al desplazamiento) ejecutarlo por 1 minuto y medio, zancada 10 por cada pierna hacia adelante y luego hacia atrás, velocidad en 4 metros se realiza 4 veces y descansa 1 minuto y la vuelve a ejecutar, para finalizar realizara Jumping jump (conocido como estrellitas), fases de estiramiento, cada uno de los segmentos corporales.

Ejecución: Ejercicios de aplicación.

El estudiante en su casa realizara trabajo de control del balón, primero trabara realizando series con el empeine del pie izquierdo, después con el borde interno y finaliza con el borde externo, esto lo realizara también con la pierna derecha y luego de un pie al otro combinando empeine, borde interno y externo, realizara 15 repeticiones por cada una de las tres formas que trabajara.

Continuando con el trabajo de control el estudiante lo realizará con la rodilla primero con derecha y después con izquierda y luego pasando de derecha a izquierda, finalizando esto combinará el control de rodilla con el de los pies, por cada ejercicio deberá repetirlo 15 veces.

Para finalizar realizara los ejercicios de control que se plasmaron anteriormente, rebotando el balón con un muro sin dejar que la pelota caiga llevando a mejorar el nivel de control sobre la pelota manteniéndose así por 3 minutos sin dejarla caer repitiendo esto 3 veces.

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. Sesión de abdominales, dorsales y flexiones de brazos.

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.
3. El estudiante en el cuaderno con título PREPARACIÓN TECNICA, registrara la información dada en el taller.

NOTA, tener a la mano hidratación, toalla e indumentaria adecuada.

4. Enviar evidencia del trabajo desarrollado por el estudiante, (foto, video, registro) al correo jorgevillamizarcolegio@gmail.com o al whatsapp, 3185203357- 3166930726.

FECHA DE ENCUENTRO DIA VIERNES DE CADA SESION.ENTREGA DE TRABAJOS

CAPITULO IV

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>25 DE FEBRERO DE 2020 10 DE MARZO DE 2020 17 DE MARZO DE 2020</p>	<p>ACOMPAÑAMIENTO A LOS ESTUDIANTES DE DECIMO, EN LA TÉCNICA DE ANIMACIÓN TURÍSTICA.</p>	



CAPITULO V

FORMATO DE EVALUACIÓN

5.1 AUTOEVALUACIÓN

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Edison Yesid Jaimes Pabón
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: San Francisco de Asís. Sede: Cristo Rey
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE
B = BUENO
R = REGULAR
D = DEFICIENTE
NA = 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 administradoras 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. _____ B _____
- Se le da la importancia que merece el área de educación física, recreación y deportes en la institución. _____ B _____
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. _____ B _____

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. _____ E _____



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

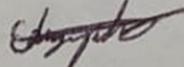


- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica. B

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. B
- La práctica me ayudó a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logré 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. R
- 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
_____ E _____
- 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
_____ B _____



- > 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 _____

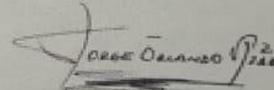
4. Ejecución

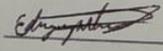
- > La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
_____ B _____
- > Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
_____ E _____
- > Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
_____ E _____
- > Es líder en desarrollo del trabajo de su área
_____ B _____

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar



FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: 
FECHA: 08 DE JUNIO DE 2020

5.3 PLAN TEORICO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Edison Yesid Jaimes Pabón

SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

INSTITUCIÓN: San Francisco de Asís. Sede: Cristo Rey

FECHA: 08 de junio de 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	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	2
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
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	46

OBSERVACIONES: Mantenga una actitud segura. Prevea sus actividades y el tiempo disponible. Amable siempre y mantenga buena comunicación con todos. Sonría para ganar confianza y valorar los fundamentos teóricos de la educación física.

5.4 NOTA FINAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Edison Yesid Jaimés Pabón

SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

INSTITUCIÓN: San Francisco de Asís. Sede: Cristo Rey GRADO

6º - 7º - 8º - 9º y 10º FECHA: 08 de junio de 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Tomar decisiones correctas, conforme a los objetivos prefijados.	30%	4.3	1.29
2 Docente y Evaluativa	Conectar siempre con los estudiantes de forma sincera, conocer y comprender sus necesidades.	50%	4.5	2.25
3 Actividades extracurriculares	Prever y disponer de material y del tiempo para elegir y ajustar las actividades que satisfaga las expectativas.	20%	4.2	0.84
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.40	

Supervisor: Jorge Orlando Villamizar Villamizar

Alumno – Maestro: Edison Yesid Jaimés Pabón



COCLUSIONES

A través de la práctica pedagógica de este proyecto se concluye que el colegio Cristo Rey se presta para la adecuada y eficaz aplicación de la educación física, dentro de lo apreciado en el poco tiempo de practica presencial, se dieron a conocer factores de riesgo dentro y fuero de la comunidad educativa como lo son; la violencia intrafamiliar, el Bullyng escolar, la distribución y consumo de sustancias psicoactivas, la falta de obediencia e indisciplina de unos pocos estudiantes hacia sus docentes y en ocasiones a cualquiera dentro de la comunidad educativa, dentro de la parte de la actividad física se denoto un sedentarismo por parte de la gran mayoría de los estudiantes, lo que se refleja al momento de llevar a cabo las clases planeadas de educación física, por lo tanto el trabajo se dirigió hacia lo que es el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas, desde la aplicación de juegos lúdico-recreativos los cuales le darían un extra de atención a la ejecución de dichas actividades.

Dentro de lo que es la entrada en virtualidad se da a conocer las grandes falencias que posee el colegio y por ende los demás colegios públicos del país, la desigualdad social y económica que llevo a buscar maneras para facilitar dicho trabajo virtual, se realiza un sondeo para saber quiénes contaban con conectividad y equipos electrónicos, luego de esto se supo que en su gran mayoría no poseen dichos recursos, y por esto se toma la decisión de entregar al inicio de cada periodo el paquete de dicho periodo para que los estudiantes realicen dichas actividades en sus casas, lo que les facilita en cierto modo la ejecución de las guías, claro está que este método de aprendizaje no es el adecuado para generar conocimiento en los estudiantes, porque no hay un acompañamiento como tal por la falta de conectividad de los estudiantes y de la falta de manejo de los medios virtuales de los docentes, lo que genera que solo se les imparta información sin generar en ellos nuevos conocimientos.



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

http://educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1115/html/2_cualidades_fisicas_basicas.html#:~:text=Las%20cualidades%20f%C3%ADsicas%20b%C3%A1sicas%20son,preparado%20para%20la%20vida%20diaria.&text=Estas%20cualidades%20son%20cuatro%3A%20la,la%20velocidad%2C%20y%20la%20flexibilidad.

<https://www.efdeportes.com/efd143/las-capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-primaria.htm>

<https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/>

<http://edfisicamorilla.blogspot.com/p/capacidades-fisicas-basicas-0.html>

<http://eljuegoenlaeducacioninicialuc.blogspot.com/2012/06/autores-que-definen-el-juego.html>

<https://www.efdeportes.com/efd131/la-actividad-ludica-en-educacion-inicial.htm>

http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/4979/1/Derecho_Ni%C3%B1os_Recreacion_Casafranco_2016.pdf

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2621/seijas%20albir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ANEXOS

CARTA DE PRESENTACIÓN

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

Pamplona, 14 de febrero del 2020

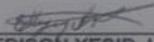
Señora Rector
BERNARDO WILCHES
Instituto educativa san francisco de asís
Sede Cristo Rey
Pamplona

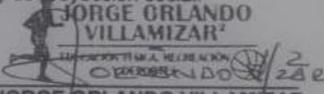
Estimado Rector:

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.

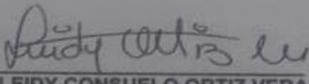
Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma 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.

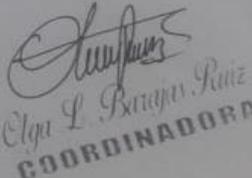
Espero se le preste toda la colaboración posible para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

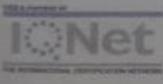

EDISON YESID JAIMES PABON
ESTUDIANTE


JORGE ORLANDO VILLAMIZAR
SUPERVISOR

Atentamente,


LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA
Coordinador de práctica


Elva L. Berrueta Ruiz
COORDINADORA

Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

IMPOSICIÓN DE LA CENIZA INICIO DE LA CUARESMA.

