



PRACTICA INTEGRAL DOCENTE INFORME FINAL

PRESENTADO POR: ALEXIS NEL SANCHEZ MONCADA

CODIGO: 1090484831

**LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES
CON ENFASIS EN FITNESS**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

VILLA DEL ROSARIO

2017

DQS is member of:



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



PRACTICA INTEGRAL DOCENTE INFORME FINAL

PRESENTADO POR: ALEXIS NEL SANCHEZ MONCADA

CODIGO: 1090484831

ASESOR: JUAN FERNANDO AREVALO

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

VILLA DEL ROSARIO

2017

DQS is member of:



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



DEDICATORIA

Dios principalmente por su apoyo en los procesos de desarrollo en el aprendizaje, darme la fortaleza de finalizar mis estudios con éxito

Mis padres son el motivo principal en orgullecer sus expectativas superación

A mi familia por su motivación en cada uno de los años en los que me acompaño en mis estudios

Los amigos que me brindaron su colaboración en su facilidad de tiempo y dedicación

DQS is member of:



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



AGRADECIMIENTOS

Todos los que me apoyaron durante mi carrera formativa ayudándome a cumplir cada uno de los propósitos y objetivos prevaleciendo mi proyecto de vida en experiencia y capacidades ,mostrando mi perfil docente a instituciones que orienten el aprendizaje.

El grupo de docentes interdisciplinarios quienes brindaron sus conocimientos en su formación para preparar un nuevo docente a la sociedad.

DQS is member of:



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



TABLA DE CONTENIDO	PAG
INTRODUCCIÓN	
PRESENTACIÓN	9
CAPITULO I .INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	
1.1 JUSTIFICACION	10
1.2 Objetivos	11
1.2.1 Objetivos General	
1.2.2 objetivos Específico	
1.3 COMPONENTE CONCEPTUAL	12
➤ Identificación	12
➤ Reseña histórica	13
➤ Símbolos institucionales	14
➤ observación diagnóstico del colegio	16
➤ implementación deportiva	19
➤ Horizonte institucional	20
➤ Manual de convivencia	21
➤ Misión	22
➤ Visión	23
➤ Principios institucionales	23
➤ Políticas de calidad	23
➤ Objetivos de calidad	24
➤ Estrategia pedagógica	24
➤ Propósitos institucionales	28



➤ Perfiles	29
➤ Normanograma	36
➤ Aspectos financieros	38

FUNDAMENTOS **39**

➤ Epistemológico	
➤ Sociológico	
➤ Axiológicos	
➤ Propuesta curricular	43
➤ Currículo	45
➤ Plan de estudios	46
➤ Evaluación del currículo	48
Art 1 conceptualización	50
Art 2 propósitos de evaluación	
Art 3 estrategias de valoración integral	
Art 4 procesos de autoevaluación	
Art 5 escala de valoración institucional	
Art 6 criterios de evaluación	
Art 7 acciones de seguimiento	
Art 8 estrategias de apoyo	
Art 9 acciones de docente y directivos docentes	
Art 10 estructura de informes de los estudiantes	
Art 11 procesos de reclamaciones	
Art 12 mecanismos de participación de la comunidad	
Art 13 directrices especiales	
Políticas de inclusión	
Fines	76



1.4. CRONOGRAMA	78
2. CAPITULO II PROPUESTA PEDAGOGICA Y PROYECTO DE INVESTIGACION	79
3 .CAPITULO III INFORME DE PROCESOS CURRICULARES	153
3.1 plan de periodo	153
3.2 planeadores	154
3.3 horarios de clases	181
4. CAPITULO IV.INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES	182
4.1 entrenamientos al equipo de balonmano	
4.2 preparación deportista intercolegiados de natación condición visual	
4.3 organización de torneo de balonmano	
4.4 Reunión de club del colegio	
4.5 izada de bandera de la premiación deportes inter-clases	
5. CAPÍTULO V. INFORME DE EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE	183
5.1 autoevaluación de la práctica docente	
5.2 coevaluacion de la práctica docente	
6. CONCLUSIONES	192
7. BIBLIOGRAFIA	193



LISTA DE TABLAS

EQUIPAMIENTO

TABLA 1. RESULTADOS PRE-TEST	114
TABLA 2. RESULTADOS POS-TEST	141
TABLA3.RESULTADOSCOMPARATIVOS PRET-POST VELOCIDAD	145
TABLA 4. RESULTADOS COMPARATIVOS PRET-POST FLEXIONES DE BRAZO	146
TABLA.5 RESULTADOS COMPARATIVOS PRET-POST SALTO LARGO	147

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. PRE-TEST VELOCIDAD 50M	142
FIGURA 2. PRE-TEST FLEXIONES DE BRAZO	142
FIGURA3. PRE-TEST SALTO LARGO	143
FIGURA.4.POS-TEST VELOCIDAD 50M	143
FIGURA 5. POS-TEST FLEXIONES DE BRAZO	144
FIGURA 6. POS-TEST SALTO LARGO	144
FIGURA 7. PRE Y POS TEST VELOCIDAD 50M	146
FIGURA 8. PRE Y POS FLEXIONES DE BRAZO	147
FIGURA 9. PRE Y POS SALTO LARGO	148

ANEXOS

CLASES PRÁCTICAS	194
TEST FISICOS	197
PREPARACION DEPORTE	199
INSTRAINSTITUCIONAL	202



INTRODUCCIÓN

La educación física en el área de baloncesto y balonmano se destaca principalmente en la formación de personas integrales, teniendo una acción determinante, la conservación desarrollo de la salud, contribuyendo en cada estudiante a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio afrontando el presente y el futuro con actitud positiva.

La educación física también es un medio para promover la formación de actitudes y valores como la rectitud, confianza, respeto y seguridad en sí mismo, la consciencia de las posibilidades propias, el respeto de las cualidades de los demás y la solidaridad con los semejantes

La institución con sentido de pertenencia por la persona en el sentidos de proyección social acogiendo a niños y jóvenes con el propósito de acompañarlos junto a sus familiares en las tareas más importantes como la vida y el reconocimiento de sus cuerpo en función de la salud y las actividades que le permitan mantenerse en diversión manejando el tiempo libre adecuado complementando su formación integral.



PRESENTACION

El informe de la práctica integral a cargo del estudiante de educación física recreación y deportes, presentando el trabajo realizado en la institución educativa técnico guaimaral de Cúcuta, basada en procesos constantes de adaptación en formación de niños y jóvenes en bases deportivas, recreativas, formativas y educativas, así mismo atreves de prácticas de juegos y deportes escolares fortalece la integración de los estudiantes en los grupos en los que se participa la formación y estimulación corporal que se produce en el ser humano en la medida que crece y es motivado, así logrando desarrollar características motoras ,físicas ,perceptivas ,cognitivas y psicológicas en los alumnos por lo tanto somos diferente al docente en la formación, gracias a nuestra metodología física.

Aunque no es muy reconocida nuestra formación corporativamente consideramos que esta es la posibilidad de mejorar sustancialmente en lo personal y profesional.

A continuación expondré las actividades realizadas en observación directa de los grados correspondientes.



JUSTIFICACION

El orientar al estudiante a la práctica deportiva del balonmano integral dentro de su plan de clases en innovación de la enseñanza y aprendizaje significativa del desarrollo cognitivo y motriz, estimula al estudiante a la práctica deportiva externa optimizando el rendimiento deportivo y representación de la institución bajo preparación de la enseñanza y aprendizaje del mismo en función de procesos constantes de adaptación a cargas de trabajo.

En el diagnostico identificamos el estado actual en el que se encuentra la institución educativa técnico guaimaral su plata física, los escenarios, los materiales deportivo indispensables en el proceso de enseñanza y aprendizaje en ámbitos de compromiso y entrega, la realización de competencias del cronograma de actividades expuestas en el plan de trabajo y el currículo personal de la asignatura.



1.2 OBJETIVOS:

1.2.1 GENERAL

Desarrollar la práctica integral en el instituto técnico guaimaral en servicio de la inclusión social en los ámbitos educativos y formativos

1.2.2 ESPECIFICO

- Conocer el perfil estudiantil con inclusión social en los campos educativos
- Analizar los componentes que integran el proyecto educativo institucional
- orientar el proyecto educativo institucional en los estudiantes con necesidades educativas especiales
- Promover en el plan de área del cuarto periodo el deporte balonmano
- Desarrollar actividades competentes intra y extracurriculares



1.3 COMPONENTE CONCEPTUAL

IDENTIFICACIÓN

Nombre de la Institución Educativa: INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

Dirección: Calle 10AN # 7E-134 Guaimaral Teléfonos: 5773807- 5770145
– 5771980

E-mail : colguaimaral@yahoo.es Fax: (7) 5772567 Tel : (7) 5 773807

Código DANE: 154001002977

Ubicación Física: Departamento Norte de Santander, Municipio San José de Cúcuta Comuna 05 Barrio Guaimaral

Propiedad Jurídica: Institución Educativa Oficial, Secretaría de Educación Municipio de San José de Cúcuta.

Jornadas: Mañana y Tarde **Calendario Escolar:** A **Ámbito:** Educación Formal

Niveles de educación: Preescolar, Básica Ciclo Primaria, Básica Ciclo Secundaria, Media Técnica y Académica

Especialidades:

Bachillerato Académico y Bachillerato Técnico en: Diseño Gráfico y Programación de Computadores, Comercio Internacional, Procesos Agroindustriales, Instrumentación de Maquinaria y Equipos Industriales,

La institución incluye a la población con necesidades educativas especiales (NEE), en particular con limitación auditiva, visual, cognitiva y motora, en los diferentes niveles de educación formal y, además, formación en competencias laborales con acompañamiento del SENA.

Rectora: Gloria Ligia Valencia Gómez



RESEÑA HISTORICA:

El Proyecto Educativo Institucional (PEI) es un documento creado mediante construcción colectiva para orientar los lineamientos institucionales que conllevan a direccionar el quehacer pedagógico ordenado por la Ley General de Educación, sus decretos reglamentarios y demás normas vigentes que rigen la educación en Colombia. Por supuesto, consolidando las bases jurídicas de la educación colombiana, el enfoque pedagógico y la necesidad regional y local. Por tanto, se ha creado una Institución educativa que ofrece educación preescolar, básica, media académica y media técnica, mediante la fusión de las Instituciones Educativas, Hermógenes Maza, Centro Docente Alma Luz Vega Rangel, Escuela Guaimaral 21, Escuela Julián Pinzón e Instituto La Esperanza.

La institución educativa abre los espacios para la atención a población convencional y además para población con necesidades educativas especiales (NEE), tales como, limitación auditiva, visual, cognitiva, y motora.

El proyecto pretende el progreso o escalamiento de competencias cognitivas, laborales y actitudinales, de tal manera que desarrolle de forma significativa el potencial humano, optimice recursos y oportunidades, en procura de una formación integral y mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

El plan de estudios, la planeación de área, asignatura y clase, el sistema institucional de evaluación (SIE), las estrategias de evaluación, la rúbrica para medir el desempeño, los planes de mejoramiento, son entre otros, los medios para viabilizar la propuesta pedagógica. Así mismo, tendrá dimensiones de transversalidad, a través de proyectos pedagógicos como: Proyecto Ambiental Escolar (PRAE), Proyecto de Educación para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía (PESCC), Proyecto Gestión del Riesgo y Proyecto Lector; los cuales parten de problemas o necesidades que involucran en su desarrollo los aprendizajes de las ciencias básicas, ciencias sociales, ciencias humanas y tecnología.

DQS is member of:



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



SÍMBOLOS INSTITUCIONALES:

HIMNO

Coro

Estudiar, estudiar, estudiar
practicar el deporte también
si la mente está sana y alegre
viviremos en dulce vaivén (bis)

I

Los Colores de nuestra bandera
son emblema de amor y lealtad
al igual que una raza valiosa
un legado del indio Guaimaral (bis)

II

Compañeros cantemos alegres
este himno que invita a estudiar
son vibrantes las notas que salen
de estudiantes que quieren triunfar
no perdamos la huella que deja
toda herencia de amor y de paz.

III

Compañeros que aplican la ciencia
forjadores de un nuevo país
importante encontrar un camino
de constancia, civismo y valor
que le trasmita amor por la vida
por la cultura y la forma

BANDERA



El 18 de Junio de 2003 se adoptó la propuesta ganadora presentada por la Docentes Ruth Trinidad Gómez Mendoza e Isabel Teresa Folíaco Gamboa. Azul: Simboliza los valores de armonía, sabiduría y fortaleza que existen en nuestra Institución.

Blanco: Simboliza la transparencia con la que el Instituto forma a sus estudiantes, y la paz por la cual luchamos día a día.

Rojo: Simboliza la alegría que reina en cada una de las personas de esta Institución y el fundamento actuar bien y en su debido momento.

ESCUDO



Diseñado en Junio 18 de 2003 en reunión de Coordinadores con base en las propuestas presentadas por cada sede. La primera franja de la izquierda en la parte de arriba representa el indio Guaimaral que identifica a la Escuela Guaimaral 21, el computador, representa al Instituto Técnico Guaimaral haciendo alusión a los avances tecnológicos, el libro y la antorcha del centro identifican al Colegio Hermógenes Maza, en el deporte y el saber y la mano que señala la letra C, es la identificación del Centro Alma Luz Vega Rangel con su lenguaje de Señas.



OBSERVACIÓN Y DIAGNOSTICO DEL COLEGIO

En un primer momento la visita a la institución educativa en presentación del docente a cargo del diseño de las actividades en acompañamiento y seguimiento con la intervención de la coordinadora y la presentación con la directora que a su vez bajo sus diseños en aceptación procedemos a la oficialización del desarrollo de las practicas integrales en la institución , bajo los horarios preestablecidos y los grados en los cuales realizaría el acompañamiento previo con el docente José Orlando Estévez Hernández en los grados octavos 8 y decimos 10 .

Se le procede a mostrar el proyecto al supervisor y docente en verificación de aceptación con su buena acogida se empieza en conjunto con el diagnostico de observación directa y su estimulación de las fases sensibles de los estudiantes y el reconocimiento del plantel educativo, sus oficinas, el salón de stocks de materiales que cuenta la institución y los escenarios para sus prácticas activas.

El plantel cuenta con:

- Un patio de techo de 30 *15 en sus dimensiones, suelo de tableta picada con cemento rustico
- Dos porterías principales con cestas y cuatro cestas al costado contra las columnas de contención.
- terreno de tierra para actividades complementarias de diversión en adecuación de escenario de kikinball
- cuatro porterías de pc plásticas de banquitas
- 32 conos
- 7 balones de baloncesto en buen estado y 7 regulares



-7 balones de voleibol 1 solo en buen estado

-ulas ulas

-vallas plastificadas

-unos juegos de petos

-2 balones de fut-sala en buen estado y 2 en deterioro.

Nota: para el desarrollo de las clases de grado 10 salen a otro terreno de juego fuera de la institución a dos cuadras del mismo en un muy buen estado.

En observación directa la población con las que se trabaja en inclusión de todas y todas sin medida alguna a personas con desarrollo adaptado y necesidades especiales para contribuir conforme a las planificaciones dando participación activa a estudiantes auditivos, visuales ,cognoscitivos , de tribus indígenas ,también estudiantes con problemas sociales.



Anexos fotográficos



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



HORIZONTE INSTITUCIONAL

El Instituto Técnico Guaimaral fue creado como un Instituto Nocturno de Bachillerato Comercial mediante ordenanza N° 64 de noviembre 26 de 1962, con el fin de responder a las necesidades de capacitación para jóvenes y adultos del Barrio Guaimaral. En el año 1998 fue nombrada la actual rectora, Esp. Gloria Ligia Valencia Gómez quien presenta un proyecto a la Secretaría de Educación para la ampliación de la jornada y obtiene el Visto Bueno del Secretario de Educación Departamental mediante Oficio fechado noviembre 12 de 1999.

En noviembre 12 de 2002, a partir de la reorganización educativa se fusionó con las instituciones educativas: Colegio Hermógenes Maza, Centro docente Alma Luz Vega, Escuela Guaimaral 21 y Escuela Julián Pinzón. El 16 de mayo de 2006 se adscribe el Instituto de Educación Especial La esperanza, quedando como única razón social, Instituto Técnico Guaimaral.

DQS is member of:



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



MANUAL DE CONVIVENCIA

La institución deberá implementar la propuesta y desarrollo de un manual de convivencia coherente con las necesidades de la comunidad educativa

Estará ajustada a las normas legales y en su contenido deberán aparecer deberes y derechos del educando, estimulando de manera clara las faltas, sus características, su gravedad y posterior correctivo teniendo en cuenta los debidos procesos

Así mismo será muy claro en las estipulaciones de los derechos y estímulos a los cuales serán merecedores los estudiantes que por su rendimiento académico y comportamental apuntan a la excelencia

Es bueno agregar que las normas contempladas en dicho manual tendrán como objetivo la formación de ciudadanos intachables que buscan el libre desarrollo de su personalidad tal como reza en la constitución nacional

MISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral ofrece educación de calidad en ciencia, tecnología y valores; desarrollando competencias laborales, específicas y ciudadanas a niñas, niños y jóvenes con o sin necesidades educativas especiales, haciendo de ellos personas autónomas, visionarias, emprendedoras, generadoras de su proyecto de vida, enmarcados dentro de un ambiente pacífico, ecológico y cultural, con miras al fortalecimiento de una sociedad más justa y tolerante.

DQS is member of:





VISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral mantendrá su reconocimiento como una institución educativa de calidad y seguirá trabajando en procura de la excelencia académica, técnica y en valores, dentro de un ambiente de convivencia pacífica y solidaria, fundamentado en la aplicación de una cultura de mejoramiento continuo.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

El Instituto Técnico Guaimaral, funciona y desarrolla todas sus actividades teniendo presente los siguientes principios: Justicia, Responsabilidad, Altruismo, Transparencia, Equidad, Eficacia, Eficiencia, Efectividad, Idoneidad, Pertenencia, Democracia, conducentes al fortalecimiento en la formación de excelentes ciudadanos. Manual de convivencia

POLITICA DE CALIDAD

El Instituto Técnico Guaimaral en cumplimiento de su misión y visión, se compromete a mantener el Sistema de Gestión de la Calidad, mejorando continuamente la eficacia, eficiencia y efectividad de sus procesos, con el apoyo de talento humano competente y comprometido con la formación académica, técnica y en valores, mediante la adecuación y desarrollo de programas académicos, actividades extracurriculares y de bienestar, que respondan y superen las necesidades y expectativas de nuestra comunidad educativa.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



OBJETIVOS DE CALIDAD

Evaluar periódicamente la ejecución de planes y proyectos, implementando acciones de mejora que redunden en resultados exitosos.

Dotar los laboratorios especializados en procura de mejorar la formación técnica de los estudiantes.

Apoyar la creación de grupos y de actividades que favorezcan al incremento del bienestar y la calidad de vida de la comunidad educativa.

Afianzar los valores institucionales para fortalecer la formación de excelentes ciudadanos.

Apoyar la actualización y capacitación del personal docente y administrativo de la institución.

Medir periódicamente la eficacia, eficiencia y efectividad de los procesos del Sistema de Gestión de Calidad.

Mejorar constantemente la planta física, mobiliario y servicios de la institución.

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

El Aprendizaje Significativo corresponde al modelo pedagógico definido para el Instituto Técnico Guaimaral, el cual se entiende como el proceso a través del cual un nuevo conocimiento se relaciona o parte de una forma, no al azar e intrínseca, con el conocimiento previo que tiene el individuo o aprendiz, sobre lo nuevo que aprende. Según Ausubel (1963), es el mecanismo que tenemos los seres humanos preferentemente para adquirir y almacenar



nuevos saberes y por supuesto ideas y deducciones en cualquier disciplina del conocimiento.

El hecho de que el nuevo conocimiento se relacione de manera no arbitraria (no al azar) con el conocimiento ya existente en el sujeto que aprende, quiere decir, que esta relación no se da con cualquier aspecto dentro la organización cognitiva, sino con saberes o conocimientos específicos y relevantes, a los que Ausubel les dio el nombre de “subsumidores”. Por tal razón, el conocimiento previo sirve de soporte para incorporar, comprender y por supuesto incrustar los nuevos conocimientos; de tal manera, que cuando estos se alojan y se transforman en conocimientos relevantes, van a servir de “subsumidores” de otras nuevas ideas, conceptos, proposiciones e hipótesis.

Es así, como el conocimiento del individuo va creciendo y el intelecto del mismo, estará en capacidad de hacer relaciones con: conceptos, términos, interrogantes, surgidos o adquiridos, en la misma disciplina y con los alcanzados en otras disciplinas del saber. Así mismo, el aprendizaje significativo es sustancial, lo cual significa que lo que realmente se incorpora del nuevo conocimiento no son las palabras para expresar por ejemplo el concepto, sino la sustancia del mismo, es decir, el dominio del saber. Tal que, un mismo concepto puede expresarse de diferentes maneras con grupos de palabras o grupos de signos, los cuales serán equivalentes en cuanto a su significado. Así, un aprendizaje significativo no puede depender del uso exclusivo de determinados signos o palabras en particular.

Con base en lo descrito hasta ahora, se puede afirmar que la esencia de cualquier proceso de aprendizaje dentro de éste modelo, se encuentra en la relación no al azar o arbitraria y sustantiva entre lo que el individuo sabe y domina y lo nuevo que aprende. Producto de esta interacción, el conocimiento previo puede ser objeto de modificación, por la aprehensión de ese nuevo conocimiento. Cuando en el proceso de aprendizaje, lo anterior no ocurre, es decir, la adquisición del conocimiento se realiza de manera arbitraria y literal, el aprendizaje se denomina mecánico o automático, y, por consiguiente, solo le pertenece a la memoria.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



Así mismo, Ausubel sostiene que, cuando la estructura cognitiva se organiza de forma jerárquica en cuanto al nivel de abstracción, generalidad e exclusividad de los contenidos, y, por consiguiente, se presenta una subordinación de conceptos cuando surgen o se adquieren otros más abstractos, generales e inclusivos, estaríamos frente a un aprendizaje significativo subordinado.

Ahora bien, si el nuevo conocimiento solamente corrobora o se deriva de algún concepto o proposición ya existente, con estabilidad e exclusividad, en la estructura cognitiva, el aprendizaje subordinado se conoce como derivativo. También, Cuando el nuevo conocimiento es una prolongación, elaboración, modificación o cuantificación de conceptos o proposiciones previamente aprendidos de manera significativa, el aprendizaje subordinado se considera correlativo.

Además, se denomina aprendizaje súper ordenado, cuando se desarrolla material de aprendizaje y este guarda una relación de súper ordenación con la estructura cognitiva del sujeto, es decir, el nuevo concepto es más abarcador y por tanto subordina al concepto ya existente. No obstante, Ausubel referencia casos de aprendizaje de conceptos que no pertenecen ni a los subordinados ni súper ordenados con algún tipo de concepto existente en la estructura cognitiva del individuo que aprende. A este tipo de aprendizaje lo denomina aprendizaje significativo combinatorio y que, según el mismo autor, generalizaciones inclusivas y ampliamente explicativas tales como las relaciones entre masa y energía, calor y volumen, estructura genética y variabilidad, oferta y demanda, requieren este tipo de aprendizaje.

Hasta este punto, el aprendizaje significativo se ha presentado con un enfoque fundamentalmente cognitivo. De hecho, todos sabemos que el ser humano no es únicamente cognición. Todo ser humano conoce, siente y actúa (ser, deber ser y hacer). Por tal motivo, se hace necesario presentar la teoría de Joseph Novak, quien le dio un enfoque humanista al aprendizaje significativo. Para Novak, el aprendizaje significativo subyace a la integración constructiva entre pensamiento, sentimiento y acción lo que conduce al engrandecimiento humano.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





Novak en su teoría de educación, considera que los seres humanos piensan, sienten y actúan, por tanto, cualquier evento educativo es, una acción para cambiar significados (el pensar) y sentimientos entre el que aprende y el que enseña (estudiante – profesor). En tal razón, en el Instituto Técnico Guaimaral se consideró la teoría de Ausubel, incrementada por la de Novak, la que brinda explícitamente mayores y mejores directrices instrucciones, principios y estrategias para ponerlas más fácilmente en práctica y que están más cerca de aterrizarlas en el aula de clase, y en concordancia con la política de calidad, la misión, visión y principios institucionales que la rigen.

Lo que propone Ausubel para facilitar el aprendizaje significativo en el aula, insta al profesor a prestar atención al contenido y a la estructura cognitiva del aprendiz, procurando maniobrar los dos de manera simultánea. Es igual de importante, realizar un análisis conceptual del contenido programático, para identificar conceptos, ideas, procedimientos y concentrar en estos el esfuerzo instruccional; como también, no recargar al estudiante de informaciones innecesarias, dificultando la organización cognitiva. Es imperioso buscar la mejor manera de relacionar, explícitamente, los aspectos más importantes del contenido de la disciplina de enseñanza con los aspectos específicamente relevantes de la estructura cognitiva del aprendiz. Esta razonabilidad es imprescindible para lograr el aprendizaje significativo.

En resumen, es preciso realizar un análisis previo de todo lo que se va a enseñar, dado que, no todo lo que se encuentra en los programas y en los libros de texto y demás materiales del currículo es realmente importante. Por otra parte, el orden en que conceptos e ideas principales de las asignaturas aparecen en los materiales educativos y en los programas en bastantes ocasiones, no es el más adecuado, para facilitar la relación e interacción con el conocimiento previo del estudiante. El análisis crítico de la asignatura debe hacerse pensando en el sujeto. De nada sirve que el contenido tenga una buena organización lógica, cronológica o epistemológica, si no es psicológicamente posible su aprendizaje por parte de los aprendices.



PROPÓSITOS DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL – PEI

PROPÓSITO GENERAL

Constituirse en propuesta educativa que privilegie el desarrollo humano integral de los estudiantes, de tal manera que apunte al mejoramiento de la sociedad y el contexto. Lo anterior, a partir de la consolidación de competencias, actitudes y valores que cimienten la sana convivencia, la calidad educativa y la inserción al mundo laboral y social.

PROPÓSITOS ESPECIFICOS

Establecer las directrices, orientaciones, planes, proyectos, recursos y estrategias que propendan por el mejoramiento continuo de la calidad educativa, el fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes y la configuración de una comunidad educativa en búsqueda permanente de la excelencia.

Diseñar planes de estudios pertinentes, flexibles y en correspondencia con los estándares del Ministerio de Educación Nacional y las necesidades del contexto, para una oferta educativa actualizada, novedosa, integral y agradable que desarrolle las diferentes competencias.

Afianzar una propuesta pedagógica con base en la puesta en práctica del aprendizaje significativo que oriente las prácticas pedagógicas, los procesos de investigación, construcción del conocimiento y el uso de las nuevas tecnologías.

Consolidar la cultura institucional de sana convivencia, enfoque de derecho, participación, articulación, ejercicio democrático, sentido de pertenencia, inclusión educativa y el respeto por sí mismo, los demás y el medio ambiente



PERFILES

ESTUDIANTE

El estudiante del Instituto Técnico Guaimaral, en su proceso de formación se configura a sí mismo como un ser humano íntegro e integral que:

Manifiesta sentido de pertenencia a la institución en su vida cotidiana asumiendo los principios corporativos.

Se exterioriza como una persona, con autonomía intelectual, emocional y ética, para afrontar la vida en cuanto a toma de decisiones. Pensamiento crítico, cultivo de habilidades sociales, talentos y valores que conduzcan al cumplimiento y logro de su proyecto de vida.

Como persona que asume con responsabilidad una ciudadanía activa, solidaria y democrática. Así mismo, muestra respeto consigo mismo, semejantes y entorno, valorando las diferencias étnicas, funcionales, de género, religiosas y culturales para la construcción de una sociedad incluyente.

Con la suficiente formación, académica y como persona, que le permitan continuar estudios superiores o afrontar el ingreso al sector productivo, con visión emprendedora y desarrollo de competencias laborales básicas específicas de la especialidad.

Capaz de asumir la vida con sentido trascendente y como un proyecto en construcción y aprendizaje permanente.





DOCENTE

Ser humano con excelente sentido de pertenencia, capaz de estimular y reconocer logros, con valores como solidaridad, respeto, sencillez, con excelente escucha, respeto por la diversidad, capaz de favorecer ambientes que propicien la convivencia pacífica, democrática y participativa.

Persona comprometida con la comunidad educativa y la sociedad, estudioso y apropiado del saber que construye con los estudiantes. Así mismo, promotor de acciones didácticas y metodológicas acordes a las necesidades de los estudiantes.

Generador de procesos formativos con sentido ético, incluyente y de derecho.

Con espíritu investigativo y capaz de proyectarlo a los estudiantes.

Capaz de mediar la solución de conflictos, con responsabilidad y pertinencia.

Empático y respetuoso en sus relaciones interpersonales y consciente de su papel de acompañante del proceso formativo.

Líder frente a todos los procesos institucionales; y, por tanto, respetuoso, y comprometido con la atención a estudiantes, padres de familia y demás miembros de la comunidad educativa.

RECTOR(A)

El rector(a) de la institución es un profesional:

Con alto sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Concedor de las diferentes leyes y normas vigentes a nivel educativo.





Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales.

Con manejo acertado de la equidad y la justicia en las diferentes decisiones.

Con capacidad de liderazgo para el crecimiento y desarrollo de la Institución.

Promotor del diálogo y la concertación en la Comunidad Educativa.

Líder en los procesos de gestión, direccionamiento estratégico, pedagógico y convivencia de la institución.

Con capacidad para decidir y delegar funciones que permitan un desempeño más eficiente en el cumplimiento de las actividades.

Eficiente en el manejo con responsabilidad, honestidad, emprendimiento, direccionamiento, transparencia, altruismo y rectitud de los recursos humanos y financieros.

COORDINADOR(A)

El coordinador(a) es un directivo docente:

Con sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Conocedor de las diferentes leyes y normas vigentes del sector educativo. Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales. Con excelentes relaciones interpersonales.

Líder en los procesos de gestión, direccionamiento estratégico, pedagógico y convivencia de la institución.

Con alta capacidad de liderar, trabajar en equipo, decidir y delegar funciones que hagan más eficiente el cumplimiento de las actividades.



Acogedor, respetuoso y asertivo con docentes, estudiantes y padres de familia.

Servicial, con alta capacidad de escucha, diligente y con excelente manejo de la información institucional.

Con actualización permanente en todo lo relacionado con el proceso educativo.

APOYO PEDAGÓGICO Y PSICORIENTADOR

El docente de apoyo pedagógico y el psi orientador, son profesionales:

Que comprenden manejan y dirimen conflictos y situaciones polémicas de cualquier índole dentro del contexto escolar.

Asertivos, con alta capacidad de escucha, creativos y proactivos en la realización de sus actividades y funciones.

Con gran capacidad relacional, trabajo en grupo e interacción con diferentes instituciones o personas.

Líderes en los procesos de gestión, direccionamiento estratégico, pedagógico y convivencia de la institución.

Incluyentes y promotores, defensores y garantes de derechos de todas las personas de la comunidad educativa.

Investigadores comprometidos en los procesos psicológicos y pedagógicos de los miembros de la institución.

Éticos, ecuanímes, y con profundo sentido de pertenencia.



Actualizados y dinámicos en su área de conocimiento.

DOCENTE TITULAR

El titular de grupo es un docente:

Con alto sentido de compromiso y entrega.

Consciente de su papel como acompañante en el proceso formativo de sus estudiantes.

Líder en todos los procesos que se viven al interior del grupo.

Excelente calidad humana y responsable en el cumplimiento de sus funciones respectivas.

Atento en el buen funcionamiento del grupo, de tal manera que fomente en sus estudiantes el crecimiento personal a todo nivel.

PADRE DE FAMILIA O ACUDIENTE

El padre de familia o acudiente debe ser una persona:

Proactiva y comprometida en la tarea educativa de su hijo o estudiante a cargo.

Dispuesta a interactuar con la Institución para apoyar la implementación, desarrollo, evaluación y mejora de todos los procesos educativos llevados a cabo.

Comprometido en el cumplimiento y acompañamiento de las directrices Institucionales.

Educada en valores que contribuya a la sana convivencia.



PERSONERO Y REPRESENTANTE DEL CONSEJO DIRECTIVO

Estudiantes:

Con excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Críticos y capaces de establecer diálogos desde la sana convivencia.

Líderes positivos que propongan y lideren acciones en bien del mejoramiento de la institución.

Respetuosos y tolerantes, en el trato con sus compañeros y demás miembros de la comunidad educativa.

Responsables en el cumplimiento de sus funciones y con alta capacidad propositiva.

Creativos, dinámicos y con capacidad de conciliación.

AUXILIAR ADMINISTRATIVO

Amables, respetuosos y oportunos en la atención a los miembros de la Comunidad Educativa.

Proactivos en el cumplimiento eficiente y pertinente de sus funciones.

Prudentes y respetuosos en el manejo de la información de su dependencia.

Excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Conocedores de las diferentes normatividades en cuanto a matrícula, archivos, certificados y demás realidades propias de su dependencia.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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



Responsables y diligentes en el cumplimiento de sus funciones respectivas.

Propositivos y creativos en gestiones que mejoren el funcionamiento de su dependencia.

PERSONAL OPERATIVO

Excelentes relaciones humanas, tolerantes, atentas y colaboradores.

Honestos y leales con su institución.

Prudentes en el manejo de la información.

Cuidadosos y responsables en el manejo de los recursos de la Institución.

Excelente presentación personal.

RECURSOS FINANCIEROS

La Institución cuenta con los aportes que por gratuidad consignan las autoridades educativas, el cual será presupuestado y aprobado por el consejo directivo, cuyos miembros son nombrados cada año de acuerdo a lo normado en la Ley General de Educación.

DQS is member of:



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



NORMOGRAMA

El Instituto Técnico Guaimaral se basa en las disposiciones legales consagradas en:

Leyes

- Constitución Política
- Ley General de Educación
- Ley 715 de 2001 organización del servicio de educación
- Ley 1620 Convivencia escolar
- Ley 734 de 2002; por el cual se expide el código disciplinario único.
- Ley 749 de 2002; por el cual se organiza el servicio público de la educación superior en las modalidades de formación técnica profesional y tecnológica
- Ley 1098 de 2006: código de la infancia y la adolescencia
- Ley 1014 de 2006: emprendimiento
- Ley 1404 de 2010: escuela de padres y madres
- Ley 1029 de 2006: educación obligatoria decretos
- 1860 de 1994 Reglamentación ley 115
- 1290 de 2012 Evaluación
- 366 de 2009 Servicio de apoyo Pedagógico
- 1850 de 2002 organización de la jornada escolar y laboral
- 3011 de 1997 educación de adultos
- 1743 De 1994: Proyecto De Educación Ambiental

DQS is member of:





Resoluciones

- RESOLUCIÓN 2343 DE 1996 Por la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal.
- RESOLUCIÓN 2247 DE 1997: LINEAMIENTOS CURRICULARES Por la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal.
- RESOLUCIÓN 4210 DE 1996 Por la cual se establecen reglas generales para la organización y el funcionamiento del servicio social estudiantil obligatorio.

Apoyar a la Institución en sus diferentes actividades.

ASPECTO FINANCIERO

La Institución maneja Fondo de Servicios Educativos, definido este como cuentas contables, creadas por la Ley como mecanismo de gestión presupuestal y de ejecución de los recursos de los establecimientos educativos estatales para la adecuada administración de sus ingresos y para atender sus gastos de funcionamiento e inversión distintos a los de personal.

El rector es el ordenador del gasto y procede de acuerdo a los criterios establecidos por el Consejo Directivo de la Institución.

Se realiza rendición de cuentas a las entidades de control cuando así se requiere (alcaldía municipal, contraloría departamental, secretaria de educación), y trimestralmente al consejo directivo y anualmente a la



comunidad educativa en general.

La parte contable se estructura y se maneja de acuerdo a la normatividad vigente.

El componente financiero en la institución está estructurado en el PLAN OPERATIVO ANUAL DE INVERSIONES (POAI) el cual incluye: PRESUPUESTO DE INGRESOS Y EGRESOS, PLAN DE ACCIÓN, PLAN ANUAL DE INVERSIÓN, PLAN DE COMPRAS, PLAN MENSUALIZADO DE CAJA.

El presupuesto de la Institución se rige según lo dispuesto por: el artículo 189 de la Constitución política de Colombia, las leyes 80/94, 715/01 y 1150 /2007 y los decretos 111 de 1996 (Estatuto orgánico de presupuesto), 2474 de 2008 y 4791 de 2008

FUNDAMENTOS

EPISTEMOLOGICOS:

Partiendo que el conocimiento es un proceso de auto-construcción integral de la persona que se educa a partir de generalizaciones y como producto del pensamiento reflexivo del ser humano. Este proceso de construcción permite que el conocimiento sea abstraído con la base de estructuras mentales propias, que permiten una interestructuración entre el sujeto y el objeto, haciendo que se transforme el primero. El triángulo epistemológico que se forma entre el objeto y los sujetos cognoscentes (maestro-estudiante), permite una interrelación dinámica y recíproca. Que solo cobra validez cuando el conocimiento adquirido sea vinculado y tenga practica en la vida misma de los sujetos.

DQS is member of:





Educando y educador deben lograr determinadas habilidades como la que se refiere al análisis, la síntesis, la observación, la formulación de métodos, hipótesis, teorías, la crítica; de modo que la educación contribuya con la teoría y la praxis en el desarrollo integral del ciudadano y la sociedad a partir de la afirmación de valores.

SOCIOLOGICOS

El proceso educativo no solamente presupone una concepción del hombre, también se debe tener en cuenta el tipo de sociedad en función de la cual deberá organizarse dicho proceso. De ahí, la necesidad de comprender las relaciones entre la sociedad y la educación. La estructura de la sociedad tiene como base el trabajo para satisfacer las necesidades del desarrollo social y la educación para que pueda expresar todo aquello que identifica la nacionalidad.

La educación como factor de cambio debe dotar al educando de aquello que le permite contribuir al desarrollo integral de la sociedad. El proceso de aprendizaje debe permitir al estudiante experimentar vivencialmente, cooperación, ejercicio de la autonomía, libertad, responsabilidad, espíritu de tolerancia, equidad y participación democrática. De tal manera, que los conocimientos adquiridos produzcan acciones participativas a nivel de, institución, familia y comunidad. Se busca encontrar caminos de democracia, participación y transformación conducentes a la paz y a una vida acorde con los avances de la ciencia y la tecnología.

AXIOLÓGICOS

En este proceso de crecimiento, el estudiante va adquiriendo en su vida diaria, construcciones de comportamiento humano, jerarquizándolas en su conducta, señalando lo deseable y creando códigos de comportamiento propios. En este sentido el maestro juega un papel decisivo en la orientación diaria de la práctica de valores.





A través del proceso de socialización, se configuran en los estudiantes, la práctica de valores. La acción educativa se fundamenta en la capacidad de auto determinación del ser humano, en donde se forman y practican valores como el respeto, la justicia, la tolerancia, la solidaridad, el derecho a la vida, el cuidado del medio ambiente, los valores patrios y valores religiosos, que les permitan a los estudiantes ir formando su personalidad, complementándola con el enriquecimiento de sus potencialidades intelectuales.

Estará ajustado a la normatividad vigente emanada por el Ministerio de Educación Nacional y Secretaría de Educación Municipal.

JORNADA Y MOMENTOS PEDAGÓGICOS:

En educación básica ciclo de secundaria, la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos.

En educación básica ciclo de primaria, la jornada escolar es de cinco horas (5), en la mañana de 6:30 a.m. a 11:30 am y en la tarde de 12:30 p.m. a 5:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 45 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos.

Para la educación media técnica y académica la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55



minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos. La media técnica y académica se desarrolla entre 35 y 38 momentos pedagógicos por semana, por tanto, además de la jornada de escolar, los estudiantes deben asistir en jornada contraria para cumplir con los momentos pedagógicos faltantes.

ASIGNACION ACADÉMICA

Esta será comunicada a cada docente, a través del coordinador académico mediante resolución emanada de la rectoría de la institución, con base en las normas vigentes que facultan al rector para tal fin.

PROPUESTA CURRICULAR

El enfoque curricular busca desarrollar una propuesta que atienda las necesidades, intereses, problemas y posibilidades de los estudiantes. Para cumplir con lo anterior, se ha tenido en cuenta entre otros, flexibilidad, apertura, participación, integración, legislación, investigación y autodirección.

LINEAMIENTOS

Como criterios que especifican lo que todos los estudiantes de preescolar, básica (ciclo de primaria y ciclo de secundaria), media académica y media técnica, deben saber y ser capaces de hacer, en cada una de las áreas, grados y modalidades. Teniendo como herramienta fundamental para la ejecución de dicho proceso educativo los estándares propuestos por el Ministerio de Educación Nacional, los cuales se plasman en el diseño e implementación de los planes de área, asignatura y de clase, que incluyen las competencias a desarrollar y los derechos básicos de aprendizaje (DBA). No obstante, con respecto a la población con NEE, se realizarán las adaptaciones programáticas a que hubiere lugar, de acuerdo a la necesidad particular en cada una de las discapacidades previamente identificadas.



Con respecto a la población sorda, incluir la lengua de señas como lengua materna. La educación bilingüe del sordo debe promover la adquisición de la lengua de señas como primera lengua. Lo anterior, supone la presencia de la lengua de señas en todas las actividades tanto escolares como extraescolares, y, el derecho a adquirirla en los primeros años de escolaridad, en el caso de padres oyentes, teniendo como fundamento la lengua de señas colombiana (LSC)

Ubicar la Lengua de Señas en su verdadero estatus lingüístico. Este aspecto se refiere a, incluir en los programas educativos contenidos curriculares específicos sobre la Lengua de Señas Colombiana en todos los grados, es decir, comunicarse con la misma y dominar su gramática. Conocimientos hasta ahora ignorados o poco difundidos entre los sordos y que ha contribuido a la desvalorización de dicha lengua.

Impulsar procesos de identificación psico-lingüístico de los sordos. Según Peluso (1999), Es necesario crear espacios dentro de la dinámica escolar que permitan conocer y reflexionar sobre la comunidad y la cultura sorda. Hablar de sus logros en los distintos escenarios sociales, su participación y su presencia en la vida cotidiana. Comunicarse con los niños sordos sobre el valor que tiene su lengua, generar actividades que promuevan su autoestima y el derecho a ser diferentes.

Currículo regular en Lengua de Señas. Este aspecto parecer ser obvio en un Modelo Bilingüe-Bicultural para sordos, sin embargo, el énfasis está en que dicho currículo deberá incluir los contenidos propios del nivel educativo correspondiente, ya sea el de preescolar o Básica primaria y ser impartidos en lengua de señas y no en Español Signado.

Enseñanza de la Lengua Castellana como segunda lengua. Esta enseñanza deberá estar ajustada a los nuevos enfoques lingüísticos de enseñanza de segundas lenguas. Desarrollar una metodología de la Lengua Castellana escrita que tome en cuenta a la Lengua de Señas como primera lengua en todos los casos y mediación en el aprendizaje del código escrito, a través de estrategias meta cognoscitivas y metalingüísticas que promuevan y faciliten dicha construcción.



Diferenciar ámbitos de uso de las lenguas involucradas. De acuerdo a lo planteado por Peluso (1999), La separación precisa de ambas lenguas, la lengua de señas y la lengua oral; es necesaria a efectos de que el niño sordo logre una identificación psico-socio-lingüística con la Comunidad Sorda. Se sugiere en este sentido, diseñar estrategias que faciliten trabajar, por una parte, la lengua y cultura oral, la lengua castellana como segunda lengua en el estudiante sordo y la enseñanza del currículo escolar en lengua de señas a través de maestros oyentes competentes en dicha lengua; y, por el otro lado, desarrollar lo relativo a la lengua y cultura sorda, que deberá ser impartida por modelos lingüísticos.

Conocer y valorar la Comunidad Sorda. Una vía para lograr este aspecto sería a través de intercambios entre adultos sordos. Sordos con niños y jóvenes normales que asisten a las escuelas y eventos especiales. Conversaciones periódicas sobre distintos tópicos que atañen a su comunidad o que son de su interés, lo que permitiría reforzar su identidad como sordos valorados dentro de una comunidad particular, con un respaldo sociocultural e histórico. Involucrándolos con nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Impulsar intercambios biculturales entre ambas comunidades. Esto es referido a una mayor presencia de la Comunidad Sorda por medio de diversas actividades culturales, recreativas, sociales, deportivas y educativas.

Fomentar valores de respeto y aceptación entre ambas comunidades. Sólo será posible este aspecto siempre y cuando exista una apertura al diálogo y al conocimiento de las dos realidades.

Participación de Equipos Interdisciplinarios Bilingüe-Biculturales. Conformación de Equipos Técnicos donde la presencia de los sordos sea una realidad. Hasta ahora, tales equipos funcionan con la participación de especialistas oyentes: psicólogos, terapeutas del lenguaje, trabajadores sociales, maestros y directores, pero sin contar con la visión de los sordos en relación con aspectos tan importantes como su evaluación, promoción o rendimiento escolar, o de otra índole.



CURRÍCULO

El currículo se define como el conjunto de criterios, lineamientos, planes de estudio, contenidos programáticos, modelo pedagógico, metodología, didáctica, sistema de evaluación, proyectos transversales, normas de convivencia y todos los demás procesos que contribuyan a la formación integral y a la construcción de la identidad cultural, nacional, regional y local. Por consiguiente, se convierte en directriz permanente para estructurar el quehacer misional de la institución educativa.

De acuerdo con lo anterior, el diseño curricular no puede limitarse al desarrollo de contenidos o de destrezas, sino que debe concentrarse en "la totalidad del acto de aprender", que además contempla la aplicación a las situaciones reales y la crítica reflexiva al conocimiento, a las hipótesis y al sentido común.

El currículo debe propiciar un desarrollo estético entre lo que se propone y el desarrollo de las potencialidades de los estudiantes. Por lo tanto, el currículo se centra en el desarrollo de las potencialidades del individuo concretadas en unas competencias. Entendidas las competencias como el conjunto de aptitudes y capacidades para un desempeño idóneo en un contexto, es decir, Ser – Saber – Hacer en un Contexto. La competencia exige comprometer el desarrollo del currículo con una formación que permita al estudiante enfrentarse en forma exitosa con su entorno para comprenderlo, explicarlo y transformarlo.



PLAN DE ESTUDIOS

Entendido como una de las estrategias para desarrollar intencionalmente el currículo de educación formal. El plan de estudios está estructurado por áreas y asignaturas, cada una con una intensidad horaria semanal. Tiempo en el cual se debe realizar el desarrollo de los contenidos programáticos inmersos en los estándares propuestos por el Ministerio de Educación Nacional.

El concepto de área hace referencia a la estructuración integrada de varias disciplinas con intencionalidad formativa integral, es decir que atienda de manera integrada conocimientos, desarrollo y afianzamiento de valores humanos, habilidades y destrezas propias del área de formación. Cada área debe elegir a un jefe, quien se encargará de liderar la elaboración del plan de área en el formato diseñado para tal fin por el SGC. Este plan debe contener los estándares básicos de competencias y los derechos básicos de aprendizaje (DBA).

Con respecto a las asignaturas, estas comprenden cada disciplina del conocimiento, las cuales contienen los contenidos programáticos propios de la asignatura, que se estructuran en unidades temáticas para cada uno de los cuatro periodos académicos en que se subdivide el año escolar. La planificación de asignatura se cristaliza en el formato diseñado para tal fin por el SGC, y, su diseño e implementación es responsabilidad de cada uno de los docentes de acuerdo a la asignación académica que se determine cada año en resolución emanada de la rectoría del colegio.



El desarrollo de la asignatura, es decir, la puesta en común o ejecución del plan de asignatura, se realiza con base en la planeación de clase, para el cual, existe un formato diseñado por el SGC, en donde cada docente especifica la realización de la clase que conlleve a la aprehensión significativa de los conocimientos.

El proceso educativo está centrado en los sujetos que aprenden, y el aprendizaje es un proceso interno en interacción con el medio cultural y natural. Por eso el objetivo central de este diseño es la maduración del individuo en las diferentes esferas que lo constituyen como tal, la cognitiva, la social, la afectiva, la valorativa y la laboral

OBSERVACIÓN: Para los estudiantes sordos, de acuerdo a la especialidad ya sea técnica o académica, la lengua de señas colombiana constituirá su primera lengua y lengua castellana como su segunda lengua, por tanto, se realiza el ajuste correspondiente en el plan de estudios.

EVALUACIÓN DEL CURRÍCULO

SISTEMA INSTITUCIONAL DE EVALUACIÓN (SIE – ITG)

PRESENTACION

La evaluación como herramienta pedagógica contribuye para que los estudiantes alcancen exitosamente los fines y objetivos del proceso educativo, desarrolle saberes y competencias que les permitan interactuar en un mundo bioético, multiétnico y pluriculturales donde se respete la igualdad en la diferencia y posibilite la inclusión. Por tanto, la evaluación en el ITG es



un proceso permanente y objetivo que valora el nivel de desempeño de los estudiantes.

El propósito de la evaluación en el ITG consiste en: identificar las características personales, niveles, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje; reorientar los procesos educativos e implementar las estrategias pedagógicas que permitan apoyar a los estudiantes en sus debilidades y estimular desempeños superiores. Lo anterior con el objeto de, diseñar e implementar planes de mejoramiento.

La nueva evaluación del desempeño de los educandos con indicaciones claras sobre aciertos y errores, busca “ analizar en forma global los logros, dificultades o limitación de las causas y circunstancias que como factores asociados inciden en su proceso de formación” Exige una guía y orientación permanentes que se ocupe de concretar los procesos evaluativos en la institución escolar y por ello, el plan de evaluación y promoción pretende servir de apoyo a todos los actores educativos para hacer realidad la práctica de una evaluación continua e integral que posibilite el éxito de la institución educativa.

El Consejo Directivo del Instituto Técnico Guaimaral en uso de sus atribuciones legales y en especial las conferidas por la ley 115/94, y el Decreto 1290 del 16 de abril de 2009, y

CONSIDERANDO

Que, la Ley General de Educación en su Artículo 79 ordena que las Instituciones Educativas, al definir su plan de estudios, deben establecer entre otros aspectos los criterios de evaluación y Promoción.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





Que el Decreto 1290 del 16 de abril de 2009 reglamenta la evaluación del aprendizaje y promoción de los estudiantes de los niveles de educación básica y media que deben realizar los establecimientos educativos a partir del año 2010.

Que, es función del Consejo Directivo definir, adoptar y divulgar el Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes (SIE).

Que, el Consejo Directivo en su sesión de (mes, día de 2009) aprobó el “Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes”.

Que el parágrafo del artículo 8° de Decreto 1290 de 2009, faculta al establecimiento educativo hacer modificaciones al sistema institucional de evaluación cuando lo considere necesario.

Que atendiendo las recomendaciones del Consejo Académico y la Comunidad Educativa en general, se han observado los pasos y procedimientos requeridos para la modificación del Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes

Que después de estudiar las propuestas del Consejo Académico, en sesión del mes de enero de 2012, según consta en el Acta del Consejo Directivo N° ----- de (la fecha), este Consejo adopta oficialmente el Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes y en consecuencia,

ACUERDA:

ARTÍCULO 1°: CONCEPTUALIZACION.

En los estándares básicos de calidad se hace un mayor énfasis en las *competencias*, sin que con ello se pretenda excluir los contenidos temáticos. No hay competencias totalmente independientes de los contenidos temáticos de un ámbito del saber-qué, dónde y para qué del saber-, porque *cada competencia requiere conocimientos, habilidades, destrezas, comprensiones, actitudes y disposiciones específicas para su desarrollo y dominio*. Sin el



conjunto de ellos no se puede valorar si la persona es realmente competente en el ámbito seleccionado. (Tomado de SERIE GUÍAS N° 7. Revolución Educativa, Colombia Aprende, Ministerio de educación Nacional)

Las competencias son los conocimientos, habilidades y destrezas que desarrolla una persona para comprender, transformar y participar en el mundo en el que vive.

La competencia no es una condición estática, sino que es un elemento dinámico que está en continuo desarrollo. Puede generar, potenciar apoyar y promover el conocimiento. (Tomado de Colombia aprende, Revolución Educativa, Ministerio de Educación Nacional)

Se concibe la evaluación con la siguiente aproximación conceptual:

Desde el artículo 47 del decreto 1860 de 1994: “La evaluación de los educandos será continua, integral, cualitativa y se expresará en informes descriptivos que respondan a estas características

Desde el artículo 1 del decreto 1290 “La evaluación de los aprendizajes de los estudiantes realizada en los establecimientos de educación básica y media, es el proceso permanente y objetivo para valorar el **nivel de desempeño** de los estudiantes”.

Teniendo en cuenta los anteriores conceptos, la evaluación de los aprendizajes de los estudiantes realizada *en el INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL (I.T.G)* se concibe como un proceso permanente, objetivo e integral, que permite valorar los avances en los niveles de desempeño de las competencias, en la búsqueda del mejoramiento continuo y ofrecer una educación con calidad para todos.

Una competencia es: “Aplicar un saber (conceptos, procedimientos, actitudes) con éxito en un contexto determinado”. Saber = capacidad y/o conocimiento (Pello Arismendi Jáuregui, Universidad del País Vasco)

Un estudiante es competente para realizar una tarea cuando aplica con éxito algún tipo de saber teórico (conceptos, informaciones), saber práctico



(procedimientos, técnicas) o saber ser (actitudes, valores) en una situación o contexto determinado.

Esta noción de competencia propone que lo importante no es sólo conocer, sino también saber hacer y actuar de acuerdo a las normas de convivencia. Se trata, entonces, de que las personas puedan usar sus capacidades de manera flexible para enfrentar problemas nuevos de la vida cotidiana.

ARTICULO 2°. PROPOSITOS DE LA EVALUACION DE LOS ESTUDIANTES. Al evaluar a los estudiantes la institución pretende: (Artículo 3 decreto 1290)

Identificar las características personales, intereses, ritmos de desarrollo y estilos de aprendizaje del estudiante para valorar sus avances.

Proporcionar información básica para consolidar o reorientar los procesos educativos relacionados con el desarrollo integral del estudiante.

Suministrar información que permita implementar estrategias pedagógicas para apoyar a los estudiantes que presenten debilidades y desempeños superiores en su proceso formativo.

Determinar la promoción de estudiantes.

Aportar información para el ajuste e implementación del plan de mejoramiento institucional

ARTÍCULO 3° ESTRATEGIAS DE VALORACIÓN INTEGRAL DE LOS DESEMPEÑOS DE LOS ESTUDIANTES. Las estrategias institucionales de valoración integral de los desempeños de los estudiantes son:

1. Los alumnos han de ser evaluados en consonancia con las competencias Cognitivas, Procedimentales y Actitudinales que se espera puedan alcanzar y/ o desarrollar.

Para evaluar aprendizajes conceptuales (el SABER) se recomienda: solicitar la explicación detallada de los elementos constituyentes del concepto, utilizar situaciones que permitan aplicar el concepto, valorar



explicaciones o interpretaciones diferentes del concepto y procurar que se demuestre la comprensión profunda del concepto.

Se evalúa contenidos Procedimentales (el SABER HACER) de diferentes tipos:

Comunes a todas las áreas tales como: procedimientos para la búsqueda de información, procedimientos para procesar la información obtenida (análisis, realización de tablas, gráficas, clasificaciones etc.), procedimientos para la comunicación de información (elaboración de informes, exposiciones, puestas en común, debates etc.)

Algorítmicos: Indican el orden y el número de pasos que han de realizarse para resolver un problema. Siempre que se realicen los pasos previstos y en el orden adecuado, los resultados serán idénticos (por ejemplo, sacar el área de una figura)

Heurísticos. Son contextuales, es decir, no aplicables de manera automática y siempre de la misma forma (a diferencia de los algorítmicos) a la solución de un problema. (Ejemplo: la interpretación de textos)

Se evalúa contenidos Actitudinales (el SER y el CONVIVIR) de dos clases:

Generales: presentes en todas las áreas. (Ejemplos: observación, atención, actitud de diálogo, responsabilidad hacia el trabajo, respeto hacia las ideas de los demás...)

Específicos: referidos a ciertas áreas. (Ejemplos: curiosidad ante el uso de los recursos informáticos, respeto hacia el medio ambiente...)

Mediante el trabajo grupal que posibilite interrelacionarse y discutir proponiendo soluciones y desarrollando las competencias básicas de aprendizaje, fundamentadas en las inteligencias múltiples y desarrollo del pensamiento.

Uso de una gran variedad de procedimientos de evaluación; las pruebas escritas u orales, pruebas de libro abierto, talleres en clase, trabajos en



grupo en clase, producción escrita (ensayos. Informes...), sustentación de tareas, la observación, la entrevista, discusiones grupales y colectivas, exposición oral de temáticas que incluyan el concepto (disertaciones); resolución de situaciones nuevas (problemas, estudio de casos); elaboración de mapas (semánticos o conceptuales), entre otras

Una evaluación CONTINUA que contempla tres fases en su proceso:

Evaluación diagnóstica: se realiza antes iniciar la ejecución de actividades de un curso o periodo con el fin de evaluar las condiciones de entrada y conocer las características del grupo con el que se está trabajando, para planificar y ejecutar las propuestas didácticas más apropiadas.

Evaluación formativa: es la que tiene como propósito verificar que el proceso de enseñanza-aprendizaje tuvo lugar, antes de que se presente la evaluación sanativa. Al trabajar dicha evaluación el maestro tiene la posibilidad de rectificar el proyecto implementado en el aula durante su puesta en práctica, es decir, tomar decisiones respecto a las alternativas de acción y dirección que se van presentando conforme se avanza en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Evaluación sanativa: La evaluación sanativa tiene por objeto establecer balances fiables de los resultados obtenidos al final de un proceso de enseñanza – aprendizaje o la que se realiza cuando se deben tomar decisiones sobre el grado de consecución de las competencias por parte del alumnado. Este grado se sitúa en determinados niveles de desempeños, establecidos normativamente en el artículo 5° del presente acuerdo.

Los participantes del proceso educativo deben participar activamente como sujetos de la evaluación a través de dos modalidades:

Autoevaluación: es la valoración del estudiante de su propio trabajo y de los niveles de desempeño alcanzados. Se orienta a reconocer sus propias competencias y a identificar sus dificultades.



Heteroevaluación: es la práctica realizada por una persona que actúa como *sujeto* evaluador sobre otra persona *objeto* de evaluación respecto de su trabajo, actuación, rendimiento, etc. Si la práctica se realiza unidireccionalmente, es decir, si el *sujeto* actúa solo como evaluador, entonces, es Heteroevaluación propiamente dicha. (Por ejemplo, la evaluación que habitualmente lleva a cabo el profesor con respecto a los aprendizajes de sus alumnos) Si la evaluación se realiza bidireccionalmente, es decir, si el evaluador está en condición de par, e igualmente será *objeto* de evaluación, entonces es evaluación.

ARTÍCULO 4°. PROCESOS DE AUTOEVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES. El artículo 4° del Decreto 1290 plantea que el Sistema de Evaluación Institucional de los estudiantes debe contener los procesos de autoevaluación de los estudiantes.

Las pautas que orientan los procesos de auto evaluación de los estudiantes en el I.T.G. son:

Involucrar a los estudiantes dentro del *proceso de valoración y evaluación* para hacer de éste un proceso balanceado.

En todas las asignaturas y para cada periodo académico, se realizará los procesos de autoevaluación de los estudiantes con una intención formativa que favorezca la toma de conciencia del proceso de aprendizaje y que le ayude al estudiante a establecer sus dificultades y avances en su desempeño.

La autoevaluación puede tomar diversas formas, que incluyen:

Formulario de autoevaluación: Para poder guiar a los estudiantes en la comprensión del proceso de Auto Evaluación, es conveniente que ellos llenen un formulario o matriz de auto evaluación que el docente haya diseñado,



Aplicar técnicas de *autocorrección* y/o autovaloración de pruebas y trabajos.

Bloc de autoevaluación: Se trata de una actividad en la que el estudiante evidencia los esfuerzos realizados, la valoración del trabajo conseguido (¿qué sabía?, ¿cómo lo he aprendido?, ¿qué se yo ahora?), en relación a contenidos tanto del ámbito Conceptual, Procedimental y Actitudinal, cuáles han sido las mejores ideas, los logros conseguidos en los distintos ámbitos de conocimiento

El diario del estudiante: La reflexión sobre el diario permite detectar problemas, hacer explícitas las concepciones y posibilitar mejoras en el proceso. Desde nuestro punto de vista, el diario es uno de los instrumentos más útiles para llegar al conocimiento, análisis, comprensión y valoración del proceso de enseñanza y aprendizaje que realiza el estudiante, así como también para conocer y respetar el ritmo de aprendizaje de cada uno de ellos.

El portafolio: El portafolio es una colección de trabajos, actividades, etc. que el alumno ha realizado durante un curso. Pero quizás, lo más importante de esta selección de actividades radique en que éste ha de estar compuesto por aquellas actividades que han permitido al discente tanto la posibilidad de valorarse más a sí mismos, como de sentirse más seguros de sí mismos.

Selección por parte del docente, de la forma mediante el cual se le permita al estudiante evaluarse y valorarse los aspectos: cognitivo, procedimental y Actitudinal. Se sugiere tomar como referente el documento: “Guía para orientar la auto-evaluación en los estudiantes, desarrollando competencias” Colombia Aprende, proyectos colaborativos del Ministerio de Educación Nacional.

ARTICULO 5°. ESCALA DE VALORACIÓN INSTITUCIONAL

De acuerdo con el Decreto 1290 de 2009, el I.T.G. adopta la siguiente escala de valoración de los desempeños de los estudiantes de la básica primaria, secundaria y media técnica:





Escala numérica Institucional	Escala de valoración Nacional
4.6 – 5.0	DESEMPEÑO SUPERIOR
4.0 – 4.5	DESEMPEÑO ALTO
3.0 – 3.9	DESEMPEÑO BASICO
1.0 – 2.9	DESEMPEÑO BAJO

Para facilitar la movilidad de los estudiantes entre establecimientos educativos, se compara la valoración cuantitativa utilizada en el I.T.G y se registrará su equivalencia en la escala de valoración cualitativa Nacional.

Desempeño Superior (S): Es cuando el educando ha alcanzado satisfactoriamente la totalidad de los indicadores de desempeños con valoración numérica entre 4.6 y 5.0.

Mantiene la regularidad en la asistencia al Colegio, sólo se ausenta con causa justificada sin que esto incida en su proceso de aprendizaje.

Son capaces de asumir una posición crítica – reflexiva frente al conocimiento, interesándose por la consulta y la profundización de los temas relacionados con el área.

Participa activamente en el desarrollo de las diferentes actividades en el aula y en la institución.

Desempeño Alto (A): Es cuando el educando ha alcanzado la totalidad de los Indicadores de desempeños con valoración numérica entre 4.0 y 4.5.



El estudiante demuestra un buen nivel de desarrollo en todos sus procesos de interpretación, de comprensión y análisis; es capaz de argumentar y proponer alternativas de solución a los problemas planteados y cumple a cabalidad los compromisos y deberes con la Institución.

Desempeño Básico (B): Es cuando el educando ha alcanzado una valoración numérica entre 3.0 y 3.9. Cumpliendo los requerimientos mínimos para alcanzar los desempeños necesarios en el área o asignatura.

Desempeño Bajo (DB): El estudiante presenta bajo interés por su desarrollo personal, de responsabilidad, cumplimiento y puntualidad en sus compromisos académicos.

El desempeño bajo se entiende como la NO superación de los estándares curriculares. Requiere de actividades de mejoramiento para superar las dificultades, no aprovecha los recursos ni los medios de aprendizaje, es deficiente en la elaboración y presentación de actividades, presenta eventualmente faltas de comportamiento, tiene serias dificultades para autoevaluarse.

PARAGRAFO: La escala de valoración numérica tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

El uno 1.0 es la nota mínima de la escala y se le asigna al o la estudiante:

Cuando en la realización de alguna de las actividades académicas comete fraude o coopera con él y además se aplicarán las sanciones estipuladas en el Manual de Convivencia del colegio.

Cuando sin justificación, no cumpla con las prácticas o no entregue informes académicos exigidos dentro de las fechas asignadas.

La valoración definitiva final de una asignatura corresponderá al promedio aritmético en escala numérica de periodos anteriores.

En las áreas obligatorias y fundamentales que están constituidas por dos o más asignaturas, la *valoración final* se obtendrá a partir del promedio aritmético de las asignaturas que la integran y en las áreas que conforman la media técnica la valoración final se obtendrá del promedio aritmético ponderado de acuerdo a la intensidad horaria de cada una de las asignaturas que la integran.



Con fundamento en la escala numérica de los desempeños, las centésimas correspondientes a las valoraciones siempre deberán aproximarse por exceso o defecto a la décima.

La valoración numérica interna no excluye la necesidad de señalar en cada periodo, por parte del docente, las fortalezas y dificultades de los estudiantes en las diferentes asignaturas.

La *valoración definitiva final del Comportamiento Social* corresponderá al juicio valorativo final que haga la Comisión de Evaluación de acuerdo con los cambios o persistencia del estudiante en faltas a manual de convivencia, es decir, no corresponderá a promedios aritméticos en escala numérica de periodos anteriores

ARTÍCULO 6°: CRITERIOS DE EVALUACIÓN y PROMOCIÓN

Los criterios que regirán la evaluación y promoción del educando en la educación básica y media del I.T.G son los siguientes:

Una evaluación orientada por las estrategias institucionales de valoración integral de los desempeños de los estudiantes y los procesos de autoevaluación definidos en los artículos 3° y 4° del presente acuerdo.

El proyecto Educativo Institucional establecerá para cada asignatura del plan de estudios *Elementos de competencias*, teniendo como referente los estándares básicos de competencias, las competencias ciudadanas y laborales, las orientaciones y lineamientos expedidos por el Ministerio de Educación Nacional.

Para cada Elemento de competencia se establecerán indicadores de desempeño.

Un *indicador de desempeño* es como un indicio, prueba o señal que permite establecer si el estudiante alcanza o no el resultado descrito en el elemento de competencia.

Los indicadores de desempeño deben referirse, en lo posible, a los aspectos esenciales del elemento de competencia



Los elementos de competencia y los indicadores de desempeño serán formulados por grado, por periodos académicos y se registrarán en el plan de asignatura.

Todos los procesos académicos se llevarán a cabo en cuatro periodos lectivos, de diez semanas cada uno.

En la última semana de cada periodo se harán evaluaciones bimestrales de cada asignatura.

Promedio ponderado: La valoración en escala numérica de cada periodo y asignatura incluye los siguientes porcentajes: 40% lo Cognitivo, 20% lo Actitudinal, 20% lo Procedimental y 20 % la evaluación Bimestral.

La evaluación bimestral debe incluir lo actitudinal, procedimental y cognitivo.

Si al finalizar cada período lectivo un o una estudiante obtiene un DESEMPEÑO BAJO en una o más asignaturas, debe realizar un plan de mejoramiento llamado “*Actividades de refuerzo y Superación*” según lo reglamentado en el numeral 1 del artículo 8° del presente acuerdo. El sistema asumirá como valoración definitiva del periodo la de mayor valor en la escala numérica entre la obtenida como *Promedio ponderado* según numeral 7 del artículo 6° del presente acuerdo y la obtenida como Superación.

En el nivel de educación Básica y Media la comisión de evaluación determinará que un alumno ha REPROBADO cuando ocurra una de las siguientes circunstancias:

Que el alumno haya dejado de asistir a las actividades pedagógicas programadas en el plan de estudios para un determinado grado, por periodos que acumulados resulten superiores al 25% del tiempo total previsto.

Cuando después de haber cumplido las actividades de Refuerzo y Superación señaladas, el o la estudiante presenta una valoración final DESEMPEÑO BAJO en tres o más áreas.



Cuando después de haber cumplido las actividades de Refuerzo y Superación señaladas, el o la estudiante presenta una *valoración definitiva final* DESEMPEÑO BAJO en una o dos áreas, debe realizar un plan de nivelación llamado “*Actividades de recuperación*” según lo reglamentado en el numeral 4 del artículo 8° del presente acuerdo.

El estudiante que supere las actividades de Recuperación el sistema asumirá como valoración definitiva del área y/o asignatura como *Nivel de desempeño Básico*.

Cuando un estudiante no es promovido al grado siguiente, el colegio le garantizará el cupo para que continúe el proceso formativo siempre y cuando no esté asociada su reprobación a otra causal expresamente contemplada en el Manual de Convivencia. (Art. 96 Ley 115 de 1994)

ARTÍCULO 7°: ACCIONES DE SEGUIMIENTO

Las acciones de seguimiento para el mejoramiento de los desempeños de los estudiantes durante el año escolar en el I.T.G. son las siguientes:

Seguimiento continuo a través del Observador del estudiante.

Se conformará una *Comisión de Evaluación* por curso que sesionará con el fin de analizar el Rendimiento académico y Comportamiento Social de cada estudiante.

Informes de período: Se hará una reunión bimestral mediante citación a los padres de familia o acudiente para presentar un informe bimestral de comportamiento académico y social del estudiante. La asistencia del representante legal y las conclusiones de la reunión quedarán consignadas en una planilla que para tal efecto diseñe el Sistema de gestión de Calidad de la Institución.

Mediante el uso de actas de compromiso académico o de comportamiento social.



Mediante clausulas especiales de matricula

Informes parciales: reportes que se entregan a los padres de familia o acudientes mediante solicitud del mismo durante el transcurso del período académico para destacar realidades de excelencia o dificultad que presenten los estudiantes. Para tal efecto cada docente de la institución dará a conocer oportunamente a sus estudiantes las horas disponibles para atención a padres de familia o acudiente.

Citación a los padres de familia o acudiente a través del Sistema de gestión de calidad consignando los compromisos o conclusiones de las entrevistas.

Informes de evaluación; es responsabilidad de cada docente en su asignatura dar a conocer oportunamente los resultados de las evaluaciones a sus alumnos (as) y es un deber de los estudiantes hacer solicitudes respetuosas al docente dentro de los dos días hábiles siguientes cuando lo estime conveniente de acuerdo con los resultados obtenidos.

Diagnóstico y acompañamiento de situación emocional, nutricional, familiar, dificultades de aprendizaje y espiritual de los estudiantes que lo requieran: valoración realizada por orientación escolar, apoyo pedagógico o por profesionales externos para detectar realidades emocionales, familiares o espirituales que afectan a los estudiantes y plantear alternativas de intervención y mejora.

Uso paulatino y regulado de las Tics: por ejemplo, la página web Instiguaimaral.edu.co para presentar información especial.

Titulatura: que facilite el diálogo continuo alumno – docente.

ARTÍCULO 8º: ESTRATEGIAS DE APOYO

DQS is member of:



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



Las estrategias de apoyo necesarias para resolver situaciones pedagógicas pendientes de los estudiantes en el I.T.G, son las siguientes:

Actividades de Refuerzo y Superación

Las actividades de refuerzo y superación son aquellas que realiza un o una estudiante, si al finalizar cada período obtiene un Nivel de desempeño bajo en cualquiera de las asignaturas del plan de estudio. Las actividades de refuerzo y superación se realizarán en la semana siguiente a la culminación de cada periodo académico simultáneamente con las actividades académicas en curso.

Las actividades de refuerzo y superación serán las siguientes:

Pruebas de libro abierto que permitan la consulta de textos, notas y otros recursos que se consideren necesarios para independizar los resultados de factores relacionados con la simple recordación, o

Pruebas objetivas tipo test que incluya la discusión crítica y análisis del estudiante de la opción seleccionada, o desarrollo de un cuestionario escrito en forma grupal o individual y sustentación oral o escrita del mismo en forma individual, o

Elaboración de mapas conceptuales y sustentación oral o escrita del mismo, o mediante el uso de pruebas de comprensión, análisis, discusión crítica y en general de apropiación de conceptos, o

Las pruebas Censales externas o Simulacros tipo prueba Saber orientados por el sistema de gestión de calidad institucional.

En este caso sólo se tendrá en cuenta resultados igual o mayores del 70% en dichas pruebas y se asumirá como Superación una valoración mínima de 3.6 de la escala numérica de valoración institucional, excepto, la prueba Saber que realiza el ICFES a los estudiantes del grado 11, donde los docentes deberán establecer previamente el puntaje que deben superar y el procedimiento para obtener una valoración numérica en la escala de la institución.

Comisión de Evaluación del curso





Se conformará *Comisiones de Evaluación* por curso integrada por los docentes que dan clase en el curso (mínimo tres), el titular, el rector o su delegado quien la convocará y presidirá, un representante de los padres de familia del curso o grado. Con el fin de garantizar su funcionalidad el secretario es el titular del curso, y los vocales un docente y el representante de los padres de familia.

Para formar parte de la comisión de Evaluación el representante de los padres de familia deberá cumplir los siguientes requisitos: ser mayor de edad; ser elegido por el consejo de padres de acuerdo con la reglamentación vigente; disponer del tiempo necesario para asistir a las reuniones previstas por la comisión; NO ser docente del Establecimiento Educativo y estar registrado en la secretaria del Establecimiento Educativo como padre de Familia o acudiente.

Un docente que haga parte de la Comisión de Evaluación y tenga familiares de primera línea en el curso respectivo, deberá declararse impedido en los casos de votación y toma de decisiones.

La Comisión de Evaluación se reunirá cada periodo para consolidar el desempeño académico y de comportamiento social de los estudiantes y para analizar los casos especiales.

Una vez finalizado el cuarto periodo y cumplidas las actividades de refuerzo y superación correspondientes, la comisión de evaluación sesionará para la toma de decisiones finales.

La Comisión de Evaluación tendrá las funciones siguientes:

Prescribirá la firma de un Acta de Compromiso Académico por parte del estudiante y padre de familia o acudiente cuando el educando no promoció tres o más áreas, durante el primero, segundo y tercer periodo. El sistema de Gestión de calidad de la institución diseñará un formato para tal fin y es responsabilidad del titular del curso hacer la gestión para su diligenciamiento del mismo por parte de las personas involucradas en el proceso.



Analizará aquellos casos de faltas al manual de convivencia, hará las recomendaciones respectivas y emitirá un juicio valorativo del comportamiento social del estudiante.

Hará recomendaciones generales o particulares a los docentes o a otras instancias de la comunidad educativa cuando lo estime necesario.

Analizará los casos de los educandos con buen desempeño escolar con el fin de: recomendar actividades de motivación y/o profundización; o recomendar casos de promoción anticipada a estudiantes con desempeño excepcionalmente superior para que sean analizados por el Consejo Académico según lo establecido en el numeral 1 del artículo 13° del presente acuerdo; o definir estímulos especiales a tres estudiantes por curso que promocionen todas sus asignaturas y obtengan una valoración excelente en su comportamiento Social.

Hará el seguimiento respectivo al cumplimiento de las decisiones y recomendaciones por parte de los educadores, educandos y padres de familia. En caso de incumplimiento hacer el reporte al Consejo Académico.

Definirá la promoción de los educandos al finalizar el año académico, teniendo en cuenta los criterios de evaluación y promoción establecidos en el artículo 6° del presente acuerdo.

Consignará en actas las decisiones, observaciones y recomendaciones, las cuales se constituirán como evidencias para posteriores decisiones acerca de la promoción.

Toma de decisiones finales del año académico

Para orientar la toma de *decisiones finales* la Comisión de Evaluación revisará los siguientes aspectos:

Si el estudiante ha tenido Compromisos Académicos o no durante el año académico y si ha cumplido o no dichos compromisos.

Si el estudiante ha tenido o no compromisos de Convivencia Social y si ha cumplido o no dichos compromisos



Si el año inmediatamente y el actual ha obtenido un desempeño bajo en las mismas asignaturas.

Si comenzó el año lectivo con matrícula condicionada.

Si cumple con los compromisos adquiridos y obtiene buenos resultados al ser parte de: banda marcial, grupos culturales, club deportivo del Colegio, personero del colegio, representante al Consejo Directivo, organizador de eventos, entre otros.

Los resultados académico finales,

Los resultados de las pruebas Saber 11 realizadas por el ICFES.

La Comisión de evaluación:

Hará un juicio valorativo del Comportamiento Social del cuarto periodo

Hará un juicio valorativo final del Comportamiento social según el literal "f" del parágrafo del artículo 5° del presente acuerdo.

Recibirá el informe del rendimiento académico del cuarto periodo y valoración final de cada asignatura y/o área.

Definirá la promoción de los educandos según lo establecido en el numeral 9 del artículo 6° del presente acuerdo.

Fijará la fecha de recuperación para aquellos estudiantes que obtuvieron como valoración final un nivel de desempeño bajo en una o dos áreas.

Para el grado 11 se postulará para estímulos especiales al mejor bachiller y al puntaje en la prueba Saber11

Para los demás grados o cursos se postulará para reconocimientos especiales a los dos estudiantes con mejor desempeño académico y excelente comportamiento.

Se analizará casos especiales de cupo para el año siguiente, según lo establecido en el presente acuerdo.

Consignará en una Acta los resultados del cuarto periodo.



Consignará en una Acta Final las decisiones, observaciones y recomendaciones tomadas.

Actividades de Recuperación:

Es el que se le prescribe al estudiante que haya obtenido un nivel de desempeño bajo en la evaluación definitiva final de una o dos áreas. Lo diseña y presenta el docente del área y/o asignatura donde tiene dificultad el estudiante al finalizar el año escolar, para que éste lo desarrolle y pueda obtener una nueva valoración de las competencias del área; este programa se realizará al final del año escolar.

Actividades de Nivelación:

Cuando la institución admita a un estudiante proveniente de otra institución educativa a la Media Técnica, y en las evaluaciones diagnósticas éste presente dificultades académicas, la institución proveerá el proceso de apoyo y refuerzo para nivelar al estudiante en las asignaturas que lo requiera. En este caso el Coordinador Académico determinará el ente encargo de dicho proceso.

ARTÍCULO 9º: ACCIONES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTE

Las acciones para garantizar que los directivos docentes y docentes del I.T.G. cumplan con los procesos evaluativos estipulados en el sistema institucional de evaluación serán:

Responsabilidad de los docentes:

Organizar y planear las evaluaciones sanativas con anterioridad.

Entregar oportunamente los resultados de la evaluación a sus estudiantes en horas de clase o publicándolas.

Valorar su asignatura de acuerdo con los criterios de evaluación establecidos en el presente acuerdo (Artículo 6º)

El Sistema de Gestión de calidad diseñará una planilla que facilite al docente entregar un informe del rendimiento académico de cada



periodo en forma sistematizada, conteniendo el nombre del alumno en orden alfabético, los indicadores de desempeño del periodo, las fallas del periodo, la valoración cognitiva, la valoración Actitudinal, procedimental, la valoración bimestral, la valoración de Superación. El sistema deberá generar automáticamente las fallas acumuladas, el promedio ponderado y la valoración definitiva del periodo.

Es responsabilidad del docente haber diligenciado la planilla de su asignatura antes de la reunión de la comisión de evaluación, de tal forma que la única casilla que quede por llenar sea la de superación.

Finalizado el periodo, y cumplidas las actividades de refuerzo y superación, es responsabilidad de cada docente hacer llegar al titular el nombre de los o las estudiantes la valoración final de la asignatura a su cargo, de aquellos estudiantes que obtuvieron un Nivel de desempeño bajo. Estos datos serán llevados por el titular a la reunión de la Comisión de Evaluación.

Finalizado el cuarto periodo, y cumplidas las actividades de refuerzo y superación respectiva, es responsabilidad de cada docente llevar a la Comisión de Evaluación la valoración definitiva final en escala numérica de la asignatura a su cargo, de aquellos estudiantes que obtuvieron un Nivel de desempeño bajo. Estos datos permitirán promediar las áreas.

Es responsabilidad del titular diligenciar la planilla de Comportamiento Social de acuerdo a las decisiones tomadas por la Comisión de Evaluación.

Todos los docentes que dictan clase en un determinado curso pueden asistir con voz y voto a las sesiones de la comisión de evaluación según lo establecido en el numeral 2 del artículo 8° del presente acuerdo.

Es responsabilidad de cada docente diligenciar el formato llamado Actividades de Mejoramiento Individual. El sistema de gestión de Calidad diseñará un formato por grado llamado "Actividades de mejoramiento individual" que facilite el control de los procesos para



resolver situaciones académicas pendientes que deberá contener: Descripción de la situación académica (Actividades de refuerzo y Superación o Actividad de recuperación o Actividad de Nivelación), Estrategia utilizada (Incluyendo la valoración dada a cada actividad), la fecha, modo de sustentación, observaciones y las firmas respectivas.

Responsabilidad de los directivos docentes:

Verificar que los organismos del gobierno escolar estén legalmente constituidos atendiendo las normas legales vigentes.

Verificar que la institución tenga diseñado el currículo y estructurado el plan de estudios.

Verificar la implementación de un Sistema de Gestión de calidad.

Revisar el Sistema de institucional de evaluación de estudiantes (SIEE) y proponer las modificaciones necesarias al terminar el año lectivo para presentarlo a la comunidad educativa al inicio del primer periodo académico del año escolar siguiente.

Responsabilidad Institucional

La institución dentro del Sistema de Gestión de la Calidad incluirá formatos de apoyo y procedimientos internos de verificación y control que se acompañan de acciones preventivas, correctivas y de mejoramiento, con auditorías internas y externas, que garanticen el cumplimiento de los procesos evaluativos por parte de los directivos y maestros.

Las Comisiones de Evaluación, el Consejo Académico y el Consejo Directivo -en cuanto a instancias definitorias- velarán por la adecuada implementación del Sistema Institucional de Evaluación.

Trabajar en equipo con los coordinadores, Jefes de Área y Titulares para facilitar la divulgación e implementación del SIEE.

ARTÍCULO 10º: ESTRUCTURA DE LOS INFORMES DE LOS ESTUDIANTES

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



La estructura de los informes de los estudiantes, para que sean claros, comprensibles y den información integral del avance en la formación, será la siguiente:

Informes parciales: El informe de período está estructurado de la siguiente forma:

Elementos generales: escudo del colegio, nombre del colegio, codificación ISO, nombre completo del estudiante, grado y curso al que pertenece, periodo académico evaluado, fecha, nombre del director de curso, jornada y sede, puesto obtenido en el periodo según lo establecido en el presente acuerdo.

Para cada asignatura evaluada en el periodo se reportarán los siguientes aspectos: intensidad horaria semanal, ausencias parciales y acumuladas, valoración en escala numérica de cada asignatura, los indicadores de desempeño correspondientes, observaciones (referidas a fortalezas y/o debilidades y/o recomendaciones)

Firma del titular del curso

Informe final

Elementos generales: escudo del colegio, nombre del colegio, codificación ISO, nombre completo del estudiante, grado y curso al que pertenece, año lectivo.

Se reportará la intensidad horaria semanal y ausencias acumuladas en cada asignatura, valoración final de cada área y asignatura con sus respectivas valoraciones en forma cualitativa en escala nacional, la información sobre la Promoción o No Promoción del estudiante al grado siguiente

Firma del titular.

La periodicidad de entrega de informes a los padres de familia o acudientes será de la siguiente manera:

Se harán cuatro informes de periodo y un informe final

Los informes de evaluación se publican bimestralmente, o se entregan a los Padres de Familia o acudientes en reuniones bimestrales, Estos



informes se harán en las fechas que establezca el cronograma escolar y en caso de citación al padre de familia o acudiente su asistencia será obligatoria.

El sistema de gestión de calidad diseñará el formato de citación y asistencia de los padres de familia o acudientes a las reuniones de informes bimestrales.

ARTÍCULO 11º: PROCESO DE RECLAMACIONES

Las instancias, procedimientos y mecanismos de atención y resolución de reclamaciones de padres de familia y estudiantes sobre la evaluación y promoción, serán las siguientes:

Si un estudiante y/o su acudiente tienen inquietudes acerca del resultado de las evaluaciones u otra circunstancia académica, el conducto regular es el siguiente

Primera Instancia: pedir cita con el profesor de la asignatura en cuestión para aclarar sus dudas.

Segunda Instancia: acudir al titular para que sirva como medidor del proceso

Tercera Instancia: acudir a Coordinación Académica

Cuarta instancia: acudir al Consejo Académico como *instancia máxima* para solucionar problemas de carácter académico en cabeza de la directora (a) para tratar el tema. En este caso el Consejo académico emitirá una Resolución en un término máximo de 10 días hábiles en el sentido de ratificarse o cambiar la decisión tomada en otras instancias. Ante este acto administrativo no procede ningún recurso a nivel de la institución educativa.

La reclamación deberá ser en un término máximo de 3 días hábiles posteriores a la entrega o publicación de la calificación.

Novedades: Una vez entregados o publicados los boletines informativos de rendimiento académico de cada periodo frente inconsistencias el docente de la asignatura implicada deberá hacer una solicitud de



corrección dirigida a la Coordinación correspondiente dentro de los cinco días hábiles siguientes la fecha de entrega de boletines. En todos los casos los interesados deberán dirigirse a las respectivas instancias de manera respetuosa y por escrito.

ARTÍCULO 12°: MECANISMOS DE PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA EN LA CONSTRUCCIÓN DEL SIEE

Construcción de la primera edición:

Difusión del Decreto 1290 de 2009 a los diferentes estamentos de comunidad educativa a partir del momento de su publicación el 16 de abril del 2009.

Durante cuatro meses, en cabeza de los Coordinadores del Sistema de Gestión de Calidad recibió los aportes de los diversos estamentos de la comunidad educativa para ser organizados y presentados al Consejo Académico.

El Consejo Académico elaboró un documento base para ser presentado a la Comunidad educativa.

Durante dos meses los Coordinadores de cada Jornada y Sedes compartieron la propuesta por medio de correos electrónicos y a través conferencias.

Aceptadas las ideas complementarias el Consejo Académico elaboró el documento único del Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes (SIEE).

El documento del Sistema Institucional de Evaluación de los estudiantes se presentó al Consejo directivo del I.T.G para su ratificación.

Una vez ratificado el documento por los Consejos directivos se hizo la correspondiente socialización a la comunidad educativa.

Modificaciones y seguimiento del SIEE

DQS is member of:



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



El seguimiento al Sistema Institucional de Evaluación se hará permanentemente por parte de los directivos, docentes, padres de familia y estudiantes.

Las propuestas que se consideren pertinentes pueden ser presentadas por escrito ante sus respectivos representantes en cada uno de los entes del I.T.G, (Consejo de docentes, Consejo de padres o acudientes, Consejo estudiantil) o de manera individual directamente al Consejo Directivo utilizando el buzón de sugerencias.

El Consejo Académico cuando lo estime conveniente al finalizar el año lectivo hará las modificaciones que se estimen pertinentes, las aprobará y las presentará al Consejo Directivo para su aprobación final.

El Consejo Directivo hará la socialización correspondiente a la comunidad educativa utilizando los mecanismos que estime conveniente.

ARTICULO 13°. DIRECTRICES ESPECIALES

Promoción anticipada de grado.

Durante el primer período del año escolar el consejo académico, previo consentimiento de los padres de familia, recomendará ante el consejo directivo la promoción anticipada al grado siguiente del estudiante que demuestre un rendimiento *superior* en el desarrollo cognitivo, personal y social en el marco de las competencias básicas del grado que cursa. La decisión será consignada en el acta del consejo directivo y, si es positiva en el registro escolar. (Artículo 7 del decreto 1290).

Para facilitar la promoción anticipada se tendrá en cuenta los siguientes procesos:

La Comisión de Evaluación será la primera instancia que recomendará o no la promoción anticipada de un estudiante, pero es el Consejo académico quien hará las valoraciones respectivas.



El Consejo Directivo de la institución debe ratificar o no la promoción anticipada del estudiante, de lo cual debe quedar constancia en las actas de dicho Consejo y en el registro escolar.

Surtidos todos los requisitos, la promoción anticipada de un estudiante se comunicará oficialmente mediante Resolución del Consejo Directivo.

Los padres de familia o acudientes del estudiante deben presentar una comunicación escrita aceptando la promoción anticipada y asumiendo los compromisos derivados de la misma.

Las valoraciones obtenidas en el primer período se guardarán como definitivas en el grado que cursaba y serán las del primer período del grado al que sea promovido

El estudiante promovido debe iniciar inmediatamente un proceso de nivelación, orientado por la coordinación académica a través de talleres y sustentaciones que le permitan adaptarse a las condiciones y exigencias del nuevo grado.

Esta modalidad de promoción no aplica para los estudiantes de grado 11° dado que la norma reglamenta la promoción anticipada, más no la “graduación anticipada”

El I.T.G para facilitar la promoción anticipada al grado siguiente de aquellos estudiantes que no la obtuvieron en el año lectivo anterior y dar cumplimiento a lo establecido en el Artículo 7 del decreto 1290, se tendrá en cuenta además de lo estipulado en el literal “a” numeral 1 del artículo 13° de presente acuerdo, lo siguiente

Que el estudiante haya cursado el grado No promocionado en el I.T.G.

Que el estudiante no haya tenido faltas al manual de Convivencia durante el primer período escolar en curso.

Que el estudiante haya obtenido un desempeño Superior en todas las áreas que provocaron su No promoción del grado respectivo.

Que el desarrollo socio-afectivo del estudiante facilite el proceso de adaptación a la exigencia cognitiva y social del grado siguiente.



Para este propósito la orientación y apoyo pedagógico emitirán un juicio valorativo.

Grado de Bachiller.

Para obtener el grado de bachiller académico o bachiller técnico en la especialidad respectiva, los estudiantes deben cumplir los siguientes requisitos:

Haber cursado y aprobado el grado 11 según lo establecido en el presente acuerdo.

Haber cumplido con el requisito de Ley del Servicio Social Estudiantil obligatorio. (Artículo 7° del decreto 891 de 1986)

Encontrarse a paz y salvo por todo concepto con el colegio.

Derechos de los estudiantes. El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:

Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.

Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.

Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.

Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.

Deberes del estudiante. El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:

Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por el establecimiento educativo.

Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades.



Derechos de los padres de familia. En el proceso formativo de sus hijos, los padres de familia tienen los siguientes derechos:

Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.

Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes.

Recibir los informes periódicos de evaluación.

Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.

Deberes de los padres de familia. De conformidad con las normas vigentes, los padres de familia deben:

Participar, a través de las instancias del gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar

Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.

Analizar los informes periódicos de evaluación.

POLITICA DE INCLUSION

Teniendo en cuenta los derechos integrales del joven y sobre todo el derecho a la diferencia dentro de las actuales políticas del estado se plantea la incorporación y mejoramiento de privilegios para la protección del menor en cuanto a:

Necesidades educativas especiales (NEE)

Desplazamiento voluntario y forzado

Conflicto social político y armado

Desprotección social

Pobreza en todos sus ámbitos

FINES

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le



imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.

La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una



cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.

La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo

CRONOGRAMA





CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGICA PROYECTO DE INVESTIGACION

RESUMEN

INTRODUCCION

JUSTIFICACION

1. TITULO

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.3. DELIMITACION DEL PROBLEMA

1.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.5 OBJETIVOS

1.5.1. OBJETIVO GENERAL

1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

2. MARCO TEORICO

2.1. BASES TEORICAS

2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. POBLACION

3.1.2. MUESTRA

3.2. DISEÑO INVESTIGATIVO



3.3. PROPUESTA METODOLOGICA

3.4. TEST

3.4.1 PRE- TEST

3.4.2. DIAGNOSTICO DE LA SITUACION

3.5. PLAN DE ENTRENAMIENTO

3.6. POST-TEST

4. RESULTADOS COMPARATIVOS

5. DISCUSION

6. CONCLUSIONES

6.1 .RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFIA

DQS is member of:





RESUMEN

Este proyecto investigativo tiene la función de exponer los resultados de investigación, observando el nivel físico de los nuevos deportistas de la institución técnico guaimaral quienes se están formando en la disciplina deportiva balonmano para representar en los próximos juegos intercolegiados .

Esta propuesta investigativa permite a los estudiantes prepararse en el rendimiento físico, basándose en procesos constantes de adaptación a cargas de trabajo, los test planteados para ser evaluados son: velocidad de 50 m , fuerza de brazos en flexiones y salto largo. Observando el nivel en el que se encuentran y permitiendo establecer su nivel de eficiencia física y el desarrollo en las capacidades condicionales, a su vez permite el reconocimiento de la disciplina deportiva en los campos de inclusión social y participación activa en actividades escolares y extraescolares.

DQS is member of:





INTRODUCCION

El trabajo investigativo surge principalmente en la inquietud, hacia el ámbito de la condición física en balonmano y sobre todo en la valoración de la misma y su relevancia en el rendimiento deportivo, Si se respetan los principios biológicos y pedagógicos en la planificación del entrenamiento, se conseguirá una evolución armónica en el proceso de formación del deportista a nivel físico, cognitivo y afectivo. La meta de un entrenador no es una medalla, si luego ese niño a o joven abandona la práctica del deporte, porque no satisface sus necesidades o porque no soporta el nivel de exigencia física, mental o psicológica.

La mayor satisfacción de un entrenador es con seguridad que los jugadores que pasan por sus manos disfruten con el balonmano, se formen como personas, y si sienten especial interés por alcanzar el máximo rendimiento en este deporte, se le faciliten los medios y se estructure su evolución de una forma ordenada, natural y pensando que un jugador no es una medalla sino una persona. El resto dependerá de las cualidades del propio deportista y de la selección natural por esforzarse a conseguir un alto rendimiento deportivo.



JUSTIFICACION

La función de este proyecto es la implementación del balonmano en los estudiantes Instituto técnico guaimaral, debido a la práctica del deporte en nuestra región en pocas instituciones educativas, por lo tanto es evidente incursionar con otra disciplina deportiva que contribuya a fortalecer la formación deportiva y social de los deportista. Por medio de este macro ciclo se va a enfatizar el componente físico y el desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes; este trabajo se realizó basándose en un plan de entrenamiento propuesto por la estructuración del entrenamiento deportivo, valga la redundancia, una de las principales condiciones para obtener un resultado deportivo en cualquier deporte.

“... una perfecta estructuración del entrenamiento, garantiza no solo la obtención de resultados en el ámbito mundial, sino además procura asegurar la longevidad deportiva de nuestros atletas...” (Corteza, Alta Metodología, 1999).

Cabe destacar la relevancia que tiene un plan de entrenamiento deportivo, pues este requiere que los deportistas sean ágiles, ya que se trata de un juego más rápido, en el cual el tiempo de la actividad es una constante y las acciones se encadenan de manera continua, con cada vez más escasos momentos de pasividad en el juego.

El aumentar el rendimiento del equipo parece obvio que se requiere de un juego más rápido, con rápidas transiciones ataque-defensa a lo largo de todo el partido; la condición física va a ser por tanto un factor determinante en el desarrollo del juego. Las cualidades condicionales que permitan una mayor disponibilidad motora, fuerza y velocidad, serán objetivos prioritarios del entrenamiento físico; de ahí que un plan de entrenamiento trabajado de manera lógica permitirá fortalecer la habilidad del jugador.

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





1- TITULO

INSIDENCIA DE UN PLAN DE ENTRENAMIENTO EN LOS JUGADORES DE BALONMANO QUE REPRESENTARAN EL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL EN LOS PROXIMOS JUEGOS INTERCOLEGIADOS 2018

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Históricamente el balonmano existe hace 600 años, antes de cristo en (términos procedentes del término alemán Handball) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

En Hernández, 1988 el proceso de enseñanza y aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y las capacidades de ejecución prácticas de un deporte, siendo capaz el balonmano de reproducir la mayoría de los patrones necesario para el acondicionamiento (Impellizzeri 2006)

El trabajo, cada vez mayor, por la mejora de los deportes ha llevado a la realización de numerosas actividades para la evolución del juego, por ello, se analizan y se estudian factores que influyen en el entrenamiento y se crean unas bases que determinen el potencial del jugador para llegar al máximo rendimiento en su actividad específica. El deporte actual necesita un desarrollo científico paralelo, que proporcione una base sólida de análisis, control y valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje y, más tarde, del



entrenamiento (zatsiorski, 1989; verjoshanski, 1990; Martín acero y vittori, 1997; García manso, 1997, chirosa, 1997).

Según Seirul-lo (1993) se puede considerar al jugador como una estructura hipercompleja, destacando la presencia de tres estructuras básicas que conforman al sujeto deportista: la estructura condicional, la coordinativa y la cognitiva. La investigación que se presenta a continuación pretende contribuir al estudio científico de un deporte de equipo como el balonmano, centrándose en el análisis de la estructura condicional de deportistas.

La valoración de la estructura condicional (o valoración funcional) consiste en la evaluación objetiva de las capacidades físicas que posee un sujeto para realizar una tarea deportiva (Rodríguez, 1999). Siguiendo a Rodríguez (1999), esta valoración nos permite, entre otros aspectos, obtener información sobre: -El perfil o modelo de la respuesta funcional que caracteriza a una actividad física o deportiva; es decir, nos da información sobre la participación de las distintas capacidades físicas y vías energéticas en esa tarea deportiva.

Estudios recientes (Gorostiaga, et al.2006) han mostrado las principales diferencias de los deportistas que están en la élite mundial de este deporte con los que compiten en ligas de menor nivel deportivo, destacando la fuerza máxima y potencia de las extremidades superiores e inferiores. Uno de los factores básicos determinantes de la velocidad de lanzamiento es la fuerza y potencia muscular tanto de miembro superior como de miembro inferior. Para incrementar la potencia cuando se posee una técnica estable, es necesario poseer altos niveles tanto de fuerza aplicada como de velocidad en la contracción muscular (Toumi, Best, Martin, Poumarat, 2004; Gorostiaga, Izquierdo, Iturralde, Ruesta y Ibáñez, 1999; Van Muijen, Joris, Kemper y Ingen, 1991; Gorostiaga, y col. 2005; Vicente-Rodríguez, Dorado, Pérez-Gómez, González-Henriquez y Calbet, 2004).

Matveev, L. (1977). la Periodización del entrenamiento deportivo con el fin de conocer los efectos de desarrollo en sus planes de clase se propuso, un



plan de entrenamiento al grupo de estudiantes con inclusión social de todos y todas garantizando el desarrollo de los entrenamientos en propósito de respuestas positivas enriqueciendo el nivel integral deportivo de los estudiantes en sus clases de educación física preparando los posibles deportistas que representaran el colegio en los juegos intercolegiados 2018.

Por esta razón el objetivo de este trabajo fue incidir las características físicas y condicionales de los jugadores de balonmano, además de establecer diferencias entre los jugadores del colegio técnico guaimaral de la ciudad de Cúcuta.

1.3. DELIMITACION DEL PROBLEMA

Este trabajo se realiza dentro y fuera de las clases de educación física de los estudiantes de grado 8^o del instituto técnico guaimaral, con edades que oscilan los 14 a 15 años los cuales realizan sus entrenamientos en el polideportivo cubierto de la institución y en la cancha la canasta de ceiba. El desarrollo del plan de entrenamiento se desarrollara en frecuencia 3 martes y sábado en la canasta y jueves en el colegio durante 10 semanas (del 29 de agosto al 4 de noviembre). Este proyecto permitió observar el nivel físico en el que se encuentran los deportistas mejorando sus capacidades condicionales fuerza, velocidad y resistencia.

1.4. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿En que incide un plan de entrenamiento físico de la fuerza y la velocidad a los jugadores de balonmano que representaran el instituto técnico guaimaral en los próximos juegos intercolegiados 2018?



1.5 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un plan de entrenamiento físico incidiendo la fuerza y la velocidad de los jugadores de balonmano que representaran el instituto técnico guaimaral en los próximos juegos intercolegiados 2018

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar por medio de test físicos de fuerza y velocidad a los estudiantes de grados octavos del colegio técnico guaimaral
- Desarrollar el plan de entrenamiento los jugadores de Balonmano del colegio técnico guaimaral
- Aplicar el Post-Test físicos de fuerza y velocidad a los jugadores de balonmano del colegio técnico guaimaral
- Analizar los diferentes resultados obtenidos en Pre-Test Y Post-Test, conociendo la incidencia del plan de entrenamiento a los jugadores de balonmano del colegio técnico guaimaral.



2. MARCO TEORICO

2.1. BASES TEORICAS

BALONMANO EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS

El implementar la práctica de un deporte de conjunto en un centro educativo es un desafío en el contexto donde convergen múltiples factores, sociales, físicos, académicos.

Estratégico incorporar al currículo el juego del balonmano desde la básica a la técnica, el afianzar un proceso de iniciación y consolidación de la técnica en las diferentes etapas establecidas en las unidades didácticas para su enseñanza.

Propuesta Antón García, J.L (1990) *Balonmano: fundamentos y etapas del aprendizaje*. Gymnos. Madrid.

Iniciar al balonmano debe significar asumir tres ideas prioritarias:

- Que el niño comprenda los principales elementos del juego.
- Que adquiera progresivamente los hábitos de la práctica deportiva.
- Que se realice el aprendizaje de la técnica y de los conceptos básicos tácticos.

Objetivos

Adquirir un conocimiento global del juego del balonmano.

Conocer el origen y la evolución del balonmano.

Conocer y practicar las nociones de atacante y defensor, según se esté o no en posesión del balón.

Practicar las destrezas específicas del balonmano e iniciarse en la práctica del juego.

Trabajar y poner en práctica los elementos técnicos y tácticos básicos para que su desarrollo facilite las acciones dentro del juego.



Iniciarse en el desarrollo del juego del balonmano respetando las normas más elementales y respetando las acciones realizadas por los compañeros/as.

Reconocer la importancia de trabajo en equipo dentro del juego.

Como Conceptos

Conocimiento de los elementos del juego del Balonmano.

Conocimiento del origen y evolución de este deporte.

Conocimiento y comprensión de los componentes reglamentarios básicos del deporte del Balonmano.

Como Procedimientos

Utilización de las técnicas básicas de ataque con y sin objeto móvil.

Afianzamiento de las técnicas básicas de defensa.

Iniciación al juego del balonmano sin reglas muy elaboradas.

Mejora de la competencia motriz a través de las acciones de ataque y defensa.

Experimentación de diferentes desplazamientos y situaciones individuales y colectivas.

Como Procedimientos

Respeto a las normas del juego.

Colaboración y ayuda a los/as compañeros/as.

Manifestación de actitudes positivas y respetuosas tanto en la victoria como en la derrota.



¿Jugamos con la mano?				
Bloque de Contenidos	Grupo de Contenidos			Número de sesiones
	Como Conceptos	Como Procedimientos	Como Actitudes	
Juego y Deportes	- Origen del deporte - Elementos del juego - Reglamento	- Habilidades Técnicas Básicas - Principios Tácticos Básicos	- Trabajo cooperativo - Respeto a las normas	10

Temas transversales

En una concepción integral de la educación, son fundamentales para procurar que el alumnado adquiera comportamientos responsables en la sociedad respetando las ideas y creencias de los demás. Estos temas, llamados transversales porque no corresponden de modo exclusivo a una única área educativa, sino que están presentes de manera global en los objetivos y contenidos de todas ellas, contribuirán a que la educación de los alumnos se lleve a cabo con una mayor unidad de criterio entre todas las materias.

Entre los temas transversales que tienen una presencia más relevante con esta Unidad Didáctica destacamos los siguientes:

1. Educación Moral y Cívica
2. Educación para la Paz
3. Educación para la Igualdad de Oportunidades de ambos Sexos



Análisis de los deportes de equipo

Si bien es cierto que este no es objeto de nuestro estudio, se considera apropiado para la correcta comprensión de los apartados

Posteriores un conocimiento básico de las características de los deportes de equipo, también llamados deportes colectivos o deportes de cooperación oposición.

Esta última denominación, deportes de cooperación oposición, utilizada por diferentes autores (Hernández, 1994; Parlebas y Boudon, 1986; Sampedro, 1997), define el marco de referencia de cada uno de los episodios de juego que integran un encuentro ludo deportivo: relaciones de cooperación entre los miembros del mismo equipo y relaciones de oposición entre los dos equipos en confrontación (Lago y López, 2000).

Las habilidades motrices propias de los Deportes de Equipo han sido definidas como habilidades abiertas (Poulton, 1957), es decir, acciones no repetitivas, ni mecánicas que deben modificarse durante su desarrollo. Son acciones que se adaptan a las situaciones cambiantes del entorno, o lo que es lo mismo, habilidades de regulación externa (Singer, 1980) y predominantemente perceptivas (Knapp, 1979) cuyo éxito se relaciona directamente con las informaciones externas y su forma de interpretación, es decir, de la percepción del entorno y decisión en función de la misma. Lo cual supone, como primera idea fundamental, que los mecanismos de percepción y decisión, también denominados factores cognitivos o informacionales, determinan en última instancia el éxito de la acción de juego. Dicho de otra manera, las conductas y acciones del juego están determinadas por la solución táctica (Antón, 1998). Profundizando en esta idea, para conseguir el éxito en las acciones motrices de los deportes de equipo, el jugador necesita (Ruiz, García y Casimiro, 2001):

Observar y analizar:

- ✓ Acciones e intenciones de los compañeros y adversarios
- ✓ Espacios libres y ocupados





- ✓ Desplazamientos del balón
- ✓ Distancias y su variabilidad

Decidir:

- ✓ Objetivos en relación a los principios generales del juego
 - ✓ Medios técnicos de utilización
 - ✓ Momento de aplicación
 - ✓ Espacio de utilización
 - ✓ Intensidad de la acción motriz
- Ejecutar:

- ✓ Medio técnico elegido, en el momento, lugar y con la intensidad adecuada

Resumiendo, el proceso podría explicarse en base a los tres mecanismos participantes en el acto motor: percepción, decisión y ejecución (figura 2.1)

Análisis del balonmano como deporte de equipo se requiere un conocimiento y comprensión básico de las características específicas del balonmano para

Avanzar hacia el estado del arte del control y valoración del lanzamiento a portería. No obstante, no se profundizará sobre dichas características debido a que no es el objeto de estudio que nos ocupa. Los deportes de equipo, como el balonmano, poseen las siguientes

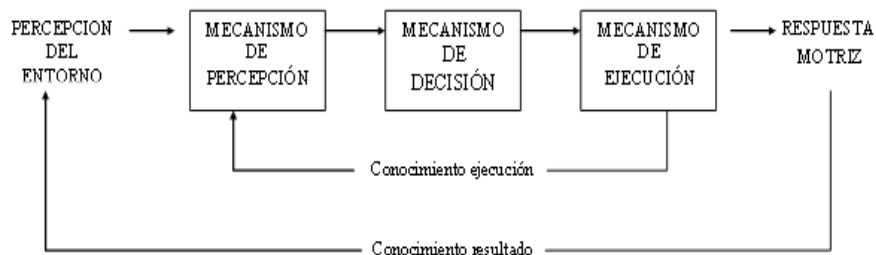


Figura 2.1.- Fases de la acción motriz (Mahlo, 1969)



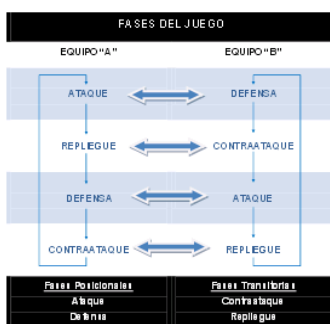
Constantes (Bayer, 1986): el terreno de juego, el móvil (balón), las zonas de marca o puntuación (portería), el reglamento, los compañeros y los adversarios. Cada uno de estos elementos determina las características del deporte y, por tanto, las acciones motrices que se desarrollan en él. Dada su importancia, más adelante describiremos a nivel general cada uno de estos factores dentro de nuestro deporte. Igualmente, existen varios principios comunes a los deportes de equipo a partir de dos situaciones iniciales (tabla 2.1):

- ✓ Mi equipo está en posesión del balón, soy atacante
- ✓ Mi equipo no tiene el balón, soy defensor

Tabla 2.1.- Principios comunes a los deportes de equipo (Bayer, 1986)

ATAQUE: Posesión del balón	DEFENSA: No posesión de balón
Conservar la posesión del móvil	Recuperar la posesión del móvil
Progresión del los jugadores y del móvil hacia la meta contraria	Impedir la progresión de los jugadores y del móvil hacia la meta propia
Conservar la posesión del móvil	Recuperar la posesión del móvil

El hecho de poseer o no el balón determina los objetivos y comportamientos que entendemos por ataque o defensa, existiendo una constante correlación ataque -defensa que se produce durante el desarrollo del juego, en cada una de las situaciones del mismo y en función de lo ritmos o estrategias particulares . A todo ello lo denominamos ciclo de juego (Antón, 1997) y, tal y como muestra la siguiente ilustración (figura 2.2), se repite de manera continuada durante todo el partido, pasando por las diferentes fases del juego: defensa, contraataque, ataque y repliegue.



Por otro lado, el balonmano, como deporte de equipo y desde el punto de vista de la praxiología, posee una serie de códigos, sistemas y redes, denominados universales ludo motores (Parlebas, 1981; Parlebas y Boudon, 1986), que controlan las relaciones con los elementos de la lógica interna (jugadores, espacio - tiempo y reglamento). Estos universales ludos motores son los siguientes: red de comunicación y contra comunicación, red de interacción de marca, red de puntuación, sistemas de roles y cambio de roles, sistemas de sóbrales y cambio de sóbrales, código praxémico y código gestémico.

En esta línea, Hernández (1984, 1988, 1994) expone como elementos fundamentales de colaboración – oposición los siguientes: reglamento, comunicación motriz, técnica, estrategia motriz, espacio y tiempo. La Sierra (1993) añade un elemento más, el gasto energético, e incluye la táctica como elemento unido a la estrategia.

En consecuencia, los elementos fundamentales que configuran la naturaleza de los deportes serán los siguientes:

El reglamento

El reglamento, con sus reglas y normas, marca los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego (Hernández, 1984) y determina al deporte en su forma externa y en su lógica interna (Sampedro, 1997).

En balonmano el reglamento se compone de 18 reglas. De una parte, hallamos reglas referidas a los elementos del juego (estructura formal): características y dimensiones del terreno de juego, descripción del móvil o



balón y materiales complementarios que se usan en el juego, número de jugadores que componen el equipo y forma en que estos Pueden intervenir, valor de los tantos y formas de ganar o perder, tiempo de juego total de juego, su división y control del mismo, etc. De otra parte, encontramos las normas referidas al desarrollo de la acción del juego: formas de jugar el balón, formas de participación de cada jugador y relación con sus compañeros, formas de relacionarse con los adversarios, formas de utilizar el espacio, etc. Por último, se exponen las sanciones en caso de infringir las reglas: sus tipos y su ejecución.

El tiempo

En los primeros apartados se ha referido la gran importancia de los factores informacionales (mecanismos de percepción y toma de decisión) en los deportes de equipo. Profundizando más sobre ello, una acción motriz correctamente realizada no sólo responde los estímulos externos sino que debe realizarse en el momento oportuno y a la velocidad adecuada, es decir, exige una interpretación correcta del tiempo de juego.

El tiempo es un parámetro o elemento estructural de los deportes de equipo (La sierra, 1993) que determina en mayor o menor medida las acciones del juego. Sin embargo, en ocasiones su importancia es total y determina totalmente las acciones de juego, tal es el caso de situaciones en las que se dispone de escasos segundos para la acción (aviso de pasivo, final del primer tiempo, final del partido,...) Numerosos autores y entrenadores consideran que el tiempo y el espacio son conceptos que no se deben separar pues se hallan indisolublemente unidos. La acción de juego se realiza siempre en un espacio y tiempo definido. Consecuentemente, la utilización del espacio no tendrá sentido si no tenemos en cuenta el ritmo y tiempo en que se hace. En el caso que nos ocupa, el tiempo no parece ser un factor esencial ya que no existe limitación para la realización de las diferentes pruebas. Sin embargo, sí es decisivo el tiempo transcurrido en la realización del movimiento de ejecución.



La interacción motriz

La relación entre los jugadores durante el desarrollo del juego es, evidentemente, uno de los elementos más importantes en los deportes de equipo. Se trata de un parámetro de gran complejidad que varía constantemente dependiendo de multitud de factores.

Sin embargo, las pruebas realizadas en este estudio no han implicado ningún tipo de colaboración.

El gasto energético

El gasto energético es en la actualidad una de las bases fundamentales sobre las que se sustenta la preparación física de los equipos en alto rendimiento. El análisis de los esfuerzos en competición determina en gran medida los parámetros, métodos así como los contenidos del entrenamiento condicional. Los entrenadores analizan cada vez más los esfuerzos de sus jugadores en la competición y planifican y programan sus entrenamientos en consecuencia. De la misma forma, los entrenamientos técnico- tácticos pretenden aproximarse en gran medida al tipo de esfuerzos propios de la competición pues la necesidad de mejorar conjuntamente diferentes capacidades (físicas, técnicas, tácticas, psicológicas,...) para la optimización del rendimiento está cobrando gran fuerza, de ella surge el concepto de “entrenamiento integrado”.

MARCO CONCEPTUAL

Capacidades Físicas

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar





se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad

- **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según **Fritz Zintl (1991)** es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

- **Resistencia a la velocidad.**

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad sub-máxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

- **Resistencia anaeróbica:** Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.
- **Resistencia aeróbica:** es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.



- **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).
- **Fuerza máxima:** Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.
- **Fuerza rápida:** Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.
- **Fuerza de resistencia:**
Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga.
En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.
- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible.
Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.
- **Velocidad de reacción simple.** Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.
- **Velocidad de reacción compleja,** se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido.
Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.



8. **Velocidad de acción simple**, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor.

La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

La medición del talento en el balonmano del equipo: el uso cuestionable de las pruebas motoras y físicas.

La selección es uno de los fundamentos más importantes en cualquier programa deportivo de varios pasos. En la mayoría de los juegos de pelota, los entrenadores evalúan las habilidades motoras, físicas y técnicas de manera regular en las primeras etapas de identificación y desarrollo del talento. Sin embargo, los procesos de selección son complejos, a menudo no están estructurados y carecen de un conocimiento teórico claro. Por ejemplo, se sabe poco sobre la relevancia del proceso de prueba para la selección final de los prospectos jóvenes. El propósito de este estudio fue identificar variables motoras, físicas y de habilidades que podrían proporcionar a los entrenadores información relevante en el proceso de selección de jugadores jóvenes de balonmano de equipo. En total, 405 jugadores (12-13 años de edad al comienzo del período de prueba) fueron recomendados por sus entrenadores para someterse a una batería de pruebas antes de ser seleccionados para el Equipo Nacional Junior. Este número es la suma de todos los jugadores que participan en las diferentes fases del programa. Sin embargo, no todos ellos participaron en cada fase de prueba. La batería incluía medidas físicas (altura y peso), una prueba de carrera de 4 x 10 m, pruebas de potencia explosiva (lanzamiento de pelota medicinal y salto de longitud de pie), pruebas de velocidad (una carrera de 20 m desde una



posición de pie y una de 20 m sprint con un comienzo de vuelo) y una prueba de drible de slalom. Las comparaciones entre los jugadores eventualmente seleccionados para el Equipo Nacional Junior 2-3 años después con aquellos no seleccionados demostraron que solo la prueba de habilidad sirvió como un buen indicador. En todas las demás mediciones, se pudo ver una superposición amplia entre los resultados de los jugadores seleccionados y los no seleccionados. Se sugiere que los estudios futuros investiguen la utilidad de las pruebas que reflejan capacidades físicas y características cognitivas más específicas.

Características antropométricas y de rendimiento físico de los jugadores de balonmano femenino juvenil de elite y no elite.

Para poder maximizar el potencial de éxito, las naciones en desarrollo necesitan producir sistemas superiores para identificar y desarrollar talento, lo que requiere valores completos y actualizados para los jugadores de elite. Este estudio examinó las características antropométricas y físicas de los jugadores de balonmano del equipo femenino juvenil (16.07 ± 1.30 años) en jugadores de elite ($n = 47$), elite ($n = 37$) y de elite ($n = 29$). El perfil antropométrico incluyó la suma de ocho pliegues cutáneos, masa corporal, estatura, circunvoluciones, amplitudes y somato tipo. Las pruebas de rendimiento incluyeron un sprint de 20 m, salto de contra movimiento, velocidad de lanzamiento, sprint repetido y prueba de habilidad de salto, y Prueba de recuperación intermitente Yo-Yo Nivel 1. Los jugadores juveniles de elite tenían mayor masa corporal, masa magra, estatura, circunferencia de extremidades y amplitudes que los jugadores de elite y no de elite, mientras que solo la estatura y el brazo flexionado fueron más altos en elite en comparación con los jugadores que no son de elite (todos $P < 0.05$). La suma de los pliegues cutáneos y la relación cintura-cadera fueron similares entre los grupos ($P > 0.05$). La elite superior se desempeñó mejor en la mayoría de las pruebas de rendimiento en comparación con jugadores de elite y no de elite ($P < 0.05$), aunque los sprints máximos y repetidos de 10 m fueron similares entre los niveles de juego ($P > 0.05$). La elite superó a los jugadores



que no eran de élite solo en la velocidad de lanzamiento. Los hallazgos revelan que los jugadores que no son de élite se comparan desfavorablemente con los jugadores europeos de élite de élite en muchas características antropométricas y de rendimiento, y difieren en algunas características en comparación con los jugadores europeos de élite. Este estudio es útil para las naciones emergentes del balonmano de equipo en la mejora de los procesos de identificación de talentos.

Diferencia de la mañana a la tarde de las actuaciones físicas máximas a corto plazo relacionadas con el balonmano en las jugadoras de balonmano femenino.

Este estudio investigó los dos diferentes efectos de la hora del día sobre el rendimiento físico máximo a corto plazo relacionado con el balonmano. En dos momentos diferentes del día, quince jóvenes jugadoras de balonmano femenino realizaron diferentes pruebas físicas: prueba HandGrip (HG), prueba de velocidad de lanzamiento de pelota (BTV), prueba T de agilidad modificada (MAT) y Shuttle-Sprint y salto repetidos. Prueba de habilidad (RSSJA). La escala de calificación del esfuerzo percibido (EPR) se determinó luego de la finalización de la última prueba. Las mediciones se realizaron en dos sesiones de prueba separadas (es decir, en la mañana (7: 00-8: 30 h) y en la tarde (17: 00-18: 30 h)) en un entorno aleatorio y contrabalanceado en no -días consecutivos. Los resultados mostraron que los rendimientos de HG ($P = 0.0013$), BTV ($P = 0.0027$) y MAT ($P < 0.001$) fueron mejores en la tarde en comparación con la mañana. Durante RSSJA, los mejores y los tiempos de sprint promedio fueron más cortos en la noche en comparación con la mañana ($P < 0.001$). Además, durante la última prueba, el rendimiento promedio del salto fue más alto en la competencia de la tarde

Fuerza muscular y rendimiento de salto después del entrenamiento de balonmano versus programa de educación física para niños preadolescentes.

DQS is member of:





El propósito fue comparar un 6-mo. programa específico de entrenamiento de balonmano y un programa típico de educación física sobre varias habilidades de fuerza y salto. Los participantes (M edad = 13.7 años, SD = 1.5) se dividieron en el Grupo de Balonmano (n = 51) y el Grupo de Educación Física (n = 70). Este último realizó 3 sesiones / semana (60 min.) Incluyendo ejercicios de manejo de balón, saltos de salto horizontal y vertical, salto rápido y varias habilidades defensivas. El primero realizó el programa proporcionado por el Ministerio de Educación, incluyendo atletismo y otros ejercicios deportivos en equipo. Los análisis de covarianza mostraron que el grupo de balonmano mostró una mayor mejoría en la fuerza explosiva de las extremidades superiores, el rendimiento de salto, la fuerza isométrica máxima del agarre derecho y la velocidad de carrera de 10 m. El entrenamiento de balonmano puede mejorar significativamente el rendimiento preadolescente con extremidades superiores e inferiores. Se recomienda incluir ejercicios específicos de balonmano en el programa de educación física

Rendimiento de velocidad, agilidad y flexibilidad después del entrenamiento de balonmano versus el programa de educación física para niños preadolescentes.

El rendimiento en velocidad, agilidad y flexibilidad después de seis meses de entrenamiento específico de balonmano o un programa de educación física convencional fue examinado en participantes (balonmano, n = 51, educación física, n = 70) que participaron en 3 sesiones por semana (60 min ./sesson) que incluye ejercicios de manejo de la pelota, saltos verticales y horizontales, pausas rápidas y varias habilidades defensivas. Se observaron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos en velocidad, agilidad y flexibilidad, con diferencias que favorecen al grupo de balonmano. El entrenamiento de balonmano podría mejorar significativamente el rendimiento físico de los preadolescentes.

Un estudio longitudinal de las características de rendimiento multidimensional relacionadas con las capacidades físicas en el balonmano juvenil.

DQS is member of:





La investigación longitudinal proporciona información valiosa sobre el cambio y el progreso hacia el rendimiento de élite. Desafortunadamente, hay una falta de investigación longitudinal en el balonmano. En este estudio, 94 jugadores de balonmano juvenil (grupo más antiguo: $n = 41$, de 15-17 años y el grupo más joven: $n = 53$, de 13 a 15 años) fueron seguidos durante un período de tres años. Medidas repetidas ANCOVA se llevó a cabo para revelar cambios longitudinales en la antropometría y el rendimiento físico entre jugadores de élite y no de élite, controlando la maduración. Se encontraron efectos de maduración para antropometría ($P < 0.01$) y algunas medidas de rendimiento físico en fuerza y velocidad ($P < 0.05$). La falta de efectos de interacción significativos reveló que durante los tres años del estudio los jugadores de élite no mejoraron su rendimiento físico más rápidamente que los no elites. Además, tenían un perfil antropométrico similar a los no elites. Los jugadores de élite obtuvieron mejores resultados en la prueba de recuperación intermitente Yo-Yo ($P < 0.01$; en promedio 24.0 en el grupo más joven y 25.2% en el grupo más viejo en los tres años) y en los ítems de velocidad y coordinación ($P < 0.05$; : 3.6 y 5.1%, salto cruzado: 11.0 y 14.8%, carrera de lanzadera específica para balonmano: 7.6 y 7.7%, prueba de drible de slalom: 10.7 y 8.9%, sprint 30 m: 4.9 y 3.9%). Además, el rendimiento YoYo y la coordinación con y sin balón fueron los factores más discriminatorios entre los niveles de juego. En conclusión, los entrenadores y scouts juveniles dentro del balonmano del equipo deberían reconocer la importancia de las buenas habilidades y una excelente resistencia para los propósitos de identificación del talento.



Efectos de la hora del día en los desempeños físicos específicos de jugadoras jóvenes de Balonmano

Thouraya Mhennia, b · Mohamed Arbi Mejria, b · Anis Chaouachia · Nizar Souissia un Laboratorio de Investigación "Sport Performance Optimization", Centro Nacional de Medicina y Ciencias en el Deporte (CNMSS), Túnez, Túnez.bHigh Instituto de Deporte y Educación Física, Ksar-Saïd,

Universidad de Manouba, Túnez, Túnez. thou_mh@yahoo.fr Resumen: Investigamos el efecto de la hora del día en los desempeños físicos específicos de jugadoras de balonmano. 15 atletas femeninas de balonmano (20.07 ± 1.5 años) realizaron dos pruebas aleatorizadas de esprín de lanzadera y prueba de capacidad de salto (RSSJA), por la mañana y por la tarde. La temperatura oral en reposo (OT) y el índice de esfuerzo percibido (RPE) después de RSSJA se registraron en ambas horas del día. OT ($p < 0.01$), mejor y tiempos de sprint promedio ($p < 0.001$), altura media del salto ($p < 0.05$) y potencia media de los saltos ($p < 0.001$) registrada durante el RSSJA han mejorado desde la mañana hasta la tarde. Además, el porcentaje de disminución del tiempo de esprint durante la misma prueba y el RPE fueron significativamente mayores al anochecer ($p < 0.001$). En conclusión, el presente estudio mostró un efecto de la hora del día sobre el rendimiento de los sprints y el rendimiento medio de los saltos registrados durante RSSJA, en los jugadores femeninos jóvenes de Hand ball. Palabras clave: hora del día, RSSJA, capacidad de salto, temperatura oral, balonmano

Efectos de la hora del día en los desempeños físicos específicos de jugadores femeninos jóvenes de balonmano (descarga de PDF disponible). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/318946833_Effects_of_time-of-day_on_specific_physical_performances_of_young_female_Handball_players [consultado el 15 de noviembre de 2017].

Abstracto

Objetivo

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



El objetivo del estudio fue identificar la diferencia entre el entrenamiento unilateral y bilateral

y su efecto sobre los jugadores de balonmano femeninos acelera la aceleración y el cambio de dirección (DQO)

Capacidad. La pregunta de investigación fue "¿Qué diferencias hay entre el efecto combinado de

Entrenamiento realizado unilateralmente y entrenamiento realizado bilateralmente en jugadores femeninos de balonmano

¿Capacidad de aceleración de velocidad y COD? "

Método

60 mujeres (edad: 20 ± 5 años) jugadores de balonmano participaron en el estudio, 30 en cada grupo. Una pérdida de 30 sujetos ocurrieron, dejando un total de 30 sujetos terminaron el estudio, 15 en cada grupo. Los sujetos realizaron dos pruebas antes de iniciar un protocolo de entrenamiento combinado, induciendo la fuerza y ejercicios pliométricos. La primera prueba consistió en un sprint directo de 10 metros que también fue dividido en una división de 5 metros, que mide su aceleración de sprint mediante el uso de Ivar Run

Sistema. La segunda prueba fue una versión modificada de la DQO específica para balonmano de Spasic (2015)

Asesor. Después de la prueba de referencia, los sujetos participaron en un protocolo de entrenamiento de seis semanas,

Un entrenamiento pliométrico por semana y un entrenamiento de fuerza por semana. Una vez que las seis semanas fueron

Completado, se realizaron las mismas pruebas. Los datos fueron grabados en Microsoft Excel (2016,



Seattle, EE. UU.) Y analizados en IBM SPSS (2013, versión 22.0, Nueva York, EE. UU.).

Resultados

Estadísticamente, el entrenamiento unilateral ha demostrado ser un método de entrenamiento más efectivo para mejorar los primeros 5 metros ($p = 0,013$) de la prueba de aceleración de 10 metros y no las otras áreas.

Si bien la capacitación bilateral ha demostrado ser un método de capacitación más eficaz para mejorar el total tiempo de la prueba de aceleración de 10 metros ($p = 0,035$). Ambos grupos se han demostrado estadísticamente no hay diferencia significativa en la prueba de capacidad COD.

Conclusión

Se realizaron errores de estandarización cruciales durante este estudio, que a su vez podrían haber deteriorado

Los resultados en gran medida. Se debe considerar un enfoque prudente hacia una conclusión sólida, debido a los errores de estandarización y el hecho de que los sujetos no estaban acostumbrados a un protocolo de entrenamiento sistemáticamente estructurado. Se necesita más investigación con una perspectiva similar, centrándose en el efecto a largo plazo y tal vez incluso en jugadores de élite

2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

En La Odisea, del poeta griego Homero, la historia da cuenta de dos hombres que lanzaban una pelota hacia las nubes y la agarraban con la mano saltando antes de caer al suelo.

Y así fueron los orígenes, que data del siglo 8 antes de Cristo, de una





actividad que hoy se conoce con el nombre de balonmano y que gracias a la depuración que le dieron los europeos, entre 1926 y 1936, al pasar de once a siete jugadores, comenzó su gran desarrollo hasta convertirse en un deporte popular en el mundo.

Lo último, más la presencia de ligas profesionales en Alemania, Dinamarca, España e Italia, es lo que no ha dejado desfallecer esta actividad en el continente americano, donde Cuba, Argentina y Brasil son las potencias.

NACIONALES

En Colombia su práctica apenas empezó hace 31 años (llegó primero a Antioquia), actualmente lo juegan 19 millones de personas de 159 federaciones.

El balonmano se conoció en Medellín, a principios de la década del setenta, "gracias a los hermanos corazonistas que sembraron la semilla que nos ha servido para tener en la actualidad 1.100 jugadores en el Departamento afiliados en 68 equipos, 55 en hombres y 13 en mujeres, que nos tienen soñando con su expansión en el país"

Aunque acá aún se juega por amor, el crecimiento que añoran los pioneros es una realidad. Y mejor si tenemos en cuenta que la expansión está dada con los torneos del ciclo olímpico como los Juegos Suramericanos-2010. En el país, además de Antioquia, Quindío, valle, Risaralda, Bogotá, Santander, Tolima, choco, san Andrés, norte de Santander y actualmente atlántico están masificando en sus departamentos el balonmano en nuestro país desarrollando proyectos de investigación en función del deporte.

En su representación los primeros juegos nacionales 2015, la representación de la selección Colombia en suramericanos, panamericanos y torneos internacionales.

Es el departamento donde se realizan La medición y estudio de las estructuras del cuerpo humano y su incidencia en el rendimiento deportivo, (Lozano 2014)

DQS is member of:



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



INTERNACIONAL

Bloomfield J., Blanksby A., Ackland R., Elliott C. (1985) Las características anatómicas y fisiológicas de los nadadores preadolescentes, tenistas y no competidores. Revista australiana de ciencia y medicina en el deporte, 40, 19-23. Google Académico

EUROFIT. (1986) Prueba europea de aptitud física. Salónica, Grecia: SALTO. Google Académico

Birer B., Levine R. (1987) Parámetros de rendimiento en niños y adolescentes atletas. Medicina deportiva, 4, 211-227. Google Scholar Crossref, Medline

Garl T., Ring L., Bomba B. (1988) Evaluación del acondicionamiento de baloncesto. National Strength and Conditioning Association Journal, 10,

Es un proceso de enseñanza y aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y las capacidades de ejecución prácticas de un deporte (Hernández, 1988)

Bar-Or O. (1989) Capacidad de entrenamiento del niño prepuberal. The Physician and Sports Medicine, 17, 62-82. Google Scholar Medline

Burton A., Greer N., Wiese-Bjornstal O. (1992) Cambios en los patrones de lanzamiento sobre la mano en función del tamaño de la pelota. Pediatric Exercise Science, 4, 50-67. Google Scholar Crossref

Deporte socio motriz de cooperación-oposición simultánea, en espacio compartido y con situaciones de contacto intensas en régimen de velocidad importante. Moreno (1994)

La capacidad específica de desarrollar un impulso elevado de fuerza inmediatamente después de un brusco estiramiento mecánico muscular; es decir, es la capacidad de pasar rápidamente del trabajo muscular excéntrico al concéntrico” Verkhoshansky (1999)



Un plan de entrenamiento que cambia las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo (Fleck & Kraemer, 1996)

El ejercicio físico es aquel que se lleva a cabo bajo una estructura de entrenamiento planificado con un fin en concreto (Estévez Culler y col. 2004)

El balonmano se caracteriza por acciones de alta intensidad realizadas a altas velocidades (etal 2004)

Las fibras musculares responden al entrenamiento de resistencia con un aumento de sección transversal de la capacidad aérea y fuerza generadora (Moore, 2004)

Cardinale M. (2004) El rendimiento del balonmano: consideraciones fisiológicas y enfoque práctico para el entrenamiento de los aspectos metabólicos. European Handball Federation Periodical, vol. 1, 3-12. Google Académico

Farrow D., Young W., Bruce L. (2005) El desarrollo de una prueba de agilidad reactiva para netball: una nueva metodología. Revista de Ciencia y Medicina en el Deporte, 8, 52-60. Google Scholar Crossref, Medline

Se utilizan comunmente para inducir cambios estructurales en la morfología muscular y aumenta la tasa del desarrollo de la fuerza (Verkhoshandky,2006)

Bougard, C., Moussay, S., Gauthier, A., Espié, S., y Davenne, D. (2009). Efectos del tiempo de vigilia y la ingesta de desayuno antes de la evaluación del rendimiento psicomotor a primera hora de la mañana. Chronobiology International, 26, 324-336. doi: 10.1080 / 07420520902774540 [Taylor & Francis Online], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Buchheit, M., Spencer, M., y Ahmaidi, S. (2010). Confiabilidad, utilidad y validez de una prueba repetida de sprint y capacidad de salto. Revista Internacional de Fisiología y Rendimiento del Deporte, 5, 3-17. [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Cuando se aumenta la fuerza de resistencia coordinación fuerza explosiva velocidad y habilidades técnicas (Issurin,2010)



Chtourou, H., Chaouachi, A., Driss, T., Dogui, M., Behm, D.G., Chamari, K., y Souissi, N. (2012). El efecto del entrenamiento a la misma hora del día y el período de disminución en la variación diurna de las actuaciones cortas de ejercicio. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 697-708. doi: 10.1519 / JSC.0b013e3182281c87 [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Aloui, A., Chaouachi, A., Chtourou, H., Wong, Del, P., Haddad, M., Chamari, K., y Souissi, N. (2013). Efectos del Ramadán en las variaciones diurnas de las representaciones de sprints repetidos. *Revista Internacional de Fisiología y Rendimiento del Deporte*, 8, 254-262. [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Buchheit M. (2014). "Sensitivity of Monthly Heart Rate and Psychometric Measures for Monitoring Physical Performance in Highly Trained Young Handball Players.

Luteberget LS, Raastad T, Seynnes O, Spencer Mn. (2015). Effect of Traditional and Resisted Sprint Training in Highly-Trained, Female Team Handball Players

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. POBLACIÓN:

La población que será sujeto de trabajo cuenta con un total de **180 ESTUDIANTES** donde varían los estratos altos y medios, entre los 13 y 15 años tanto mujeres como hombres , los cuales pertenecen al instituto técnico guaimaral jornada de la mañana del municipio de Cúcuta, Norte de Santander

3.1.2. MUESTRA: la muestra de objeto de estudio comprende 20 jugadores de grado octavo en edades de 13 a 15 años del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.



3.2. DISEÑO INVESTIGATIVO

El proyecto investigativo es de tipo cuasi-experimental, consiste en investigaciones constantes que se hacen a los jugadores a quienes se les emplea un programa de entrenamiento deportivo con seguimiento, control y registro. Esta exploración tiene un enfoque de tipo cuantitativo por el análisis que hay que hacer de las derivaciones logrados en la aplicación del macro ciclo ,por otra parte Los jugadores fueron informados por escrito aceptando desarrollar las pruebas en cada uno de ellos en pre-test y post-test y la realización el plan de entrenamiento.

3.3. PROPUESTA METODOLOGICA

El plan de entrenamiento se realiza en un periodo de 10 semanas del 29 de agosto al 4 de noviembre, en las instalaciones del instituto técnico guaimaral y en la cancha la canasta de ceiba como parte de los entrenamientos en la práctica integral, cada sesión contaba con una duración de 120 min en frecuencia 3 siendo 360 min por semana y 2 mesociclos de 10 semanas de 3600min en planificación.

3.4. TEST

INDICE DE MASA CORPORAL “IMC”

DATOS PERSONALES (indicar nombre, sexo, edad e índice de masa corporal). El Índice de Masa Corporal es un parámetro que nos permite saber cuál es nuestro estado nutricional, es decir, si nuestro peso es correcto o es mayor o menor al aconsejado en relación a nuestra estatura, desde un punto de vista saludable según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud). Para calcularlo debemos conocer nuestro peso y talla, por lo que debes ir a una farmacia para pesarte y tallarte. Con los datos del ticket de la máquina rellena los huecos del ejercicio. Cuando hayas calculado el I.M.C. representa el valor en la gráfica. Podemos encontrarnos con valores bajos que nos indican desnutrición (menos de 18) o con valores altos que indican



sobrepeso u obesidad (más de 25). Si no sabes muy bien, pídele ayuda a tu profesor.

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
Menos de 16	Menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo Peso
21 a 24	21 a 25	Normal
25 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad Marcada
40 o más	40 o más	Obesidad Mórbida

TEST DE VELOCIDAD (50 metros)

Objetivo:

Medir la velocidad de desplazamiento.

Material:

Terreno liso, con la medida exacta.

Cronómetro.

Ejecución:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" (el brazo del profesor estará en alto) los alumnos adoptarán la posición de alerta. A la voz de "ya" (el brazo del profesor descende) se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. Los alumnos deben tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada, momento en que se detiene el cronómetro.



Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo. Se anota el mejor tiempo de los dos intentos realizados.

Valoración del test:

	MUY BUENO	BUENO	NORMAL	MALO	MUY MALO
CHICOS	- 6,6	6,6 - 7	7 - 7,4	7,4 - 8	+ 8
CHICAS	- 7,8	7,8 - 8,3	8,3 - 8,8	8,8 - 9,2	+ 9,2

3.4.2 TEST DE FLEXIONES DE BRAZOS

OBJETIVO: Medir la fuerza-resistencia de los músculos extensores de los brazos.

MATERIAL: suelo plano y cono de referencia.

DESCRIPCION: Con los pies en el suelo unidos, piernas extendidas, cuerpo recto y sin arquear, manos sobre el suelo a la anchura de los hombros, con dedos mirando hacia adelante.

Flexionar brazos hasta que la barbilla toque el suelo y volver a la posición inicial con los brazos totalmente extendidos.

Realizar tantas repeticiones como se pueda.

Anotación: Número de repeticiones realizadas de forma correcta.

TEST DE FUERZA DE PIERNAS SALTO HORIZONTAL

OBJETIVO: Medir la potencia de la Musculatura extensora de las piernas.

MATERIAL: Un metro y una superficie lisa.



DESCRIPCION: Tras la marca con ambos pies Paralelos y piernas flexionadas. Saltar, Impulsando con las dos piernas a la Vez, tan lejos como se pueda hacia delante.

La distancia en centímetros conseguida desde la marca hasta el apoyo más próximo a esta. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Tabla de Valoración – Salto Largo						
Edad	G	Muy bueno	Bueno	Normal	Bajo	Muy Bajo
10-12	M	+1.95	1.85- 1.95	1.75- 1.85	1.65- 1.75	- 1.65
	F	+1.90	1.80- 1.90	1.70- 1.80	1.60- 1.70	- 1.60
13-14	M	+2.20	2.00- 2.20	1.90- 2.00	1.80- 1.90	- 1.80
	F	+1.80	1.70- 1.80	1.60- 1.70	1.50- 1.60	- 1.50
15-16	M	+2.30	2.10- 2.30	2.00- 2.10	1.90- 2.00	- 1.90
	F	+1.80	1.70- 1.80	1.60- 1.70	1.50- 1.60	- 1.50
17-20	M	+2.40	2.20- 2.40	2.10- 2.20	2.00- 2.10	- 2.00
	F	+1.90	1.80- 1.90	1.70- 1.80	1.60- 1.70	- 1.60

3.4.1 PRE- TEST

El objetivo de los test es el de evaluar la eficiencia física de los deportistas de balonmano del colegio técnico guaimaral en fuerza, velocidad y resistencia.



RESULTADOS DEL PRET -TEST							
Nombre del atleta/prueba	EDAD	PESO	TALLA	IMC	VELOCIDAD (50M)	FUERZA BRAZOS	SALTO LARGO
ADRIAN RICO	14	68	1,73	22,72	7,1	20	2,1
CRISTIAN BANEGAS	14	56	1,63	21,08	7,6	8	2,8
GEORGE TORO	14	59	1,72	19,94	7,14	14	2,15
JAVIER CAMARGO	14	61	1,63	22,96	6,42	30	2,1
RAMIRO NIÑO	14	53	1,71	18,13	8,6	12	1,88
KALETH RAMIREZ	15	54	1,68	19,13	7	20	1,99
RICARDO ARIAS	14	61	1,63	22,96	7,6	26	2,28
JESUS GALVAN	14	54	1,66	19,60	7,4	15	2,15
CRISTIAN CEPERO	14	50	1,65	18,37	7,4	6	1,9
SEBASTIAN AGUILAR	15	67	1,73	22,39	6,6	30	1,12
DARIO OLIVARES	14	61	1,63	22,96	7,3	26	2
LEANDRO GANBOA	14	54	1,66	19,60	7,2	7	1,08
GEORGE FLOREZ	15	50	1,65	18,37	7,8	31	1,88
DANIEL BLANCO	14	67	1,73	22,39	7,64	20	1,7
MARCOS ACEVEDO	14	61	1,63	22,96	7,1	16	2,6
DAVID SANCHEZ	14	59	1,72	19,94	7,08	24	1,67
NICOLAS DURAN	15	63	1,63	23,71	7,7	14	1,76
NELSON HERNANDEZ	14	56	1,66	20,32	7,5	16	1,67
CARLOS RODRIGUEZ	14	58	1,68	20,55	7,2	13	1,33
JEINER PALACIO	14	66	1,73	22,05	7,3	15	2,1
Media	14,2	58,9	1,6	19,9	7,3	18,2	1,9
Moda	14	61	1,63	22,95908766	7,1	20	2,1
Desviación estándar	0,4	5,4	0,0	1,8	0,5	7,7	0,4
Máximo	15,0	68,0	1,7	23,7	8,6	31,0	2,8
Mínimo	14,0	50,0	1,6	18,1	6,4	6,0	1,1
Coficiente de variación	2,8	9,2	2,6	9,2	6,2	42,2	22,4

TABLA 1. RESULTADOS DEL PRE-TEST



3.4.2. DIAGNOSTICO DE LA SITUACION

De acuerdo a las observaciones realizadas a los estudiantes del instituto técnico guaimaral del grado 8 ,en reconocimiento y adaptación del deporte balonmano , sin embargo la poca implementación de test al iniciar el año por ende se suma la importancia de su realización mensualmente con los equipos que representaran la institución educativa en los próximos juegos intercolegiados 2018.

3.7. PLAN DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO

PERIODOS		PREPARATORIO									
ETAPAS		GENERAL									
MESES		Agosto	Septiembre				Octubre				Noviembre
MICROCICLOS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
TIPOS DE MICROCICLO		CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE	CORRIENTE
FECHA DE MICROCICLO		29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	3-7	10-14	17-21	24-28	31-4
VOLUMEN	MAXIMA										
	SUBMAXIM A										



INTENSIDAD	MEDIO										
	SUBMEDIO										
	BAJO										
	MAXIMA										
	ALTA										
	MEDIA										
	BAJA										

DIRRECCIONES DETERMINANTES	55 %	TOTAL MINUTOS 990	60 %	1080 TOTAL MINUTOS
RESISTENCIA	20	198	30	324
FUERZA	30	297	25	270
TECNICA	35	347	35	378
VELOCIDAD	15	149	10	108
DIRRECCIONES CONDICIONALES.	45%	TOTAL 810	40 %	720 TOTAL
PSICOLOGICA	5	41	10	72
TEORIA	15	122	15	108
COORDINACION	40	324	30	216
FLEXIBILIDAD	30	243	15	108
CALENTAMIENTO	10	81	30	216

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MESOCICLO I

MICROCICLO	1C		2C		3C		4C		5C	
TIEMPO	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN.
DIRRECCIONES										
DIRRECCIONES DETERMINANTES										
RESISTENCIA	15	30	20	40	30	59	15	30	20	40
FUERZA	20	59	15	45	20	59	30	89	15	45
TECNICA	20	69	30	104	15	52	25	52	20	69
VELOCIDAD	10	15	25	37	15	22	20	29	30	44
DIRRECCIONES CONDICIONALES										
PSICOLOGICA	15	6	20	8	15	6	30	12	20	8
TEORIA	15	18	20	24	15	18	20	24	30	37
COORDINACION	20	65	15	49	30	97	15	40	20	65
FLEXIBILIDAD	30	73	15	36	10	24	25	61	20	49
CALENTAMIENTO	30	24	20	16	28	23	17	14	5	4

MESOCICLO II

MICROCICLO	6C		7C		8C		9C		10C	
TIEMPO	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN.
DIRRECCIONES										
DIRRECCIONES DETERMINANTES										
RESISTENCIA	20	65	15	49	20	65	30	97	15	49
FUERZA	15	41	20	54	30	81	15	41	20	54
TECNICA	30	113	15	57	20	76	20	76	15	57
VELOCIDAD	15	16	20	22	25	27	30	32	10	11
DIRRECCIONES CONDICIONALES										
PSICOLOGICA	20	14	15	11	20	14	15	11	30	22
TEORIA	20	22	15	16	20	22	30	32	15	16
COORDINACION	15	32	25	54	20	43	15	32	25	54
FLEXIBILIDAD	15	16	25	27	10	11	20	22	30	32
CALENTAMIENTO	19	41	32	69	20	22	9	19	30	65



MICROCICLO 1

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO														
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			44	13							55	16		
FUERZA			30	17			25	15			45	27		
TECNICA							50	35			50	35		
VELOCIDAD			50	8							50	8		
PSICOLOGICA											100	6		
TEORIA			45	8			55	10						
COORDINACION			43	27			40	26			17	11		
FLEXIBILIDAD			50	37			33	24			17	11		
CALENTAMIENTO			40	10			40	10			20	5		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 2

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO														
DIRRECCIONES			57	22							43	17		
RESISTENCIA			28	13			37	17			35	16		
FUERZA							50	52			50	52		
TECNICA			50	19							50	18		
VELOCIDAD			100	8										
PSICOLOGICA			47	11			53	13						
TEORIA			44	22			40	20			16	8		
COORDINACION			52	19			32	12			16	6		
FLEXIBILIDAD			38	6			33	6			24	4		
CALENTAMIENTO			20	5			40	9			40	9		



MICROCICLO 3

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO												
DIRRECCIONES												
RESISTENCIA			43	25							37	34
FUERZA			35	21			35	21			30	17
TECNICA							50	26			50	26
VELOCIDAD			50	11							50	11
PSICOLOGICA			100	6								
TEORIA			47	8			53	10				
COORDINACION			40	39			44	42			16	16
FLEXIBILIDAD			22	5			48	12			30	7
CALENTAMIENTO			20	5			40	9			40	9

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 4

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO														
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			50	15							50	15		
FUERZA			35	31			35				30	27		
TECNICA							50				50	26		
VELOCIDAD			50	15							50	14		
PSICOLOGICA							100	12						
TEORIA			53	13							47	11		
COORDINACION			44	22			40	19			16	8		
FLEXIBILIDAD			30	18			48	29			22	13		
CALENTAMIENTO			40	6			20	13			40	6		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 5

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO														
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			50	20			20	8			30	12		
FUERZA			32	14			35	16			33	14		
TECNICA							50	35			50	35		
VELOCIDAD			50	22							50	22		
PSICOLOGICA			100	15										
TEORIA			47	17			17	6			36	13		
COORDINACION			40	26			44	29			16	10		
FLEXIBILIDAD			22	11			48	24			30	14		
CALENTAMIENTO			38	10			38	10			24	8		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 6

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			20	13			20	13			60	39		
FUERZA			33	13			32	13			35	14		
TECNICA			50	56			50	56						
VELOCIDAD							50	10			50	10		
PSICOLOGICA											100	14		
TEORIA			17	10			47	10			36	9		
COORDINACION			44	14			16	8			10	13		
FLEXIBILIDAD			22	10			30	8			48	9		
CALENTAMIENTO			38	16			24	10			38	15		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 7

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
TIEMPO														
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			25	12			25	11			50	23		
FUERZA			35	19			30	16			35	19		
TECNICA			56	19			50	28						
VELOCIDAD							50	11			50	11		
PSICOLOGICA			100	11										
TEORIA			22	8			36	10			42	12		
COORDINACION			40	22			16	12			44	24		
FLEXIBILIDAD			30	10			45	15			25	12		
CALENTAMIENTO			20	16			38	26			38	26		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 8

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO	
TIEMPO			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
DIRRECCIONES												
RESISTENCIA			25	16			50	33			25	16
FUERZA			40	32			30	24			30	24
TECNICA							50	38			50	38
VELOCIDAD			50	14							50	14
PSICOLOGICA							100	14				
TEORIA			50	11							50	11
COORDINACION			50	22			16	10			34	14
FLEXIBILIDAD			100	11								
CALENTAMIENTO			50	15			24	8			26	10

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



MICROCICLO 9

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			50	48			25	24			25	21		
FUERZA			30	12			35	14			35	14		
TECNICA			50	38							50	38		
VELOCIDAD			50	16			50	16						
PSICOLOGICA							100	11						
TEORIA							50	16			50	16		
COORDINACION			16	10			40	13			44	15		
FLEXIBILIDAD			25	10			30	12			45	20		
CALENTAMIENTO							100	19						

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



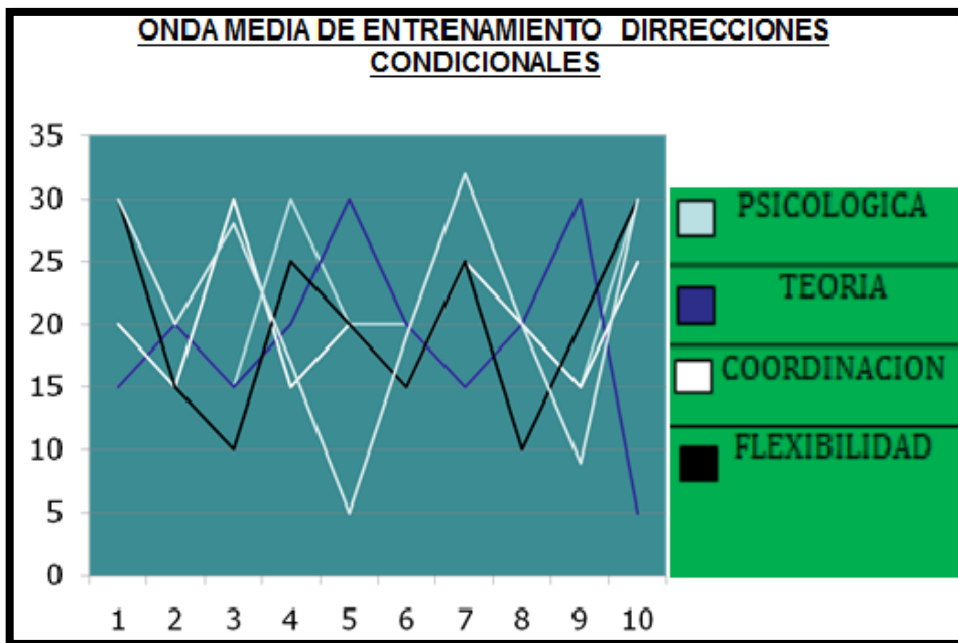
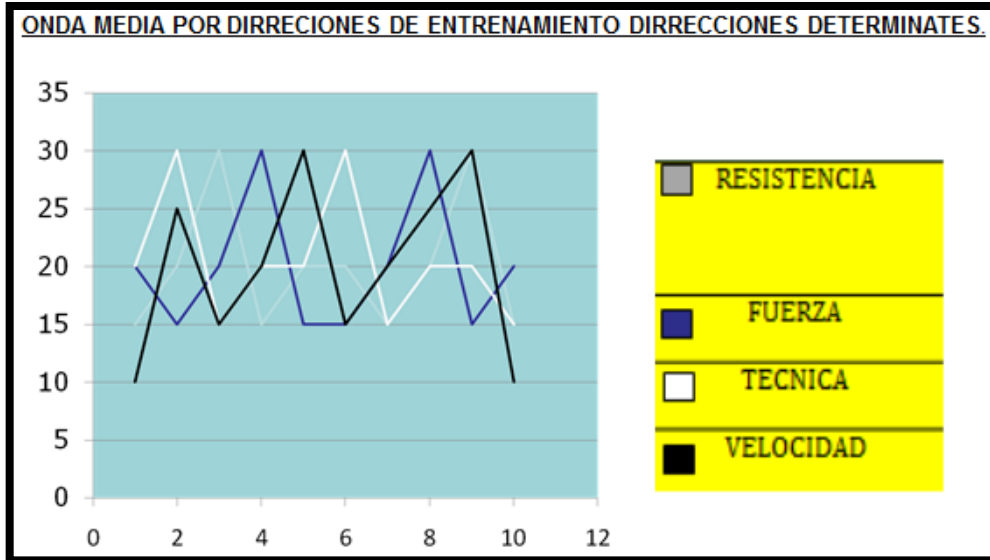
MICROCICLO 10

DIAS	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO	
TIEMPO			%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN	%	MIN
DIRRECCIONES														
RESISTENCIA			25	12			25	12			50	25		
FUERZA			35	19			30	16			35	19		
TECNICA			50	28			50	28						
VELOCIDAD											100	11		
PSICOLOGICA			50	11			50	11						
TEORIA			36	12			34	10			30	8		
COORDINACION			35	19			30	16			35	19		
FLEXIBILIDAD			30	14			25	10			45	14		
CALENTAMIENTO			24	16			38	25			38	25		

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz







INSTITUTO TÉCNICO GUIMARAL
PLAN DE ENTRENAMIENTO
BALONMANO 14-15
MASCULINO
2018

MACROCICLO 29 DE AGOSTO HASTA EL 4 DE NOVIEMBRE DEL 2017

SESIONES.

SESION N 1 : 29-2 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: DESARROLLAR LA PREPARACION FISICA DE LOS DEPORTISTAS DE BALONMANO DEL INSTITUTO TECNICO GUIMARAL			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES METODOLOGICAS
PREPARATORIA	Charla inicial (Explicación del balonmano y trabajo a desarrollar en la sesión) Juego movilidad articular 26' SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL , ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	 UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	Trabajo velocidad. 20' Técnica trabajo de pies (parada en uno y dos tiempos) VELOCIDAD Carreras cortas de 10 metros, 20 metros. 3 series por cada distancia recuperando 3' TRABAJO DE PIES Parada en uno y dos pies posición básica desplazamientos en diferentes direcciones, zancadas de 1-2-3 pasos.	60	 CAMBIOS INTERMITENTES
FINAL	REALIZAR UN JUEGO SOBRE JUEGOS PREDEPORTIVOS SOBRE BALONMANO ENTRE LAS NIÑOS	35	VARIANTES DE JUEGO Y ESTIRAMIENTO FINAL



SESION N 2 : 29-2 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: DESARROLLAR LA PREPARACION FISICA DE LOS DEPORTISTAS DE BALONMANO DEL INSTITUTO TECNICO GUIMARAL			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	GRAFICOS
PREPARATORIA	Valoración medica Desarrollo direcciones anaeróbica-velocidad-Técnica- coordinación- flexibilidad-fuerza Juego – Movilidad articular 8' Calentamiento	25	 UTILIZAR MATERIAL Y HERRAMIENTAS PARA DICHO CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	SENTADILLAS 8 SERIES DE 6 REPETICIONES RECUPERANDO 30" 'TRABAJO DE VELOCIDAD ANAEROBICO 10 MTS – 20 MTS – 30 MTS 40 MTS – 50 MTS COORDINACIÓN SALTO DE CUERDA 10 SERIES DE 10 REPETICIONES RECUPERA 1' POR SERIE. TRABAJO FUERZA DE BRAZOS 5 SERIES DE 4 REPETICIONES RECUPERA 1' POR SERIE	90	
FINAL	CHARLA ESTIRAMIENTO	5	

SESION N 3 : 29-2 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Desarrollo direcciones aeróbico-fuerza-técnica-flexibilidad-coordinación.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL , ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO		 25 SE REALIZARAN EL CALENTAMIENTO POR PAREJAS
PRINCIPAL	12' TROTE CONTINUO, 12' TRABAJO MIXTO DE FUERZA SENTADILLAS-FLEXIÓN DE BRAZOS-FUERZA ABDOMINAL.5 SERIES DE 10 REPETICIONES RECUPERA 40" POR CADA SERIE 6 SERIES 1' DE TRABAJO CON STEP RECUPERA 1' POR CADA SERIE. 12' TÉCNICA LANZAMIENTOS-RECEPCIÓN-CONDUCCIÓN. 23' PLOMETRIA 13	60	 DIFERENTES VARIANTES EN EN EL TRABAJO FISICO
FINAL	REALIZAR UN JUEGO ENTRE LAS NIÑOS ACERCA DE FUERZA	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 4 : 5-9 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO		 25 UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJO AEROBICO TROTE CON DOS VALLAS ESCALONES CORTOS 12' RECUPERA 6'.	60	
FINAL	REALIZAR UN JUEGO ENTRE LOS NIÑOS DE COORDINACION OCULO MANUAL	35	UTILIZANDO SOLO LAS MANOS



SESION N 5 : 5-9 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GRUPAL INICIADO POR CADA JUGADOR		25 SE UTILIZAN PLATOS, CONOS, LAZOS PARA EL CALENTAME
PRINCIPAL	DESPLAZAMIENTOS-PARADAS-FINTAS 8' PASES-RECEPCIÓN 18'	COORDINACIÓN POSICIONES DE JUEGO 5'	 60 DIFERENTES VARIANTES EN EN EL TRABAJO TECNICO
FINAL	SE HARÁ EL JUEGO DEL TORITO PARA MEDIR LA CONCENTRACION Y VELOCIDAD		35 VARIANTES DE JUEGO

SESION N 6 : 5-9 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO PARA ACONDICIONAR EL CUERPO		25 UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	EJECUTAR PASES DE BALON A DIFERENTES DISTANCIAS CON EL COMPAÑERO Y LUEGO SALIR A BUSCAR EL BALON EN VELOCIDAD		SE IRA AUMENTANDO LA DISTANCIA MEDIDA QUE SE LANZE EL BALON 60
FINAL	REALIZAR DINAMICAS EN PAREJAS BUSCANDO EL BALON A CIERTA DISTANCIA EXPLOTANDO LA VELOCIDAD		35 VARIANTES DE JUEGO

SESION N 7 : 12-16 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO de ESTACIONES		25 UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	DESARROLLAREMOS PIQUES DE RELEVOS CON BALON CON LOS DOS PIES AMNEJANDO AMBOS PERFILES A VELOCIDAD NORMAL LUEGO AUMENTANDO		60 DIFERENTES VARIANTES EN EN EL TRABAJO TECNICO
FINAL	REALIZAR UN JUEGO ENTRE LAS NIÑOS DE BALONMANO		35 VARIANTES DE JUEGO



SESION N 8 : 12-16 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	SE DESARROLLARA EL EJERCICIO DE LA CADENA EN GRUPOS DE A 3 ASI REALIZANDO LOS PASES CON VELOCIDAD Y COORDINACION	60	SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO ENTRE LAS NIÑOS DE LA CADENA PERO CON LAS MANOS	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 9 : 12-16 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL DE MANERA INDIVIDUAL	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	SE REALIZAN PAREDES CON EL BALON EN PAREJAS Y UNO DE LOS COMPAÑEROS LANZARA EL BALON AL ESPACIO ABIERTO Y EL OTRO DEBRA CORRER EN VELOCIDAD HACIA LA DIRECCION DEL BALON Y LUEGO REMATAR	60	SE UTILIZAN CONOS DE REFERENCIA PARA LAS PAREDES Y EL ARCO PARA REMATAR
FINAL	REALIZAR UN JUEGO DE PASES DE PELOTA A UN TOQUE	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 10 : 19-23 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	Charla técnica-Juego –Movilidad articular- Calentamiento – Estiramiento 13'	25	UTILIZAR LA MUSICA COMO RITMO PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJO AERÓBICO 10' RECUPERA 4'	60	
FINAL	SE REALIZAN PIQUE Y RELEVOS EN CIERTOS CAMPOS DE LA CANCHA	35	VARIANTES DE JUEGO

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



SESION N 11 : 19-23 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJO MIXTO DE FUERZA 14' TRICEPS-FLEXIONES DE BRAZO-SENTADILLAS-ABDOMINALES 7 SERIES DE 10 REPETICIONES RECUPERA 30" POR SERIE	80	
FINAL	REALIZAR MANEJO DE BALON CON LA MANO DE MENOR MANEJO	15	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 12 : 19-23 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENIL
OBJETIVOS: Valoración Nutricional. Direcciones aeróbica-fuerza-flexibilidad-coordinación-velocidad.			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	AERÓBICO 9' TRÓTE CONTINUO LINEAS DE FONDO RECUPERA 3' TRABAJO MIXTO DE FUERZA 20' TRICEPS-FLEXIONES DE BRAZO-SENTADILLAS-ABDOMINALES 8 SERIES DE 10 REPETICIONES RECUPERA 30" POR SERIE.	60	
FINAL	JUEGO Y ESTIRAMIENTO 10'	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 13 : 26-30 SEPTIEMBRE									
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES						
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes									
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO						
PREPARATORIA	Movilidad Articular – Calentamiento- Estiramiento 10'	25							
PRINCIPAL	EJERCICIOS PLOMETRICOS EN FINTAS	60	<table border="1"> <tr> <td> EJERCICIOS DE FUERZA 7. Salto aplicado (Según el esquema) Se realiza el salto con un balón y al frente. </td> <td> 8. Segundo de "triple salto" (Según el esquema) </td> <td> 9. Aplicados al salto para testar (Según el esquema) </td> </tr> <tr> <td colspan="3"> APLICACION AL SALTO Y A LAS FINTAS • Cuando que los saltos laterales no sean "desiguales" hacer el "Punto 7" • Impactar con una sola pierna • Se impulsa al frente y lateral con la misma pierna y que cuando se desplace con salto con una sola pierna con la otra y así sucesivamente. • Elevar la rodilla de la pierna contraria al impulso </td> </tr> </table>	EJERCICIOS DE FUERZA 7. Salto aplicado (Según el esquema) Se realiza el salto con un balón y al frente.	8. Segundo de "triple salto" (Según el esquema)	9. Aplicados al salto para testar (Según el esquema)	APLICACION AL SALTO Y A LAS FINTAS • Cuando que los saltos laterales no sean "desiguales" hacer el "Punto 7" • Impactar con una sola pierna • Se impulsa al frente y lateral con la misma pierna y que cuando se desplace con salto con una sola pierna con la otra y así sucesivamente. • Elevar la rodilla de la pierna contraria al impulso		
EJERCICIOS DE FUERZA 7. Salto aplicado (Según el esquema) Se realiza el salto con un balón y al frente.	8. Segundo de "triple salto" (Según el esquema)	9. Aplicados al salto para testar (Según el esquema)							
APLICACION AL SALTO Y A LAS FINTAS • Cuando que los saltos laterales no sean "desiguales" hacer el "Punto 7" • Impactar con una sola pierna • Se impulsa al frente y lateral con la misma pierna y que cuando se desplace con salto con una sola pierna con la otra y así sucesivamente. • Elevar la rodilla de la pierna contraria al impulso									
FINAL	REALIZAR UN JUEGO ENTRE LAS NIÑOS " LOGAR EL TUNEL"	35	VARIANTES DE JUEGO						



SESION N 14 : 26-30 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	EJERCICIOS PLOMETRICOS EN FINTAS	60	
FINAL	REALIZAR UN JUEGO DE " EL BOBITO "	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 15 : 26-30 SEPTIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJOS DE CIRCUITOS PARA TRABAJAR FUERZA PLOMETRICA	60	
FINAL	REALIZAR UN PARTIDO	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 16 : 3-7 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJOS DE ESTACIONES PARA TRABAJAR FUERZA MAXIMA Y PLOMETRICA	60	SE UTILIZAN UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO " EL ATRAPADO "	35	VARIANTES DE JUEGO

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



SESION N 17 : 3-7 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	REALIZAR TRABAJOS ANAEROBICOS Y AEROBICOS SIN BALON SE REALIZAN TRABAJOS DEFENSIVOS EN FORMA DE SOMBRA	60	SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO * EL CONGELADO*	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 18 : 3-7 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	REALIZAR TRABAJOS ANAEROBICOS Y AEROBICOS CON BALON SE REALIZAN TRABAJOS DEFENSIVOS CON UN MARCA AGRESIVA Y EFICAZ	60	SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO * EL QUEMADO*	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 19 : 10-14 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO ,ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	BATERIA FUERZA DE BRAZOS-ABDOMINAL-SALTO DE CUERDA. 18' 9 series de 10 repeticiones recupera 40" x serie 10 series de 20 repeticiones Recupera 20" x serie VELOCIDAD 15' 6 REPETICIONES DE 60 M.T.S. RECUPERA 2X REPETICIÓN.	60	
FINAL	REALIZAR UN JUEGO * ATRAPAME SI PUEDES*	35	VARIANTES DE JUEGO



SESION N 20 : 10-14 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	Charla técnica-Movilidad Articular – Calentamiento- Estiramiento	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	AEROBICO 11' CARRERA CONTINUA FUERZA ABDOMINAL-FUERZA DE BRAZOS RECUPERA 3' 9 SERIES DE 12 REPETICIONES RECUPERA 40" X SERIE	80	
FINAL	REALIZAR UN PARTIDO AMSTOSO	15	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 21 : 10-14 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TÉCNICA RECUPERA 40" X SERIE 20' VELOCIDAD 50-60 M.T.S 6 REPETICIONES RECUPERA 2'	60	 SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO " RELAMPAGOS "	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 22 : 17-21 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TRABAJO PLIOMETRIA 	60	A) Acción de impulso = fuerza explosiva. B) Salto a pies juntos. C) Con salto vertical en el medio. D) Con una pierna.
FINAL	JUEGO ACTIVO Y ESTIRAMIENTO	35	VARIANTES DE JUEGO



SESION N 23 : 17-21 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIAZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	SE EJECUTAN MOVIMIENTOS DE CONTRATAQUE DESDE PROPIO CAMPO DIRIGIDO POR UN PASE LARGO PARA INICIAR EL ATAQUE DESDE LAS DIFERENTES BANDAS	60	SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO "SACA LA MINA"	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 24 : 17-21 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIAZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	FUERZA ABDOMINAL-BRAZOS-PIERNAS 20' COORDINACIÓN-MULTISALTOS- POTENCIA 20' 	60	SE UTILIZAN CONOS Y UN SILBATO COMO MEDIO DE SALIDA
FINAL	REALIZAR UN JUEGO AMBITOSO DE FUTBOL	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 25 : 24-28 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TROTE 11' BATERIA FUERZA 8' TRABAJO DE PIERNAS 9'	60	
FINAL	REALIZAR UNA REFLEXION POST-COMPETENCIA	35	VARIANTES DE JUEGO



SESION N 26 : 24-28 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	TROTE CONTINUO 18' RECUPERA 5' FLEXIBILIDAD 8' COORDINACION 17'	60	
FINAL	REALIZAR UN JUEGO " LA PAPA ESTA CALIENTE CON EL PIE"	35	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 27 : 24-28 OCTUBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	RESISTENCIA INTERMITENTE EN CIRCUITOS	90	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5	



SESION N 28 : 31-4 NOVIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO , UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	RESISTENCIA INTERMITENTE EN CIRCUITOS	90	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5	

SESION N 29 : 31-4 NOVIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	RESISTENCIA INTERMITENTE EN CIRCUITOS	90	
FINAL	FLEXIBILIDAD	5	VARIANTES DE JUEGO

SESION N 30 : 31-4 NOVIEMBRE			
DEPORTE: BALONMANO		CAT:	JUVENILES
OBJETIVO: Desarrollo de las direcciones determinantes y condicionantes			
PAR.	CONTENIDOS	Tiempo	RECOMENDACIONES/GRAFICO
PREPARATORIA	SE REALIZA UN CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO Y UN ESTIRAMIENTO	25	UTILIZAR DIFERENTES MEDIOS PARA EL CALENTAMIENTO
PRINCIPAL	RESISTENCIA INTERMITENTE EN CIRCUITOS	90	
FINAL	ESTIRAMIENTO	5	



3.6. POS-TEST

Este test se desarrollara en la misma metodología del pre-test ya que al realizarse este test final, podemos constatar que las estrategias utilizadas fueron acertadas, desarrollando a si un plan de entrenamiento factible que servirá de referencia para otros investigadores.

RESULTADOS DEL POS-TEST							
Nombre del atleta/prueba	EDAD	PESO	TALLA	IMC	VELOCIDAD (50M)	FLEXIONES BRAZOS	SALTO LARGO
ADRIAN RICO	14	68	1,73	22,72	6,8	23	2,3
CRISTIAN BANEGAS	14	56	1,63	21,08	7,2	12	3
GEORGE TORO	14	59	1,72	19,94	7	16	2,5
JAVIER CAMARGO	14	61	1,63	22,96	6,3	35	2,3
RAMIRO NIÑO	14	53	1,71	18,13	7,6	20	2,1
KALETH RAMIREZ	15	54	1,68	19,13	6,8	22	2,3
RICARDO ARIAS	14	61	1,63	22,96	7,3	30	2,4
JESUS GALVAN	14	54	1,66	19,60	7,2	19	2,3
CRISTIAN CEPERO	14	50	1,65	18,37	7,1	10	2,1
SEBASTIAN AGUILAR	15	67	1,73	22,39	6,2	36	2,4
DARIO OLIVARES	14	61	1,63	22,96	7,1	27	2,2
LEANDRO GANBOA	14	54	1,66	19,60	7	13	2,1
GEORGE FLOREZ	15	50	1,65	18,37	7,6	31	1,97
DANIEL BLANCO	14	67	1,73	22,39	7,4	22	1,93
MARCOS ACEVEDO	14	61	1,63	22,96	6,8	20	2,9
DAVID SANCHEZ	14	59	1,72	19,94	7	26	2,8
NICOLAS DURAN	15	63	1,63	23,71	7,5	20	1,75
NELSON HERNANDEZ	14	56	1,66	20,32	7,3	19	1,8
CARLOS RODRIGUEZ	14	58	1,68	20,55	7	16	1,7
JEINER PALACIO	14	66	1,73	22,05	7,35	19	1,5
Media	14,2	58,9	1,4	19,6	7,1	21,8	2,2
Moda	14	61	1,63	22,95908766	7	20	2,3
Desviación estándar	0,4	5,4	0,0	1,8	0,4	7,2	0,4
Máximo	15,0	68,0	1,7	23,7	7,6	36,0	3,0
Mínimo	14,0	50,0	1,6	18,1	6,2	10,0	1,5
Coefficiente de variación	2,8	9,2	5,9	10,6	5,3	33,1	17,8

TABLA 2. RESULTADOS DEL POS-TEST



RESULTADOS DEL PRE- TEST

Los datos recogidos en este test podemos, planificar ejecutar y evaluar un macrociclo de entrenamiento que incida en las capacidades físicas de los deportistas, buscando cumplir con los objetivos trazados.

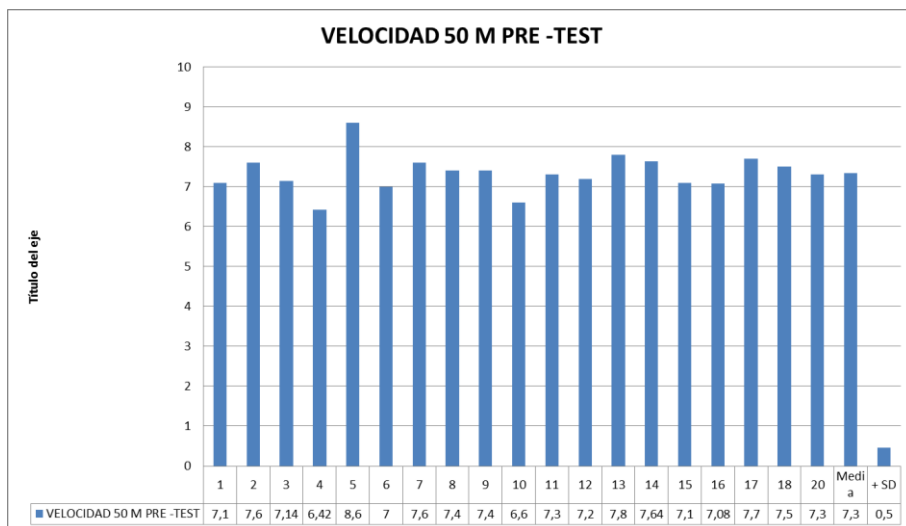


FIGURA 1. PRE-TEST VELOCIDAD 50M

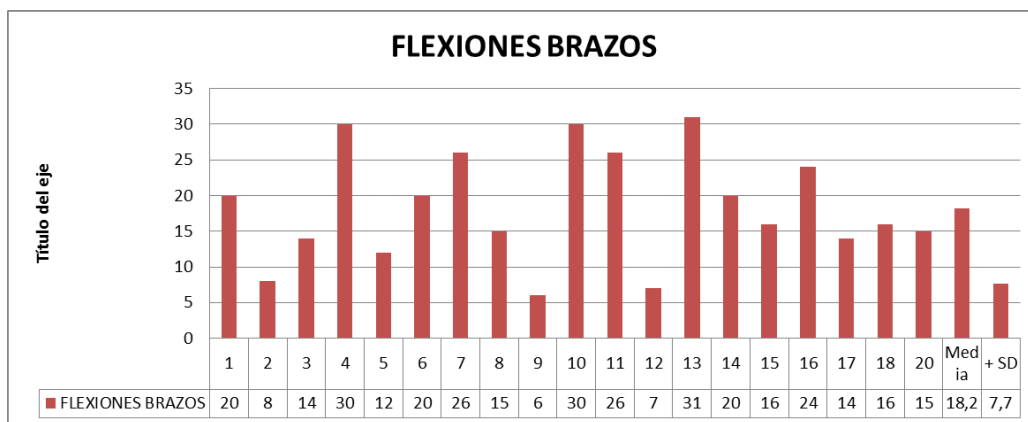


FIGURA 2. PRE-TEST FLEXIONES DE BRAZO

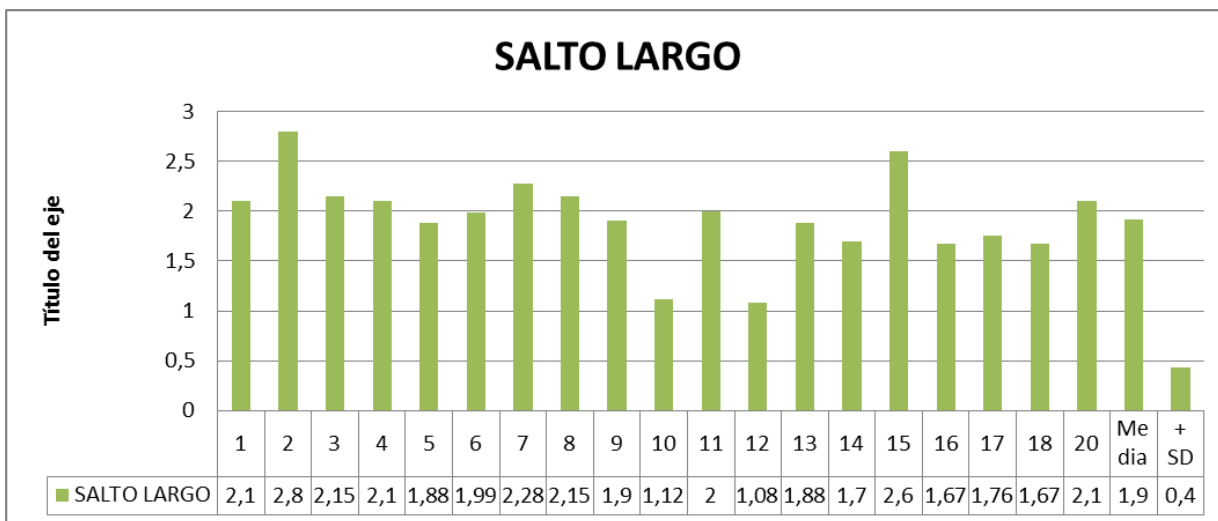


FIGURA 3. PRE-TEST SALTO LARGO

RESULTADOS DEL POS-TEST

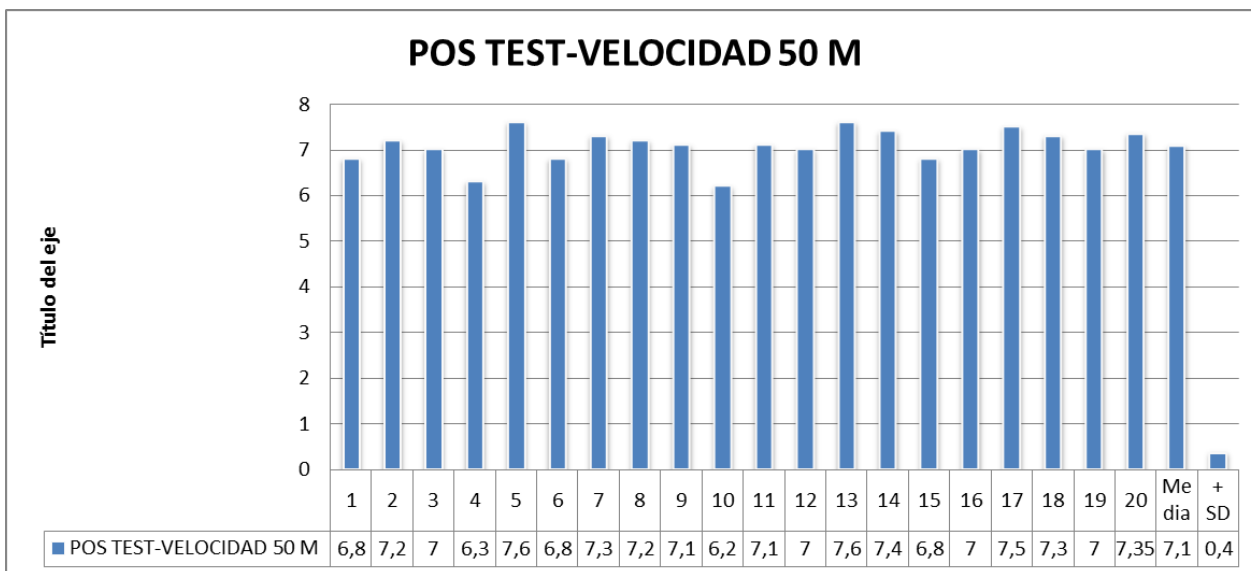


FIGURA 4. POS-TEST VELOCIDAD 50 M

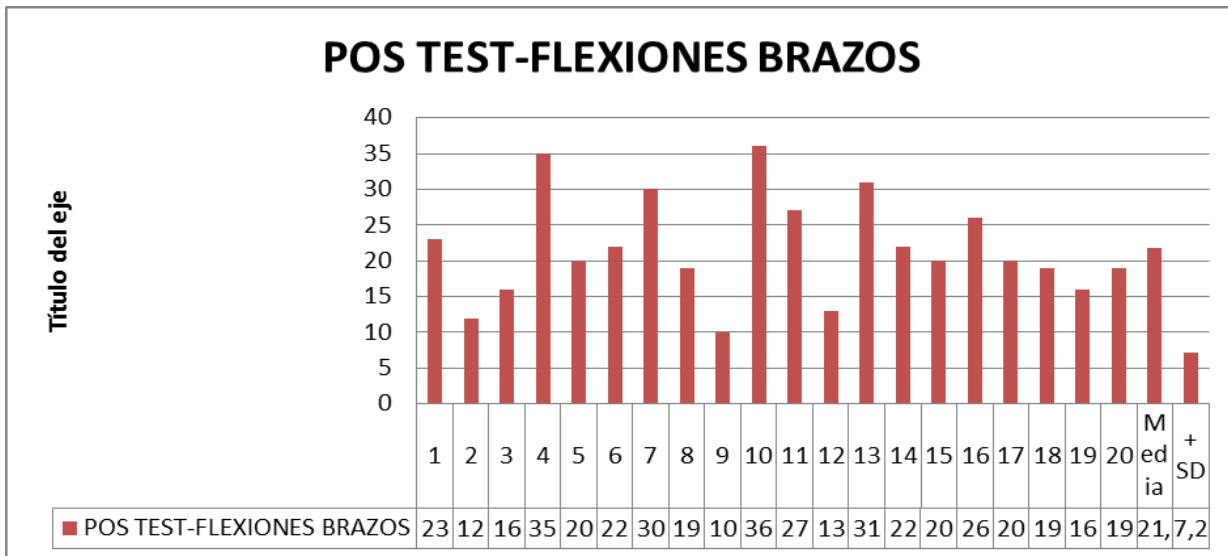


FIGURA 5. POS-TEST FLEXIONES DE BRAZO

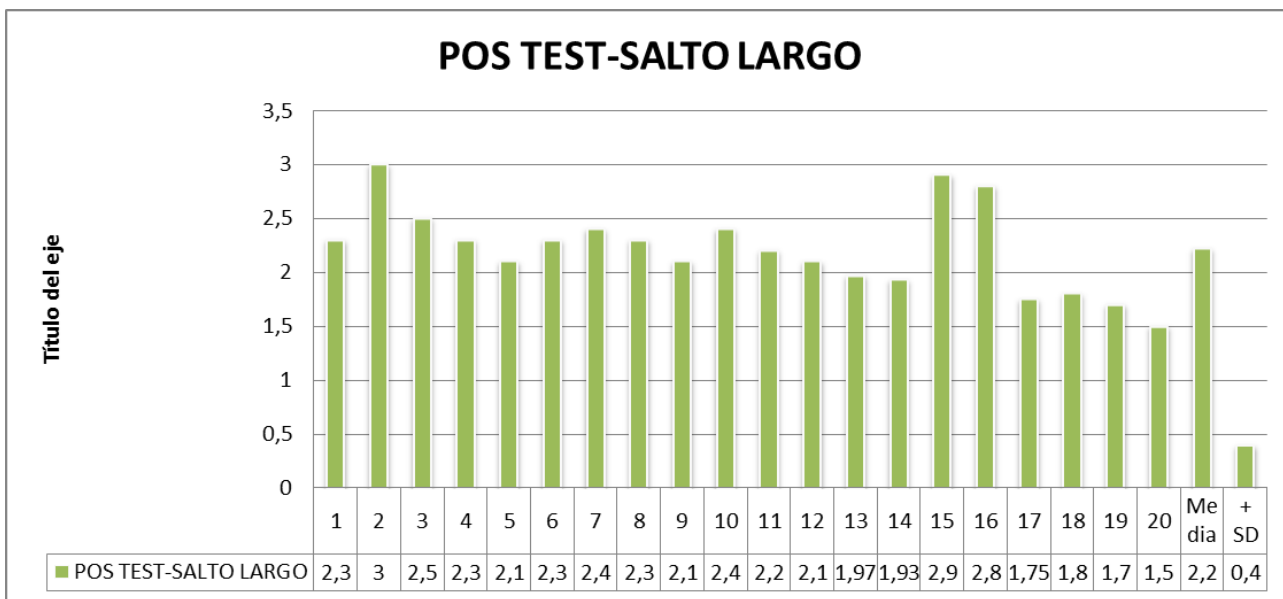


FIGURA 6. POS-TEST SALTO LARGO



RESULTADOS COMPARATIVOS:

La tabla 3 muestra los resultados del test de velocidad de 50M. Según la escala para evaluar los resultados de este test de velocidad de 50M se observaron cambios, estando en Pre-Test 7,3+SD 0,5 **NORMAL** y Post-Test 7,1+SD 0,4 **BUENO**

RESULTADOS DEL PRE Y POS- TEST VELOCIDAD 50 M		
	VELOCIDAD (50M) PRE-TEST--M Y F	VELOCIDAD (50M) POS-TEST -M Y F
1	7,1	6,8
2	7,6	7,2
3	7,14	7
4	6,42	6,3
5	8,6	7,6
6	7	6,8
7	7,6	7,3
8	7,4	7,2
9	7,4	7,1
10	6,6	6,2
11	7,3	7,1
12	7,2	7
13	7,8	7,6
14	7,64	7,4
15	7,1	6,8
16	7,08	7
17	7,7	7,5
18	7,5	7,3
19	7,2	7
20	7,3	7,35
Media	7,3	6,7
+ SD	0,4	0,4

TABLA 3.PRET- POST VELOCIDAD 50M

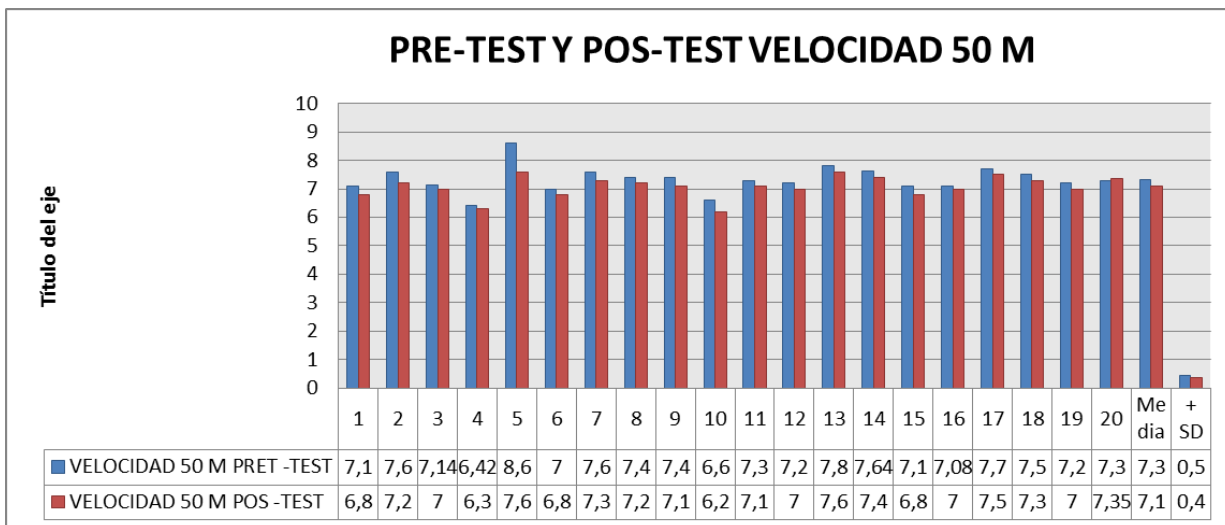


FIGURA 7. PRE-TEST Y POS-TEST VELOCIDAD DE 50M

La tabla 4 muestra los resultados del test de flexiones de brazo. Según la escala para evaluar los resultados de este test de flexiones de brazo se observaron cambios, estando en Pre-Test 18,2+SD 7,7 **MEDIO** y en Post-Test 21,8+SD 7,2 **BUENO**

	TEST-FLEXIONES DE BRAZO PRE-TEST	TEST-FLEXIONES DE BRAZO POS-TEST
1	20	23
2	8	12
3	14	16
4	30	35
5	12	20
6	20	22
7	26	30
8	15	19
9	6	10
10	30	36
11	26	27
12	7	13
13	31	31
14	20	22
15	16	20
16	24	26
17	14	20
18	16	19
19	13	16
Media	18,2	21,8
+SD	7,7	7,2

TABLA 4. PRET Y POST-FLEXIONES DE BRAZOS

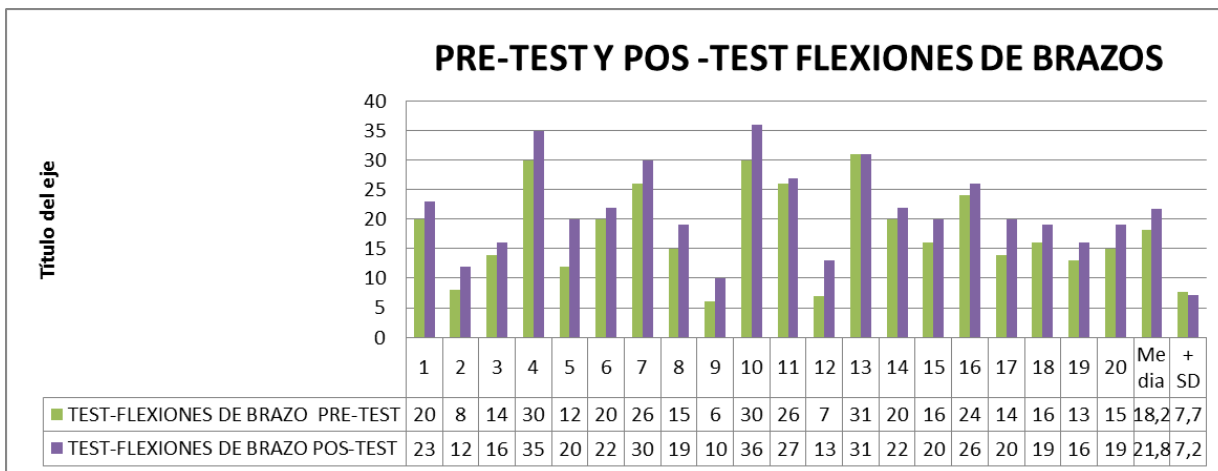


FIGURA 8. PRE-TEST Y POS-TEST FLEXIONES DE BRAZOS

La tabla 5 muestra los resultados del test de flexiones de brazo. Según la escala para evaluar los resultados de este test de flexiones de brazo se observaron cambios, estando en Pre-Test 1,9+SD 0,4 **NORMAL** y en Post-Test 2,2+SD 0,4 **MUY BUENO**

	TEST-SALTO LARGO PRE-TEST	TEST-SALTO LARGO POS-TEST
1	2,1	2,3
2	2,8	3
3	2,15	2,5
4	2,1	2,3
5	1,88	2,1
6	1,99	2,3
7	2,28	2,4
8	2,15	2,3
9	1,9	2,1
10	1,12	2,4
11	2	2,2
12	1,08	2,1
13	1,88	1,97
14	1,7	1,93
15	2,6	2,9
16	1,67	2,8
17	1,76	1,75
18	1,67	1,8
19	1,33	1,7
Media	1,9	2,2
+SD	0,4	0,4

TABLA 5. PRET Y POST-SALTO LARGO

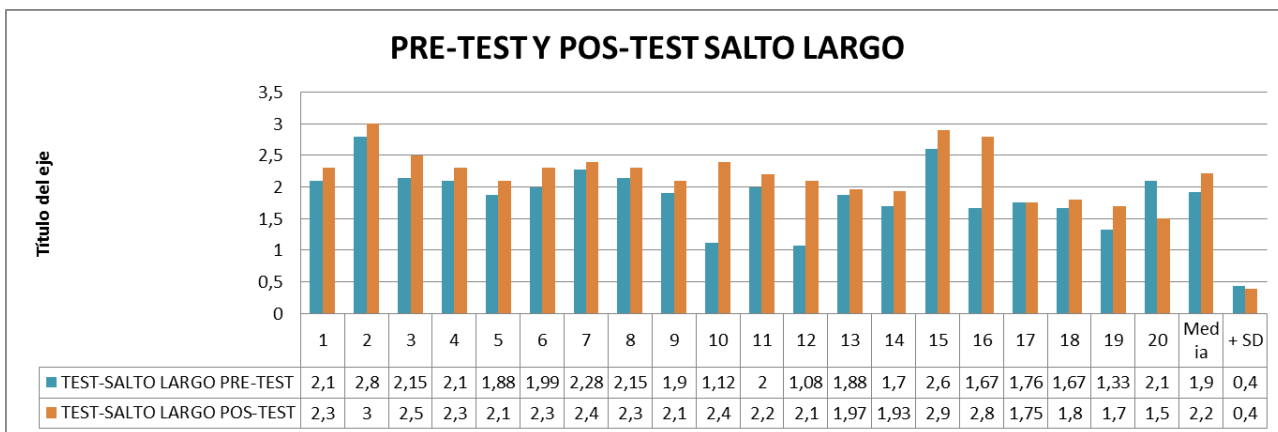


FIGURA 9. PRET Y POST-SALTO LARGO

4. DISCUSION

En nuestro proyecto investigativo los estudiantes participaron en las actividades planificadas con el fin específico de trabajar el deporte balonmano en preparación para los juegos inter-colegiados 2018, trabajando las capacidades físicas.

Los resultados en el Pre-test en velocidad su rendimiento fue normal, por otra parte los resultados en fuerza de brazos fue media y los resultados del salto largo fue normal de acuerdo a la tabla de valores en promedio, después del plan de entrenamiento aumento significativamente por lo tanto el objetivo del proyecto se cumple en su preparación física con resultados comparados y comprobados bajo el análisis estadístico.



5. CONCLUSIONES

El estudio investigativo permitió, diagnosticar por medio de test físicos a los estudiantes de grados octavos del colegio técnico guaimaral, quienes después de un selectivo de 20 jugadores ,quienes aceptaron participar en el desarrollo del plan de entrenamiento , con el propósito de subir su nivel de desempeño y eficiencia física en sus capacidades ,evidenciando los resultados del trabajo realizado, al ser significativo incidiendo respecto al plan de entrenamiento en función del análisis de los diferentes resultados obtenidos en Pre-Test Y Post-Test con respecto a la velocidad Pre-Test 7,3+SD 0,4 NORMAL y Post-Test 6,7+SD 0,4 BUENO, también la fuerza de los brazos Pre-Test 18,2+SD 7,7 MEDIO y en Post-Test 21.8+SD 7,2 BUENO y con respecto al salto largo ,Pre-Test 1,9+SD 0,4 NORMAL y en Post-Test 2,2+SD 0,4 MUY BUENO.

Con respecto a los resultados, la institución educativa se preocupa por continuar el proceso en representación y preparación del gran número de los deportistas evaluados que continuaran preparándose con la misión de un orgullo institucional como disciplina deportiva que en su masificación brinde un espacio de inclusión y participación activa de todos y todas.



6.1 .RECOMENDACIONES

Se recomienda que el de entrenamiento continúe en procesos constantes de adaptación a cargas de trabajo en función del macro ciclo en etapa general y especial, también se continúe con el periodo competitivo y se plantee estrategias de motivación a compañeros de otros cursos en su participación activa de la disciplina deportiva, masificando el deporte a nivel general en la institución educativa.

La implementación del deporte balonmano en el plan de área del profesor de educación física armoniza el desempeño y preparación en las clases de educación física.

BIBLIOGRAFIA

Bloomfield J., Blanksby A., Ackland R., Elliott C. (1985) Las características anatómicas y fisiológicas de los nadadores preadolescentes, tenistas y no competidores. Revista australiana de ciencia y medicina en el deporte, 40, 19-23. Google Académico

EUROFIT. (1986) Prueba europea de aptitud física. Salónica, Grecia: SALTO. Google Académico

Birer B., Levine R. (1987) Parámetros de rendimiento en niños y adolescentes atletas. Medicina deportiva, 4, 211-227. Google Scholar Crossref, Medline



Garl T., Ring L., Bomba B. (1988) Evaluación del acondicionamiento de baloncesto. National Strength and Conditioning Association Journal, 10,

Es un proceso de enseñanza y aprendizaje seguido por un individuo para la adquisición del conocimiento y las capacidades de ejecución prácticas de un deporte (Hernández, 1988)

Bar-Or O. (1989) Capacidad de entrenamiento del niño prepuberal. The Physician and Sports Medicine, 17, 62-82. Google Scholar Medline

Antón García, J.L (1990) *Balonmano*: fundamentos y etapas del aprendizaje. Gymnos. Madrid.

Burton A., Greer N., Wiese-Bjornstal O. (1992) Cambios en los patrones de lanzamiento sobre la mano en función del tamaño de la pelota. Pediatric Exercise Science, 4, 50-67. Google Scholar Crossref

Deporte socio motriz de cooperación-oposición simultánea, en espacio compartido y con situaciones de contacto intensas en régimen de velocidad importante. Moreno (1994)

La capacidad específica de desarrollar un impulso elevado de fuerza inmediatamente después de un brusco estiramiento mecánico muscular; es decir, es la capacidad de pasar rápidamente del trabajo muscular excéntrico al concéntrico” Verkhoshansky (1999)

Un plan de entrenamiento que cambia las tareas de entrenamiento en un intervalo regular de tiempo (Fleck & Kraemer, 1996)

El ejercicio físico es aquel que se lleva a cabo bajo una estructura de entrenamiento planificado con un fin en concreto (Estévez Culler y col. 2004)

El balonmano se caracteriza por acciones de alta intensidad realizadas a altas velocidades (etal 2004)

Las fibras musculares responden al entrenamiento de resistencia con un aumento de sección transversal de la capacidad aérea y fuerza generadora (Moore, 2004)



Cardinale M. (2004) El rendimiento del balonmano: consideraciones fisiológicas y enfoque práctico para el entrenamiento de los aspectos metabólicos. *European Handball Federation Periodical*, vol. 1, 3-12. Google Académico

Farrow D., Young W., Bruce L. (2005) El desarrollo de una prueba de agilidad reactiva para netball: una nueva metodología. *Revista de Ciencia y Medicina en el Deporte*, 8, 52-60. Google Scholar Crossref, Medline

Se utilizan comunmente para inducir cambios estructurales en la morfología muscular y aumenta la tasa del desarrollo de la fuerza (Verkhoshandky,2006)

Bougard, C., Moussay, S., Gauthier, A., Espié, S., y Davenne, D. (2009). Efectos del tiempo de vigilia y la ingesta de desayuno antes de la evaluación del rendimiento psicomotor a primera hora de la mañana. *Chronobiology International*, 26, 324-336. doi: 10.1080 / 07420520902774540 [Taylor & Francis Online], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Buchheit, M., Spencer, M., y Ahmaid, S. (2010). Confiabilidad, utilidad y validez de una prueba repetida de sprint y capacidad de salto. *Revista Internacional de Fisiología y Rendimiento del Deporte*, 5, 3-17. [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Cuando se aumenta la fuerza de resistencia coordinación fuerza explosiva velocidad y habilidades técnicas (Issurin,2010)

Chtourou, H., Chaouachi, A., Driss, T., Dogui, M., Behm, D.G., Chamari, K., y Souissi, N. (2012). El efecto del entrenamiento a la misma hora del día y el período de disminución en la variación diurna de las actuaciones cortas de ejercicio. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26, 697-708. doi: 10.1519 / JSC.0b013e3182281c87 [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Aloui, A., Chaouachi, A., Chtourou, H., Wong, Del, P., Haddad, M., Chamari, K., y Souissi, N. (2013). Efectos del Ramadán en las variaciones diurnas de las representaciones de sprints repetidos. *Revista Internacional de Fisiología*



y Rendimiento del Deporte, 8, 254-262. [Crossref], [PubMed], [Web of Science ®], [Google Scholar]

Buchheit M. (2014). "Sensitivity of Monthly Heart Rate and Psychometric Measures for Monitoring Physical Performance in Highly Trained Young Handball Players.

Luteberget LS, Raastad T, Seynnes O, Spencer M. (2015). Effect of Traditional and Resisted Sprint Training in Highly-Trained, Female Team Handball Players

DQS is member of:

