



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1

INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

CRISTIAN CAMILO GUERRERO GARCIA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA

RECREACION Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2

INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO CAMPESTRE SEMILLITAS DEL FUTURO

PRESENTADO POR:

CRISTIAN CAMILO GUERRERO GARCIA

CODIGO: 1090511025

PRESENTADO A:

OSCAR QUINTERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA

RECREACION Y DEPORTES

VILLA DEL ROSARIO

2020-2



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTENIDO

CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	6
1. IDENTIFICACIÓN	6
2. RESEÑA HISTORICA	7
3. MARCO LEGAL.....	7
4. HORIZONTE INSTITUCIONAL	8
4.1 VISIÓN	8
4.2 MISIÓN	8
4.3 FILOSOFÍA	9
5. PERFIL DEL ESTUDIANTE	9
6. SIMBOLOS INSTITUCIONALES.....	10
6.1 ESCUDO.....	10
7. DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA	10
7.1 DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES	10
7.2 DEBERES DEL ESTUDIANTE.....	11
7.3 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA	11
7.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA	12
8. LEY DEL MENOR.....	12
CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA	13



SC-CER96940



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

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



1. OBJETIVOS	13
1.1 OBJETIVO GENERAL.....	13
1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	13
2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
4. JUSTIFICACIÓN.....	15
5. POBLACIÓN.....	15
6. MARCO TEÓRICO.....	16
6.1 ANTECEDENTES	16
6.1.1 Internacionales	16
6.1.2 Nacionales.....	17
7. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	18
8. MARCO CONCEPTUAL	22
9. MARCO LEGAL.....	24
9.1 LEY DEL DEPORTE	24
9.2 LEY 115 DE 1994, LEY GENERAL DE EDUCACIÓN EL ARTÍCULO 22	25
CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	25
1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	25
2. EJECUCIÓN METODOLOGÍA	26
2.1 METODOLOGÍA VIRTUAL.....	26
2.2 PLANEACIONES	27
2.2.1. Semana 1.....	27





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5

2.2.2. Semana 2.....	29
2.2.3 Semana 3.....	31
2.2.4. Semana 4.....	34
2.2.5. Semana 5.....	37
2.2.6. Semana 6.....	40
CAPITULO IV.....	43
ACTIVIDADES EXTRAINSTITUCIONALES.....	43
CAPITULO V	43
FORMATO DE EVALUACION DEL SUPERVISOR DEL COLEGIO.....	43
FORMATO DE EVALUACION DEL SUPERVISOR DE LA UNIVERSIDAD.....	48
FORMATO DE LA EVALUACION DEL DOCENTE EN FORMACION... 	49
ANEXOS.....	51
BIBLIOGRAFIA.....	58



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6

CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1. IDENTIFICACIÓN

Razón social: Establecimiento Educativo Campestre Semillitas del Futuro

Municipio: Villa del Rosario

Departamento: Norte de Santander

Dirección: Calle 6 N° 2-34 Urbanización Villa Antigua

Jornada: Mañana y tarde

Naturaleza: Mixto

Carácter: No oficial

Calendario: A

E-mail: semillitasdelfuturo20111@hotmail.com

Teléfono: 570 06 20 – 570 13 16 – 310 321 95 85

Niveles educativos del servicio:

Pre-escolar: Pre-jardín, jardín y transición

Básica primaria: Primero -1º- a cuarto -4º

Propietario: Julio Enrique Velandia Galvis

C.C. 5.705.807 Piedecuesta, Santander

Directora: Olga Giselle Velandia Arenales

C.C. 60.314.554

Título obtenido: Bachiller Académico



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7

2. RESEÑA HISTORICA

El Establecimiento Educativo Campestre Semillitas del Futuro se encuentra ubicado en la ciudad de Villa del Rosario. Fue creado Bajo Licencia de Funcionamiento Modalidad Definitiva No 02460 del 9/05/2014 Emanada de la SED, se prestan los servicios educativos en los niveles de preescolar y básica primaria.

3. MARCO LEGAL

Constitución Política de Colombia. De manera general es necesario revisar algunos aspectos contemplados en la carta magna; así por ejemplo, el Estado garantiza la libertad de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra. De otra parte, se garantiza, el derecho fundamental a la igualdad sin discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica. Invoca el legislador primario que, “La educación es un derecho fundamental y un servicio público, (artículo 67).

En la Ley 115 General de Educación del 8 de febrero de 1.994. Están consagrados aspectos que son necesarios tener en cuenta como fundamento normativo, así: la Comunidad Educativa; La familia. El Proyecto Educativo Institucional; la Autonomía Escolar; Reglamento o Manual de Convivencia; El alumno o educando; el Representante de los Estudiantes; el Personero de los Estudiantes; los procesos de Matricula; la Permanencia en la institución; a quien le corresponden las facultades sancionatorias; los procesos para la conformación del Gobierno Escolar. De otro



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



lado establece, define su conformación y las respectivas funciones de: El Consejo Directivo de los Establecimientos Educativos y Consejo Académico. Es necesario tener en cuenta que, la gran mayoría de los elementos antes citados los reglamenta el Decreto número 1860 de 1.994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales.

4. HORIZONTE INSTITUCIONAL

4.1 VISIÓN

El Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro, en el 2018 será una entidad educativa líder en la formación académica, comprometida con la construcción de valores humanos en las niñas y niños, para que sean ciudadanos capacitados en la integración significativa y satisfactoria de un mundo globalizado, plurilingüe y con dominio de las nuevas tecnologías con actitud para el fortalecimiento de una sociedad pacífica, armoniosa, próspera y en continua evolución y desarrollo.

4.2 MISIÓN

El Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro, pretende brindar una educación de calidad pertinente e incluyente, construyendo espacios adecuados de formación en el conocimiento, adecuado manejo del medio ambiente, las nuevas tecnologías de la comunicación, las innovaciones, la apropiación de valores, la participación democrática, el desarrollo integral de los estudiantes y todos los actores de la comunidad educativa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4.3 FILOSOFÍA

Para El Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro, las ideas que orientan y dinamizan las prácticas de formación integral, están fundadas en los principios de la educación personalizada: singularidad, autonomía y apertura. Tiene como objetivo desarrollar en los niños y niñas actitudes, motivaciones y estilos de pensamiento para que sean capaces de desempeñarse en la sociedad en que viven u enfrentar los cambios de la globalización.

5. PERFIL DEL ESTUDIANTE

Estar legalmente matriculado según las normas estipuladas, contemplando las especificaciones del Manual de Convivencia establecido y adoptado en el Establecimiento Educativo.

Haber cursado y aprobado en el plantel, como mínimo, dos (2) años consecutivos.
No tener procesos disciplinarios vigentes. d. Ser responsable en el cumplimiento de todos sus deberes académicos.

Poseer habilidad de expresión para transmitir con claridad los mensajes.
Ser líder activo, positivo y de iniciativa en todos los aspectos inherentes a la comunidad educativa.

Ser un alumno ecuánime, íntegro y justo, de conformidad con las normas sobre asuntos educativos vigentes.

Tener disponibilidad para asistir y participar en todo lo relacionado con el Consejo

Directivo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6. SIMBOLOS INSTITUCIONALES

6.1 ESCUDO

El escudo institucional del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro se observa en la *Figura 1*.



Figura 1. Escudo

7. DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA

7.1 DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:

1. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
2. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
3. Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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

7.2 DEBERES DEL ESTUDIANTE

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

1. Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por el Establecimiento Educativo Campestre Semillitas del Futuro.
2. Cumplir con las recomendaciones y compromisos frente a la superación de sus debilidades.

7.3 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA

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

1. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
2. Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes.
3. Recibir los informes periódicos de evaluación.
4. Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7.4 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

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

1. 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.
2. Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos
3. Analizar los informes periódicos de evaluación

8. LEY DEL MENOR

La protección de la infancia y de la adolescencia es un compromiso de la comunidad mundial. En Colombia se destaca la nueva Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, mediante la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, cuyo objeto es “establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizarles el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección se hará obligación de la familia, la sociedad y el Estado”. Es necesario su promulgación y divulgación en toda la comunidad académica, para que las personas que la integran sirvan de gestores de los nuevos avances formativos, lográndose su socialización, su conocimiento y lo más importante, su efectividad, pues todos somos corresponsables del cumplimiento de los derechos y garantías de sus destinatario.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO MODO DE PREVENCIÓN AL SEDENTARISMO EN TIEMPO DE CUARENTENA

1. OBJETIVOS

1.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar estrategias para prevenir el sedentarismo en tiempo de cuarentena para los estudiantes del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro

1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

Determinar el tiempo que los estudiantes del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro dedican a la actividad física en tiempo de cuarentena.

Identificar las causas del sedentarismo en los estudiantes del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro en tiempo de cuarentena.

Establecer tiempos y rutinas adecuadas para prevenir el sedentarismo en tiempo de cuarentena en los estudiantes del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En tiempos de cuarentena uno de los principales factores negativos es la inactividad física, la cuarentena debido a la pandemia generada por el Covid-19 ha traído problemas, debido al aislamiento social entre los cuales se encuentra el sedentarismo.

El problema afecta principalmente a los niños ya que llevaban una vida llena de energía, con una actividad física diaria según lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud para llevar una vida saludable, su vida social y su actividad física se vio afectada por la cuarentena ya que estar en casa provoco un aumento en el sedentarismo, las personas que constantemente realizaban ejercicios debido a la situación se pueden ver desmotivadas lo que causa que no realicen ninguna actividad física por eso es importante motivar y buscar estrategias para que desde casa no solo los niños, adolescentes y adultos sigan buscando mejorar su estado físico y de salud, para esto por medio de la educación física se busca concientizar que por medio de actividades y ejercicios en casa se puede prevenir el sedentarismo.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuáles estrategias se podrían implementar para prevenir el sedentarismo en tiempo de cuarentena para los estudiantes del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro?



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. JUSTIFICACIÓN

No es difícil estar físicamente activo para mejorar la salud y el bienestar, sin embargo, en éste intento se puede enfrentar con problemas como la limitación tanto de espacio como de elementos y falta de hábitos, por ello, será necesario adaptar y programar las rutinas en función de dichas condiciones, para poder realizar actividades desde casa.

Antes de pensar en ejercicios específicos, tenemos el recurso de aumentar las actividades de la vida diaria, todo esto ya comenzará a sumar beneficios a nuestra salud. Si se dispone de elementos como cintas o escalones, ellos serán muy útiles en estas circunstancias, y pueden ser alternativas atractivas, pero es muy importante recordar que también podemos usar elementos comunes como sillas o el propio peso para realizar ejercicios sin excusa alguna frente a la cuarentena y las limitaciones del aislamiento.

Mantener el ejercicio regularmente, mejorar la condición física, el bienestar y calidad de vida. Por su parte, lo que se busca realizar con esta propuesta es poner en marcha la idea de evitar ese sedentarismo que por la situación actual en el mundo aumento y además la pérdida del ritmo activo que ayuda para la salud tanto mental, física, emocional, psicológica y afectiva.

5. POBLACIÓN

La población que se tendrá en cuenta para el desarrollo de esta propuesta pedagógica serán 15 estudiantes del grado Transición del Establecimiento Educativo Campestre Semillitas



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Del Futuro, estos cuentan con un rango de edades entre 4 y 5 años. La institución está ubicada en Villa del Rosario, Norte de Santander.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 ANTECEDENTES

6.1.1 Internacionales

Soler, A. Castañeda, C. (2017) con su tesis titulada “estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños” en Universidad de Sevilla, España. El objetivo principal analizar las últimas aportaciones referentes al sedentarismo infantil y determinar sus consecuencias para la salud en niños en edad escolar. Para ello se realizó metodológicamente una investigación de enfoque cualitativa de estudios acerca de la temática en cuestión a través de dos bases de datos: Sportdiscus y Medline. Los resultados obtenidos determinaron varios problemas de salud infantil asociados al sedentarismo, siendo el principal problema la obesidad. A la vez que también estos estudios, confirmaron que la práctica de actividad física es beneficiosa para la salud infantil y contribuye a contrarrestar el sedentarismo.

Aporte: Este trabajo nos aporta bases para determinar que tanto daño hace el sedentarismo para los niños y además que problemas de salud pueden aparecer en los niños si no se practica la actividad física.

Vera, María (2019) en su investigación titulada “Actividad lúdica, recreativa y cultural en prevención del sedentarismo infantil” realizada en la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Con el



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



objetivo de crear una guía didáctica de actividades lúdicas, recreativas y culturales que contribuyan a prevenir el sedentarismo dentro de la Unidad Educativa Particular Latinoamericana de la ciudad de Guayaquil. Se aplicó una investigación de tipo cualitativa. La recolección de datos es a través de encuestas que luego de su respectivo análisis, se procede a estructurar una propuesta de intervención para solucionar el problema detectado en esta población orientada a aportar en el desarrollo y calidad de vida a nivel físico, psicológico y social.

Aporte: Por medio de esta investigación se pudo observar como la actividad lúdica y física reduce significativamente los índices de sedentarismo en los niños y más cuando se encuentran en un estado de pasividad ante las prácticas deportivas.

6.1.2 Nacionales

Sepúlveda, C. y Meléndez L. (2016) En su trabajo titulado “Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas” En Bogotá, Colombia. Cuyo objetivo fue realizar una revisión y compilación de los estudios actuales que hablen sobre la relación entre obesidad, sedentarismo y desarrollo psicomotor infantil. En un estudio con metodología cualitativa en donde existe evidencia que apoya la relación entre sobrepeso/obesidad infantil y un bajo rendimiento en pruebas psicomotoras en estudios realizados y como conclusión se confirman el negativo impacto que tiene el sedentarismo en exceso, en el desarrollo psicomotriz de niños y niñas.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Aporte: En este trabajo se evidencia el impacto negativo que tiene el sedentarismo no solo por inactividad física, sino también por malnutrición lo que conlleva a problemas de salud incluyendo el bajo rendimiento psicomotor.

7. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

En esta parte del capítulo, se mencionan los diversos puntos de vistas de los autores de las teorías y aportaciones más significativas e importantes dentro de esta propuesta pedagógica, en el cual se sustenta un análisis comparativo entre el autor y el punto de vista haciendo aportaciones, críticas o aceptando lo que cada autor plantea.

Actividad física: Según la OMS: “Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física”.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Capacidades básicas: “Actualmente existen muchas teorías sobre la actividad física y no se debe de confundir su significado con lo que se refiere a la práctica deportiva o la forma física que la define como, la capacidad que tiene el cuerpo para realizar todo tipo de ejercicio donde se emplee la resistencia, fuerza , habilidad, agilidad, coordinación y flexibilidad”. (Sánchez, 2012).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Cabe mencionar que su correcto desarrollo es muy importante para el ser humano, puesto que son indicadores de salud y la base del movimiento. En este sentido, los juegos que trabajan las cualidades físicas básicas son la mejor idea.

Comportamientos sedentarios: (Moreno, 2004) “existen comportamientos sedentarios que no muestran un patrón diferencial entre ambos sexos, otros tienden a estar más asociados con los adolescentes (tiempo pasado en la computadora, jugar, chatear, enviar correos electrónicos o navegar por Internet)”.

“La Organización Mundial de la Salud incluye la obesidad y el estilo de vida sedentario dentro de los diez factores de riesgo clave” (OMS, 2002).

De tal motivo, esto nos hace reflexionar sobre los malos hábitos saludables que poseemos y por los cuales nuestra salud se está viendo afectada de manera significativa, estamos incluyendo el sedentarismo como un estilo de vida de tal manera que nos estamos olvidando de las malas y buenas prácticas que estamos realizando en nuestro diario vivir.

Educación física: (Vargas, 2005) expone que: “La Educación Física permite desarrollar habilidades de competencia recreativa en los niños y adolescentes, de manera que estos tengan los mecanismos para mantenerse activos durante toda su vida”.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Por lo anterior podemos concluir que la educación física es la manera de mantener una actividad física de manera lúdica, recreativa y didáctica para evitar el sedentarismo en tiempos de cuarentena.

Ejercicio: Un beneficio fundamental del ejercicio, de gran trascendencia en la pandemia actual, es la mejoría de la salud mental (Luan et al., 2020; Pedersen et al., 2020; Suvarna et al., 2020).

El ejercicio tiene, entre otros, efectos tranquilizantes y antidepresivos que protegen y aumenta la habilidad de la resiliencia contra las consecuencias físicas y mentales del estrés social y psicológico que los tiempos de pandemia puede causar.

Por otro lado, para Sarto F, Impellizzeri FM, Spörri J, et al. “Al momento de que la pandemia por COVID-19 muestre una mejoría que permita a las autoridades sanitarias autorizar el retorno deportivo, se debe considerar una apropiada puesta a punto para cada deporte en específico.”

Es decir que, se deben tener en cuenta los periodos de inactividad a los cuales se estuvo expuesto antes de cargarse con entrenamiento, ya que esto puede producir modificación de las propiedades estructurales y biomecánicas de tejidos como ligamento, músculo y tendón.

Inactividad física: Según Suvarna et al., 2019, “Las conductas de riesgo no saludables con un papel fundamental de la inactividad física, contribuyen a aumentar el estado, carga y sobrecarga alostática (impacto acumulativo de menor a mayor nivel de "desgaste"



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



fisiológico progresivo en el cerebro y el cuerpo), en parte debido a que pueden promover y exacerbar la fisiopatología, alterando la regulación de procesos biológicos clave, como la inflamación, comprometiendo los sistemas corporales, la salud física, social y mental, y ocasionando mayor morbimortalidad prematura”

Siendo este uno de los principales problemas observados debido al aislamiento preventivo obligatorio que se lleva a cabo en los distintos lugares del mundo y de tal modo siendo el sedentarismo, un problema en el estado físico, mental y de salud de cualquier persona.

Recreación: (Gray, 1986) “define recreación como el resultado de la participación en una actividad, una emoción que proviene de un sentimiento de bienestar y satisfacción”.

“La recreación involucra una amplia gama de actividades que el ser humano puede realizar en su tiempo libre, implica la ruptura con lo cotidiano y la rutina, pasiva o activamente, profunda o superficial. En resumen, refleja el estado del hombre y las actividades que realiza en su tiempo libre, independientemente de su trabajo, actividades sociales y sus necesidades biológicas” (Torres, 2008).

La realización de actividades en tiempo libre, para prevenir el aburrimiento, reflejar un estado de diversión y construcción de actividades fuera de lo común saliendo de la zona de confort, además ayuda a dejar de lado las preocupaciones y en nuestro caso el estrés infantil.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sedentarismo: Para García et al., 2020; Imboden et al., 2020; Kim et al., 2020) “Permanecer totalmente inactivos durante el aislamiento de 1 a 2 semanas disminuye determinantes principales de la salud, como la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria (consumo máximo de oxígeno) que son predictores independientes de mortalidad por todas las causas y se relacionan fuertemente con una disminución de la morbilidad general y la mortalidad cardiovascular.”

Por lo anterior, queda claro que una conducta de sedentarismo y la inactividad física puede ser mucho más grave que la propia pandemia, ya que las personas sedentarias e inactivas físicamente deben moverse más y sentarse menos, y las personas activas y no sedentarias deben continuar practicando ejercicio en casa durante el aislamiento.

8. MARCO CONCEPTUAL

En esta parte se desarrollan las bases teóricas las cuales por medio de teorías definidas por los autores se presentan conceptos desde una perspectiva personal, para así crear nuevos conceptos partiendo de teorías previamente aprobadas.

Actividad física: Se define como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas.

Aislamiento: Estrategia de salud pública común que se utilizan para prevenir la propagación de una enfermedad altamente contagiosa.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Condición física: Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas.

Estilo de vida: Hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas.

Estrategias didácticas: Son recursos planificados por el docente, el cual es programado y organizado, orientando a los estudiantes para generar un aprendizaje el cual será significativo, suele ser motivador para los estudiantes ya que aumenta el nivel de atención y puede generar también el trabajo cooperativo al momento del docente crear una estrategia didáctica se debe tener en cuenta los conocimientos ya que por medio de estas estrategias profundicen y creen nuevos conocimientos para a un futuro poder transmitirlos a las demás personas.

Inactividad física: Se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física para la salud de la población.

Prevención: Preparación y disposición que se hace anticipadamente para evitar un riesgo o ejecutar algo.

Recreación: Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento.

Salud: Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sedentarismo: Es el estilo de vida de la persona o individuos que no realizan suficiente actividad física, lúdica o deportiva.

9. MARCO LEGAL

9.1 LEY DEL DEPORTE

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

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad física para el desarrollo humano, la Convivencia y la Paz, a partir de la ley 181 de 1995.

9.2 LEY 115 DE 1994, LEY GENERAL DE EDUCACIÓN EL ARTÍCULO 22

Expresa que tiene como uno de sus propósitos, “La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre”.

CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Las actividades desarrolladas durante las semanas de práctica integral docente se evidencian en la Tabla 1.

Tabla 1.
Cronograma de actividades

Semana	Grado	Objetivo	Competencia
1	1° y 2°	Conocer las diferentes especies animales que existen.	Lúdica motriz
2	1° y 2°	Identificar los números que existen.	Lúdica motriz




SC-CER96940




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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3		Conocer las diferentes capacidades motrices del cuerpo.	Lúdica motriz
4	1° y 2°	Reconocer los movimientos que se ajustan al ritmo musical en la bailoterapia.	Expresión corporal
5	1° y 2°	Analizar y diferenciar diferentes tipos de ejercicios multiarticulares.	Lúdica motriz
6	3° y 4°	Identificar la importancia de la actividad física.	Lúdica motriz

Nota: Elaborado por Guerrero (2020)

2. EJECUCIÓN METODOLOGÍA

2.1 METODOLOGÍA VIRTUAL

El acompañamiento virtual en el Establecimiento Educativo Campestre Semillitas Del Futuro, se realizó a través de la plataforma Zoom con ayuda de videos educativos, utilizando las estrategias VAK siendo ejecutados por los estudiantes desde casa.



SC-CER96940



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

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



2.2 PLANEACIONES


2.2.1. Semana 1

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
 LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
 TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 1° y 2°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Introducción al mundo animal
Hora: 8:00am
Duración: 60min

Fecha: 10 de Junio de 2020
Edad: 4- 7 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

Competencia: Motriz
Indicador identificador: Conozco las diferentes especies animales que existen
Componente: Lúdica Motriz
Desempeño: Análisis y diferencio distintos tipos de animales

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Comparar los animales y sus diferencias en cuanto a su hábitad Identificar a que reino animal pertenece cada uno de los animales enseñados en clase Distinguir los sonidos emitidos por los animales enseñados en clase Los estudiantes deberán tener revistas, pegante, tijeras sin punta y una hoja de papel limpia. Deberán recortar letras de las revistas y armar la palabra que identifique a los animales que se hayan enseñado en la clase; todos deberán ir trabajando en el transcurrir de la clase hasta finalizar con todos los animales 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Hoja de papel, tijeras, pegante, revistas, periódicos</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>





SC-CER96940



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

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

<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad (Introducción al mundo animal) • Características de la actividad 	 <p>Se da una breve explicación acerca de los animales terrestres, aéreos y acuáticos junto a sus diferencias</p>  <p>Se realizan recortes de letras y se conforma el nombre del animal asignado por el docente para los estudiantes y se deben ir pegando en la hoja limpia</p>	<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
--	--	---

<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación de la clase (¿se cumplieron los objetivos?) 	<ul style="list-style-type: none"> • Usando los materiales solicitados para la clase procedemos a la elaboración del material didáctico por parte de cada estudiante usando la hoja, tijeras, revistas y pegante • Se recuerda mediante el trabajo de los estudiantes los sonidos que emiten los animales • Retroalimentación mediante algunas actividades o juegos como adivinar que animal soy; se le asigna un animal a un estudiante y este deberá realizar o emitir el sonido o algún gesto que lo simbolice y los demás estudiantes deberán adivinar que animal se está imitando. De esta manera podemos evaluar a nuestros estudiantes y de la misma manera mantenerlos atentos y alegres en la clase 	
--	---	--

Bibliografía.

https://www.google.com/search?q=animales&sxsrf=ALeKk00zjs92q_tAVqYPmtkQWlopa2Q8jg:1592438142209&source=inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjs36uuhorqAhVnS98KHaiXDCEQ_AUoAXoECBrQAw&biw=1366&bih=657

Observaciones:

2.2.2. Semana 2

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 1° y 2°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Introducción a los números
Hora: 10:00am
Duración: 60min


Fecha: 04 de Septiembre de 2020
Edad: 4- 7 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

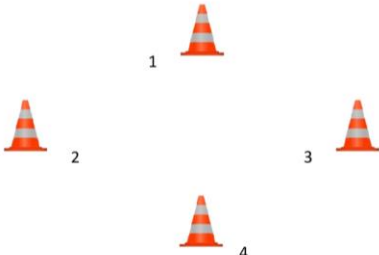

Competencia: Motriz
Indicador identificador: Conozco las diferentes tipos de números que existen
Componente: Lúdica Motriz
Desempeño: Análisis y diferencio distintos tipos de números



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

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

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Comparar los números y los distintos grupos en que se dividen Identificar a que grupo pertenece algún número indicado en clase Los estudiantes deberán tener 4 conos para ubicarlos en forma de rombo, uno adelante, uno atrás y uno a cada lado de donde esté ubicado, cada cono tendrá un número diferente y cuando el docente de la orden, el estudiante deberá llegar al lugar donde esta cono con el numero el cual se le asigno, cada vez los conos tendrán números diferentes o realizaran con operaciones matemáticas 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Conos, zapatos, juguetes, obstaculos</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>

<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> Explicación de la actividad (Introducción a los números)  <p>Se da una breve explicación acerca de los números y se explica cómo será la actividad</p> <ul style="list-style-type: none"> Características de la actividad  <p>Se nombran numeros diferentes cada vez para que los estudiantes vayan al lugar donde esta el cono con el número asignado, se realizaran operaciones matemáticas y el resultado sera al cono que deberan llegar.</p>			<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
--	--	--	---



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Retroalimentación▪ Evaluación de la clase (¿se cumplieron los objetivos?)	<ul style="list-style-type: none">• Se recuerda mediante el trabajo de los estudiantes los números y su clasificación• Retroalimentación mediante algunas actividades o juegos como resolver que resultado da por una suma o resta. De esta manera podemos evaluar a nuestros estudiantes y de la misma manera mantenerlos atentos y alegres en la clase.		
---	--	--	--

Bibliografía.

https://www.google.com/search?q=numeros&sxsrf=AleKk00PfpLvuSDGPOOUiEuFWQyb5gSn3w:1606325654422&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKewje15mwnZ7tAhWqnuAKHQp4AhsQ_AUoAXoECA0QA#imgrc=R_5uL3s_TtIdPM
<https://www.youtube.com/watch?v=JziMDyQd1Ds>

Observaciones:

2.2.3 Semana 3

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 2° y 3°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Dáctilo pintura
Hora: 8:00am
Duración: 60min

Fecha: 05 de Septiembre de 2020
Edad: 8- 10 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

Competencia: Motriz
Indicador identificador: Conozco las diferentes capacidades motrices de mi cuerpo
Componente: Lúdica Motriz
Desempeño: Hago uso de las extremidades de mi cuerpo





SC-CER96940




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

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

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Se dibuja o pinta un hecho, lugar o recuerdo que genere felicidad y alegría Los estudiantes deberán tener pinturas o temperas y hojas reciclables, deberán plasmar en las hojas un hecho o lugar que al recordarlo les genere una felicidad en ellos, los dibujos serán plasmados con los dedos de los pies y las manos 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Hoja de papel, pinturas, temperas.</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>



<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Características de la actividad 	<p>Se da una breve explicación de que trata y cómo se maneja la dactilo pintura, explicándoles qué objetivos tiene esta</p>  <p>Se realizan dibujos con los dedos de los pies y las manos, dibujos que representen momento de dicha, felicidad y alegría para los estudiantes</p>	<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
---	--	---

<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación de la clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Usando los materiales solicitados para la clase procedemos a la elaboración de los dibujos • Se recuerda mediante el trabajo de los estudiantes que la dactilo pintura solo debe ser realizada con los dedos o palmas • Retroalimentación mediante algunas preguntas sobre cómo se sienten con el trabajo realizado y preguntas sobre qué beneficios nos trae o brinda la dactilopintura 	
--	--	--

Bibliografía.

https://www.google.com/search?q=dactilopintura&xsrf=ALeKk01t1X_4jGZQhqN88G5NdLBVGrss-g:1606663041633&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKewir5PqehqitAhWom-AKHTIZD4oQ_AUoAXoECA8QAw&biw=1366&bih=657#imgrc=iXc3ra0ds1qhnM
<https://www.educacioninicial.com/c/001/195-para-que-sirve-dactilopintura/>

Observaciones:





2.2.4. Semana 4

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 1° y 2°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Introducción al baile
Hora: 9:00am
Duración: 60min

Fecha: 10 de Septiembre de 2020
Edad: 4- 7 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

Competencia: El estudiante reconoce movimientos que se ajusten al ritmo musical en la bailo terapia
Indicador identificador: El estudiante ejecuta pasos básicos y figuras sencillas en la bailo terapia
Componente: Lúdica Motriz – expresión corporal
Desempeño: Análizo y diferencio distintas secuencias de movimientos con música de forma individual y grupal


CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Identificar qué beneficios trae la bailo terapia en la niñez Distinguir los diferentes movimientos realizados por el cuerpo Los estudiantes deberán tener ropa cómoda, hidratación, un buen espacio para realizar el baile y sobre todo buena actitud 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Hidratación, espacio abierto, ropa cómoda</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>



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

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



<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Características de la actividad 	<p>Se da una breve explicación de que son los aeróbicos para niños o las bailo terapias y que beneficio traen para nuestro desarrollo y salud</p>  <p>Se realizan los movimiento guiados por el docente, tratando de llevar una coreografía con el tiempo de practicados los pasos</p>	<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	---

<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación de la clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Siguiendo los pasos del guía, los estudiantes se aprenderán los movimientos con sus secuencias respectivas • Se recuerda mediante el trabajo de la bailo terapia, los beneficios que nos brinda esta actividad • Al tiempo de realizar los pasos varias veces, el docente dejara que los estudiantes realicen la bailo terapia sin algún guía u orden dada 		
--	--	--	--

Bibliografía.

https://www.google.com/search?q=bailoterapia+ni%C3%B1os&tbm=isch&ved=2ahUKewiu14TriaitAhWu1lkKHdKMAf4Q2-cCegQIABAA&oq=bailoterapia+ni%C3%B1os&gs_lcp=CgNpbWcQAzlCCAAyAggAMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeOgQIABBDUIIkWP4sYMQuaABwAHgAgAGbAYgBpQaSAQMwLjaYAQCgAQGgAQnd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&scIent=img&ei=Rr_DX-6cHa6t5wLSmYbwDw&bih=657&biw=1366#imgrc=6PIWsnKfVQ84wM&imgdii=NKqdJXFZC4_SWM
<https://www.telemetro.com/salud-y-bienestar/2016/05/09/conoce-bailoterapia-beneficios/1447699.html>

Observaciones:




2.2.5. Semana 5

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 1° y 2°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Ejercicio oculomanual
Hora: 8:00am
Duración: 60min

Fecha: 01 de octubre de 2020
Edad: 4- 7 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

Competencia: Motriz
Indicador identificador: Manejo y control de los ejercicios oculomanuales
Componente: Lúdica Motriz
Desempeño: Análisis y diferenciación de distintos tipos de ejercicios multiarticulares

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Distinguir los ejercicios oculomanuales Dar a conocer la importancia y beneficios de los ejercicios oculomanuales Los estudiantes deberán tener una pelota plástica para realizar los diferentes ejercicios 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Pelota plástica</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>





SC-CER96940



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

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



<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Características de la actividad 	 <p>Se da una breve explicación acerca de los ejercicios oculomanuales y sus beneficios</p>  <p>Se realizan ejercicios como lanzamientos, golpes a la pelota, atrapar la pelota en el aire</p>		<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
---	---	--	---



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Retroalimentación ▪ Evaluación de la clase 	<ul style="list-style-type: none"> • Usando los materiales solicitados para la clase procedemos a realizar los ejercicios planteados por el docente • Se recuerda mediante el trabajo de los estudiantes la importancia que tiene realizar y trabajar con los juegos y actividades oculomanuales • Retroalimentación y manera de evaluar con ejercicios como lanzamientos de la pelota al aire y agarrarla, lanzar la pelota y mientras cae deberá aplaudir, hacer rebotar la pelota con una o dos manos y demás ejercicios que puedan realizarse. 		
--	---	--	--

Bibliografía.

<https://www.cognifit.com/es/habilidad-cognitiva/coordinacion-ojo-mano>

https://www.projardin.es/portfolio_page/coordinacion-oculo-manual/

Observaciones:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!




2.2.6. Semana 6

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
TALLER PEDAGÓGICO

Institución: Universidad de Pamplona
Grado: 3° y 4°
Habilidad: Clase Integral
Tema: Ejercicios de velocidad
Hora: 10:00am
Duración: 60min

Fecha: 10 de Octubre de 2020
Edad: 8-10 años
N° Participantes: 28
Docente: Cristian Guerrero

Competencia: Motriz
Indicador identificador: Mejoro la condición física mediante circuitos de velocidad
Componente: Lúdica Motriz
Desempeño: Identifico la importancia de la actividad física



CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
<p>Fase inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> Actividades de rutina 	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la clase con la toma de asistencia. Retroalimentación del tema anterior. Comparar los tipos de ejercicios y sus beneficios para la vida Reconocer la importancia de realizar actividad física y sobretodo en tiempo de aislamiento Los estudiantes deberán contar con ropa cómoda, hidratación, conos y vasos desechables 	<p>Computador, teléfono o Tablet (si es clase virtual)</p> <p>Conos, obstáculos, vasos desechables</p>	<p>Formativa de observación directa.</p>



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

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



<p>Fase Central</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la actividad • Características de la actividad 	 <p>Se da una breve explicación de cuáles son los circuitos que se van a realizar y que objetivos tienen</p>  <p>Se comienzan los circuitos al aviso del docente, realizandolos con velocidad y concentracion para lograr completarlos</p>	<p>Formativa de observación directa.</p> <p>Formativa de observación directa.</p>
---	--	--



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>Fase final</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Retroalimentación▪ Evaluación de la clase	<ul style="list-style-type: none">• Usando los materiales solicitados para la clase se prepara el circuito para iniciar• Se recuerda mediante el trabajo de los estudiantes las reglas y objetivos que tiene dicho circuito• Deberán superar los conos en zic-zac y al fondo deberán acomodar una pirámide de vasos en el menor tiempo posible• Se realiza su debido estiramiento y ejercicios de vuelta a la calma		
---	--	--	--

Bibliografía.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/la-actividad-fisica-y-el-corazon#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20todo,pocos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

Observaciones:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

- Al realizar clases de Educación Física durante este tiempo de cuarentena logra el desarrollo de las actividades corporales y deportivas, además la creación de ambientes de aprendizaje virtual cambia el tipo de vista de una educación tradicionalista, puesto que aporta recursos y estrategias utilizadas para proporcionar un aprendizaje significativo
- La ejecución de la propuesta marchó de la manera adecuada solucionando el problema inicialmente planteado y se dio respuesta a todas las necesidades e interés de los estudiantes



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.

Aramayo, M. E. (2017). *El sedentarismo en edad escolar: un análisis de los programas, proyectos y diseños curriculares de Educación Física en las escuelas públicas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata).

Bernate, J. A., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(67).

Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672.

Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Inde.

Marin Arangure, A. D. (2017). El sedentarismo y su relación con la obesidad en los alumnos de la Institución Educativa Daniel Alcides Carrión N° 20799 de Chancayllo en el año 2017.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Soler-Lanagrán, A.; Castañeda-Vázquez, C. (2017). Estilo de vida sedentario y consecuencias en la salud de los niños. Una revisión sobre el estado de la cuestión. *Journal of Sport and Health Research*. 9(2):187-198.

Vera Espinoza, M. L. (2019). Actividad lúdica recreativa y cultural en prevención del sedentarismo infantil (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física Deportes y Recreación.).



SC-CER96940



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

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