



INFORME FINAL DE PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO MAGOLA HERNÁNDEZ PARDO

DOCENTE EN FORMACIÓN

HANNER DAVID RÍOS GONZÁLEZ

1030632634

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020-1

DQS is member of:



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



INFORME FINAL DE PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO MAGOLA HERNÁNDEZ PARDO

PRESENTADO POR:
HANNER DAVID RÍOS GONZÁLEZ
1030632634

PRESENTADO A:
Mag. LEIDY CONSUELO ORTIZ VERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES
PAMPLONA
2020-1

DQS is member of:



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



INTRODUCCIÓN

Los estudiantes de decimo semestre de licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes fueron citados el día 5 de febrero del año 2020 en el auditorio sede virgen del rosario de la ciudad de Pamplona, donde se dio la bienvenida por parte de la directora de prácticas la docente Leidy Consuelo Ortiz Gómez y el decano de la facultad de educación el profesor Benito Contreras, esta inducción demoro tres días, donde nos socializaron las pautas y los parámetros a seguir en el desarrollo de nuestra práctica profesional.

La inducción fue esencial ya que nos brindaron la información y herramientas necesarias para ir a desarrollar la práctica profesional docente en las instituciones educativas correspondientes para cada practicante. También durante esta inducción fortalecimos la parte teórica y escrita para realizar el proyecto de grado.

En el desarrollo de la práctica profesional se expondrá todo lo aprendido en los nueve semestres anteriores teóricos prácticos, a través de cuatro etapas donde durante la primera etapa se realizará un diagnostico en la institución educativa donde se esté realizando la práctica, el cual servirá de base para poder enfocar el proyecto pedagógico en dicha institución y también para desarrollar las siguientes etapas.

El siguiente proyecto de grado tiene como enfoque mejorar la motricidad gruesa a través de juegos recreativos y pre-deportivos en niños del grado primero de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo del municipio de Pueblo Bello (Cesar).



TABLA DE CONTENIDO

1. CAPITULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

- 1.1 RESEÑA HISTORICA
- 1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL
- 1.3 MARCO LEGAL
- 1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL
- 1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES
- 1.6 MISIÓN
- 1.7 VISIÓN
- 1.8 FILOSOFÍA
- 1.9 HORIZONTE
- 1.10 PERFIL
- 1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL
- 1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL
- 1.13 SÍMBOLOS INSTITUCIONALES
- 1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA
- 1.15 DERECHOS Y DEBERES DEL ESTUDIANTE, DOCENTE, PADRES DE FAMILIA.
- 1.16 LEY DEL MENOR
- 1.17 UNIFORMES
- 1.18 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA
- 1.19 SALÓN DE DEPORTES
- 1.20 HORARIOS
- 1.21 MATRIZ DOFA

2. CAPITULO II PROPUESTA PEDAGÓGICA

- 2.1 TITULO
- 2.2 OBJETIVO GENERAL
- 2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS
- 2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA
- 2.5 JUSTIFICACIÓN
- 2.6 POBLACIÓN
- 2.7 MARCO TEÓRICO
- 2.8 MARCO CONCEPTUAL



3. CAPITULO III INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

3.2 EJECUCIÓN

3.3 INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES DE LAS ACTIVIDADES VIRTUALES

4. CAPITULO IV ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

5. CAPITULO V FORMATOS DE EVALUACIÓN

5.1 FORMATO DE AUTOEVALUACIÓN

5.2 FORMATO DE COEVALUACIÓN

5.3 FORMATO DE PLAN TEÓRICO

5.4 FORMATOS DE NOTA ÚNICA

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

DQS is member of:





1. CAPITULO I OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO MAGOLA HERNÁNDEZ PARDO



DGS is member of:



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



1.1 Reseña Histórica

La Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo, ubicada en el Municipio de Pueblo Bello, es la misma que funciono en la localidad como Escuela Rural de Niñas en los años treinta, pero no tenía local propio, si no que funcionaba donde vivía la maestra.

En el mes de marzo de 1956, los señores Orlando López, Néstor Ballesteros, Silvano Gómez Pinto, Pedro Mestre Luquez, Enrique Mestre Luquez, Rafael Rondón Arzuaga y Juan Benjamín Duque, viajaron a la ciudad de Santa Marta a visitar al Gobernador del Magdalena Rafael Hernández Pardo, el objetivo de esa visita fue pedirle un auxilio para la construcción de la escuela, ya que todos los años funcionaba en lugares diferentes por carecer de local propio, además el señor Orlando López donaba el lote para la construcción del aula, efectivamente consiguieron el auxilio y se empezó de inmediato la construcción, bajo la dirección del Alemán CARAWIN, el maestro de obra, los albañiles y colaboradores fueron: Miguel Guerra, Alfonso Campo, José Manuel Daza y otros voluntarios.

A comienzos del año 1957 la obra estaba terminada, inaugurándose el 25 de marzo de ese mismo año, fue un acto sencillo, la bendición estuvo a cargo del Sacerdote Español Lorenzo de Alboraya; asistió un gran número de personas y el Capitán Rafael Hernández Pardo (Gobernador), por gratitud a él, le dieron el nombre de su esposa Magola. Sus primeros maestros fueron: Manuel Duran y Bernarda Duque, su primera Directora, el número de alumnos era de veinte y laboraban en jornada ordinaria.

DQS is member of:





En el mes de marzo de 1993 la directora de muchos años GRISELDA RUDAS DE HINOJOSA fue encargada de la Jefatura de núcleo de Desarrollo Educativo No. 11 y en su reemplazo fue promovida la Docente TEMILDA DIMAS DE TEHERÁN.

A partir del año 2012, a través del Decreto N° 4807 del 20 de diciembre de 2011, el Gobierno Nacional establece las condiciones de aplicación de la gratuidad educativa para los estudiantes de educación preescolar, primaria, secundaria y media de las instituciones educativas estatales.

1.2 Proyecto educativo institucional

De conformidad con la ley 115 de 1994, y el Decreto 1860 de 1994 los planteles deben elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional construido con la participación de la Comunidad educativa como son los directivos, docentes, padres de familia y estudiantes

Esta es la carta de navegación que cada día y durante todo el año escolar, nos orienta sobre el quehacer de nuestra actividad formativa, para que, de una manera organizada y planificada, logremos los mejores resultados en la formación de nuestros alumnos con el fin de que sean miembros activos y participativos de nuestra sociedad.

Nuestros cuatro componentes organizados de manera secuencial, recogen todos los aspectos de nuestra vida escolar y marcan el derrotero que permite alcanzar la Misión y el Modelo Pedagógico que nos hemos propuesto.

Cada que se considere oportuno y necesario, haremos evaluaciones que nos permiten mantenerlo actualizado, corrigiendo las posibles fallas que estemos cometiendo.

DGS is member of:



1.3 Marco legal

- **CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA**

Todas las normas contenidas en el presente manual son coherentes con la Constitución Política de Colombia. “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formará a la persona en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia en la práctica del trabajo y la recreación para el mejoramiento cultural científico y tecnológico, además de la protección del medio ambiente.

Artículos 1, 13, 15, 16, 19, 20, 29, 41, 42, 43, 44, 45, 67, 70, 79, 80, 85, 86 y demás artículos en concordancia.

- **LEY 12 DE 1991 “CONVENCIÓN INTERNACIONAL SOBRE LOS DERECHOS DE LA NIÑEZ”**
- **LEY 70 DE 1993 “LEY DE LAS COMUNIDADES NEGRAS”.**
- **LEY 115 DE 1994: Artículos: 73°, 87°, 91°, 93°, 94°, 142°, 143°, 144° y 145°.**
- **DECRETO 1286 DE 2005: “Por el cual se establecen normas sobre “la participación de los padres de familia en el mejoramiento de los procesos educativos de los establecimientos oficiales y privados mediante EL CONSEJO DE PADRES Y LA ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA”**
- **LEY 1014 DEL 2006 FOMENTO A LA CULTURA DEL EMPRENDIMIENTO.**

- **LEY 1098 DE 2006 LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA.:** Artículos significativos para la convivencia social y la defensa de los derechos de los infantes y adolescentes: 10°, 15°, 26°, 28°, 39° y 43°.
- **DECRETO 1290 DE ABRIL 16 DE 2009:** Por el cual se reglamenta los propósitos de la evaluación del aprendizaje y los criterios de promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media.
- **LEY DE SEGURIDAD CIUDADANA:** Por medio de la cual se reforma el código penal, el código de procedimiento penal, el código de infancia y adolescencia,
- **LEY No 1620 DE 15 DE MARZO DE 2013:** "Por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar
- **DECRETO 1965 DEL 11 DE SEPTIEMBRE DE 2013:** “Desarrollo normativo o reglamentación de la Ley 1620 de 2013,
- **LEY 1581 DE 2012.** Protección de datos personales.
- **DECRETO 1377 DE 2013:** Que reglamenta la Ley 1581 de 2012.
- **LEY 1732 DE SEPTIEMBRE 2014.** Por la cual se establece la Cátedra de la Paz en todas las instituciones educativas del país.
- **DECRETO 1075 DE 2015. ARTÍCULO 2.3.3.5.6.3.2 Y DECRETO 1470 DE 2013:** Apoyo académico especial y emocional a niños y adolescentes en condición de enfermedad, accidente y convalecencia.
- **DECRETO 804 DE 1995,** Por medio del cual se reglamenta la atención educativa para grupos étnicos.
- **DECRETO 1421 DE 2017.** Por el cual se reglamenta en el marco de la educación inclusiva la atención educativa a la población con discapacidad.

- **DECRETO 1860 DE 1994:** Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

CONSIDERACIONES LEGALES.

FALLOS DE LA CORTE CONSTITUCIONAL.

“CONTROL DISCIPLINARIO DE LAS INSTITUCIONES COLOMBIANAS”.

La Corte Constitucional advirtió: “que los colegios no están obligados a mantener en sus aulas a quienes en forma constante y reiterada desconocen las directrices disciplinarias. Esta sala es enfática en señalar que el deber de los estudiantes radica desde el punto de vista disciplinario en respetar el reglamento y las buenas costumbres”.

Destacó a la vez que “los estudiantes tienen la obligación de mantener las normas de presentarse en los colegios, así como la asistencia, y el debido comportamiento y respeto por su personal docente y compañeros”.

1.4 Horizonte institucional

Por la ubicación geográfica de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo concentra un alto nivel de estudiantes provenientes de los diferentes barrios y lugares apartados de la localidad, en su mayoría perteneciente a un nivel socioeconómico medio-bajo y bajo, cuyos padres se preocupan constantemente por la superación moral y cultural de sus hijos, tomando parte activa en las diferentes actividades programadas por la institución.

La Institución se encuentra ubicada en las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta, en el Municipio de Pueblo Bello. El nivel cultural de los educandos no es

definido por existir inmigrantes de diferentes partes del país, y su estabilidad promedio es sólo de 14 o 15 años de edad.

El clima de la región es agradable y acogedor, siendo muy visitada por personas de diferentes partes del país, el medio de transporte es bueno. La región por su clima es eminentemente agrícola, se destacan los cultivos de café, maíz, cacao, fríjol y gran variedad de pan coger, existe la ganadería en baja escala.

La institución educativa desde su inicio de labores ha brindado a la comunidad educación preescolar, básica primaria, básica secundaria y desde hace 10 años media técnica propendiendo por la búsqueda de alternativas laborales en sus educandos y egresados. Por lo tanto, la especialidad “Técnico en Asistencia Administrativa y Técnico en turismo”, surge atendiendo los requerimientos y lineamientos establecidos por la Secretaría de Educación Departamental y el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA.

1.5 Principios Institucionales

- **FLEXIBILIDAD:** Aunque se definan unos parámetros, unos conductos y unos procedimientos, las relaciones interpersonales son ricas en matices y situaciones novedosas que requieren de un estudio y raciocinio, y exigen del educador y de la institución, hacer de la norma una herramienta ágil y no una barrera rígida.
- **HUMANISMO:** Las normas se conciertan para garantizar el bienestar de las personas de una institución, sin olvidar que somos seres humanos con problemas y situaciones particulares dignas de comprensión y tolerancia más no de permisividad nociva.

- **EQUIDAD:** La institución no tiene ningún tipo de discriminación ni preferencias; los acuerdos, sanciones y estímulos serán aplicados en igualdad de condiciones a cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- **PARTICIPACION:** En todas las acciones de programación, ejecución y evaluación de actividades, normas, procesos y demás situaciones de la institución, estudiantes y padres de familia, así como los demás miembros de la institución, son protagonistas y libres de aportar todas sus ideas en beneficio del mismo y de sus propios derechos.

1.6 Visión

La Institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo para el año 2025 será reconocida por su formación en la especialidad comercial, en la población estudiantil, mediante un elevado nivel educativo de sus egresados y una mejor calidad de vida, contribuyendo al progreso del municipio, departamento y país.

1.7 Misión

La institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo comprometida con el mejoramiento de la calidad de vida ofrece educación formal, con especialidad comercial para formar seres integrales, activos y participativos, con capacidad emprendedora, que busquen la excelencia en sus actuaciones de la vida diaria dentro de los valores del respeto, la justicia, el orden, la responsabilidad, el trabajo y la sana convivencia que se reflejen en el hogar, en la institución y comunidad.

1.8 Filosofía

Brindar una educación basada en los principios de la sana convivencia tales como: respeto, solidaridad, pluralidad, concertación, altruismo y la defensa del patrimonio cultural y ecológico.

Entiéndase por educación, el proceso de formación y crecimiento personal e intelectual, que permite potenciar las capacidades de un ser humano, para que pueda otorgarle sentido a la vida he insertarse de manera eficaz y eficiente en un determinado campo sea social, académico, cultural.

1.9 Horizontes

De conformidad con lo establecido en la Ley General de Educación y atendiendo a las necesidades propias de la Comunidad Educativa, propone y desarrolla diferentes proyectos, algunos reglamentados por la Ley como obligatorios y otros optativos, cada uno de ellos es liderado por uno o varios docentes y permiten la participación de estudiantes, padres de familia, directivos y miembros de la comunidad en general; cada uno de los proyectos ejecutados, están encaminados al mejoramiento institucional y al alcance de la calidad y la excelencia educativa, así como la búsqueda de una sana convivencia y una formación integral de los estudiantes desde el nivel de preescolar hasta la media vocacional.

1.10 Perfil

La Institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo, buscan la formación integral del estudiante, que le permita continuar con sus estudios superiores e ingresar al campo laboral con las siguientes características:





- Un estudiante con capacidad crítica, analítica y reflexiva del quehacer científico para una formación tecnológica que con lleva a una pedagogía humanística.
- Capaz de jerarquizar sus valores humanos para que trasciendan en su comunidad y en la sociedad.
- Razonable, autónomo y capaz de asumir críticamente los procesos, la información y formación entregada por el colegio en búsqueda de su realización personal.
- Respetuoso de la vida y de la integridad física y moral de las demás personas.

DGS is member of:



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

1.11 Organigrama Institucional



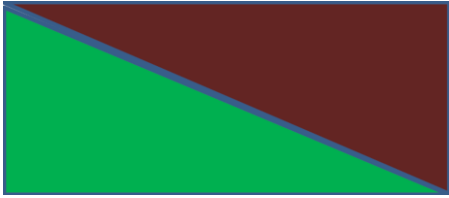



1.12 Cronograma Institucional

PROGRAMACION	ACTIVIDAD	ENERO	FEBRE RO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOST O	SEPTIEM BRE	OCTUBRE	NOVIEMB RE	DICIEMBRE
REUNIONES	ELECCION Y REUNION DE CONSEJO DIRECTIVO												
	CONFORMACION Y REUNIONES DEL CONSEJO ACADEMICO	22		22		22			21		22		5
	CONFORMACION Y REUNIONES DEL CONSEJO DE PADRES		14										
	CONFORMACION Y REUNIONES DE COMITES INSTITUCIONALES	22											
	REUNION DE ASAMBLEA DE PADRES DE FAMILIA		22										
	ELECCION Y REUNION DEL COMITÉ DE CONVIVENCIA	22	12	12	12	14	12	12	13	11	17	14	
	PROCESO ELECTORAL DEL GOBIERNO ESCOLAR	22		6									
	REUNION DE DIRECTIVOS DOCENTES	16	7	7	4	2	6	4	1	5	3	7	5
	ELECCION DEL PERSONERO Y MIEMBROS DEL GOBIERNO ESCOLAR			6									
	JORNADA PEDAGOGICA O REUNION DE DOCENTES	25			17		20				11		
REUNIONES DE DOCENTES POR AREAS	23			16			9			10		2	
REUNIONES CONSEJO ESTUDIANTIL			11	5		10			4		28		
TIEMPO ESCOLAR LABORABLE	AJUSTES AL P.E.I. Y P.M.I.	20-24											
	INICIACION DE ACTIVIDADES ESCOLARES	27											
	PRIMER PERIODO ACADEMICO	27			1								
	SEGUNDO PERIODO ACADEMICO				2		12						
	TERCER PERIODO ACADEMICO						16		11				
	CUARTO PERIODO ACADEMICO								14			4	
	EVALUACION INSTITUCIONAL											7	
	CLAUSURA												10
PROCLAMACION DE BACHILLERES												11	
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	TOUR BY PUEBLO BELLO DAY										4		
	DIA DE LA AFROCOLOMBIANIDAD					21							
	DIA DE LA NIÑEZ				23								
	DIA DE LA JUVENTUD							4					
	DIA DE LAS MADRES					12							
	DIA DEL TRABAJO					1							
	DIA DEL PADRE						16						
	DIA DE LA BIODIVERSIDAD					22							
	DIA DE LA MUJER			6									
	DIA DE LA CIENCIA											10	
	DIA DEPORTIVO				3								
	BATALLA DE BOYACA								7				
	DIA DEL ENCUENTRO DE DOS CULTURAS Y DIA DEL ARBOL										12		
	DIA DEL IDIOMA				23								
	DIA DE LAS SECRETARIAS				26								
	DIA DEL EDUCADOR					15							
	DIA DEL ESTUDIANTE						8						
	DIA DE LA FAMILIA					31							
	FIESTAS PATRONALES								15- 16				
	CUMPLEAÑOS DEL COLEGIO			25									
	DIA DE LA INDEPENDENCIA								20				
	SEMANA CIENTIFICA, RECREATIVA Y CULTURAL												
	ACTIVIDADES DE DESARROLLO INSTITUCIONAL	20al24			6al8		23 al 26				5 al 9		7 al 11
SEGUIMIENTO DE POAI	20											11	
INFORME DE GESTION (RENDICION DE CUENTAS)													
FERIA DE EMPRENDIMIENTO									25				

1.13 Símbolos Institucionales

Para definir su identidad y establecer entre alumnos y demás estamentos formas claras de respeto y afecto, cuenta la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo con los siguientes símbolos.

Bandera	
	<p>Consta de dos colores diagonales, vino tinto y verde oscuro, el vino tinto simboliza el café producto de nuestra región, el verde significa el paisaje formado por las montañas.</p>
Escudo	
	<p>Es de forma hexagonal, en el entorno del color blanco lleva el nombre de la Institución. El centro de color azul cielo, lleva en la parte superior las montañas con un sol naciente y encima de este el lema que dice virtud y ciencia. En la parte inferior se observa un libro abierto y una pluma en su tintero, que simboliza la educación, a cada lado una rama de café que simboliza la riqueza de la región y en la parte inferior el año de fundación.</p>

Lema de la Institución

VIRTUD Y CIENCIA, Disposición constante de obrar siempre el bien evitando el mal, estar dispuesto a percibir los conocimientos que han de servir en el mañana para su bien y el de la sociedad.



HIMNO

Magola... Magola...Magola...

Tu nombre simboliza la esperanza Bernarda...Bernarda...Bernarda... Tú, signo de la bienaventuranza Binomio que la vida encarna, Colmando la existencia de ventura...

Que sabes emular la Virgen pura, Modelando nuestras almas, si a ti, van de corazón...

Que sabes engendrar en la criatura, Los valores que reclama,

¡En justicia su hacedor!

El amor, la cultura y el trabajo, Nuestro *lema* porque tuyo, lo es... Enseñanza que el estudio nos trajo, Despertando a la vida el interés.

Esta norma tendrá que hacernos hombres, Cuyas pautas muy libres nos harán...

Porque siempre nos guiarán en las labores Propias de los hombres nobles

Que el mundo libertará.

Porque siempre nos guiarán en las labores Propias de los hombres nobles

¡Que al mundo libertarán!

CORO

Que la patria se llene de confianza...

Que rebose la fe del corazón...

Porque brilla la luz de la enseñanza, En sus hijos que estudian con amor. Muy en alto pondremos su bandera, Elevada cual es nuestro ideal...

En la forma como nuestra Madre Tierra, Por encontrarse en la Sierra

Se yergue a lo sideral... (Bis).

DQS is member of:



1.14 Manual de convivencia

Los acuerdos para la convivencia armónica se entienden como un modelo que guía el bienestar de la comunidad educativa de tal manera que ellos se apoyan en el código de infancia y adolescencia que establece: “los niños y niñas adolescentes gozan de las libertades consagradas en la Constitución Política y en los tratados internacionales de derechos humanos, forman parte de estas libertades, el libre desarrollo de la personalidad y la autonomía personal, la libertad de conciencia y de creencias, la libertad de cultos, libertad de pensamientos, de locomoción y de escoger su profesión u oficio”.

“La convivencia significa vida en sociedad, orientada hacia el bienestar individual y colectivo”.

El manual de convivencia es una herramienta funcional de la vida social, el goce de derechos individuales que implican a su vez el respeto a los derechos ajenos teniendo como eje el cumplimiento de normas y buenas costumbres, el respeto a las instituciones, a los valores patrios, a los derechos humanos, y a las personas que nos rodean y que pertenecen a la comunidad educativa.

Nuestro manual de convivencia es una herramienta de formación de muchos proyectos de vida y como herramienta principal se guía por el código de infancia y adolescencia. La Institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo, adscrita a un ente público administrativo, hace parte de la corresponsabilidad de que habla el artículo 10 del mencionado código, entendida ésta como la concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar los derechos de niños y niñas en cuanto a su atención cuidado y protección enmarcados dentro del actual manual.



Los manuales de convivencia:

- Son Actos reglamentarios.
- Comprometen a todos los miembros de la comunidad educativa.
- Poseen fuerza vinculante porque devienen de las normas y de los pactos.

Éste Manual de Convivencia constituye la carta de los deberes, derechos y compromisos que orientan nuestra acción pedagógica y futurista de acuerdo a nuestra visión, de manera integral, formándonos en valores de respeto, convivencia y paz.

OBJETIVO GENERAL

Consolidar principios y compromisos que orientan el proceso de formación, interacción y comportamiento de la comunidad educativa, que les permita pertenecer, e identificarse con la comunidad educativa Magolista conforme a las normas legales y a las pactadas por ella, dentro de un orden social democrático y participativo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Pactar y socializar todos los compromisos que le permitan pertenecer, y participar en la comunidad educativa.
- Coadyuvar y contribuir al desarrollo individual y al rol que corresponde realizar a cada uno de los integrantes de la comunidad Magolista.
- Propiciar el desarrollo de valores como el respeto, la lealtad, sinceridad, responsabilidad, libertad y amor.

DQS is member of:





IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

- **Nombre del Plantel:** Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo
Dirección: Calle 9 N°. 12 – 122.
- **Email:** magolaherpar@hotmail.com
- **Numero de sedes:** dos (2) Departamento: Cesar Naturaleza: Oficial Carácter: Mixto
Calendario: A
- **Jornada:** Mañana, Tarde y Noche en Ciclos Lectivos Especiales Integrados
- **Propietario:** Departamento del Cesar
- **Ofrece:** Educación Pre-Escolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica en Registro de Operaciones Contables, así como los Ciclos Lectivos Especiales Integrados.
- **Situación Legal:** Licencia de Iniciación de Labores: 0035 de octubre 16 de 1996.
Ultimo Reconocimiento de Estudio según resolución 006027 del 17 de noviembre de 2011.
- **NIT N°:** 824 001 410-0
- **Código DANE:** 220001000543
- **Personería Jurídica No.** 00169 de octubre 27 de 1975
- **Nombre del Rector:** HERMAN VERGEL SALCEDO.

DQS is member of:





GOBIERNO ESCOLAR

• Comunidad educativa

La comunidad educativa de la Institución Educativa técnica Magola Hernández Pardo está conformada por estudiantes, padres de familia, docentes, coordinador, rector, administrativos y comunidad local del municipio de Pueblo bello.

• Órganos del gobierno escolar

- Rector: representante legal ante las autoridades educativas, ejecutor de las decisiones del gobierno escolar de acuerdo a los parámetros establecidos por el MEN.
- Consejo Directivo: Instancia directiva, conformado por los voceros de los estamentos constitutivos de la comunidad educativa, encargada de la orientación académica y administrativa siguiendo en esta materia las políticas y normas del MEN.
- Consejo Académico: Tiene a su cargo la responsabilidad de orientar los procesos pedagógicos.

• Estamentos del gobierno escolar

- Consejo Estudiantil: Garantiza la participación efectiva de los estudiantes en los procesos de aprendizaje e interacción comunitaria cultural, deportiva y recreativa.
- Personero de los Estudiantes: Encargado de la promoción del ejercicio de derechos y deberes de los estudiantes consagrados en la constitución política, las leyes, reglamentos y el manual de convivencia.
- Consejo de padres: Es un órgano de participación de los padres, madres de familia y acudientes cuya función es asegurar su continua participación en el proceso educativo y a elevar los resultados de calidad del servicio.
- Asociación de exalumnos: Agrupa a los estudiantes egresados de la institución, funciona como organización social sin ánimo de lucro de afiliación independiente y autónoma.

DQS is member of:



- **Integración, del gobierno escolar:**

Los diferentes consejos de la Institución Educativa estarán conformados así:

A. Concejo directivo.

- El rector, quien lo presidirá y convocará una vez por mes y extraordinariamente cuando sea necesario.
- Un representante de los estudiantes, elegido por el consejo estudiantil del último grado que ofrezca la Institución.
- Un representante de los exalumnos, elegido por el consejo Directivo.
- Un representante del sector productivo del ámbito local elegido por el consejo directivo.

B. Concejo académico.

- El rector de la institución
- Los coordinadores académicos.
- Un representante por área o grado del grupo docente. El consejo académico será presidido por el rector o el coordinador académico.

C. Concejo estudiantil.

Estará integrado por los representantes de cada grado desde tercero hasta el grado once. Su propósito es promover y garantizar la participación de los estudiantes en todos los procesos de aprendizaje e interacción.

D. Personero estudiantil

De acuerdo con el artículo 28, decreto 1860 del 03 de agosto de 1994, en todos los establecimientos educativos, el personero de los estudiantes será un alumno que curse el grado once que presente buen rendimiento académico y disciplinario. Su gestión será orientada por los integrantes del proyecto de democracia de la institución.

E. Asamblea de padres de familia

La Asamblea de Padres de Familia estará constituida por todos los padres de familia de los estudiantes de la Institución o los acudientes legalmente reconocidos. Los padres pueden constituirse en Asociación si así lo requieren.

F. Concejo de padres

El Consejo de padres estará integrado por un representante de cada curso.

Derechos y deberes de estudiantes, docentes y padres de familia.

• Derechos y deberes de los estudiantes

Los Derechos y Deberes del presente Manual de Convivencia se fundamentan en las normas vigentes, Constitución Política, Código de la Infancia y la Adolescencia, Ley 1098 de noviembre 8 de 2006 y Ley General de Educación.

o Derechos:

1. Recibir una formación integral con una orientación humana y psicológica que le permitan encontrar solución a los problemas y necesidades que se presenten, participando en los programas de formación según lo establecido por la Ley 115 y el decreto 1860.
2. A utilizar adecuada y correctamente el material didáctico y otros elementos que contribuyan a la superación intelectual y cultural que permitan su formación integral.
3. A que se respeten sus convicciones religiosas teniendo en cuenta que ninguna persona podrá ser obligada a recibir educación religiosa según el artículo 68 de la Constitución de Colombia.

4. Tener un horario que incluya horas de clase, descanso, actividades culturales, deportivas etc.

5. Disfrutar de un ambiente de aprendizaje sano y confortable donde reine la moral, las buenas costumbres, el orden, la disciplina y el silencio para un óptimo aprovechamiento.

○ **Deberes**

1. Acatar, respetar y apoyar a las autoridades educativas.

2. Poner en conocimiento de las directivas de la Institución la presencia de sustancias, objetos o eventos que afecten el normal desarrollo de las actividades de la Institución.

3. Responder a los compromisos económicos que adquiera en las actividades de la Institución.

4. Velar y procurar por la buena conservación del material didáctico y ayudas educativas que se pongan a su disposición.

5. Asistir a las actividades comunitarias con actitud respetuosa y participativa.

● **Derechos y deberes de los docentes.**

Jornada de trabajo

Se establece el siguiente horario para el ejercicio de la jornada laboral docente:

Preescolar 6:30 a.m. a 12:30 p.m.

Primaria 6:30 a.m. a 12:30 p.m. y 12:15 p.m. a 6:15 p.m.

Secundaria 6:30 a.m. a 12:30 p.m.

PARAGRAFO 1: La rectoría y la coordinación en acuerdo con los docentes establecerán los horarios de atención a padres de familia.

○ **Derechos de los docentes**

A. Recibir un trato acorde a su condición y dignidad por parte de todos los estamentos de la comunidad educativa.

B. Participar en los programas de capacitación, bienestar social y gozar de estímulos de carácter profesional y económico que la ley establezca.

C. Solicitar y obtener los permisos que requiera, de acuerdo con las disposiciones legales pertinentes.

D. Ser escuchados en sus justas peticiones y reclamos, así como en sus respectivos descargos.

E. No ser discriminado por razón de sus creencias, políticas o religiosas, ni por cuestiones de orden racial o social.

○ **Deberes de los docentes encargados de disciplina.**

A. Disponer del sitio designado para cumplir las funciones de acompañamiento y vigilancia en la hora de descanso en los espacios de la institución.

B. Contribuir a la solución de los conflictos y de los acontecimientos disciplinarios ocurridos en su ejercicio dentro de la institución.

C. Recibir y divulgar la información institucional prioritaria durante este ejercicio.

D. Propender por el orden del mobiliario y aseo de los salones como de sus alrededores.

- **Derechos de los directivos docentes**

A. Recibir un trato acorde a su condición y dignidad por cada uno de los estamentos de la comunidad educativa.

B. Participar en los programas de capacitación, bienestar social, y gozar de los estímulos de carácter profesional y económico que la ley e instancia establezcan.

C. No ser discriminado, desautorizado o irrespetado por razón de sus creencias políticas o religiosas o por cuestiones de orden racial y social.

D. Recibir información oportuna acerca de cualquier decisión que se tome con respecto al funcionamiento de la institución.

E. Sugerir actividades a los docentes y compañeros con el fin de mejorar el rendimiento académico y el comportamiento disciplinario. Participar en el desarrollo, construcción, reevaluación y actualización del P.E.I, MC, SIE, PMI y SIGCE.

- **Derechos y deberes de los padres de familia.**

- **Derechos.**

Todo padre de familia y/o acudiente tiene derecho a:

- Pertener a todos los entes del gobierno escolar y en los que la legislación y el actual pacto determinen.

- Participar en la construcción del manual de convivencia y conocer a través de socializaciones su contenido y alcances.

- Elegir y ser elegidos en representación de los diferentes cargos establecidos para el gobierno escolar, con voz y voto para la toma de decisiones.
- Expresar libremente sus ideas y pensamientos en las asambleas y reuniones, siempre y cuando no vayan en detrimento de la imagen de cualquier miembro de la comunidad educativa.
- Ser tenidos en cuenta para el desarrollo de actividades que programe la institución.
- Ser atendidos y escuchados por cualquiera de los estamentos del plantel cuando requieran información o al presentar sugerencias sobre hijos o acudidos.
- A recibir orientación sobre la educación de sus hijos y acudidos.
- Recibir periódicamente los informes académicos y de comportamiento general de sus hijos o acudidos.

- **Deberes.**
- Todo padre de familia y/o acudiente tiene deber de:
- Garantizar las condiciones para que los estudiantes tengan acceso a una educación idónea y de calidad.
- Consultar de manera permanente sobre el rendimiento académico y comportamiento de sus hijos o acudidos en los horarios establecidos.
- Atender puntualmente a reuniones y citaciones de rectoría, coordinación, docentes y comité de convivencia para tratar asuntos individuales o colectivos relacionados con sus hijos o acudidos. Para todos los casos que sean citados debe acudir el representante legal que haya firmado el contrato de matrícula.
- Colaborar con el plantel en todas las actividades, concernientes a la buena marcha de la institución.

1.15 Ley del menor

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

1.16 Uniformes

La buena presentación personal y el adecuado uso del uniforme, influye en la formación integral de los estudiantes, y en el cumplimiento de la filosofía y misión Magolista, el estudiante matriculado en esta institución se compromete a cumplir con los siguientes criterios de presentación personal.

CRITERIO		DESCRIPCION
UNIFORME DE DIARIO	HOMBRES	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pantalón clásico azul turquí bota recta ➤ Camisa blanca guayabera de tres bolsillos lisos (dos abajo y uno arriba del lado izquierdo con escudo), manga corta ➤ Medias de color azul turquí colegial ➤ Zapatos negros colegial de lustrar.
	MUJERES	➤ Falda azul turquí de pliegues, debajo de la rodilla
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Blusa blanca manga corta con escudo al lado izquierdo ➤ Medias blancas colegial a la altura de la rodilla ➤ Zapatos negros colegial de lustrar.
UNIFORME DEPORTE.		Camiseta blanca sport, con vivos verdes en el cuello y mangas cortas, camisilla blanca sin manga, pantalón verde con vivos blancos, pantaloneta verde con vivos blancos y zapatos blancos deportivos con medias largas rodilleras de color blanco.
UÑAS	HOMBRES	Uñas cortas y limpias. Si utiliza esmalte debe ser transparente.
	MUJERES	Se aceptan las uñas con esmalte transparente o arreglo francés clásico. No muy largas y totalmente limpias.
ROSTRO	HOMBRES	No usar ningún tipo de maquillaje y Totalmente afeitados
	MUJERES	No usar ningún tipo de maquillaje.
CABELLO	HOMBRES	Corte clásico con cabello limpio, patillas cortas; sin cola o cabello que cubra las orejas, sin mechones que cubran el rostro ni tinturado.
	MUJERES	Cabello limpio, bien peinado, frente despejada, con accesorios acordes a los colores institucionales, sin mechones ni tinturas.
OTROS	ARETES	Solo para las <i>mujeres</i> se aceptan pequeños y de colores acordes al uniforme.
	MANILLAS	Si se utilizan solo se permitirán dos. No está permitido el uso de pulseras, gargantillas o collares extravagantes, piercings y expansiones
	RELOJ	Se permite el porte del reloj, con el objetivo de fortalecer el proceso de autorregulación del tiempo en los estudiantes.




UNIFORME DE DIARIO	HOMBRES	
	MUJERES	

DQS is member of:



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



UNIFORME DE ED. FÍSICA	HOMBRES	
	MUJERES	

DQS is member of:

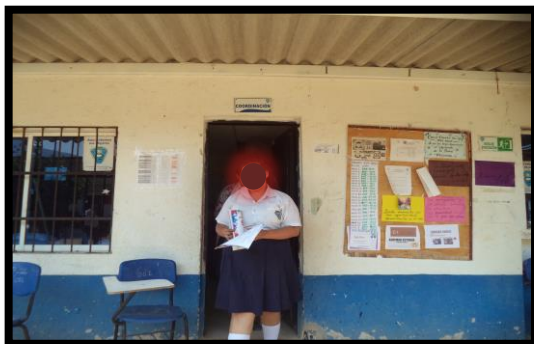


Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

<h1>UNIFORME DE DEPORTE</h1>	<h2>HOMBRES</h2>	
	<h2>MUJERES</h2>	

1.17 Inventario infraestructura

PLANTA INSTITUCIONAL



1.18 Salón deportes





INVENTARIO DE MATERIALES

Elemento	Cantidad	Buen estado	Mal estado
Balones de voleibol	26	20	6
Balones de fundamentación	11	10	1
Balones de baloncesto	18	15	3
Balones de fútbol de salón	11	9	3
Platillos y conos	30	25	5
Aros	10	7	3
Uniformes	40	31	9

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



ESTRUCTURA DEPORTIVA



DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



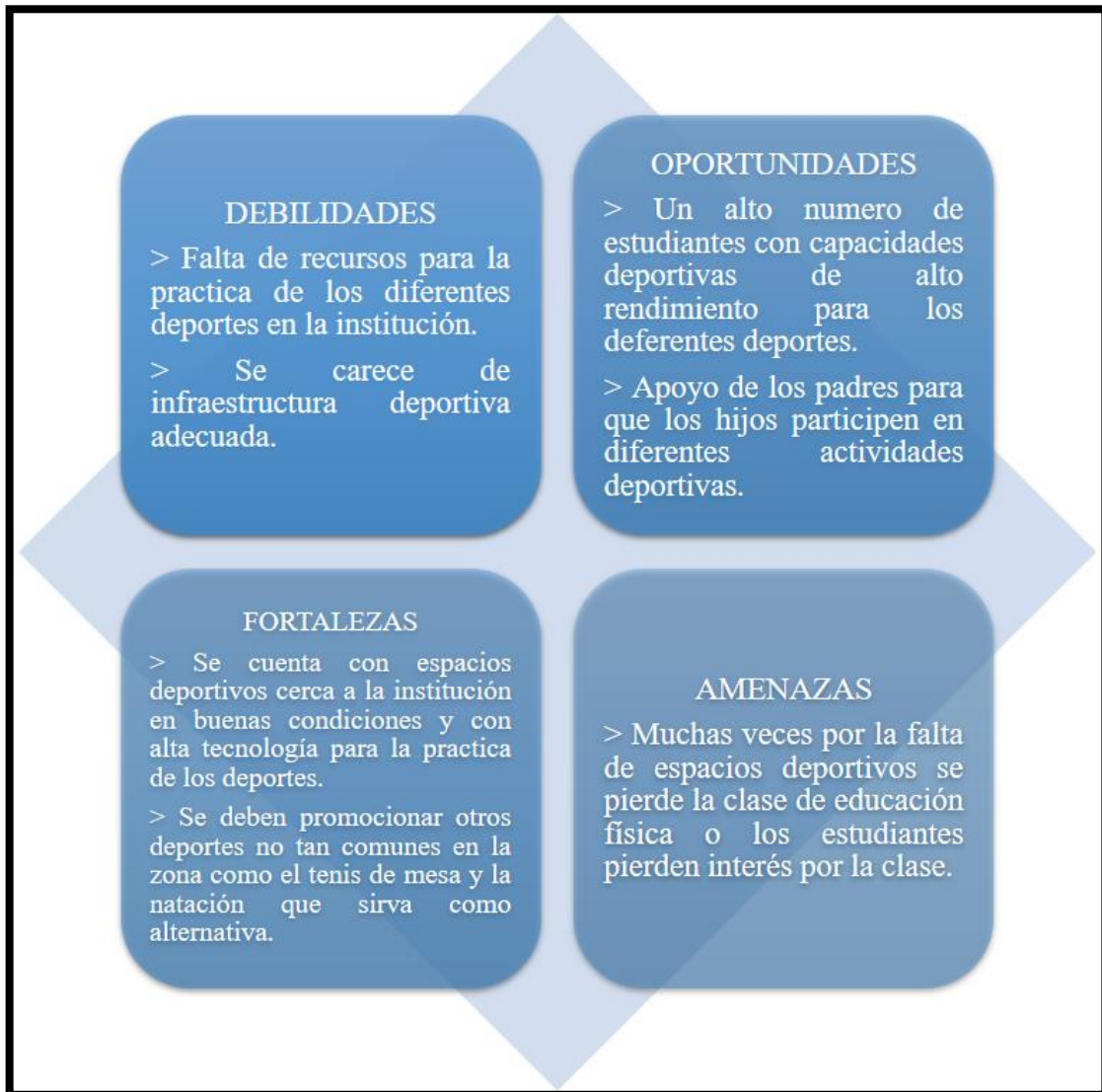
1.19 Horarios

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 - 6:30	ENTRADA				
6:30 - 7:25	7-03	10-01	7-02	9-01	1-01
7:25 - 8:20	7-03	10-01	7-02	9-01	1-01
8:20 - 9:15	9-02	8-03	7-04	10-02	6-05
9:15-9:45	DESCANSO				
9:45-10:40	9-02	8-03	7-04	10-02	6-05
10:40 - 11:35	11-01	7-01	11-02	8-04	8-02
11:35 - 12:30	11-01	7-01	11-02	8-04	8-02

DQS is member of:



1.20 Matriz dofa



2. CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2.1 Título

MEJORAR LA MOTRICIDAD GRUESA A TRAVÉS DEL JUEGO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO PRIMERO CERO UNO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICO MAGOLA HERNÁNDEZ PARDO DEL MUNICIPIO DE PUEBLO BELLO (CESAR)

2.2 Objetivo general

- Mejorar la motricidad gruesa a través del juego en los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo, aprovechando dicha herramienta pedagógica para el buen desarrollo físico del ser humano.

2.3 Objetivos específicos

- Diagnosticar los problemas físicos que presentan los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) desarrollando la motricidad gruesa a través de los diferentes juegos.
- Planificar juegos que mejoren las dificultades que presentan los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) en el desarrollo de la motricidad gruesa.
- Estimular a los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) para que participen en los diferentes juegos que les servirán como instrumento para el mejoramiento de la motricidad gruesa.

- Desarrollar juegos recreativos que garanticen la plena participación de los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) y que sean acordes a su edad.
- Ejecutar juegos donde los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) mejoren sus dificultades en la utilización de la motricidad gruesa.

2.4 Descripción del problema

Durante el crecimiento fisiológico del niño este desarrolla un sin número de habilidades motrices básicas que le contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida, entre esas habilidades motrices encontramos la motricidad gruesa que hace parte del diario vivir de los niños.

En la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo del Municipio de Pueblo Bello (Cesar) los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01), tienen en su currículo académico el área de educación física, el cual cuenta con dos horas semanales dentro del horario escolar. Durante la observación y diagnóstico institucional se pudo observar falencias motrices de los niños a la hora de desarrollar actividades físicas correspondientes al área, el gran número de falencias se evidencian en el momento de correr, saltar, de mantener el equilibrio o simplemente coordinar movimientos. Estas falencias se dan debido a que los estudiantes de dicha institución no cuentan con un docente de educación física en la primaria, y esto les dificulta el buen desarrollo de sus habilidades motrices básicas en sus primeros años de edad, a esto se le agrega que la mayoría de docentes de primaria son normalistas y carecen de metodologías y estrategias que le contribuyan a la buena formación física de los estudiantes.

El mal desarrollo de esta habilidad motriz además de impedirle realizar movimientos armónicos, también les impide participar de manera efectiva y eficaz en la práctica de los diferentes deportes individuales y en conjunto, donde la motricidad gruesa se hace indispensable para desarrollarlos. Sin embargo, muchos niños practican los diferentes deportes sin importar si presentan dificultad motriz, esto muchas veces por las ganas de participar en las clases de educación física y descargar toda esa energía que a esa edad abunda en la mayoría de los niños, algunas veces consientes que presentan dificultades como de coordinación o de movimientos de lanzar y correr, algunos lo hacen inconscientemente y esto tampoco está bien, de ambas formas esto puede causarles daños irreversibles para el futuro de sus vidas. Por lo tanto, se hace indispensable implementar metodologías que sirvan como estrategias para el mejoramiento de la motricidad gruesa para que los niños puedan tener control de sus músculos, tener una coordinación adecuada al realizar movimientos y puedan mantener una correcta postura corporal.

Algunos niños al evidenciar estas falencias motrices, evitan participar de las diferentes actividades físicas, siendo este un problema bastante grave, ya que esto les afectaría su buen desarrollo físico, cognitivo y emocional en el futuro. Por lo tanto, como docentes de educación física tenemos un gran desafío de buscar la manera de incentivar a los niños para que realicen las actividades físicas, con estrategias motivadoras como la de juegos recreativos que los haga sentirse cómodos y que garanticen su plena participación.

La motricidad gruesa es definida por muchos autores como la capacidad para mover los músculos del cuerpo de forma coordinada y mantener el equilibrio, además de la agilidad, fuerza y velocidad necesaria en cada caso. Esto hace referencia a los movimientos amplios que engloban varios grupos musculares como el control de

cabeza, girar sobre sí mismo, gatear, mantenerse de pie, caminar, saltar; parte importante en los niños. debido en que a esta edad deberían de desarrollar con plenitud dicha habilidad y en este caso no es así, me he visto obligado a realizar una investigación acerca de cómo mejorar la motricidad gruesa a través del juego en las clases de educación física desarrolladas en la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo en los niños del grado primero cero uno, realizando así un análisis de la motricidad gruesa que los niños poseen y el grado de dificultad que presentan a la hora de ejecutar las actividades físicas, llevándome así a buscar las mejores estrategias metodológicas para lograr mejorar estas habilidades motrices y como a través del juego se puede realizar dichas habilidades con mayor facilidad; El jugar es una actividad libre, espontanea, ficticia *Como dice Pescetti, "el juego es una herramienta de la libertad"* que el niño va mantener como algo innato desde sus inicios hasta llegar a un nivel de maduración adecuado, por tanto como docente en formación de educación física es mi responsabilidad de que los niños puedan obtener un libre desarrollo de la motricidad gruesa durante el desarrollo de las diferentes actividades físicas.

Existen diversas estrategias metodológicas que permitirán lograr el objetivo de esta propuesta pedagógica, teniendo como instrumento principal juegos recreativos que se realizarán en las clases de educación física, como, por ejemplo: juegos de coordinación, juegos asociativos, juegos individuales, juego cooperativo, juego evolutivo entre otros, con el material adecuado que garantice una buena participación

2.5 Justificación

Este proyecto surge debido a las falencias en la motricidad gruesa evidenciadas en el desarrollo de la clase de educación física en los niños del grado primero cero-uno (1-01) de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo durante el periodo de diagnóstico y observación llevado a cabo en las tres primeras semanas del desarrollo de la práctica integral docente de educación física, por tal razón el objetivo principal de este proyecto pedagógico consiste en utilizar el juego como herramienta pedagógica para mejorar la motricidad gruesa en los niños y niñas. Se realizarán diferentes juegos donde se utilizarán estrategias pedagógicas para involucrar la motricidad gruesa en todo su esplendor y de esta manera se pueda mejorar dicha motricidad.

A través de este proyecto pedagógico también se busca que los niños y niñas tengan un libre desarrollo de sus capacidades y habilidades durante el desarrollo de las clases de educación física, que sirva como factor de bienestar social, que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida a través de la integración y relación fluida con sus compañeros de clase, para así alcanzar un proceso significativo, tomando el juego como un instrumento esencial a la hora de realizar cualquier proceso de enseñanza y aprendizaje con mayor flexibilidad. Ya que como docentes de educación física tenemos la responsabilidad de crear en el niño un espíritu creativo e innovador, basado en experiencias significativas.

Según (José Emilio Palomero) “menciona en su investigación que el juego es una actividad propia del ser humano siendo el lenguaje principal de los niños, estos se comunican con el mundo a través del juego expresando sus deseos, fantasías, temores y conflictos además refleja su percepción de sí mismos de otras personas y el mundo que les rodea, también enriquece la creatividad y la imaginación, ayuda a utilizar

energía física y mental de maneras productivas o entretenidas. El juego es esencial para el crecimiento y desarrollo de un niño, forma la base de las destrezas que el niño desarrollara y aplicara posteriormente en la vida, además, llegan a conocer y comprender el mundo que les rodea y la forma en que los interactúan con él.” Por tal razón se hace indispensable la utilización del juego en los diferentes procesos de aprendizajes. Son muchos los autores que fortalecen la utilización del juego para mejorar y perfeccionar las diferentes habilidades motrices, pero otro autor que fundamenta esta propuesta pedagógica es (Piaget), quien asegura que “el niño nace en un medio que condiciona su conducta, crece con una serie de factores sociales que estimulan el desarrollo del niño/a en mayor o menor medida y desarrolla un nivel madurativo propio, diferente al de los demás, estos tres factores influyen en el esquema de representación del mundo que el niño/a va creando, esto genera que asimile conductas nuevas y acomode esas conductas en sus esquemas de acción, formando de esta manera nuevos esquemas de acción perfeccionados”.

2.6 Población

la población que hará parte de este proyecto pedagógico son niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo.

CANTIDAD	FEMENINO	MASCULINO	EDAD
30	19	11	6 - 7

2.7 Marco teórico

El movimiento es una necesidad básica de cualquier ser humano, desde que inicia su vida. El movimiento es necesario para obtener una buena salud, desarrollar la personalidad, para el crecimiento del cuerpo y para el desarrollo de múltiples habilidades y destrezas. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones, estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo. (Jiménez Juan 1982.) “La motricidad refleja todos los movimientos del ser humanos, estos movimientos determinan el comportamiento motor de los niños (as) que se manifiesta por medio de habilidades motrices básicas, que expresan a su vez los movimientos naturales del hombre”. (Catalina González 1998). “Es importante que los niños se movilicen lo más posible, en diferentes ambientes, texturas y temperaturas (sin poner en riesgo la vida del niño) y aprendan a utilizar todas las partes del cuerpo, así como a controlar sus movimientos, para funcionar en forma eficiente en el mundo que los rodea.

- **Motricidad gruesa**

Abarca todas las partes del cuerpo que entran en movimiento con los músculos y los huesos en forma armónica, con equilibrio y coordinación. El control motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebe el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios a medida que su sistema neurológico madura y de tener un control motor grueso para desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos. (Gurza Fernández Francisco. 1978.) “La maduración del cuerpo humano puede determinar la habilidad de manejar

y utilizar con facilidad su propio cuerpo, así como también tener claras las nociones: adelante-atrás, arriba abajo, adentro-afuera, entre otras. El esquema corporal, la estructuración espacio-temporal, el ritmo, la coordinación y equilibrio son áreas básicas de la motricidad gruesa indispensables en el desarrollo de los niños, son los aprendizajes previos e indispensables en el proceso de enseñanza- aprendizaje de la lecto escritura. Motricidad gruesa en los niños. Henry Wallon (2013) menciona que la psicomotricidad es la conexión entre lo psíquico y lo motriz, y sostiene que el niño se construye a sí mismo, a partir del movimiento, y que el desarrollo va del acto al pensamiento. En la motricidad gruesa se destacan:

- Cuadrupedia

La posición cuadrupedia es conocida como aquella posición donde se realizan desplazamientos en cuatro apoyos, Es una posición anatómica la cual consiste en poner las palmas de las manos y las rodillas (flexionadas a 90°) apoyadas sobre el suelo. Es la que coloquialmente conocemos como posición "a cuatro patas".

- Caminar

Caminar ha sido definido como una forma natural de locomoción vertical, caracterizada por la colocación alternada de pies, manteniendo contacto con el piso. El ciclo completo consiste en una fase de apoyo simple y otra de apoyo doble (Wickstrom, 1990). Se alternan las fases de balanceo con la de apoyo, siendo importante para el mantenimiento del equilibrio, que tiende a desaparecer, cuando la velocidad de locomoción aumenta y así la forma de locomoción pasa del andar al correr (Muñoz, 1990).

- Correr

El patrón básico de correr es una forma más enérgica de locomoción, que permite alcanzar mayores velocidades con menor gasto de energía. Se define, como el conjunto de movimientos cíclicos, en los cuales, dos zancadas consecutivas realizan un ciclo completo de movimiento, en los que, a diferencia de caminar, se produce una fase de vuelo. Según Ruiz Pérez (1987), a partir de los 5 años, se puede apreciar el patrón maduro de la carrera, llegando a ser la forma predominante de movimiento a partir de los 6 años, en sus juegos espontáneos, aproximada ya mucho, en lo morfológico y biomecánico, a la del adulto (Meinel, 1977).

- Lanzar

Destreza que implica el acto de arrojar objetos lo más lejos posible, mediante una técnica determinada. Base para los lanzamientos que se aplican al atletismo y a otros deportes. Lanzar es un movimiento natural. El desarrollo de la habilidad de lanzar ha sido un tema muy estudiado durante décadas. La forma, precisión, distancia y la velocidad en el momento de soltar el objeto se han empleado como criterios para evaluar la capacidad de lanzamiento de los niños. Ante diversidad de lanzamientos y ante la imposibilidad de explicar todos brevemente se citarán las clases de lanzamientos que podemos observar: lanzamientos que emplean los niños nada más adquirir la habilidad y difícilmente clasificables en otras formas de lanzamiento, lanzamiento por encima del hombro, lanzamiento lateral, lanzamiento de atrás a delante.

- Golpear

Propulsión de un objeto de diversas formas, tales como: por arriba del brazo, por debajo o de lado; con una mano y dos manos. Ejemplos más comunes incluye el bateo, golpear con una raqueta y sirviendo en Volibol. Golpear es la acción de balancear los brazos y dar a un objeto.

- Saltar

La característica que diferencia el salto del resto de las habilidades básicas es la existencia de una fase aérea, durante la cual no hay ninguna parte del cuerpo en contacto con la superficie de apoyo, es por ello que todas las definiciones resaltan y se centran en dicha particularidad.

“Los saltos implican un despegue de la superficie con o sin carrera previa y, de esta manera, la existencia de una fase aérea o de suspensión más o menos duradera y en la que normalmente se consigue el objetivo del salto y, finalmente, una caída o retorno a la superficie.” (Díaz, 1999, pág. 133).

- Coordinación

La coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento, que va a depender del grado de desarrollo del S.N.C., del potencial genético de los alumnos para controlar el movimiento y los estímulos, y como no, de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores. (Contreras, 1998): la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

○ Equilibrio

En general, el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. García y Fernández (2002): el equilibrio corporal consiste en las modificaciones tónicas que los músculos y articulaciones elaboran a fin de garantizar la relación estable entre el eje corporal y eje de gravedad.

● Motricidad y el juego

Según Karl Groos (1902), sostiene que el juego es biológico e intuitivo, también afirma que prepara al niño en el desarrollo de funciones y capacidades, la motricidad lo preparará para poder realizar las actividades que desempeñará cuando sea grande. Según Lev Semyónovich Vigotsky (1924), el juego surge como necesidad de reproducir el contacto con lo demás; el juego es una actividad social, en la cual gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio.

3. CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 Diseño

CRONOGRAMA

HABILIDAD	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 7	SEM 8
CUADRUPEDIA	X							
CAMINAR		X						
CORRER			X					
LANZAR				X				
GOLPEAR					X			
SALTAR						X		
EQUILIBRIO							X	
COMBINACIÓN DE HABILIDADES								X

3.2 Ejecución

3.2.1 Cuadripedia

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“La carga del buey”	“La hormiguita”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“El gusanito”	“Carrera con el globo”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “La carga del buey”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la cuadrupedia coordinando movimientos de brazos y piernas.

Materiales: Palo pequeño alargado, silbato, tiza.

Nota: El equipo que primero termine obtiene la victoria.

Cada vez que se le caiga el palo de debe simular el sonido de un buey y a continuación ponerse el palo de nuevo en la espalda y continuar con el transporte.

Desarrollo: Dos equipos situados detrás de una línea, a una distancia de 3 metros otra línea. Al silbato de del profesor salen los niños en cuadrúpeda (imitando los bueyes) deben trasportar su carga, que consiste en un palo pequeño de forma alargada situado en sus espaldas hacia el otro extremo al llegar regresan corriendo y le colocan el palo al próximo niño.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “La hormiguita”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar las diversas formas de cuadrupedia.

Materiales: Sillas o tizas.

Nota: Siempre debe quedar un niño sin cueva que sería el perdedor.

Variante: Se varía la forma de desplazamiento a cuadrúpeda invertida, la voz de mando sería ¡Cangrejos a sus cuevas.

Desarrollo: Dispersos, Se colocan sillas o marcas dispersas en el área que serán las cuevas, una menos que el total de niños. A una señal, se desplazan en cuadrupedia y cuando escuchan: ¡hormiguitas a sus cuevas!, se sientan en la silla o marca más cercana.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “El gusanito”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la posición de cuadrupedia.

Materiales: Ninguno.

Nota: Ganan el grupo que pase de primero la línea de meta asignada por el docente.

Desarrollo: Se formaran equipos, lo ideal es que queden con igual número de integrantes, preferiblemente intercalado (niño – niña) arrodillados sobre el piso, cogiendo los tobillos del compañero ubicado adelante. No se permitirá que los participantes se despeguen del suelo, si se sueltan de los tobillos fraccionan el gusanito y deben volver a la línea de partida.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Carrera con el globo”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la cuadrupedia con control.

Materiales: Globos y tiza.

Nota: El docente traza la línea de salida y llegada. También da la orden de salida.

Gana el equipo que haga más puntos.

Variante: pueden competir una pareja por cada equipo con un solo globo.

Desarrollo: Se conforman dos equipos de igual número de participantes, en esta carrera habrá que llevar la pelota hasta la meta empujando con la cabeza, avanzando en cuadrupedia o en cuatro patas. No se permite empujar el balón con las manos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



3.2.2 Caminar

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Los trenes “	“El caracol”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“¿Qué color es? “	“El carrito loco”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “Los trenes “

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la habilidad de caminar.

Materiales: Tizas.

Nota: Gana el equipo que primero logre pasar todos sus integrantes hacia la meta, no se pueden pisar las líneas paralelas y cada vez que un niño pise la línea su equipo pierde un punto.

Variante: El juego puede realizarse utilizando diferentes apoyos de los pies excepto en el caso de la existencia de alguna deformidad.

Desarrollo: Se forman 2 grupos organizados en hileras. Se dibujan en el suelo 2 líneas paralelas a una distancia aproximadamente una de otra a 30 cm que son las líneas del tren y con una longitud de 10 metros de largo delante de cada equipo.

Los equipos se colocan en hileras, detrás de la línea de partida. A la señal del profesor saldrán caminando sobre el borde externo del pie entre las 2 líneas hasta llegar a la meta que es un rectángulo dibujado en el suelo que significa la terminal del tren.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “El caracol”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la habilidad de caminar utilizando diferentes variantes de ejecución.

Materiales: Tizas, maraca o sonajero.

Nota: No se pueden soltar las manos de los hombros de sus compañeros. Es obligatorio pisar la línea. Gana el equipo que su primer integrante logre sonar la maraca o el sonajero.

Variante: Se pueden utilizar distintos apoyos.

Se colocan los alumnos en hileras agarrados uno detrás del otro con ambas manos por los hombros, delante de ellos se dibuja en el suelo con una tiza un caracol y en el centro de éste se ubica una maraca o sonajero.

A la señal profesor los niños saldrán caminando apoyando la parte anterior del pie siguiendo la línea dibujada en el suelo, hasta llegar al centro del caracol para recoger la maraca o el sonajero y hacerlo sonar

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “¿Qué color es?”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la habilidad de caminar.

Materiales: Tizas, figuras de distintos colores.

Nota: Debe decir el color de la figura correctamente. La figura hay que depositarla en el círculo, no se puede tirar. Si no es capaz de identificar correctamente el color otro niño del equipo lo mencionará. Y perderá un punto el equipo. Gana el equipo que logre mayor puntuación. El juego culminará cuando uno de los dos equipos logre que pasen todos sus integrantes.

Variante: Las figuras pueden ser sustituidas por otros objetos de la vida cotidiana, o juguetes que ellos sepan identificar.

Desarrollo: Se colocan en equipos formados en hileras, a un lado de la línea de partida se dibuja un círculo en el suelo que estará vacío, a una distancia de 3 - 4 metros se dibuja otro círculo y dentro se colocan distintas figuras de diferentes colores, se dibujan en el suelo tantos círculos como equipos hallan.

Al sonido del silbato los primeros de cada hilera, saldrán caminando, llegarán al círculo donde están las figuras de colores ubicadas y escogerán una y regresarán marchando a colocarla en el círculo que está a un costado de la línea de partida, a la vez que dirán en voz alta el color y regresan a dar una palmada al compañero que le sigue, el cual realizará el mismo recorrido.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “El carrito loco”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Caminar en diferentes direcciones, reconociendo los colores rojo, amarillo y verde.

Materiales: Cartulinas o paletas de color amarillo, rojo y verde.

Nota: Este juego por su contexto, puede ser utilizado como procedimiento lúdico en la actividad independiente y en los contenidos donde el docente ejercite el tránsito.

Desarrollo: Los participantes, dispersos en el área de juego, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, portando un timón en sus manos. A la señal del semáforo, ejecutarán la acción correspondiente al color que oriente el especialista: si es rojo, es pararse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, la acción de conducción. Esta orientación puede ejecutarse de dos formas: por vía oral, donde la maestra da los colores, o de forma visual, mostrando el color. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, teniendo en cuenta las señales del semáforo y de los carros que circulan a su alrededor. El color verde tiene una duración de 30 a 45 segundos, el rojo 6 a 8 segundos, y el amarillo de 2 a 3 segundos. El especialista repetirá esta actividad de 2 a 3 veces, en correspondencia con el tiempo asignado para el desarrollo de la misma.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



3.2.3 Correr

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Ocupa tu lugar”	“El león hambriento”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“La chocita”	“Ratones a su casas ahí viene el gato”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “Ocupa tu lugar”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

N° de participantes: Todos, formación en círculo, 2 grupos de igual número de participantes.

Materiales: Silbato y disco.

Nota: Resultarán ganadores todos aquellos estudiantes que logren ocupar sin ser capturados.

Variante: Se puede aumentar el nivel de dificultad sentando a los estudiantes.

Desarrollo: Un estudiante quedara por fuera de cada círculo, a la señal del docente, el estudiante que se encuentra fuera de cada circulo corre alrededor de este, toca a un compañero en la espalda y continúa la carrera. El estudiante que ha sido tocado sale corriendo en dirección contraria al que lo tocó. Cada uno tratara de llegar primero al lugar que quedó desocupado. El estudiante que quede sin lugar continúa corriendo para tocar a otro jugador y ocupar su lugar.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “El león hambriento”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Ejercitar la habilidad de correr a través de la persecución.

N° de participantes: Todos.

Materiales: Silbato y tiza.

Nota: Se delimitará la zona de juego, quien salga de esta zona se considerará como un jugador enjaulado.

Variante: Se puede aumentar el nivel de dificultad escogiendo dos leones o reduciendo la zona de juego.

Desarrollo: El estudiante que hace de león se pasea por el área de juego. Los demás estudiantes le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor león? El león contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta de ña siguiente forma: es hora de almorzar, es hora de desayunar, de merendar o de comer (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los estudiantes corran, ya que el león tratara de coger el mayor número de jugadores. Los jugadores no tendrán lugar de refugio y tienen que huir hasta que den las 12 horas. Para ello el docente va marcando con palmas u otro instrumento hasta contar 12.

Los estudiantes al ser tocados se colocan dentro de la jaula, posteriormente el docente cuenta los estudiantes agarrados. Para repetir se designa otro estudiante como lobo. Todo estudiante que no haya sido agarrado se considera ganador.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “La chocita”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la carrera.

N° de participantes: Todos.

Materiales: Cintas de colores y aro.

Nota: Ganan aquellas parejas que logran entrar a la casita de forma rápida. La ultima pareja en hacerlo queda descalificada.

Variante: El juego se puede realizar en tríos para aumentar el nivel de complejidad.,

Desarrollo: Los estudiantes formarán parejas y sosteniendo entre ambos una cuerda, cinta o aro, correrán por el área de juego. A la señal del docente colocan el objeto en el piso, si es cinta o cuerda, y corren a coger la cuerda o cinta de otra pareja y le dan forma redonda que representa la casita (chocita) y entran los dos en ese espacio.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Ratones a su casas ahí viene el gato”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

N° de participantes: Todos.

Materiales: Aro, silbato y tiza.

Nota: Los tres primeros estudiantes que repitan por tres ocasiones ser cazados se les colocara una penitencia.

Variante: Se puede aumentar el nivel de dificultad escogiendo dos gatos.

Desarrollo: Por todo el campo de juego se dispersan los aros (que serán las casas de los ratones), el docente dará la voz de mando para que los ratones salgan de sus casas corriendo por toda el área de juego, cuando el docente diga “ahí viene el gato” todos los ratones salen corriendo a sus casas, el ratón que no logre entrar a una casa será cazado. El docente antes de empezar el juego enumerara a los estudiantes y el número que diga luego de que avise que viene el gato hará las veces de gato y será quien corree a los ratones.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.2.4 Lanzar

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Lanzar al cesto”	“Atacar al enemigo.”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“Lanzamiento de anillas”	“Lanzamiento de campeones”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “Lanzar al cesto”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la habilidad de lanzar.

N° de participantes: Todos, formación en círculo, 2 grupos de igual número de participantes.

Materiales: Pelotas pequeñas, cestos o cajas.

Nota: La pelota hay que lanzarla hacia el cesto o caja. El siguiente niño no puede salir hasta que el compañero le entregue el objeto en la mano.

Variante: El juego puede realizarse con pelotas de otros tamaños y peso.

Desarrollo: Se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, el primer niño tendrá una pelota en la mano.

Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará la pelota elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto, luego irá caminando a recogerla y se la entregará al próximo compañero. Gana el equipo que más pelotas enceste.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: "Atacar al enemigo."

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar la habilidad de lanzar.

Materiales: Pelotitas de gomas en diferentes colores, tablero con un dibujo de un barco pirata.

Nota: El lanzamiento debe ser correcto. Gana el equipo que más veces logre darle al dibujo colocado en el tablero.

Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las pelotitas, a una distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.

Al señal del profesor los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “Lanzamiento de anillas”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar los lanzamientos al blanco.

Materiales: Anillas de plástico o cartón, pivotes, silbato.

Nota: Ganará el equipo que más anillas haya logrado introducir en los pivotes correspondientes. Todos los niños y niñas deben realizar el lanzamiento de su anilla, aunque no logren introducirla en el pivote.

Variante: Se admiten tipos de variaciones (con la mano no- dominante, aumentando la distancia, etc.)

Desarrollo: Dos equipos se sitúan detrás de una línea (la distancia es flexible dependiendo de las posibilidades de los niños).

Cada niño tiene su anilla, al silbato del profesor irán pasando en dependencia del orden en que se encuentren y lanzarán sus anillas.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Lanzamiento de campeones”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Ejercitar la habilidad de lanzar con precisión.

Materiales: Pelotas medianas o pequeñas, bolos o sustitutos.

Nota: Ganará el equipo que más puntos acumule.

Desarrollo: Se forman equipos en hileras, situados detrás de una línea denominada de lanzamiento. Frente a cada hilera y a una distancia determinada por el profesor se sitúan tres bolos en forma de triángulo, cada uno dentro de un pequeño círculo. Un niño se ubica detrás de los bolos. El primer alumno de cada equipo tendrá una pelota en sus manos.

A la señal del maestro, los niños que tienen las pelotas, la lanzan en dirección a los bolos. El alumno que lanza es el encargado de organizar los mismos y se colocará detrás de estos. El niño que se encontraba detrás, recoge la pelota, sale corriendo o caminando y se la entrega al primer alumno de la hilera, incorporándose al final de la misma. Cada bolo derribado vale un punto.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.2.5 Golpear

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Golpea y anota”	"Golpeando los objetos"
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“Rechazamos los globos”	“Golpear el globo con una mano”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “Golpea y anota”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar las diferentes variantes de golpeo.

Materiales: Pelotas, tizas para dibujar porterías pequeñas pintadas en el suelo.

Nota: Cada vez que se anote un gol el equipo tiene un punto adicional.

Deben regresar caminando.

Ganará el equipo que más goles anote.

Variante: El juego se podrá realizar golpeando con las manos.

Desarrollo: Se colocan en equipos formados en hileras, el primer niño de cada equipo tendrá una pelota, a una distancia de 4 a 5 metros se pintará la portería.

A la señal del silbato del profesor, cada niño golpeará la pelota con el pie hacia la portería. Luego irá caminando a recogerla y regresará caminando y le entregará la pelota al próximo compañero.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: "Golpeando los objetos"

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar el golpeo con manos y pies.

Materiales: Balones, pelotas pequeñas, bolos o banderitas.

Nota: Se estimula al equipo de mejor desempeño.

Variante: El juego también se puede realizar golpeando con los pies.

Desarrollo: Los niños forman hileras detrás de la línea de partida. Frente a cada una se colocan grupos de bolos, bloques o banderitas con base. Al primer niño de cada hilera se le entrega una pelota. A la señal de la maestra, golpeará la pelota con las manos tratando de derrumbar los objetos. Pueden colocarse dos niños junto a los objetos, uno para recogerlos y otro para alcanzar la pelota al próximo niño que le corresponde golpear, siendo ellos los primeros de su equipo en realizar la acción.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “Rechazamos las pelotas”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo:

Desarrollar el golpe rechazando pelotas o globos.

Materiales: globos o pelotas de letras.

Nota: Ganan el equipo que más pelotas haya pasado al lado contrario.

Desarrollo: Necesitamos un campo amplio de deporte. Nos vendrá bien tener más balones o pelotas que el número de participantes. Es divertido si los globos o pelotas son de tamaños y colores diferentes. Repartimos a las jugadoras en dos equipos iguales. El campo de juego se divide en dos partes iguales y cada equipo ocupa un lado. El ejercicio consiste en golpear los balones al campo contrario continuamente detrás de la línea que limita el campo de juego impulsándolas con la mano o con los pies. El docente hace una señal cada cierto tiempo. Al oír la señal, todos los jugadores quedan quietos y miramos a ver cómo va el juego.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Golpear el globo con una mano”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la habilidad de golpear con precisión.

Materiales: globo.

Nota: No está permitido agarrar la pelota en ningún momento.

El jugador que deje caer el globo no sigue participando.

Ganan los últimos tres jugadores que se mantengan en el círculo.

Desarrollo: los jugadores hacen un círculo de pie, sentados. Cada jugador pone una de sus manos detrás de la espalda. Se trata de pasar un globo de un jugador a la de su derecha, golpeando con la palma de la mano libre y evitando que caiga a tierra, cuentan el número de toques que hace la pelota antes de caer a tierra.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.2.6 Saltar

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“El conejo saltarín”	“Conejo y su casita”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“Carrera de topos”	“Saltos en pista de aro”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “El conejo saltarín”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar el salto.

Materiales: Zanahorias de cartón y cestas.

Nota: Deben desplazarse saltando con ambos pies. No pueden empujar a sus compañeros para recolectar las zanahorias.

Variante: El juego puede ejecutarse saltando con un solo pie.

Desarrollo: Los alumnos estarán dispersos en el área la cual tendrá una medida de 9m x 9m aproximadamente.

Los niños estando dispersos tratarán de coger la mayor cantidad de zanahorias, las cuales se encontrarán en diferentes zonas del área de juego, el desplazamiento deben realizarlo saltando y una vez tomadas las zanahorias deben colocarlas en las cestas situadas en los extremos. Ganará el niño/a que mayor cantidad de zanahorias recolecte.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “Conejo y su casita”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar los diferentes tipos de saltos.

Materiales: tizas y silbato.

Nota: Si se camina o se trota pierde.

Desarrollo: Dispersos por el área de juego. El profesor les explicará a los niños que ellos serán conejos que van a pasear por el campo donde hay muchas zanahorias, y que saltarán al sonido del silbato, más rápido y más suave, en diferentes direcciones, con uno o ambos pies, etc. Cuando dejen de sonar las claves comerán las zanahorias y volverán a sus casitas.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “Carrera de topos”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar el salto con obstáculos.

Materiales: tiza o cinta para marcar.

Nota: El juego o competencia se termina cuando todos los integrantes del equipo logran pasar la línea de meta. El equipo que lo haga en menos tiempo será el ganador.

Desarrollo: Se establece una línea de inicio o salida y otra de llegada; y los jugadores arman dos filas, todos agachados.

El último de la fila debe saltar uno a uno por encima de todos los compañeros, y una vez que saltó al compañero que esta primero en la fila se posiciona delante de él para que el atleta que quedó último haga lo mismo. Todos los jugadores deben hacer lo mismo y repetirlo hasta cruzar la línea de llegada.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Saltos en pista de aro”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar la habilidad de correr.

Materiales: Aro, pelota de trapo o de letra.

Nota: No se permite pisar el aro. Si lo hace, vuelve a saltar.

Variante: Se toma el tiempo de cada participante y al final se entrega algún obsequio a quien lo hizo en menos tiempo.

Desarrollo: Se ubica una serie de 5 ó 6 aros, cada uno distanciado un metro de los otros.

Nos ubicamos en el primer aro y desde allí lanzamos la pelota o la piedra, para que caiga dentro del siguiente aro. Para tomarla, hay que saltar con ambos pies juntos, y llegar al aro, allí tomamos la pelota y seguimos. Lanzamos la pelota al aro siguiente y se repite hasta finalizar.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.2.7 Equilibrio

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Los aviones”	“Un día de paseo”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“Imitando al Rey”	“La momia”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: "Los aviones"

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

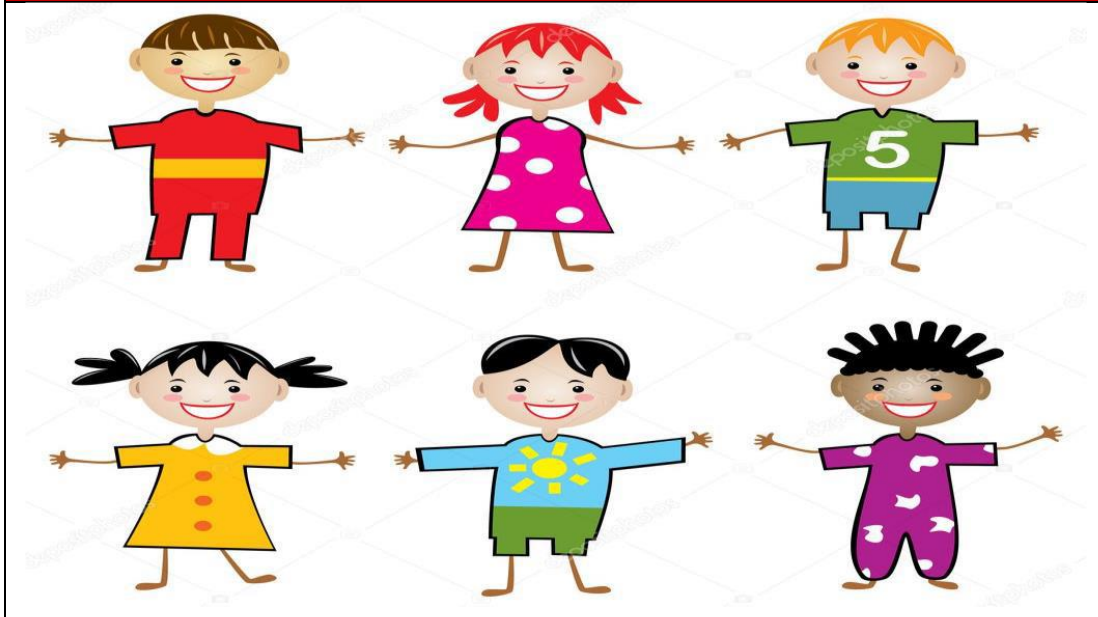
Objetivo: Desarrollar el equilibrio.

Materiales: Ninguno.

Nota: Los alumnos mantendrán los brazos laterales durante todo el juego.

Desarrollo: Dispersos en el terreno. Los niños estarán colocados de forma dispersa por el área y bien separados, a la señal de la maestra "Aviones a volar" los niños imitarán el vuelo de los aviones por el área, con los brazos extendido lateralmente, a la otra señal, "Aterricen", se detendrán y realizarán cucullas.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “Un día de paseo”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar el equilibrio.

Materiales: tizas de colores, tabla de 30 cm.

Nota: Cuando un jugador pierde el equilibrio o se caiga hay que comenzar en ese mismo lugar.

Desarrollo: Dispersos. Los niños saldrán de paseo por el campo con el profesor, de pronto se encuentran con un río, (el profesor lo tendrá dibujado con anterioridad) pasará de un lado a otro por encima de un puente, el niño que no pase no podrá llegar hasta los nidos de los pajaritos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “Imitando al Rey”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar el equilibrio.

N° de participantes: Todos.

Materiales: Corona hecha de cartón.

Nota: Todos los niños deben desempeñar, rotativamente, el rol de Rey.

Desarrollo: Dispersos. El Rey (comienza el profesor) situado frente a los alumnos va realizando posturas que requieren cierto equilibrio. Los niños deberán imitar y permanecer en posición estática hasta que lo diga el Rey (el profesor en este caso) escogerá al que mejor lo hizo el cual pasará a ser el papel del Rey.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “La momia”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Mejorar el equilibrio.

N° de participantes: Todos.

Materiales: Silbato.

Nota: Pierden los niños que se vayan moviendo. El juego termina hasta que quede un solo jugador.

Variante: Se puede aumentar el nivel de dificultad realizando el juego con un solo pie.

Desarrollo: alrededor de la cancha o campo de juego los niños caminaran libremente hasta que el docente haga sonar el silbato, cuando esto ocurra tendrán que quedar en la posición que estaban cuando sonó el silbato.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



3.2.8 Combinación de habilidades

ACTIVIDA 1	ACTIVIDAD 2
“Combinando movimientos”	“La tarjeta manda”
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4
“Roberto lanza la pelota a...”	“Transportador de objetos”

ACTIVIDAD 1

NOMBRE: “Combinando movimientos”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar las habilidades: lanzar, atrapar, rodar y correr.

Materiales: Pelotas de letras medianas.

Nota: La pelota no debe salirse del área comprendida para la ejecución del ejercicio.

Ganará el equipo que complete el ejercicio con cada uno de sus miembros de manera más rápida sin violar la ejecución correcta de cada habilidad motriz.

Variante: Se puede aumentar el nivel de dificultad realizándolo en forma de competencia entre dos o más grupos.

Desarrollo: Los alumnos organizados en varias hileras, detrás de una de las líneas marcadas (de partida) se ubican de frente al área. A una distancia de 4 m y a la señal del profesor, la alumna rueda la pelota con los pies hasta llegar a la línea de llegada y regresa con un trote suave, al acercarse a la formación deberá realizar un lanzamiento con ambas manos al compañero de equipo quien deberá atrapar la misma para ejecutar el ejercicio orientado. Seguidamente se vuelve a ejecutar la acción.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 2

NOMBRE: “La tarjeta manda”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar habilidades como saltar, correr, lanzar, golpear.

Materiales: Tarjetas que indican acciones, pelotas, silbato.

Nota: Para obtener la victoria deben haber hecho todas las tarjetas.

Desarrollo: Se forman dos equipos detrás de una línea y a una distancia de 3 metros estará dibujada en el suelo otra línea (cada equipo tiene un grupo de tarjetas). Un niño de cada equipo elige una tarjeta de su montón en las cuales se indican una serie de acciones (por ejemplo: lanzar, atrapar, correr, saltar, etc.) se la da al profesor y este la leerá en voz alta, al sonido del silbato los niños realizarán la acción que se les indique hasta la otra línea y al terminar otro niño escoge otra tarjeta y así sucesivamente hasta que se acaben las tarjetas. El equipo que termine primero obtiene la victoria.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA



ACTIVIDAD 3

NOMBRE: “Roberto lanza la pelota a...”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar el lanzamiento y atrape de balones.

Materiales: 1 pelota de letra mediana.

Nota: Gana el niño que realice mejor la acción de atrape con ambas manos.

Desarrollo: Se colocan los niños sentados en el suelo, formando un círculo. Roberto comienza el juego y dice su nombre, luego dice el nombre del niño al que va a pasar la pelota, se la pasa y este deberá atraparla y así sucesivamente. El que recibió dice su nombre y el del compañero a quien va a dirigir la pelota. Por ejemplo: Roberto pasa la pelota a Elena, Elena pasa la pelota a Verónica, Verónica pasa la pelota a Luis, etc....

DESCRIPCIÓN GRAFICA



ACTIVIDAD 4

NOMBRE: “Trasportador de objetos”

DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

Objetivo: Desarrollar las habilidades de levantar, cargar y transportar.

Materiales: Objetos de diferentes tamaños, pueden ser libros, balones, pomos plásticos.

Nota: Gana el equipo que logre que todos sus integrantes realicen la acción correctamente.

Los objetos deberán ser transportados uno a uno.


Desarrollo: Se formarán dos equipos en hileras, detrás de una línea de salida. Cuando el profesor de la voz de mando los dos primeros alumnos saldrán caminado, trotando o corriendo, según designe el mismo y tratarán de transportar los objetos que se encuentran en el círculo 1 hacia el círculo 2. Luego el segundo niño tratará de transportar los objetos ya ubicados en el círculo 1 dos hacia el uno y así sucesivamente.

DESCRIPCIÓN GRAFICA



3.3 Informe de los procesos curriculares de las actividades virtuales

- Control practica integral semana 1

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados séptimos se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19, dentro de su contenido están las estructuras del calentamiento físico, y tiene como logro de desempeño que los estudiantes implementen normas de seguridad e higiene antes, durante y después de las actividades físicas.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE ANTE COVID-19</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Séptimo Esp. Hamilton Pérez Villalba Practicante, Hanner David Rios González Tiempo Estimado: 4 horas</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Durante el transcurso de nuestra vida, tenemos que enfrentarnos a dificultades y tropiezos, en estos momentos es necesario mantener la calma y asumir con valentía todos esos retos, el área de educación física te invita a que actúes con responsabilidad, compromiso y autocontrol. Además, de fortalecer tu cuerpo sino, tu aspecto psicológico(mental) y social (familia)</p> <p>Contenido: Cualidades Físicas, El calentamiento estructura y contenido Logro de desempeño: Implementa normas de seguridad e higiene antes, durante y después de las actividades físicas, deportivas y recreativas</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Copiar en el cuaderno las ideas principales del texto 3. Observa el video sobre el calentamiento en el link: https://youtu.be/20R8TCMCTg 4. Copiar las preguntas en el cuaderno y responder las preguntas según el texto 5. Ejecuta en tu casa los ejercicios que se muestra en el video link: https://youtu.be/SJam-Lu0mnmA 6. De manera atenta observa con tu familia el video sobre la prevención del COVID-19 link: https://youtu.be/Fm5TRaCrMfQ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Estiramientos</p> <p>Actualmente se considera indispensable incluir los ejercicios de estiramiento de la musculatura en el calentamiento porque permiten disminuir las tensiones músculo tendinosas (músculo-tendones) originadas en el estado de reposo y posibilitan una buena funcionalidad de los procesos de tensión y de relajamiento muscular en los esfuerzos subsiguientes.</p> <p>Los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan a continuación del aumento de la temperatura corporal, ya que ésta disminuye la viscosidad muscular y permite, así, una mejor elongación de la musculatura.</p> <p>“La viscosidad es definida como una resistencia a la fluidez o como una fuerza manifiesta que previene que los fluidos se derramen fácilmente”. El tejido conjuntivo o conectivo de la musculatura, compuesto fundamentalmente de proteínas colágenas, es muy viscoso a causa de sus características estructurales, lo cual impide el estiramiento muscular. Estos dos factores, la viscosidad y el tejido conectivo, podrían ser responsables, en parte, del movimiento restrictivo de la musculatura. Sin embargo, se sabe que la temperatura tiene un efecto inverso sobre el primero: es decir, que cuando aumenta la temperatura de los tejidos del Cuerpo, decrece la viscosidad del fluido, y viceversa. Se sabe, además, que esa viscosidad reducida mejora de modo significativo la relajación viscosa de los tejidos colágenos y esto, a su vez, confiere menos resistencia al movimiento y se traduce en un aumento de la flexibilidad.</p> <p>Activación dinámica específica</p> <p>Esta parte del calentamiento, llamada también “puesta a punto”, hace referencia a ejercicios o juegos realizados con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo. En el caso de las modalidades deportivas, en entrenamiento o competencia, también se busca reactivar, con ejercicios de la técnica, los estereotipos dinámicos motrices adquiridos con anterioridad.</p> <p>Factores condicionantes</p> <p>La estructura y el contenido del calentamiento, al igual que las demás partes de la clase o del entrenamiento, están condicionadas por diversos factores que influyen de manera significativa en aspectos como la duración total y parcial de las partes del calentamiento, la carga de esfuerzo físico y los ejercicios a emplear.</p> <p>Entre estos factores se pueden citar los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tiempo total de la clase o entrenamiento. 2. Contenido de la clase o entrenamiento en su parte principal. 3. Tipo de modalidad deportiva: individual, de grupo, de combate, etcétera. <p>Características de los alumnos o deportistas: edad, sexo, nivel y estado de entrenamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Disposición síquica hacia la actividad, lo cual genera estados óptimos o de angustia: apatía, sobreactivación, también denominados: estados de pre arranque. 6. Factores ambientales: temperatura, humedad relativa, altura sobre el nivel del mar, hora de entrenamiento. </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>7. Si deseas conocer un poco más de un deporte o de educación física te dejo en google drive mas de 340 libros link: https://drive.google.com/drive/mobile?folders=0B7DE_DuemzQTxVKVfAMzFZT2s?usp=drive_open o visita el portal http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/content/escuela-virtual-de-deportes</p> <p>Objetivos del calentamiento</p> <p>El calentamiento que se realiza con ejercicios físicos en la parte inicial de la clase de educación física, del entrenamiento o previo a la competencia deportiva permite, si su ejecución es correcta, lograr los siguientes objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Provocar respuestas orgánicas de carácter funcional que predispongan integralmente al alumno o deportista(educación) para realizar la actividad física subsiguiente, la parte principal de la clase, el entrenamiento, o de la competencia. 2. Evitar disfuncionalidades que influyan negativamente en el organismo (lesiones) y que originen inadecuadas respuestas de adaptación momentánea al ejercicio. 3. Prevenir lesiones, especialmente musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares. <p>Estructura y contenido del calentamiento</p> <p>La estructura global de la clase de educación física o del entrenamiento deportivo es, en su orden, la siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La parte inicial, que contiene dos partes: la introdutoria de carácter lúdico y la preparatoria el calentamiento. 2. La parte principal o de desarrollo de los objetivos más importantes. 3. La parte final o de vuelta a la calma. <p>Aunque se podría pensar en un calentamiento diferente según las circunstancias que lo afectan, como la duración, el nivel de rendimiento, el objetivo de la parte principal; éste está compuesto, en general, por partes secuenciales y, por tanto, posee una estructura, y en ella, contenidos que, si se realizan de manera correcta, permiten alcanzar los resultados esperados en la parte inicial y disponer óptimamente al organismo para las actividades siguientes. La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general (activación articular) o de aumento de la temperatura corporal, 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de “puesta a punto”.</p> <p>Activación dinámica general</p> <p>El propósito de esta primera parte es lograr una activación general del organismo, para provocar adecuadas respuestas funcionales de los grandes sistemas. Una de estas respuestas, y que de hecho es la que le da el nombre genérico de calentamiento, es el aumento de la temperatura que se irradia desde el centro del cuerpo a las partes distales o miembros superiores e inferiores.</p> </div>




	<p>d. Cualquiera de las anteriores.</p> <p>5. Uno de los siguientes ítems no hace parte de los beneficios del calentamiento:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Mejora el transporte de oxígeno.b. Aumenta la fatiga muscularc. Mejora la respiraciónd. Mejora el transporte de nutrientes en la sangre <p>6. El precalentamiento se hace:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Antes del estiramientob. antes de empezar la actividad físicac. Al finalizar la actividad física.d. en cualquier momento <p>7. Un precalentamiento dura más o menos cuanto tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none">a. 5 minb. 15 minc. 10 mind. 20 min <p>8. Uno de los cambios sufridos en los músculos con el precalentamiento y el calentamiento es:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Aumento de la masa muscular.b. disminuye el consumo de oxígeno en la sangrec. disminución del cansancio musculard. Aumento del riego sanguíneo <p>9. el enfriamiento se hace:</p> <ul style="list-style-type: none">a. Al inicio de la actividad físicab. Al final de la actividad física.c. En el medio de la actividad física.d. En cualquier momento de la actividad física <p>10. La razón principal del precalentamiento es:</p>	<ul style="list-style-type: none">a. La protección de los músculos, ligamentos y tendones.b. Realizar una integración del grupo que realiza el deporte.c. poner a punto el cuerpo para el ejercicio.d. Motivar la práctica deportiva. <p>El desarrollo de la guía la pueden enviar a través de cualquiera de estos medios: 1° opción: Plataforma www.coaweb.com.co, 2° opción email: hamiltonperez625@gmail.com 3° opción: WhatsApp: 3184028188</p> <p><i>"Porque Dios no nos ha dado espíritu de cobardía sino de poder, amor y dominio propio"</i> 2 Timoteo 1:7,8</p> <p>Final del documento ■</p>
--	---	---

DQS is member of:



• **Control practica integral semana 2**

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados decimos se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido esta la organización deportiva y legislación deportiva, tiene como logro de desempeño que cada estudiante identifique la organización del sistema nacional del deporte en su departamento y municipio.</p>	 <p style="text-align: center;"><i>República de Colombia - Departamento del Cesar</i> Institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo</p> <p style="text-align: center;"><small>Educación Pre-Escolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica con especialidad en Registro de Operaciones Contables Resolución de Reconocimiento de Estudios No. 006027 de Noviembre 17 de 2011 Personería Jurídica No. 01069 de Oct. 27 de 1975 - No. Del DANE 220001000543 NIT No. 8240014100 - Institución Educativa Oficial</small></p> <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE (Guía 3)</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Undécimo Esp: Hamilton Pérez Villaiba Practicante: Hanner David Ríos González</p> <p>Estimado Estudiante Magolista:</p> <p>Estas estrategias de apoyo de aprendizaje, es una propuesta pedagógica que la comunidad educativa (Docentes, estudiantes y padres de familia) nos convirtamos en protagonista del proceso de formación, para que nuestros educandos alcancen un aprendizaje eficaz y significativo, a través de estas pautas de una manera clara y sencilla, desarrollando habilidades y competencias en diferentes áreas del saber.</p> <p>Contenido: Organización y Legislación Deportiva Logro de desempeño: Identificará la organización del sistema nacional del deporte en su departamento y su municipio</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer cuidadosamente el texto 2. Elabora un organigrama/esquema del Sistema Nacional del Deporte (S.N.D) 3. Analiza, reflexiona y elabora un párrafo (mínimo 6 líneas) sobre la situación municipal en cuanto al deporte, la recreación, la actividad física y aprovechamiento del tiempo libre en los diferentes grupos de la población antes de la cuarentena (niñez, adolescentes, adulto mayor, discapacitados)

4. ¿Qué observaciones y/o sugerencias le hicieras a la coordinación de deporte de Pueblo Bello, para que implementaran en este periodo de confinamiento obligatorio?
5. Recuerda realizar actividades físicas mínimo tres veces a la semana, ayudara fortalecer tu cuerpo y mente, además está comprobado que fortalece nuestro sistema inmunológico, sistema encardado de defendernos de enfermedades.

SISTEMA NACIONAL DEL DEPORTE EN COLOMBIA


El Sistema Nacional de Deporte fue creado mediante la Ley 181 de 1995, también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

El Sistema Nacional del Deporte en Colombia (S.N.D.) se encuentra conformado en dos sectores: **Públicos** y **Privados**, divididos por los entes territoriales, a **nivel nacional** en el sector público lo rige el Ministerio del Deporte (creado en 2019) y la oficina de Coldeporte y en el privado está el Comité Olímpico Colombiano (C.O.C.), Comité Paralímpico y las Federaciones Deportivas (*ejemplo: Federación Colombiana de Fútbol*).

En el **ente departamental** encontramos las Secretarías o Institutos Departamentales de Deporte en lo público, y las Ligas Deportivas en lo privado (*Ejemplo: Liga de Baloncesto del Cesar*).

Por último y no menos importante, a **nivel municipal y distritos especiales** hallamos en el sector público, las Secretarías/Institutos/Coordinación Municipal o Distrital de Deporte. En sector privado están los Clubes Deportivos/Profesionales.

• **Control practica integral semana 3**

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados sexto se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido esta la importancia de la educación física, tiene como logro de desempeño que cada estudiante reconozca la importancia de la educación física en el bienestar del ser humano, esto a través de diferentes actividades que se encuentran en la guía y</p>	 <p>República de Colombia - Departamento del Cesar <i>Institución Educativa Técnica Magola Hernández Pardo</i></p> <p>Educación Pre-Escolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica con especialidad en Registro de Operaciones Contables Resolución de Reconocimiento de Estudios No. 006027 de Noviembre 17 de 2011 Personería Jurídica No. 01069 de Oct. 27 de 1975 - No. Del DANE 220001000543 NIT No. 8240014100 - Institución Educativa Oficial</p> <p>ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE (2° Guía)</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Sexto Esp. Hamilton Pérez Villalba Practicante. Hanner David Ríos González</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Estas estrategias de apoyo de aprendizaje, es una propuesta pedagógica que la comunidad educativa (Docentes, estudiantes y padres de familia) nos convirtamos en protagonista del proceso de formación, para que nuestros educandos alcancen un aprendizaje eficaz y significativo, a través de estas pautas de una manera clara y sencilla, desarrollando habilidades y competencias en diferentes áreas del saber.</p> <p>Contenido: Importancia de la educación física Logro de desempeño: Reconocerá la importancia de la educación física en el bienestar del ser humano Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Copiar en el cuaderno máximo 3 ideas principales del texto 3. Ejercítate con tu familia a través de este link: https://youtu.be/r09zk5mp_Nk 4. Copiar las preguntas en el cuaderno y responder las preguntas según el texto

que los estudiantes deben desarrollar.

5. Si deseas conocer un poco más de un deporte o de educación física te dejo en google drive más de 340 libros link: https://drive.google.com/drive/mobile/folders/0B7DE_DuemszQTXVKWIFaMzFZT2s?usp=drive_open o visita el portal: <http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/content/escuela-virtual-de-deportes>
6. **"Reto pedagógico"** (opcional) El reto consiste en subir un video en las redes sociales (Facebook/Instagram), realizando actividades físicas en casa (si deseas, puede estar tus familiares), allí demostraras lo aprendido, lo creativo y las habilidades que tienes. ¡Ánimo!
Características del video: Duración no mayor a cinco (5) minutos, con el uniforme de educación física, hacer una pequeña presentación (saludo, nombre, grado, institución y la actividad que vas hacer), debes tener cuidado con las imágenes y/o gestos inadecuados, recuerda que es un video académico y por ultimo compártemelo y envíame el link para mirarlo y tenerte en cuenta en el área de Educación Física.

LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACION FISICA

Los tiempos de hoy en día llevan a muchas personas a descuidar su cuerpo, dejando de lado no solo las horas de descanso necesarias, sino también teniendo una mala alimentación, que implica no solo no tener una dieta equilibrada sino a veces no alcanzar la cantidad de nutrientes necesaria para las exigencias básicas del organismo, lo que lleva muchas veces a pensar que comer bastante, es comer bien.



Y es allí cuando comienzan los problemas de sobrepeso, acompañado además del trabajo de oficina que lleva a una vida sedentaria, y empezamos a preocuparnos por nuestro cuerpo, por lo que una de las primeras opciones que pensamos es la de hacer ejercicio, aunque ello a veces puede ser perjudicial si se realiza sin los controles pertinentes y los conocimientos adecuados para la realización de las actividades.

Una de las ramas del conocimiento que se encarga de evitarnos esos dolores de cabeza es justamente la educación física, que como su nombre lo indica, la principal premisa a la que apunta es la realización de una formación pedagógica de los cuidados de

nuestro cuerpo, aplicados no solo a la salud física, sino también a los órdenes que debemos tener para llevar una vida saludable.

Desde hace años venimos escuchando que la educación física es buena para la salud, pero quizás no sepamos todos los beneficios que nos puede aportar. A continuación, vamos a describir cuáles son los principales aportes de la práctica de la educación física.

Uno de los principales beneficios es que nos permite quemar calorías y controlar nuestro peso. Además, el ejercicio contribuye en disminuir los niveles de colesterol e hipertensión.

Si practicas actividad física estarás reduciendo las probabilidades de sufrir alguna enfermedad cardiovascular y el riesgo de contraer diabetes. Cuanta más actividad física, menos probabilidades de enfermarte. Eso sí, el ejercicio debe ser moderado y acorde a tus necesidades físicas.



Asimismo, la práctica ayuda a fortalecer los huesos y músculos de nuestro cuerpo.

Una persona físicamente activa tiene menos riesgo de contraer cáncer, como por ejemplo el cáncer de mama, de colon y de pulmón.



Otro aspecto importante de la educación física es que contribuye a nuestro bienestar psicológico. Ayuda a disminuir el estrés, la ansiedad y los síntomas de depresión. Una actividad física regular puede mejorar la autoestima y el estado anímico de las personas.

Otros beneficios que aporta el ejercicio físico: retrasa el deterioro de la memoria; mejora la capacidad de atención; aumenta la esperanza de vida; mejora la calidad de las horas de sueño. Es decir, al practicar regularmente una actividad física estaremos preservando la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente, también debemos complementar el ejercicio con ciertos hábitos saludables.

Como vemos los beneficios son muchos y nos ayudan principalmente a llevar una calidad de vida mucho más saludable.

Si no se ejercita el cuerpo y la mente, se deterioran. Ya lo decía Hipócrates:

"Lo que se utiliza se desarrolla, lo que no se utiliza se atrofia".

Lógicamente, uno de los puntos fundamentales es evitar el sedentarismo, fomentando a llevar una vida con una actividad física moderada, pero también está relacionada a las actividades deportivas como parte de una socialización, aprendiendo a acatar reglas, trabajar en equipo y plantearse distintos objetivos, siendo necesaria su aplicación en la edad escolar.

Es por ello que desde pequeños en el colegio, en las horas de educación física, se nos enseña los valores de la sana competencia además de poder relacionarnos con distintos compañeros realizando deportes de grupo, permitiendo no solo un desarrollo de la adaptación sino también inculcando valores de tolerancia, respeto y compañerismo.

Actividad de comprensión lectora


1. En la lectura encontramos la expresión: "pensar que comer bastante, es comer bien". ¿Que nos quiere decir el autor con esta expresión? ¿Cuál es tu opinión?
2. ¿Por qué se da la vida sedentaria en el ser humano? ¿cómo podemos contrarrestar esta problemática?
3. Para ti ¿Que es un estilo de vida saludable?
4. Enumera 6 beneficios de la educación física
5. Aparte de mantener nuestra salud física y emocional ¿Qué otros aspectos aprendemos en la clase educación física?



La guía la puede desarrollar donde mejor se le facilite (libreta de apuntes o en el documento enviado), para enviarlo lo puedes hacer a través de cualquiera de estos medios:

1° opción: Plataforma www.coaweb.com.co **2° opción email:** hamiltonpez625@gmail.com





"Porque Dios no nos ha dado espíritu de cobardía sino, de poder, amor y dominio propio"
2 Timoteo 1:7,8

• Control practica integral semana 4

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados decimo se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido está el entrenamiento deportivo y lesiones, tiene como logro de desempeño conocer las diferentes lesiones osteomusculares que se presentan en una práctica deportiva.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE (2 Guía)</p> <p>AREA: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN GRADOS: Décimo Esp. Hamilton Pérez Villaiba Prac. Hanner David Rios González</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Estas estrategias de apoyo de aprendizaje, es una propuesta pedagógica que la comunidad educativa (Docentes, estudiantes y padres de familia) nos convirtamos en protagonistas del proceso de formación, para que nuestros educandos alcancen un aprendizaje eficaz y significativo, a través de estas pautas de una manera clara y sencilla, desarrollando habilidades y competencias en diferentes áreas del saber.</p> <p>Contenido: Entrenamiento deportivo, lesiones Logro de desempeño: Conocer las diferentes lesiones osteomusculares que se presenta en una práctica deportiva</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Observa el video y recuerda sobre el sistema locomotor en el link: https://youtu.be/SSyABu6lKcY 3. Observa muy detalladamente el video de primero auxilios en lesiones osteomuscular en el link: https://youtu.be/xFp9j971C 4. Copiar las preguntas en el cuaderno y responder las preguntas según el texto </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Lesiones musculares</p> <p>Muy frecuente a nivel de patología deportiva (son el 20 o 30% de las lesiones deportivas).</p> <p>Con frecuencia se las conoce poco y se tratan mal. Su frecuencia depende de la actividad deportiva que se realice, intensidad y preparación física. Ha aumentado mucho en los últimos años por el aumento de la práctica deportiva. Los músculos más afectados suelen ser los bi articulares del miembro inferior (isquiotibiales, cuádriceps y tríceps). Suelen ser lesiones producidas por un agente traumático externo: un agente que incide en el músculo o lesiones producidas por un agente interno: la propia tensión muscular produce lesión.</p> <p>Causas internas</p> <p><i>Contusión muscular:</i> aparece una lesión muscular por compresión del músculo contra planos profundos por un agente traumático. Puede ir desde un pequeño aplastamiento con edema a una rotura fibrilar importante.</p> <p>En cambio, en las roturas, la evolución depende del grado, de la localización, del tipo del tratamiento y de la respuesta muscular. Este plazo varía entre las dos y las doce semanas.</p> <p><i>Tratamiento:</i> en la fase inicial es bueno aplicar hielo local (en las primeras veinticuatro horas), reposo más o menos intenso y duradero según la lesión, medicación: analgésicos y/o relajantes musculares.</p> <p>En una fase posterior se aplica termoterapia, electroterapia, masaje y estiramientos, en ocasiones es preciso el drenaje del hematoma o un tratamiento quirúrgico.</p> <p>Nunca debe dar un mensaje profundo cuando existe una rotura muscular ya que puede agravar la lesión. Como mucho se puede utilizar un mensaje de relajación bajo supervisión médica.</p> <p style="text-align: center;">Lesiones tendinosas</p> <p>Tendones: estructura entre vientres musculares y el hueso. Son los encargados de transmitir la función del músculo a distancia. Están formados por fuerzas conjuntivas orientadas paralelas.</p> <p>Traumática: heridas, roturas, luxaciones y lesiones micro traumáticas</p> <p><i>Inflamatorias:</i> se suele producir se suele producir por micro traumatismos deportivos o en personas de edad por degeneración del tendón. Se suelen llamar tendinitis. Las alteraciones más frecuentes son la epicondilitis o codo del tenista y la epitrocleitis o codo de golf. También la lesión de hombro, la lesión a nivel de la inserción de los músculos isquióticos, la lesión del tendón rotuliano, del de Aquiles de los peroneos y de los tibiales.</p> </div>

	<p>Las molestias suelen aparecer tras la actividad física sin limitarla, dolor al inicio de la actividad, dolor de reposo que impide la vida deportiva, etc.</p> <p>Tratamiento: en primer lugar, reposo, en segundo medicación mediante antiinflamatorios o infiltraciones, en tercero fisioterapia y en cuarto tratamiento quirúrgico cuando los demás fracasan.</p> <p>Esguinces</p>  <p>Solo lesiones a nivel de la capsula y/o los ligamentos articulares producida por un mecanismo agudo que sobrepasa los limites de elasticidad, pero no llega a alterar la congruencia articular. La estabilidad de una articulación depende de la congruencia de fragmentos óseos, piel, tendones, etc. Las condiciones del ligamento dependen de la edad, el sexo y condición. Se suele producir por un traumatismo agudo de mecanismo indirecto, de angulación o de rotación, que hacen que se fuerce la articulación más allá de su máxima amplitud y sobre pasando la resistencia elástica del ligamento. Es una lesión frecuente que se suele producir en accidentes casuales o deportivos. Es más frecuente en varones y jóvenes y menos en niños y en ancianos. Las articulaciones más afectadas son las de tobillo, rodilla y dedos.</p> <p>Los síntomas suelen ser dolor, normalmente localizado a nivel de la articulación que se atenúa tras la lesión para reaparecer a las pocas horas con mayor intensidad, suelen producirse hematomas, a la palpación encontraremos calor y dolor, impotencia funcional.</p> <p>El tratamiento depende del grado de esguince y del criterio médico. Lo primero es inmovilizar, otro tratamiento sería fisioterapia, que es un complemento a la inmovilización y q permite una mejor y mayor recuperación de la lesión. El tratamiento quirúrgico se suele dar en personas jóvenes que tienen inestabilidad articular demostrada, en deportistas de elite o por prescripción del especialista.</p>	<p>Las complicaciones de los esguinces suele ser inestabilidad mecánica o funcional que van hacer que produzcan esguinces de repetición.</p> <p>Luxaciones</p>  <p>Son pérdidas de la congruencia articular por un fracaso de la estabilidad capsulo-ligamentosa debido a un traumatismo o por causas patológicas (enfermedades congénitas, tumores).</p> <p>El mecanismo es semejante al de los esguinces, pero en este caso se vence la resistencia elástica de la articulación y los ligamentos y se produce una pérdida de la congruencia articular. La pérdida de contacto puede ser parcial (subluxaciones) o total (luxación completa).</p> <p>Las luxaciones son más frecuentes en varones excepto la de la articulación temporomandibular que lo es más en mujeres. Se suelen producir por traumatismo directo, el traumatismo alcanza uno de los huesos haciéndole que se desplace sobre el otro. Se suele tratar con reposo articular. Se debe inmovilizar el miembro hasta la cicatrización de los elementos articulares. El tercer tratamiento sería fisioterapia. Finalmente, el tratamiento quirúrgico se usa cuando hay luxación irreductible y puede ser por interposición de un tendón o de un fragmento óseo.</p> <p>Responde en el cuaderno las siguientes preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué factores dependen las lesiones musculares? 2. consulta en que parte del cuerpo quedan los siguientes músculos isquiotibiales, cuádriceps y tríceps. 3. ¿Cuál es el tratamiento de una lesión muscular? 4. ¿Qué es un tendón? 5. ¿Cuál es el término científico que se utiliza para la lesión cuando hay inflamación de un tendón? 6. ¿Qué es un esguince?
	<ol style="list-style-type: none"> 7. ¿Qué es una luxación? 8. Profundiza: ¿Qué es una fractura? <p>La guía la puede desarrollar donde mejor se le facilite (libreta de apuntes o en el documento enviado), para enviarlo lo puedes hacer a través de cualquiera de estos medios: 1ª opción: Plataforma www.coasweb.com.co, 2ª opción email: hamiltonp@norte25@gmail.com, 3ª opción: WhatsApp: 3194028188. Todas las hojas deben ir marcadas con el nombre completo y grado.</p> <p style="text-align: center;"><i>"Preguntes que no son las dadas agotan la capacidad de la palabra, como y demoró propio"</i> 2. Tercera 1.2.5</p> <p style="text-align: right;">Final del documento ■</p>	

• **Control practica integral semana 5**

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados octavo y noveno se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19. Dentro de su contenido está desarrollo motriz y las cualidades físicas, tiene como logro de desempeño conocer y mejorar la condición física a través de las pruebas de aptitud físico-motriz que se encuentran en la guía.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE ANTE COVID-19</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: 8 Y 9 Esp. Hamilton Pérez Villalba Prac. Hanner David Ríos González</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Durante el transcurso de nuestra vida tenemos que enfrentarnos a dificultades y tropiezos, en estos momentos es necesario mantener la calma y valentía todos esos ratos, el área de educación física te invita a que actúes con responsabilidad, compromiso y autocontrol. Además, de fortalecer tu cuerpo sino, tu aspecto psicológico(mental) y social (familia)</p> <p>Contenido: Desarrollo Motriz, Cualidades físicas Logro de desempeño: conocerá y mejorará su condición física a través de las pruebas de aptitud físico-motriz.</p> <p>Actividades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Observa los siguientes videos para retroalimentar los conocimientos sobre las cualidades físicas, lo puedes en los siguientes links: https://youtu.be/AYNz6s2Sg80 https://youtu.be/kIys-7yJQ0 3. Desarrollar las tablas/cuadros sobre las cualidades físicas </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>4. Responde las preguntas en tu libreta de apuntes</p> <p>5. Leer las observaciones generadas</p> <p>6. De manera atenta observa con tu familia el video sobre la prevención del COVID-19 link: https://youtu.be/Fm51He6AMWQ</p> <p>7. Si deseas conocer un poco mas de un deporte o de educación física te dejo en google drive mas de 340 libros link: https://drive.google.com/drive/mobile/folders/0B7DE_DuemszQIXVKWILFaMzFZT2s?usp=drive_open o visita el portal: http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/content/escuela-virtual-de-deportes</p> <p style="text-align: center;">¡Para tomar un curso!</p> <p>La importancia de saber realizar una actividad motora, radica en tener claros los conceptos teóricos para poder ser llevados correctamente a la práctica a través de las clases de educación física. Es decir, la teoría y la práctica son la base fundamental a la hora de producir un ejercicio físico, cada una de ellas se fundamenta en la otra o una tiene la razón de ser de la otra.</p> <p>Es importante que usted se conciente por hacer de esta unidad una producción de conocimientos personal, donde usted consulte, relacione y diferencie cada concepto y a la hora de la práctica deportiva analice cada movimiento y sepa que trabajo se está haciendo y de sus propias conclusiones.</p> <p style="text-align: center;">CUALIDADES FISICAS O MOTORAS</p> <p>CONCEPTO: Es la capacidad que tiene el hombre al ejecutar un movimiento ya sea ejercicio físico, deportivo o laboral en un tiempo y un espacio determinado y que con la práctica constante puede desarrollar HABILIDADES Y DESTREZAS.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Las cualidades físicas (algunas) nacen aprendidas (innatas) y otras se aprenden con la práctica.</p>  <p>1. RESISTENCIA: es la capacidad de mantener un determinado trabajo muscular por medio de una actividad deportiva o ejercicio a través de repeticiones sin disminuir el rendimiento y en un periodo o tiempo prolongado. Por ejemplo: Realizar 10 piques a toda velocidad de 100 metros con un descanso de 60 segundos.</p> <p>LA RESISTENCIA SE CLASIFICA EN:</p> <p>A. RESISTENCIA AEROBICA: Es la capacidad de realizar un trabajo físico de larga duración con presencia de oxígeno, buscando mejorar la función cardio – respiratoria. P.E: correr cierta distancia, 10 cuerdas.</p> <p>B. RESISTENCIA ANAEROBICA: Es la capacidad para realizar un trabajo físico de corta duración sin presencia de oxígeno, con intensidad mayor. P.E: correr distancias cortas 50 metros, 100 metros.</p>  <p>2. FUERZA: (1) Incremento de la capacidad de presión ejecutada por el organismo a objetos para cambiar su forma, trasladarlo o para trasladarse a si mismo.</p> <p>(2) Incremento de la capacidad para realizar un trabajo venciendo una oposición. P.E. Mantenerse suspendido en una barra fija, se trabaja fuerza de brazos. Transportar objetos, levantar objetos.</p> <p>LA FUERZA SE CLASIFICA EN:</p> <p>A. RESISTENCIA A LA FUERZA: Capacidad de ejecutar ejercicios venciendo o oponiéndose a la fuerza. P.E: detener un puño, no dejarse derivar.</p> <p>B. FUERZA EXPLOSIVA: Capacidad de presión ejercida por el organismo en el mínimo tiempo, produciendo velocidad. P.E. en el atletismo: salida baja, salto alto, salto largo, salto triple.</p>  <p>3. VELOCIDAD: capacidad para realizar una actividad en un mínimo tiempo.</p> <p>SE CLASIFICA EN:</p> <p>A. VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO: Capacidad de trasladar todo el cuerpo a cierta distancia.</p> <p>B. VELOCIDAD CONTRACTIL: Velocidad de acortamiento muscular en un tiempo mínimo. Produce fuerza explosiva y velocidad instantánea. Por ejemplo: Reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.</p> <p>C. VELOCIDAD DE REACCIÓN: Capacidad para responder a un estímulo con movimiento en el mínimo tiempo. Por ejemplo: reacción a un pitazo, reacción visual, táctil, etc.</p> </div>



4. FLEXIBILIDAD: Capacidad de elongación (estiramiento) muscular y movilidad. Articular los segmentos corporales (brazos, piernas, abdomen, etc.)

LAS ARTICULACIONES: Son la unión de dos huesos. Por ejemplo: la unión del humero y el cubito – radial se articulan con el codo.

Esta movilidad puede ser:

- FLEXION:** Unión de dos segmentos corporales
- EXTENSION:** Es la separación de dos segmentos corporales.
- GIRAR O ROTAR:** Ext, int.
- ABDUCCION:** Separación de un segmento corporal del centro de gravedad.
- ADDUCCION:** Acercamiento de un segmento corporal del centro de gravedad.
- INVERSION:** Acercamiento del pie al centro de gravedad.

1.1. **EVERSION:** Alejamiento del pie al centro de gravedad.



3 Desarrolla las siguientes tablas

A. Escribe frente a cada cualidad física, un deporte o actividad deportiva específica que permita el desarrollo de esta.

CUALIDADES FÍSICAS	DEPORTE O ACTIVIDAD DEPORTIVA
Resistencia	

C. . Escribe al frente de cada ejercicio las cualidades físicas que se desarrollaron:

Estación N°	Actividades/ejercicios	Cualidades Físicas
1	Abdominales	
2	Dorsales	
3	Cunclillas o sentadillas	
4	Salto juntando los pies	
5	Salto eludiendo obstáculos	
6	Dar cinco vueltas al colegio trotando	
7	Lanzamiento de pelota	
8	Practicar yoga	
9	Correr 100 mts	

D. Realiza tu cuadro sobre tu aptitud física y si no las ha hecho pídele ayuda a un familiar:

TEST	RESULTADO
FUERZA ABDOMINAL	
FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES	

FLEXIBILIDAD	
VELOCIDAD	
RESISTENCIA	

4 Preguntas

- a. ¿Qué es el calentamiento?
- b. ¿Cuánto tiempo aproximado se debe realizar un calentamiento?
- c. ¿Qué son las cualidades físicas básicas?
- d. ¿Cuáles son los patrones Básicos de movimientos?

5. OBSERVACIONES GENERALES


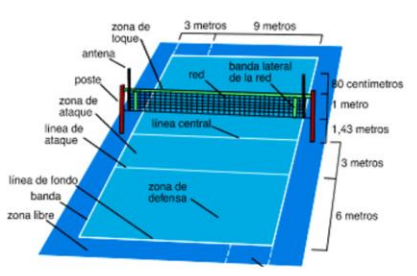
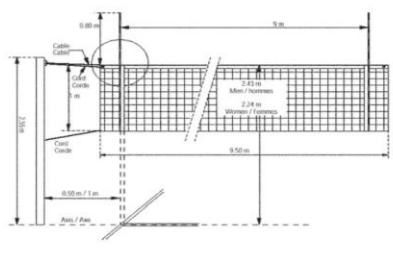
- El organismo humano posee físicamente capacidades determinadas por la herencia y otras son aprendidas que, con el tiempo de práctica, desarrolla destrezas y habilidades. Estas son: fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad, velocidad y ritmo.
- Forma articular, secuencial y graduada para efectuar un trabajo físico aplicable a la salud, al medio de la vida y las actividades deportivas y artísticas.
- Al realizar ejercicios físicos: evite hablar, gritar o reírse porque puede producir hernias, vaso, fatiga, etc.
- Al trotar no cruce las manos, no abra la boca, respire únicamente por la nariz.

- No ingiera alimentos fríos después de haber tenido una actividad física exigente. Tome bebida a temperatura normal.
- Evite mojarse la cabeza después de haber trotado o ingresar a aparatos con refrigeración.

"Porque Dios no nos ha dado espíritu de cobardía sino de poder, amor y dominio propio"
 2ª Timoteo 1:7-8

Final del documento ■

• **Control practica integral semana 6**

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados octavos se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido están las generalidades del voleibol, tiene como logro de desempeño conocer y aprender las principales características del voleibol.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE (Guía 3)</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Octavo Esp. Hamilton Pérez Villalba Prac. Hanser David Ríos González</p> <p>Estimado estudiante magollista: Estas estrategias de apoyo de aprendizaje, es una propuesta pedagógica que la comunidad educativa (Docentes, estudiantes y padres de familia) nos convirtamos en protagonistas del proceso de formación, para que nuestros educandos alcancen un aprendizaje eficaz y significativo, a través de estas pautas de una manera clara y sencilla, desarrollando habilidades y competencias en diferentes áreas del saber</p> <p>Contenido: Generalidades del voleibol Actividades: Conocer y aprender las principales características del voleibol</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Observa el siguiente video sobre el voleibol en el link: https://youtu.be/ZYOMVSHBk 3. Resuelve el cuadro comparativo 4. Si deseas conocer un poco más de un deporte o de educación física te dejo en google drive más de 340 libros link: https://drive.google.com/drive/folders/9B7DE_Duemas2IXKXVf7aMz7I2a?usp=drive_open o visita el portal http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/content/resucela-virtual-de-deportes <p style="text-align: center;">GENERALIDADES DEL VOLEIBOL</p> <p>1.-ÁREA DE JUEGO El área de juego incluye el terreno de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">  <p>1.4 ZONAS Y ÁREAS</p> <p>1.4.1 ZONA DE FRENTE En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se considera que la línea de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre.</p> <p>1.4.2 ZONA DE SAQUE La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea de fondo. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm de longitud, marcadas a 20 cm de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. El ancho de ambas líneas se incluye en la zona de saque. En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.</p> <p>1.4.3 ZONA DE SUSTITUCIÓN La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.</p> <p>1.4.4 ÁREA DE CASTIGO Un área de castigo, aproximadamente de 1 x 1 m, y equipada con dos sillas, está ubicada dentro del área de control fuera de la prolongación de la línea final. Pueden estar marcadas con líneas rojas de 5 cm de ancho.</p> <p>2 RED Y POSTES</p>  </div>

2.1 ALTURA DE LA RED Ubicada verticalmente sobre la línea central, hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres, juveniles: 2.40 m varones 2.24 m mujeres, Cadetes: 2.30 m varones, 2.18 m mujeres, infantiles: 2.20 m varones 2.10 m mujeres, Alevines: 2.10 m, Benjamines: 2.00 m La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las 2 líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm la altura reglamentaria.

2.2 ESTRUCTURA La red mide 1 metro de ancho y 9,50 a 10 m de largo (con 25 cm a 50 cm a partir de cada banda lateral), y está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado. A lo largo del borde superior esta cocida una banda horizontal de 7 cm de ancho, hecho de lona blanca doblada y cosida a todo lo largo, a cada extremo la banda tiene una perforación por el que pasa una cuerda para atar a los postes y mantener la parte superior de la red tensa. Por el interior de esta banda pasa un cable flexible que ata la red a los postes y mantiene tensa la parte superior. A lo largo de la parte inferior de la red hay otra banda horizontal de 5 cm de ancho de similares condiciones a la superior por cuya interior pasa una cuerda, la cual se ata a los postes para mantener tensa la parte interior de la red.

2.3 BANDAS LATERALES Dos bandas laterales se colocan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral. Miden 5 cm de ancho y 1 m de largo y se consideran parte de la red.

2.4 ANTENAS Una antena es una varilla flexible, de una longitud de 1.80 m y un diámetro de 10 mm hecho de fibra de vidrio o un material similar. Una antena se fija en el costado de la red, en el extremo exterior de cada banda lateral. Las antenas están ubicadas en lados opuestos de la red. Los 80 cm superiores de cada antena que sobresalen por encima de la red se marcan con franjas de 10 cm de ancho, de colores contrastantes, preferiblemente blanco y rojo. Las antenas se consideran parte de la red u delimitan lateralmente el espacio de paso.

2.5 POSTES Los postes se ubican a una distancia de 0,50 m a 1 m de las líneas laterales, tiene una altura de 2.55 m y tienen que ser preferiblemente ajustables. Los postes deben ser redondos y pulidos y se fijan al piso sin cables. Su instalación no debe representar un peligro o representar un obstáculo.

3 BALONES

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior su color puede ser uniforme o claro o una combinación de colores. Su circunferencia es de 65 a 67 cm y su peso es de 260 a 280 gramos, su presión interior debe ser de 0,30 a 0,325 kg/cm².

RESUELVE

- Escribe las ideas más sobresalientes de la creación del voleibol
- Resuelva el siguiente cuadro comparativo

VOLEIBOL	
ESTRUCTURA/MATERIAL	DIMENSIONES/MEDIDAS
CANCHA	
POSTES	
MALLA	
BALÓN	


"Ponque Dios es con los datos respicita de cobardía con la paz, amor y amorio propio"
8/ Noviembre 1, 7, 8

Recuerda realizar actividad física mínimo tres veces a la semana, así fortalecerá tu cuerpo y mente, además de mejorará tu sistema inmunológico para contrarrestar las enfermedades.

La guía la puede desarrollar donde mejor se le facilite (libreta de apuntes o en el documento enviado), para enviártelo lo puedes hacer a través de cualquiera de estos medios:
1° opción: Plataforma www.coaweb.com.co, 2° opción email: hamiltonpe_196625@gmail.com, 3° opción: WhatsApp: 3184028188. Todas las hojas deben ir marcadas con el nombre completo y grado.

Final del documento ■

• **Control practica integral semana 7**

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados novenos se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido está la prevención y autocuidado, tiene como logro de desempeño la promoción de la lectura para que sirva de apoyo en el diario vivir.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE (Guía 2)</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Noveno Esp. Hamilton Pérez Villalba Prac. Hanner David Rios González</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Estas estrategias de apoyo de aprendizaje, es una propuesta pedagógica que la comunidad educativa (Docentes, estudiantes y padres de familia) nos convirtamos en protagonistas del proceso de formación, para que nuestros educandos alcancen un aprendizaje eficaz y significativo, a través de estas pautas de una manera clara y sencilla, desarrollando habilidades y competencias en diferentes áreas del saber</p> <p>Contenido programático: Prevención y autocuidado (Promoción a la lectura)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Leer el contenido 2. Copiar en el cuaderno las ideas principales del texto 3. Ejercitate con tu familia a través de este link: https://youtu.be/r09rk5mp_Nk 4. Copiar las preguntas en el cuaderno y responder las preguntas según el texto 5. Si deseas conocer un poco mas de un deporte o de educación física te dejo en google drive más de 340 libros link https://drive.google.com/drive/mobile?folders=9370f6c4e9e8c01749c49144f27125&usp=drive_open o visita el portal: http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/conten/escuela-virtual-de-deportes 6. "Reto pedagógico" (opcional) El reto consiste en subir un video en las redes sociales (Facebook/Instagram/YouTube), realizando actividades físicas en casa </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>¿Cómo se puede tratar el asma inducida por el esfuerzo?</p> <p>Este tipo de asma se puede prevenir y tratar de varias formas. Es importante que el asma esté bien tratada y controlada. Algunas actividades tienen más capacidad que otras para provocar los síntomas. Las pruebas de resistencia favorecen más la respuesta de los bronquios en este sentido que el jugar al fútbol, al baloncesto o al tenis. Habitualmente, los deportes que se practican en el agua resultan menos arriesgados. Cuando se practica la natación, se respira aire más húmedo que el que se inhala en otros deportes. No obstante, se debe animar a los alumnos que padecen asma para que practiquen cualquier deporte que les guste.</p> <p>Prevención, el asma inducida por el esfuerzo se puede prevenir:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Medicación previa -La mejor forma de prevenirla consiste en administrarse el medicamento que ha indicado el médico entre 5 y 10 minutos antes de realizar el esfuerzo. -La medicación previa resulta inocua y eficaz. No potencia el rendimiento físico. -Buen calentamiento. -Es muy importante hacer calentamiento antes de realizar ejercicio o practicar deporte, ya que sirve para preparar los músculos y hace que aumente la frecuencia cardiaca y la respiración, adaptándolas al esfuerzo que se va a efectuar. En este sentido, resulta útil hacer ejercicios suaves de forma intermitente suaves durante 10 minutos (por ejemplo, carreras de 30 segundos de duración, con descansos intermedios), y estiramientos. <p>Control del asma:</p> <p>La probabilidad de que se manifieste este tipo de asma será menor cuanto más controlada se halle la enfermedad, mediante la administración de fármacos preventivos como los corticoides inhalados tomados regularmente, los broncodilatadores de acción prolongada y los antileucotrienos. Es conveniente evitar realizar determinados esfuerzos cuando los síntomas del asma resultan especialmente molestos, cuando el alumno padece gripe o está resfriado, o cuando hace mucho frío.</p> <p>En el caso de que el alumno muestre una manifiesta y reiterada imposibilidad de realizar ejercicio, se deberá informar a sus padres, para que sea valorado por su médico y pueda aplicar el tratamiento médico adecuado.</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>¿ES BUENO CORRER CON ASMA?</p> <p>La investigación sobre el asma en España lleva bastante tiempo en marcha, aunque no es hasta 1999 cuando se aborda de manera específica la mejora de calidad de vida de niños/as y adolescentes asmáticos en el entorno escolar a través de la Educación Física y el ejercicio.</p> <p>ASMA DURANTE EL EJERCICIO</p> <p>Estos síntomas son llamados habitualmente A.I.E. (asma inducido por el esfuerzo), aunque en realidad no es el ejercicio únicamente la causa de la respuesta asmática. Al menos el 80% de las personas asmáticas experimentan síntomas cuando efectúan determinados ejercicios físicos. Y dado que el ejercicio físico y el deporte forman parte de una vida sana, no se debe evitar su realización, sino adecuarla a las circunstancias de la persona.</p> <p>¿Por qué se produce?</p> <p>Cuando estamos en reposo respiramos por la nariz, la cual calienta y humedece el aire que penetra por ella. Pero cuando realizamos algunos ejercicios físicos o algún esfuerzo, respiramos más rápidamente y por la boca, lo cual implica que a los bronquios llega aire más frío y seco, que provoca su enfriamiento y que disminuye la cantidad de agua que se halla en ellos. De esta forma, en las personas asmáticas si sus bronquios están inflamados, se irritan y se contraen y, por tanto, se producen los síntomas. En muchas ocasiones, la dificultad para respirar se manifiesta nada más ha cesado el esfuerzo y no mientras se está realizando.</p> </div>





	<p>1ª opción: Plataforma www.coaweb.com.co , 2ª opción email: hamiltorpe-rez625@gmail.com 3ª opción: WhatsApp: 3184028188. Todas las hojas deben ir marcadas con el nombre completo y grado.</p> <p style="text-align: center;"><i>"Pregunta Dios en sus hechos respecto de soberanía sin: de palabras, enmas y dominio propio"</i> 2ª Tercera 1:1.5</p> <hr/> <p style="text-align: right;">Fin del documento ■</p>
--	--

DQS is member of:



• Control practica integral semana 8

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p>Durante esta semana a los estudiantes de los grados decimos se les envió una guía la cual es una estrategia de apoyo de aprendizaje ante el covid-19.</p> <p>Dentro de su contenido está los cambios fisiológicos en el ejercicio físico (Pulso, respiración y temperatura corporal, tiene como logro de desempeño identificar los cambios fisiológicos que tiene el ser humano cuando realiza una actividad física.</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p style="text-align: center;">ESTRATEGIAS DE APOYO DE APRENDIZAJE ANTE COVID-19</p> <p>AREA: EDUCACION FISICA, DEPORTE Y RECREACION GRADOS: Décimo Esp. Hamilton Pérez Villaiba Horas estipuladas: 4 horas Prac. Hanner David Ríos González</p> <p>Estimado estudiante magolista:</p> <p>Durante el transcurso de nuestra vida, tenemos que enfrentarnos a dificultades y tropiezos, en estos momentos es necesario mantener la calma y asumir con valentía todos esos retos, el área de educación física le invita a que actúes con responsabilidad, compromiso y autocontrol. Además, de fortalecer tu cuerpo sino, tu aspecto psicológico(mental) y social (familia)</p> <p>Contenido: Cambios fisiológico en el ejercicio físico (Pulso, Respiración y Temperatura) Logro de desempeños: Identificará los cambios fisiológicos que tiene el ser humano cuando realiza una actividad física</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conocimientos previos, responder las preguntas 2. Leer el contenido: Cambios fisiológicos 3. Observa el video como tomar las pulsaciones y la frecuencia respiratoria en el link: https://youtu.be/j9jCh033C08 4. Desarrollar las gráficas de cambios fisiológicos 5. Análisis de resultados 6. Leer las recomendaciones y escribe en tu libreta que otras sugerencias y/o recomendaciones puedes dar 7. De manera atenta observa con tu familia el video sobre la prevención del COVID-19 link: https://youtu.be/Fm5TRekSMWQ </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>8. Si deseas conocer un poco más de un deporte o de educación física te dejo en google drive más de 340 libros - link: https://drive.google.com/drive/mobile?folders=0BTKc_DuvsncQ1XKXWf4MzE72a3ag:drive_open o visita el portal: http://aprende.colombiaaprende.edu.co/es/content/escuela-virtual-de-deportes</p> <p>1. Conocimientos previos, responde las siguientes preguntas de acuerdo a lo que sabes, creas y/o pienses</p> <p>A. CONTESTA DE MANERA PERSONAL QUE ES PARA TI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿El pulso? _____ 2. ¿La Respiración? _____ 3. ¿La Temperatura? _____ <p>B. ¿Sabes tus cifras?, enúncialas.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pulso _____ 2. Respiración _____ 3. Temperatura corporal _____ <p style="text-align: center;">Cambios fisiológicos</p> <p>1. LA TEMPERATURA</p>  <p>Es el grado de calor que genera el cuerpo humano, por lo general es de 36.5 °C, se toma con un termómetro clínico cuya escala está dada en grados centígrados. Se clasifica en:</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>A. Temperatura axilar: Tomado debajo del hombro entre el tórax y el extremo superior del brazo.</p> <p>B. Temperatura oral: En la boca del individuo.</p> <p>2. EL PULSO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es el número de latidos intermitentes que realiza el corazón y las arterias por minuto. • El pulso arterial; las arterias transmiten la sangre a los tejidos con el mismo ritmo del corazón. • El pulso es la expansión y contracción intermitente, repetida, rítmica y regular de las arterias, que se produce por la onda de presión causada por la sangre del corazón. <p>EL PULSO LO PODEMOS TOMAR:</p> <p>El pulso se puede palpar con facilidad en los diferentes puntos situados cerca de la superficie del cuerpo así:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pulso Carotídeo: <p>Se toma en el cuello con los dedos índice y corazón, exceptuando el pulgar ya que este dedo tiene su propio pulso que se puede confundir con el de la persona a la que se está examinando.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pulso Radial: <p>Se toma en la muñeca, procedimiento igual que el anterior, pero cada vez la mano va a la otra mano ubicando la vena arterial.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Pulso temporal: <p>También se puede utilizar el de la arteria temporal, por delante del pabellón auricular.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Pulso Cubital: <p>Otro punto donde el pulso puede percibirse con claridad es el de la arteria branquial, que se encuentra en la parte interna de la articulación del codo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Pulso Homeral: <p>Se toma en los bebes.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Otros: <p>Del mismo modo, la mayoría de las personas pueden encontrar su pulso en las ingles, en la parte posterior de las rodillas, en la parte interna del tobillo y sobre el pie.</p> </div>

VALORES INDICADOS DEL PULSO

- ❖ Para un bebe recién nacido hasta los dos meses es de 85 a 90 pulsaciones por minuto
- ❖ De dos meses hasta el año y medio es de 80 a 85 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un niño sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un adulto sano en estado de reposo es de 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un anciano sano en estado de reposo es de 65 a 70 pulsaciones por minuto.
- ❖ Para un deportista en estado de reposo 55 a 65 pulsaciones por minuto.
- ❖ Las pulsaciones máximas para una persona sana se hallan mediante la siguiente fórmula: 220 pulsaciones por minuto menos la edad

3. la Respiración:



Proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxígeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono.

VALORES INDICADOS DE LA RESPIRACION

Las cifras normales de la respiración en reposo son de 6 litros de aire por minuto y los movimientos respiratorios varían en amplitud y frecuencia porque varían las exigencias celulares. El ritmo normal es de 16 a 20 movimientos por minuto, pero cuando aumenta el consumo de oxígeno y la eliminación de anhídrido carbónico, los movimientos respiratorios deben ser más amplios y frecuentes. Pero durante un esfuerzo sostenido pueden llegar a movilizar 60 litros de aire por minuto. La capacidad pulmonar de un adulto es de unos 6 litros en el hombre y de unos 4 litros en la mujer.

- ❖ ADULTOS 16-20 VECES / MINUTO
- ❖ ANCIANOS 12-16 VECES / MINUTO
- ❖ NIÑOS >6 26-30 VECES / MINUTO
- ❖ BEBES 30-40 VECES/ MINUTO

SINTOMAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR CUANDO HAY ANOMALIAS EN LA RESPIRACION:

- Infección respiratoria alta que da lugar a la mucosidad nasal y los estornudos.
- Irritación de la tráquea que da lugar a la tos.
- Desarrollo de un catarro.
- Irritación de la laringe que hace que la voz sea más ronca.
- Infección pulmonar que da lugar a la bronquitis.

4. Completa las gráficas de tu pulso y tu frecuencia respiratoria

Para plasmar tus datos en la gráfica debes tomarte en reposo el pulso(P1) y la respiración(R1) luego, debes realizar ejercicios por 10 minutos inmediatamente debes tomarte agitado el pulso(P2) y la respiración(R2) y por ultimo deja pasar 5 minutos después de terminar los ejercicios debes tomarte recuperación el pulso(P3) y la Respiración(R3)

A. GRAFICA PULSO NOMBRE _____ SEXO _____
 EDAD _____



RESPIRACION

R1
R2

5. **analiza los resultados y saca las conclusiones.**

6. Recomendaciones generales

ANTES DE INICIAR UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA:

1. Debe consumir alimentos dos horas antes de realizar el ejercicio.
2. Tome agua a temperatura normal.
3. Realice calentamiento previo no mayor de 15 minutos.
4. Llevar ropa apropiada (traje deportivo), tenis, medias, pantaloneta y camiseta, esta ropa debe ser de algodón para que permita la transpiración y absorción del sudor.
5. Evite llevar chaquetas o sudaderas, debido a que a medida que se aumenta la intensidad del ejercicio, aumenta la temperatura y será una molestia para transportar.
6. Para las mujeres: evite llevar pendientes, pulseras o anillos, podrían engancharse sobre otro objeto y no dará con la buena intensidad del ejercicio una buena circulación.
7. Evite maquillaje, haga ejercicio con la cara natural, así podrá su piel transpirar.
8. Debe Recogerse el cabello.
9. Evite utilizar prendas de materiales sintéticos ya que pueden resultar demasiado calurosos e impiden que respire la piel.

10. El calzado debe ser apropiado al deporte que practique, para trotar zapatillas con suela firme pero flexible, capaz de amortiguar los pasos, para el deporte de contacto, suela antideslizante; por ejemplo: para baloncesto es apropiado el tenis de bota.
11. LA temperatura se eleva 1 o 2 ºc, se acelera la respiración, las pulsaciones que incrementan el ejercicio.

DURANTE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Evite trotar respirando por la boca, provoca fatiga.
2. Si hay exceso de mucosidad y salivación es bueno expulsarlos.
3. Evite cruzar las manos durante una actividad deportiva
4. Evite los contactos con el adversario y en caso de presentarse ofrezca disculpas antes que el juez lo indique.
5. Trate de no perder la calma. La agresividad no es contra el balón o con el adversario, ni con el juez, 'sino con las ganas de hacer una buena jugada' con tu equipo o con tigo mismo, por anotar un punto o llegar a la meta.
6. Utilice palabras apropiadas, para dirigirse a cualquier jugador, preferiblemente cordiales y anímicas, evitando culpar, rechiflar, desanimar al equipo que se equivoca.
7. Antes tomar agua, enjuague la boca y no tome más de 2 sorbos, mucha agua puede acabar en llenura o cólico, o producir un vomito.

8. Después de trotar evite inmediatamente sentarse, después de haber realizado un ejercicio intenso, trate de respirar y caminar, buscando que el cuerpo vuelva a su estado normal.

DESPUES DE TERMINAR LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

1. Al terminar un ejercicio o actividad deportiva, realice un estiramiento, ayudara a que el cuerpo adquiera flexibilidad y disposición al cambio de actividad.
2. Evite mojarse o descubrirse el cuerpo totalmente, dese un tiempo para que este vuelva a su estado normal estando cubierto.
3. No Ingeria bebidas demasiado frías o Ingrese su cuerpo a enfriadores; este mal habito puede más adelante producir parálisis temporal.
4. Respire lo más adecuado posible para llegar a la normalidad, inspire profundo y expire lentamente, esto disminuirá su pulso y temperatura.
5. Si usted desea ducharse inmediatamente termine el ejercicio, esto no debe exceder de 2 minutos, tenga en cuenta que al terminar su cuerpo seguirá sudando.
6. Después del reposo, la ducha no debe sobrepasar los 5 minutos, se aconseja masajearse el cuerpo con el jabón.
7. Cambie de ropa, así usted vuelva a reincidir con otra actividad física.

El desarrollo de la guía la pueden enviar a través de cualquiera de estos medios: 1ª opción: Plataforma www.coaweb.com.co, 2ª opción email: hamiltonperera525@gmail.com 3ª opción: WhatsApp: 3184028188

"Porque Dios es mi fe, desde espíritu de voluntad, sin, de poder, amor y amor propio"
@ Tumbao 1.7.8

Final del documento ■

Área de trazado

4. CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
26 DE FEBRERO DEL 2020	MIÉRCOLES DE ACTIVIDADES LÚDICO RECREATIVAS	
6 DE MARZO DEL 2020	SEMANA DEPORTIVA	

5. CAPITULO V

FORMATOS DE EVALUACIÓN

5.1 formato de autoevaluación

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Hanner David Ríos González
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa Técnico
Magola Hernández Pardo
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Hamilton Pérez Villalba

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

3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La práctica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones. E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución. E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. B
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional E

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: *Hanner David Rios Gonzalez*

FECHA: 12 de junio del 2020

5.2 formato de 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
_____E_____
- 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
_____E_____
- Su proyecto de área es acorde con el PEI
_____E_____

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
_____E_____
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
_____E_____
- Su comunicación es fácil y asertiva
_____E_____
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
_____E_____

4. Ejecución

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

5. Control

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Hamilton Pérez Villalba

FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: *Hanner David Rios González*

FECHA: 12 de junio del 2020



5.3 formato de plan teórico

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Hanner David Ríos González

SUPERVISOR: Hamilton Pérez Villalba

INSTITUCIÓN: Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo

FECHA: 12 de junio del 2020

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara de conceptos y dudas	5	5
3 Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4 Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5 Dosifica el tiempo	3	3
6 Lleva el material didáctico	2	2
7 Emplea bien el material didáctico	4	4
8 Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9 Refuerza a sus alumnos	3	3
10 Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11 Dirige y 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	50

OBSERVACIONES: El alumno-maestro cuenta con las capacidades para cumplir con su labor como docente.



5.4 formato de nota única

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Educación

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Hanner David Ríos González

SUPERVISOR: Hamilton Pérez Villalba

INSTITUCIÓN: Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo

GRADO: Primero cero uno (1-01)

FECHA: 12 de junio del 2020

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Participa activamente en las reuniones instituciones y docentes.	30%	5	1.5
2 Docente y Evaluativa	Demuestra tener el conocimiento necesario para desenvolverse en su labor.	50%	5	2.5
3 Actividades extracurriculares	Ejecuta de manera apropiada las actividades planificadas.	20%	5	1
	NOTA DEFINITIVA	100%	5	5

Supervisor: *Hamilton Pérez Villalba*

Alumno – Maestro: *Hanner David Ríos González*

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

CONCLUSIONES

La educación física es una herramienta fundamental tanto para el proceso de enseñanza-aprendizaje como para el crecimiento fisiológico de los niños, es por ello que se hace indispensable el área de educación física en el currículo académico de las instituciones educativas.

Durante el desarrollo de la práctica integral docente en educación física se llevaron a cabo actividades recreativas como juegos, rondas y dinámicas que influyeron significativamente en el buen crecimiento fisiológico del niño, específicamente en su desarrollo motriz y cognitivo. Las actividades recreativas bien planificadas y ejecutas mejoraron el desarrollo de las diferentes habilidades motrices, entre ella la motricidad gruesa de los niños, como saltar, correr, lanzar y golpear.

A pesar que las practicas presenciales se vieron afectadas por el virus (covid-19), la modalidad virtual sirvió como alternativa para continuar con dicho proceso académico, la disposición de los padres de familia e hijos fue fundamental para el desarrollo de dicho proceso, se cumplieron a cabalidad los objetivos propuestos en el proyecto pedagógico, las actividades fueron ejecutadas en casa por los niños con una adecuada asesoría por parte del docente-practicante y la guía de los padres de familia, se pudo evidenciar por parte del practicante-docente y por los padres de familia una mejora en la motricidad gruesa en los niños y niñas del grado primero cero-uno (1-01) de la Institución Educativa Técnico Magola Hernández Pardo del municipio de Pueblo Bello (Cesar) a través de los juegos realizados.

BIBLIOGRAFÍA

- TuGimnasiaCerebral, (2014-2019). “17 actividades para niños de preescolar”. Recuperado de <http://tugimnasiacerebral.com/gimnasia-cerebral-para-ni%C3%B1os/las-mejores-dinamicas-y-actividades-para-preescolar>
- El siglo de correón, (2010). “Las competencias en preescolar”. Recuperado de <https://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/497349.las-competencias-en-preescolar.html>
- Pilar Sánchez, (2009). “Fichas de evaluación para las clases de educación física”. Recuperado de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/PILAR_SANCHEZ_2.pdf
- Efdeportes.com, (2010). “Las capacidades físicas básicas en primarias”. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd145/las-capacidades-fisicas-basicas-en-primaria.htm>
- Orientaciones Enseñanza, (2007). “Más de 100 actividades para dinamizar la clase de español”. Recuperado de http://www.todoele.net/actividades_mat/OrientacionesEnseñanzaELE.pdf
- Scribd, (2011). “Juegos para el desarrollo de habilidades motrices”. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/419865655/Dialnet-JuegosParaElDesarrolloDeLasHabilidadesMotricesDepo-6210494-pdf>
- Ignacio Manzano, (1996). “215 juegos para la educación física” Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0ByCPHEE80PVvcFNnMkpEWU1PVkk/view>



- Robadan de cos, R.B. (2010). “*Las cualidades motrices dentro de la educación secundaria*”. Una aproximación conceptual, efdeportes.com, 1-1.
- Díaz Lucea, J, (1999), “*La Enseñanza y Aprendizaje de las Habilidades y Destrezas Motrices Básicas*”. Editorial Inde. Barcelona, España.
- Chaves, (2001), “*La Educación Física en la enseñanza y aprendizaje de las destrezas básicas motrices*”, efdeportes.com Revista Digital - Buenos Aires Año 13 - N° 130.
- Arnaiz, P. (1994): “*Psicomotricidad y adaptaciones curriculares*”, en Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias, n. ° 47, pp. 43-62.

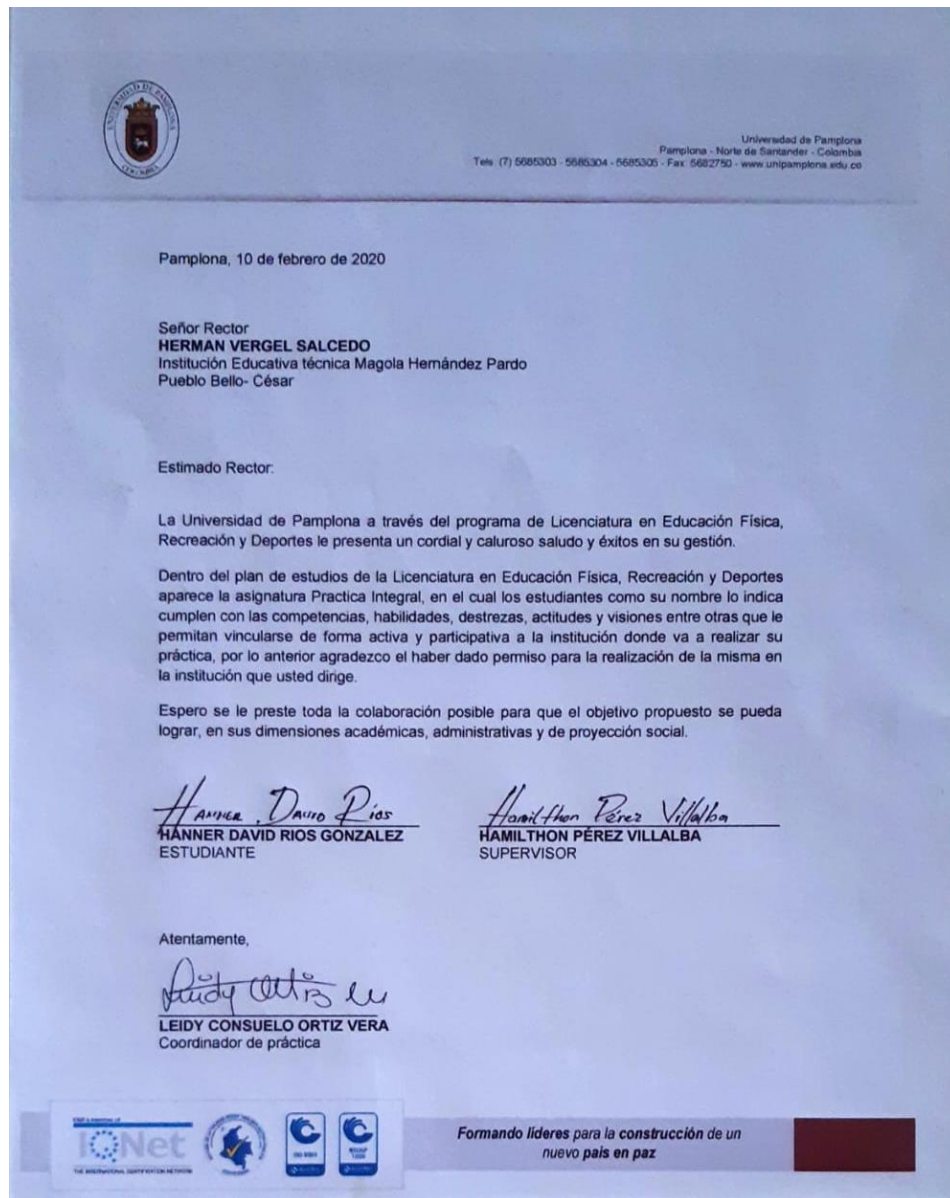
DQS is member of:





ANEXOS

Carta presentación practica integral docente 2020-1



Adecuación del escenario deportivo



DGS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz