



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

CRISTIAN CAMILO BAYONA MARTINEZ

COD: 1094351545

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE  
VILLA DEL ROSARIO  
2021-1



SC-CER96940



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

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



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE

CRISTIAN CAMILO BAYONA MARTINEZ

COD: 1094351545

Informe de práctica integral docente presentado para optar al título de Licenciado en Educación  
Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes.

Directores

ASESOR

MAG. DANNY DANIEL CARRILLO BENÍTEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

VILLA DEL ROSARIO

2021-1

*"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



SC-CER96940



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## Tabla de contenido

<b>Introducción</b> .....	6
<b>Capítulo I</b> .....	7
<b>1.1. Reseña Histórica</b> .....	7
<b>1.2. Proyecto Educativo Institucional</b> .....	8
<b>1.2.1. Objetivos Generales del P.E.I.</b> .....	10
<b>1.2.2. Objetivos Específicos del P.E.I.</b> .....	11
<b>1.3. Marco Legal</b> .....	12
<b>1.4. Horizonte Institucional</b> .....	14
<b>1.4.1. Principios Institucionales</b> .....	14
<b>1.4.2. Visión</b> .....	14
<b>1.4.3. Misión</b> .....	15
<b>1.4.4. Filosofía</b> .....	15
<b>1.4.5. Horizontes</b> .....	16
<b>1.4.6. Perfil Institucional</b> .....	16
<b>1.4.7. Perfil del Estudiante.</b> .....	17
<b>1.5. Organigrama Institucional</b> .....	17
<b>1.6. Símbolos Institucionales</b> .....	18
<b>1.6.1. Bandera</b> .....	18
<b>1.6.2. Escudo</b> .....	19
<b>1.6.3. Himno</b> .....	20
<b>1.7. Manual de Convivencia la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante</b> .....	21
<b>1.8. Derechos y deberes</b> .....	22
<b>1.8.1. Derechos</b> .....	22
<b>1.8.2. Deberes:</b> .....	28
<b>1.9. Ley del Menor Ley 1098 de 2006</b> .....	29



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!*



<b>1.10. Uniformes.....</b>	<b>31</b>
<b>1.10.1. Uniforme de Diario de las Estudiantes de Primaria y Bachillerato (Mujeres): .....</b>	<b>31</b>
<b>1.10.2. Uniforme de Diario de los Estudiantes de Primaria y Bachillerato (Niños): .....</b>	<b>31</b>
<b>1.10.3. Uniforme de Educación Física Para Todos los Estudiantes: .....</b>	<b>32</b>
<b>1.11. Matriz DOFA .....</b>	<b>34</b>
<b>Capítulo II.....</b>	<b>36</b>
<b>2.1. Título. ....</b>	<b>36</b>
<b>2.2. Objetivos .....</b>	<b>36</b>
<b>2.2.1. Objetivo General .....</b>	<b>36</b>
<b>2.2.2. Objetivos Específicos.....</b>	<b>36</b>
<b>2.3. Descripción del Problema.....</b>	<b>37</b>
<b>2.4. Marco Teórico. ....</b>	<b>38</b>
<b>2.4.1. Antecedentes. ....</b>	<b>38</b>
<b>2.5. Bases Teóricas.....</b>	<b>41</b>
<b>2.6. Bases Legales: .....</b>	<b>49</b>
<b>Capítulo III.....</b>	<b>52</b>
<b>3.1. Cartilla Pedagógica.....</b>	<b>52</b>
<b>Capítulo IV .....</b>	<b>90</b>
<b>4.1 Actividades interinstitucionales. ....</b>	<b>90</b>
<b>Capítulo V.....</b>	<b>91</b>
<b>5.1. Formatos de Evaluación .....</b>	<b>91</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>98</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>99</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>101</b>



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!*



## Lista de Tablas

Pág.

Tabla 1. Marco Legal.....	13
Tabla 2. Matriz DOFA.....	34
Tabla 3. Actividades interinstitucionales.....	90

## Lista de Figuras

Pág.

Figura 1. Marco Legal.....	12
Figura 2. Organigrama Institucional.....	17
Figura 3. Bandera.....	18
Figura 4. Escudo.....	19
Figura 5. Uniforme de diario de las estudiantes.....	31
Figura 6. Uniforme de diario de los estudiantes.....	31
Figura 7. Uniforme de educación física para todos.....	32



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!*



## Introducción

La educación física tiene como una de sus finalidades desarrollar en los niños y niñas su capacidad motriz en donde intervienen sus habilidades como saltar, correr, caminar, brincar entre otras y sus destrezas cognitivas. De igual manera, la educación física tiene gran importancia en el beneficio de la salud, interviniendo en mejorar los hábitos y estilos de vida de los educandos.

En la actualidad, la educación física es un área obligatoria a nivel de primaria y secundaria, ya que, influye en la disminución del sedentarismo mediante la aplicación actividades lúdicas, motrices y actividad física. Es fundamental crear conciencia en los educandos con relación a la educación física, puesto que, es una herramienta principal para prevenir enfermedades y combatir con la obesidad, siendo está una enfermedad de alto porcentaje en los niños y jóvenes de hoy en día.



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!*



## Capítulo I

### 1.1. Reseña Histórica

El Colegio fue creado por la ordenanza Departamental el 30 de noviembre de 1978, empezó a funcionar con carácter mixto el 1 de marzo de 1979, con los cursos 1° y 2° bachillerato modalidad académica. La escuela Santa Isabel de Hungría con el de "Don Rosendo Gutiérrez" nombre que se cambió el mismo año por el de Carlos Pérez Escalante" El Colegio Departamental nocturno inició con los grados primero y segundo bachillerato hoy sexto y séptimo grado, con estudiantes trabajadores, hombre y mujeres, todos mayores de 18 años. El Municipio de San José de Cúcuta, sede a título gratuito un lote ubicado en la esquina de la Calle 13 con Av 2, aledaño al parque con destino exclusivo a la construcción del Colegio Departamental Nocturno Carlos Pérez Escalante. Se crea una jornada adicional diurna, por petición de los padres de familia, inicia con 27 alumnos, un rector y 2 profesoras. Once años después de creado, inicia labores el Colegio Integrado San Luis, funcionando la jornada de la mañana con alumnos cedidos por el Colegio Departamental Carlos Pérez Escalante jornada de la tarde, usando su planta física con quien comparte todas las dependencias. En 1998 el Ministerio de Educación nacional incluye al colegio al programa de nuevas tecnología y bilingüismo, dotando el aula de informática con 16 computadoras y MEN asigna otra partida para construcción y dotación del laboratorio de



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!*



electrónica. El Ministerio de Educación Nacional selecciona al Colegio Carlos Pérez Escalante entre 60 Instituciones del país y entre tres departamentos, para la incorporación de Nuevas Tecnologías al currículo de matemáticas de Educación Media de Colombia, esto ocurre a partir del 2001, por desarrollar procesos de reflexión y de renovación del currículo. En el 2002 se da inicio al proceso de fusión quedando integrada por las cuatro sedes así: Marco Fidel Suárez, Santa Isabel de Hungría, Nuestra Señora de Chiquinquirá y el Colegio Carlos Pérez Escalante. La Escuela Santa Isabel de Hungría es una de las más antiguas del Barrio San Luis, fue fundada en el año de 1883 Escuela Nuestra Señora de Chiquinquirá Edificada por el I.C.C.E, el 23 de febrero de 1.973. Fundada el 25 de febrero de 1.973 Figurando como Escuela anexa a la Escuela Marco Fidel Suárez. Escuela Marco Fidel Suarez fue creada en el año 1.900 con el nombre “Escuela Pública de Varones”, en 1.934 fue inaugurada como “Escuela Marco Fidel Suárez”, en honor al ex presidente de la República.

## 1.2. Proyecto Educativo Institucional

La Globalización y la transformación del mundo actual, especialmente la forma en que la sociedad colombiana se ha comprometido en la construcción del nuevo país, reclama de la educación un aporte eficaz que debe ser asimilado por las instituciones educativas del territorio colombiano. Es en la Institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE donde se impulsa la nueva formación del ser, hacia la EXCELENCIA y con una sólida formación en VALORES. La ley general de educación, señala a la institución la opción de construir el sentido de su quehacer y define algunas pautas fundamentales que marcan el horizonte global de la educación.



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!*



Estas pautas son expresiones de la constitución política del país. El PEI es el proyecto educativo concertado con la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos y padres de familia. Los cuales generan mayores posibilidades para garantizar una mejor formación por parte de la institución hacia con los estudiantes. Este proyecto es el derrotero de la institución durante su existencia, aunque es susceptible de ser modificado cuando la comunidad educativa lo requiera. "El Proyecto Educativo Institucional debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable". (Art.73. Ley115/94). El PEI fue contemplado en la Ley General de Educación de 1994, en su artículo 73. "Con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley y sus reglamentos" (Art.73. Ley115/94). Este proyecto se constituye en la estrategia fundamental para materializar las ideas de la sociedad y del hombre que se requieren en la actualidad. La valoración de la comunidad educativa y el rescate de La vida cotidiana se convierten en sus ejes dinamizadores.



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!*



En este sentido el siguiente proyecto asume un rol fundamental en la comunidad educativa del Barrio San Luis, de la Ciudad de San José de Cúcuta y pretende ser un aporte para la sociedad colombiana. En el desarrollo del P.E.I. la comunidad educativa ha mostrado una disposición para el estudio y la reflexión en cada uno de los componentes que conforman el proyecto, mediante una acción comprometida y responsable de todos. Esta propuesta se verá enriquecida con las experiencias propias de todos los que intervienen en esta, en la medida en que la comunidad y la administración vayan sistematizando el proceso de construcción de los ejes protagónicos para la realización de cada uno de los ideales programados.

### **1.2.1. Objetivos Generales del P.E.I.**

- Integrar los diferentes estamentos de la institución a través de actividades, basadas en criterios de interés y necesidades institucionales y locales.
- Proporcionar, la formación de hombres que aprecien y defiendan los valores sociales, sean críticos libres y autónomos al asumir un compromiso en la transformación personal y social, hacia una realidad justa y solidaria.
- Establecer convenios con organizaciones que garanticen las capacitaciones de la comunidad educativa, promuevan una cultura ambiental, fortalecimiento en valores, conocimientos, actitudes, y comportamientos sociales, adecuados con las ciencias, el humanismo y la tecnología.



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!*



### 1.2.2. Objetivos Específicos del P.E.I.

- Integrar a la familia Educativa Carlos Pérez Escalante a través de la participación activa en el desarrollo del proyecto, buscando una secuencia y coordinación en la formación del educando.
- Buscar apoyo en las instituciones gubernamentales y no gubernamentales para sacar adelante el P.E.I.
- Fomentar integralmente en el educando aspectos cognitivos, socio-afectivos y culturales en torno al desarrollo del P.E.I. Abrir en la institución espacios para tratar temas de importancia institucional, resaltando sus intereses en el desarrollo integral del ser humano.



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



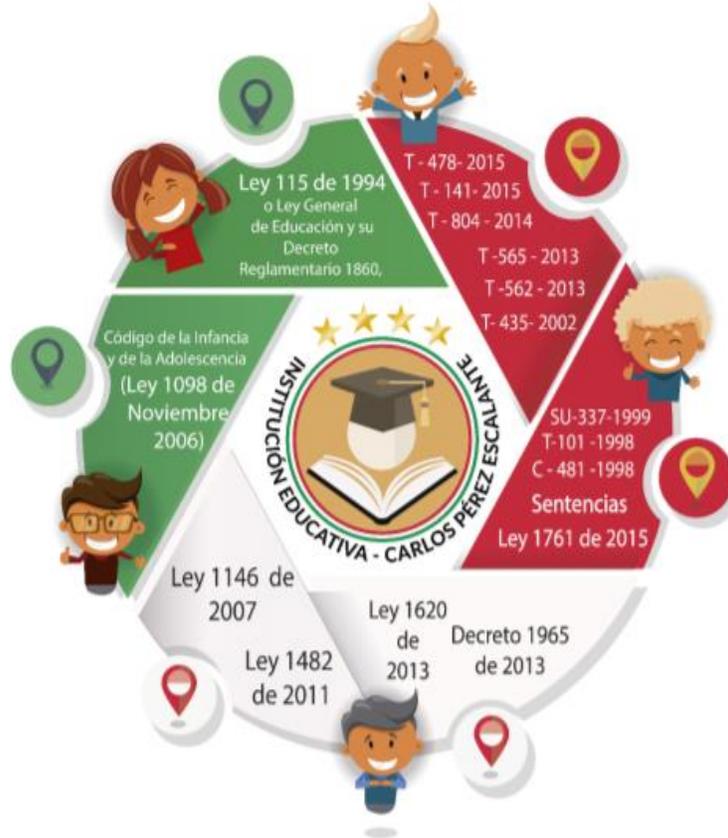
## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



### 1.3. Marco Legal

FUNDAMENTADO EN LA  
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA 1991  
DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS



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!*



LEY	DESCRIPCIÓN
LEY 115 DEL 8 DE FEBRERO DE 1994	Objeto de la Ley: La educación es un proceso de formación permanente, personal y cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal, No formal e Informal
La LEY 1098 DEL 2006	Busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales, que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa.
LA LEY 1146	La prevención de la violencia sexual y la atención integral de los niños, niñas y adolescentes víctimas de abuso sexual
LEY 1620 DE 2013	El objetivo de esta Ley es, por un lado, promover y fortalecer la convivencia escolar, la formación ciudadana y el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de los estudiantes y miembros de la comunidad escolar. Por otro lado, busca crear mecanismos que permitan la promoción, prevención, atención, detección y manejo de las conductas que vayan en contra de la convivencia escolar en las instituciones educativas.
DECRETO 1965 DE SEPTIEMBRE 11 DE 2013	"Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar".
LEY 1761 DE 2015	La presente ley tipifica el feminicidio como un delito de carácter autónomo, para así garantizar la investigación y sanción de los crímenes que constituyan violencia contra las mujeres por motivos de género y discriminación.



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!*



## 1.4. Horizonte Institucional

La institución se compromete a formar con calidad humana hacia la integridad y la excelencia en sus educandos, con un ambiente educativo agradable un talento humano capacitado y comprometido con la implementación del sistema de gestión de calidad que materializa la propuesta pedagógica, el cumplimiento de los requisitos legales, garantizando el mejoramiento continuo.

### 1.4.1. Principios Institucionales

Excelencia, autonomía, identidad, democracia, investigación, flexibilidad, interdisciplinariedad, integralidad, pertenencia, emprendimiento empresarial, respeto, eficacia, imparcialidad, contradicción, debido proceso, presunción o inocencia, celeridad, cosa juzgada, salvamiento de voto, vigencia.

### 1.4.2. Visión

La institución educativa incluyente consolidada y reconocida por su excelencia académica y técnica, sólida formación en valores de nuestros educandos, para que puedan desempeñarse en el campo laboral y desenvolverse libremente en la exigente sociedad actual en procura de alcanzar una mejor calidad de vida que les asegure un futuro exitoso. “Hacia la excelencia académica con una población incluyente y una sólida formación en valores para la construcción de un mundo mejor”.



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!*



### 1.4.3. Misión

Formar personas con principios y valores, con capacidad crítica o reflexiva, con sentido ético, que cultiven las sanas costumbres, el respeto propio, al prójimo y a todo cuanto rodea; capaces de tomar decisiones acertadas en las diferentes situaciones que puedan presentársele en la vida; componentes para desempeñarse en el campo laboral, ciudadano y con capacidades para profundizar en la tecnología, ciencia y la cultura. Educar en valores para formar personas integrales, protagonistas de sus aprendizajes; competentes para desempeñarse en el campo laboral y ciudadano, con capacidades para profundizar en la tecnología, la ciencia y la cultura.

### 1.4.4. Filosofía

La institución educativa Carlos Pérez Escalante, centra su interés en la persona, valorada como ser digno y potencialidades en proceso de crecimiento que busca su realización personal. Fomenta el desarrollo de valores éticos, morales y cívicos, tales como liderazgo, trabajo, respeto, justicia, responsabilidad y solidaridad, tendientes a lograr sentido de identidad y pertenencia en el ámbito familiar, regional y nacional, que incida y mejore la realidad de sus miembros.



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!*



#### 1.4.5. Horizontes

- Establecer actividades de planificación que garanticen la perdurabilidad de los procesos y calidad de la institución, orientándola al cumplimiento de objetivos y metas concertadas institucionalmente.
- Promover la formación integral en los educandos, involucrando herramientas e instrumentos pedagógicos y ambientales educativos de sana convivencia.
- Optimizar los recursos y desarrollar las competencias del personal que permiten mejorar el desempeño.
- Realizar seguimiento y medición que faciliten la mejora continua, la satisfacción y el cumplimiento de los requisitos legales, normativos y del cliente.

#### 1.4.6. Perfil Institucional

El estudiante deberá ser un defensor del ambiente, permanentemente estará en caminado en la búsqueda del conocimiento, amante de su cultura, interesado por el progreso de su región, formado disciplinariamente y espiritualmente mostrando sus potencialidades y valores.



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!*



## 1.6. Símbolos Institucionales

### 1.6.1. Bandera



La Bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está formada por tres colores: Rojo, Blanco y Verde cada uno de los cuales está distribuido en tres franjas horizontales de igual longitud y tamaño.

- **ROJO.** Simboliza la fuerza, la energía, la sangre y la pujanza de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- **BLANCO.** Simboliza la pureza, la honestidad y todos los valores que forman integralmente a los estudiantes hacia un futuro mejor.
- **VERDE.** Simboliza la esperanza, la prosperidad, la naturaleza y el entorno donde debemos cimentar el cuidado por el medio ambiente.



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!*



En el centro de la bandera está el Escudo de armas de la Institución y a los alrededores la circundan 4 estrellas que representan las 4 sedes que conforman la INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE.

Diseñada por el Especialista CRISTÓBAL MOLINA GARCÍA.

### 1.6.2. Escudo



El escudo está dividido en dos cuarteles cruzados por la bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. En el cuartel superior se muestra un libro donde se señalan las siglas IECPE que significan Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro significa la sabiduría y los conocimientos. En el cuartel inferior se encuentra una mano sosteniendo una antorcha encendida, significando al maestro que muestra la luz y el camino hacia el conocimiento y con un fondo áureo que significa nuestra riqueza. El entorno lo circunda el nombre de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro y la antorcha están divididos de forma oblicua por la bandera del Colegio en forma de cinta destacando sus tres colores rojos,



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!*



blanco y verde. En la parte superior hay una cinta que dice Excelencia, lo cual da significado a la Visión, la Misión y la Filosofía de la Institución. Debajo de la cinta hay 4 estrellas que simbolizan las cuatro sedes de la Institución. En la parte inferior se encuentra otra cinta que dice Ciencia y Virtud que compagina con la cinta superior y que da importancia al estudio y conocimiento de la ciencia y al trabajo de los valores que enmarca el Colegio en la formación integral de los estudiantes. Las cintas son de color rojo porque el rojo simboliza la fuerza y el empuje para salir siempre adelante. Diseñado por el Especialista RAMIRO ROZO GÓMEZ.

### 1.6.3. Himno

Es un reconocimiento al trabajo realizado en las cuatro sedes de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante y donde se refleja el amor y la dedicación de todos los estamentos que integran la Institución en procura de un mejor ciudadano y ser humano para un futuro mejor. La letra fue escrita por los docentes Ramiro Rozo Gómez y Omar Velandia, quienes dedicaron tiempo y trabajo de la mano de otros docentes para que integrara todo el saber y la sabiduría que imparte el Colegio a través de todos sus maestros y directivos. El CD original se grabó con la voz del profesor Omar Velandia quien resalta sus cualidades para la música.

## CORO

La ciencia y el arte sin la fuerza y el trabajo la superación,

Adelante nobles estudiantes aquí está nuestra formación (Bis)



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!*



## I

El estudio nos libera de odios y temores

En Carlos Pérez siempre estamos cultivando la verdad

Los maestros con valor guían con fuerza pionera

Todos nuestros ideales La virtud es la fe y el amor

## II

Adelante vamos unidos con talento precursor

Legando Poder y altivez que es la herencia, Del creador

El hombre nace al trabajo esperando una Patria mejor

Y es en esta Institución donde servimos con el corazón.

### **1.7. Manual de Convivencia la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante**

Presenta a la comunidad escolar el Manual de Convivencia, cimentado en un Marco Legal, con normas vigentes que fundamentan los Derechos, Deberes, estímulos, organización y funciones de cada uno de los estamentos que interactúan en la Institución. El Horizonte Institucional evidencia la misión, visión, filosofía, principios, perfiles y funciones que nos identifica. El Reglamento o Manual de Convivencia Institucional tienen un enfoque humanista y democrático, sujeto a constante renovación de acuerdo a las circunstancias de orden legal y casuístico, que busca superar los errores y fortalecer los valores que son la base de la Convivencia Institucional. “La convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica.



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!*



Se refiere al conjunto de relaciones que ocurre entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral” (Guía pedagógica para la convivencia escolar) “El manual de convivencia es una parte fundamental del proyecto educativo Institucional (PEI) en el cual se definen los derechos y obligaciones de todas las personas de la comunidad educativa en aras de convivir de manera pacífico y armónica”.

## **1.8. Derechos y deberes.**

### **1.8.1. Derechos.**

1. Conocer los procedimientos administrativos para los actos de inscripción, pre matrícula, matrícula, evaluación y promoción.
2. Ser miembro activo y constructivo de la comunidad de la Institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE
3. Conocer el proyecto Educativo Institucional P.E.I
4. Conocer y recibir el manual de convivencia y el manual de evaluación y promoción.
5. Permanecer una vez ingresado al plantel por primera vez, participar en todas las actividades y ser admitido en los grados siguientes que ofrezca la institución Educativa, siempre y cuando su desempeño académico y comportamental haya estado dentro de los límites de su buen rendimiento, la responsabilidad, el respeto y la tolerancia.



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. Recibir una educación y una formación que le permita estructurarse como una personalidad integral.
7. Recibir asistencia psicológica por el personal especializado y/o asesoría psiquiátrica en convenio con otras entidades.
8. Recibir buen trato por parte de los directivos, docentes y personal administrativo.
9. Participar activamente en todas las actividades académicas, lúdicas, deportivas, religiosas, culturales, etc.
10. Ser oído y respetado cuando emita juicios coherentes y ajustados dentro de los contextos sociales, políticos, culturales, deportivos, religiosos siguiendo el conducto regular, antes de ser sancionado.
11. Tener asesoría y protección de la comunidad educativa en aquellos casos en que se atente contra su bienestar como, explotación económica del menor, maltrato físico, abuso y acoso sexual, distribución de sustancias psicotrópicas, discriminación en razón de edad, sexo, raza, religión y política.
12. Ser atendido oportunamente en todas y cada una de las dependencias de la institución. 13. Ser orientado de manera eficiente por lo docentes en desarrollo de las áreas, de tal manera que avance adquisición de nuevos niveles de aprendizaje.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



14. Conocer oportunamente la forma de evaluación, los avances y las dificultades durante el proceso, los resultados de las valoraciones antes del cierre de notas de cada período.
15. Debe ser evaluado de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, en la Ley General de Educación, al Decreto 1920 del 16 de abril de 2002, a las normas vigentes y propias de la institución Educativa.
16. Exigir de manera completa y cumplida las clases de los docentes asignados a la Institución Educativa, a no ser que estén ausentes por un permiso, razón justificada.
17. Recibir orientaciones oportunas para dar solución a determinadas actitudes que afectan su comportamiento.
18. Ser evaluado integralmente bajo condiciones de equidad y justicia, en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
19. Ser respetado en su credo o etnia.
20. Ser respetado en su intimidad personal y familiar y a su buen nombre
21. Ser respetada en sus bienes y pertenencias.
22. Tener acceso a las diferentes dependencias y servicios de la Institución conociendo su respectivo reglamento.
23. Participar en todas las actividades programadas por la Institución.



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!*



24. Ser respetado en su individualidad sin que interfiera la parte académica con el comportamiento escolar.
25. Al libre desarrollo de su personalidad e intimidad siempre y cuando no afecte la integridad propia y de los demás.
26. Recibir buen ejemplo, trato respetuoso y digno de la comunidad educativa de la institución.
27. Elegir y ser elegido al concejo directivo, concejo estudiantil u otra instancia de participación institucional.
28. Recibir información moral y espiritual de acuerdo a los principios institucionales.
29. Utilizar el dialogo como herramienta de formación y conciliación con toda la comunidad educativa.
30. Utilizar los medios de comunicación internos para dar a conocer las propuestas con previo visto bueno de coordinación, cuando se aspira a cargos representativos.
31. Recibir un trato igualitario sin discriminación de ninguna índole.
32. Recibir bienestar y salubridad con el fin de mantener mente sana y cuerpo sano.
33. Conocer con anticipación los contenidos, logros, estándares e indicadores de logros, competencias, así como las estrategias metodológicas y criterios de evaluación de cada área.



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!*



34. Reclamar siguiendo el conducto regular cuando se considere que se obro injustamente mediante las instancias competentes.
35. Recibir pronto, justo y debido proceso.
36. Ser oído en descargas con el fin de dar claridad a los hechos dentro de situaciones en los que haya sido participe, coparticipe o testigo.
37. Presentar reclamación por escrito siguiendo el conducto regular cuando un compañero (a) con su actitud este violando el derecho constitucional de recibir o impartir educación.
38. Disfrutar de un ambiente libre de contaminación ambientas y social, que no impida el desarrollo físico, biológico, psíquico, social, religioso y político.
39. Utilizar el material y ayudas didácticas que estén a disposición.
40. Organizar grupos responsables de estudio y trabajo en equipo que faciliten el saber en las diferentes áreas de conocimientos, de identidad cultural, social y política.
41. Tener un descanso inmediato según el horario de estudios.
42. Exigir respeto cuando se atente contra la integridad física, psíquica, moral o presentar una discapacidad.



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!*



43. Ser atendido de manera inmediata cuando se presenten estados emocionales o de salud. 44. Recibir estímulos establecidos por la institución (Izar la bandera, hacer parte representación de la institución, etc.)
45. Tener el carnet estudiantil oportunamente.
46. Preguntar cuando no se entiende un tema, una orientación, siempre y cuando se haya estado atento(a) o por distorsión del mensaje.
47. Elegir o ser elegido como representante de grupo, monitos, concejero, etc.
48. Ser llamado por su nombre(s) representando su identidad.
49. Recibir inducción y constante retroalimentación sobre el manual de convivencia social, y el manual de evaluación y promoción.
50. Desplazarse libremente por el aula de clase, corredores y demás dependencias de la institución cuando el horario y el educador (es) así lo dispongan.
51. Pertenecer a equipos deportivos, bandas marciales, grupos musicales, grupos de danzas, entre otros y cuando cumplan con sus obligaciones académicas y comportamentales.
52. Gozar de un ambiente cómodo, adecuado y dotado de los recursos necesarios para su buen desempeño escolar acorde a los recursos que pueda apropiarse a la institución Educativa. 53. Recibir educación ambiental en todos los niveles y modalidades del sistema educativo.



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!*



54. Consumir alimentos sanos, saludables en la tienda escolar
55. Participar en el desarrollo social, ambiental sostenible: participando proyectos ambientales, diseño de soluciones a problemas ambientales de la región y participar en las políticas de planificación, ordenación y desarrollo económicos.
56. Garantizar el debido proceso ante las situaciones que afectan en la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
57. Y los demás derechos consagrados en la Constitución Nacional, y el código de la infancia y la Adolescencia y los demás que por razón de la costumbre o por acuerdo de la comunidad educativa se declaren a favor del desarrollo y formación integral del estudiante.

### **1.8.2. Deberes:**

1. Cumplir y respetar los derechos consagrados en la constitución política de 1991, en el Código de la infancia y de la adolescencia y en todas las demás disposiciones vigentes sobre Derechos Humanos.
2. Matricularse legalmente en la Institución Educativa con todos los requisitos legales exigidos.
3. Presentarse oportunamente al iniciar el año escolar.
4. Cumplir el horario establecido según la jornada que le corresponda.



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!*



5. En caso de retardos o inasistencia parcial o total, debe presentarse con el representante legal con el fin de justificar la ausencia ante la coordinación.
6. Presentarse según horario establecido con el uniforme correspondiente, limpio y correctamente vestido, manteniendo su buen porte dentro como fuera de la institución, llevándolo con dignidad.
7. Portar el uniforme de Diario, de Educación Física y/o de la Media Técnica, Según el caso, de acuerdo al color, diseño y medidas que exija la institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE.

### **1.9. Ley del Menor Ley 1098 de 2006**

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



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!*



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

ARTÍCULO 3o. SUJETOS TITULARES DE DERECHOS. Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad.

ARTÍCULO 4o. ÁMBITO DE APLICACIÓN. El presente código se aplica a todos los niños, las niñas y los adolescentes nacionales o extranjeros que se encuentren en el territorio nacional, a los nacionales que se encuentren fuera del país y a aquellos con doble nacionalidad, cuando una de ellas sea la colombiana.



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!*



## 1.11. Matriz DOFA

### DEBILIDADES

**El escenario deportivo no está ubicado en una zona adecuada para la realización de las actividades académicas acorde con la materia. Falta de materiales deportivos como colchonetas, lazos, balones en buen estado, pelotas etc. Ausencia de apoyo para actividades deportivas y de recreación como concursos campeonatos internos incentivos para los participantes.**

### OPORTUNIDADES

La institución cuenta con grandes convenios de formación superior como el SENA, Universidad Francisco De Paula Santander, Universidad De Pamplona. Propone nuevas estrategias para mayor interacción de los padres con los docentes para un mayor seguimiento académico 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!*



### FORTALEZAS

La institución cuenta con una gran cobertura de estudiantes, ya que se encuentra dentro del proyecto nacional de acogimiento a la población infantil vulnerable de Venezuela. Cuenta con personal idóneo para el desarrollo de cada una de las propuestas pedagógicas. Posee proyectos de transversalidad lo que generar mayores espacios de aprendizaje para los educandos.

### AMENAZAS

Cuenta con una población grande de estudiantes extranjeros lo que generar desigualdad en algunos aspectos en cuanto al resto de los estudiantes. Pérdida de tiempo en el transporte de los estudiantes al momento de iniciar la jornada como al final de la misma. Cuenta con una infraestructura limitada para realización de los proyectos establecidos.



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!*



## Capítulo II

### 2.1. Título.

El Enriquecimiento de la motricidad gruesa mediante la aplicación de ejercicios de las capacidades básicas físicas en los niños y niñas de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante del grado quinto.

### 2.2. Objetivos

#### 2.2.1. Objetivo General

Proponer ejercicios de las capacidades físicas para el mejoramiento de la motricidad gruesa en los niños y niñas del grado quinto del colegio Carlos Pérez Escalante.

#### 2.2.2. Objetivos Específicos

Fomentar la actividad física a través de ejercicios caseros y el aprovechamiento del tiempo libre para el desarrollo de la motricidad gruesa.

Adoptar hábitos de higiene y buena alimentación para un mejor estilo de vida de los educandos.

Diseñar una guía lúdica de ejercicios físicos para mejorar la motricidad gruesa.



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!*



### 2.3. Descripción del Problema

En la actualidad, a nivel mundial la pandemia del Covid-19 ha afectado a nivel social la inactividad física, la cual con lleva al sedentarismo en niños, niñas, jóvenes y adultos. Todas estas enfermedades son debido al confinamiento social y distanciamiento social, es decir, que las personas no pueden practicar deportes ni actividad física fuera de sus hogares ni en lugares públicos, que son recomendaciones para el no contagio, impuestas por la organización mundial de salud al gobierno nacional.

Las capacidades físicas son importantes para el desarrollo de la motricidad gruesa, ya que, son fundamentales para la condición física en los niños y niñas, tal como lo define la organización mundial de la salud (OMS) en el año 1968, “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular”, que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

La principal problemática de este trabajo es que mediante al diagnóstico realizado en el colegio Carlos Pérez Escalante, se evidencio en los educandos un déficit en el desarrollo locomotor y habilidades motrices. Debido a esto los educandos van a sufrir complicaciones y consecuencias al momento de ejecutar las actividades físicas y deportivas.



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!*



## 2.4. Marco Teórico.

### 2.4.1. Antecedentes.

#### Internacional

Baque, (2013), La Libertad, Ecuador. Realizaron un trabajo de grado titulado “Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de primer año de educación básica de la unidad educativa fiscomisional santa maría del fiat, parroquia manglaralto, provincia de santa elena, periodo lectivo 2013-2014”. El cual tiene como objetivo definir la importancia del desarrollo de motricidad gruesa por medio de actividades lúdicas: coordinación, equilibrio y lateralidad en niños y niñas de primer año de Educación Básica en la Unidad Educativa Fiscomisional Santa María del Fiat del periodo lectivo 2013 -2014. El propósito del trabajo investigativo frente a la problemática planteada, es el de establecer un conjunto de actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa para los niños y niñas de PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA de la Unidad Educativa Santa María del Fiat en el período 2013-2014, mediante el cual se busca el desarrollo motor de los niños y niñas. Para la caracterización del nivel de conocimiento acerca de actividades lúdicas de los docentes y niños se cree conveniente utilizar los métodos de investigación aplicados en este trabajo: histórico lógico, inducción-deducción, análisis síntesis, empírico, encuesta, estadístico-matemático y la estadística descriptiva. Se realizó movimientos comunes propios de su edad, los niños y niñas de la Unidad Educativa Santa María del Fiat, presentan problemas en la coordinación, equilibrio y lateralidad, lo cual permitió que se desarrollara este tipo de trabajo. Los investigadores creen que los problemas de motricidad gruesa son causados por la no estimulación a través de actividades lúdicas y la forma de no llevar un proceso adecuado en las instituciones educativas.



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!*



Los niños y niñas con problemas de motricidad gruesa, realizan generalmente movimientos incontrolables, lo cual permite observar, de manera sencilla, la falta de los tres aspectos fundamentales: coordinación, equilibrio y lateralidad. Por medio del presente trabajo se identifican los inconvenientes de cada niño y niña de primer grado a través un trabajo tripartito; estudiante, profesor y padres de familia para realizar una estimulación correcta de la motricidad gruesa. En el hogar se tienden a no seguir instrucciones de los padres, dedicándose a actividades de carácter sedentario que poco ayudan al movimiento general del cuerpo. Debe ser el docente la primera persona en detectar la falta de coordinación, equilibrio y lateralidad; y direccionar un buen trabajo a través de las actividades lúdicas.

### **Nacional**

Díaz, Florez, Moreno, (2015), Sahagún, Córdoba, Colombia. Realizaron un trabajo de grado titulado “estrategias lúdicas para fortalecer la motricidad gruesa en los niños de preescolar de la institución educativa bajo grande – sahagún. El cual tiene como objetivo diseñar una propuesta con estrategias lúdicas que desarrollen el fortalecimiento de la motricidad gruesa de los niños del grado preescolar de la Institución Educativa Bajo Grande, sede Principal del municipio de Sahagún- Córdoba. El propósito del trabajo investigativo frente a la problemática planteada, es el resultado de un arduo y cuidadoso trabajo de investigación que inicia con la observación del proceso que se adelanta con los niños del grado preescolar de Institución Educativa Bajo Grande en su sede principal, dicha observación fundamentada en los conceptos que determinan o definen a la motricidad gruesa en los niños; al mismo tiempo proponer actividades que causen el efecto de fortalecer dicha motricidad. La observación del proceso de desarrollo motriz de estos se hizo arduo porque cuando empezamos con la observación y determinación



*“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!*



de dicho desarrollo, fue necesario practicar una serie de actividades para lograr acercar a los niños a etapas motivacionales con el objetivo de lograr en ellos potenciar sus condiciones motrices, sobre todo en la motricidad gruesa, de igual forma se trasladó el compromiso a la docente quien se mostró presta a colaborar en un nuevo proceso 18 basado en actividades lúdicas, utilizándolas como estrategias para obtener buenos resultados en el campo del fortalecimiento de la motricidad gruesa en sus estudiantes. . Cuando se observó que con las actividades lúdicas los niños exploraban con más determinación en lo que se realizaría, se procedió a estructurar las actividades o talleres que se pondrían en práctica para dicho cometido, fue necesario entonces sentar unos precedentes los cuales hacían más conscientes al investigador, ya que este proyecto aterriza en una propuesta que tiende a desarrollar en el niño motivación por las actividades escolares, por el estudio en general como fortaleza de vida. El lector encontrará al final de la propuesta unas recomendaciones y unas conclusiones que apuntan a establecer la importancia de desarrollar actividades lúdicas cuando en las instituciones educativas y grupos especiales de niños se pretenda fortalecer su motricidad gruesa.

### **Local**

García, Peñaranda, (2014), Los Patios, Norte de Santander, Colombia. Realizaron un trabajo de grado titulado “Elaboración y aplicación de una cartilla pedagógica para el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices gruesas, en niños del grado de transición, del instituto educativo lapicitos de colores, iscaligua, los patios, norte de Santander”.



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!*



El cual tiene como objetivo la elaboración y aplicación de una cartilla pedagógica que sirva de guía al docente para el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices gruesas, en niños del grado de transición, del instituto educativo lapicitos de colores, Iscaligua, los patios, norte de Santander. El propósito del trabajo de grado fue elaborar una guía para que aquellos docentes que no están preparados debidamente para una clase de educación física, que tengan un elemento de consulta como la cartilla juegos y ejercicios para aprender con diversión para que logren desarrollar clases con los fundamentos necesarios de esta clase y puedan lograr el desarrollo de capacidades y habilidades motrices gruesas en los niños de transición. Palabras claves: cartilla pedagógica, juegos, educación física, docentes, ejercicios.

## **2.5. Bases Teóricas.**

A continuación, se presentan las bases teóricas que respaldan el trabajo que tiene como título, El enriquecimiento de la motricidad gruesa mediante la aplicación de ejercicios de las capacidades básicas físicas en los niños y niñas de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante del grado quinto.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## MOTRICIDAD GRUESA

La motricidad gruesa la podremos definir según los autores como:

Para Gurza Fernández Francisco (1978), “El control del motor grueso es un hito en el desarrollo de un bebé, el cual puede refinar los movimientos descontrolados, aleatorios e involuntarios, a medida que su sistema neurológico madura, y de tener un control motor grueso para desarrollar un control motor fino perfeccionando los movimientos pequeños y precisos”.

Según, Conde José (2007), “La motricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño/a especialmente en el crecimiento del cuerpo y de las habilidades psicomotrices respecto al juego y a las aptitudes motrices de manos, brazos, pierna y pies.”

Concluyendo, la motricidad gruesa se va desarrollando en orden cronológico, o sea, a medida en que los seres humanos van creciendo, donde se inicia con movimientos simples y se termina con movimientos más complejos que requieren mayor control y precisión.

La motricidad gruesa comprende dos principios fundamentales psicofisiológicos:

- Céfalo - caudal: Son todos los movimientos que sigue el eje longitudinal del cuerpo desde la cabeza hasta el coxis.
- Próximo - distal: Son todas las respuestas motrices realizadas desde el eje central del cuerpo hacia las extremidades.



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!*



Las fases de la motricidad gruesa en los niños según su edad son:

- 0 a 6 meses: Dependencia completa de la actividad refleja, en especial la succión. Hacia los 3 o 4 meses comienzan los movimientos involuntarios (Girar y levantar la cabeza) debido a estímulos externos.
- 6 meses a 1 año: Se caracteriza por la organización de las nuevas posibilidades del movimiento. Se observa una movilidad más grande que se integra con la elaboración del espacio y tiempo. Cerca del año, algunos niños caminan con ayuda.
- 1 a 2 años: Alrededor del año y medio el niño anda solo y puede subir escalones con ayuda. Su curiosidad le hace tocar todo, puede sentarse en una silla, agacharse, entre otros movimientos.

A los dos años el niño corre y puede saltar con los dos pies juntos. Se puede colocar en cuclillas, subir y bajar escalones apoyándose en la pared.

- 3 a 4 años: Se consolida lo adquirido hasta el momento, se corre sin problemas, se suben y bajan escalones sin ayuda ni apoyos, pueden ir en punta de pie. Al llegar a los 4 años puede caminar con un solo pie, el movimiento motor a lo largo del año se ira perfeccionando hasta poder saltar.
- 5 a 7 años: El equilibrio entra en la fase determinante, donde se adquiere total autonomía en este sentido a lo largo de este periodo. En esta fase, se automatizan los conocimientos adquiridos hasta el momento, que serán la base para los nuevos conocimientos tanto internos como socio-afectivos.



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!*



- A partir de los 7 años: La maduración está prácticamente completada, por lo que a partir de ahora y hasta los 12 años es el momento idóneo para realizar actividades que favorezcan el equilibrio y la coordinación de movimientos.

## **CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS**

Son muchos los autores que han dado su definición sobre este término, algunos son:

Para Castañer y Camerino (1991), las definen como: “El conjunto de componentes de la condición física que intervienen en mayor o menor grado en la consecución de una habilidad motriz, tales como: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Estas capacidades son susceptibles de ser observadas y medidas”.

Según Hernández (1997), “Son aquellas que condicionan en cantidad el rendimiento de una determinada ejecución. En la etapa entre los 6 y los 12 años, experimentan un incremento continuo, con la excepción de la flexibilidad (...). Este incremento responde al ininterrumpido aumento de talla y peso y al desarrollo y maduración de los distintos aparatos y sistemas orgánicos”.

Igualmente, La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1992). Lo define “Condición Física” como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte.



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!*



Tras buscar diferentes definiciones sobre las capacidades físicas básicas, puedo definirlas de manera personal como capacidades que tenemos al momento de desempeñar alguna actividad o deporte, que se pueden mejorar y perfeccionar mediante ejercicios específicos para un mejor rendimiento.

Las capacidades físicas básicas se clasifican en:

### **FUERZA:**

Existen diferentes definiciones del término fuerza por varios autores.

Según la Real Academia Española, la fuerza se define como “vigor, robustez y capacidad para mover algo o a alguien que tenga peso o haga resistencia” o “capacidad para soportar un peso o resistir un empuje”.

Para Castañer y Camerino (1991), “la capacidad motriz de superar una resistencia por media de la oposición ejercida por la tensión de la musculatura.

Sebastiani y González (2000) la consideran como “la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular”.

Redondo (2011) define la fuerza como “capacidad que tienen nuestros músculos para contraerse y mantener o vencer una resistencia”.



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!*



Todas estas definiciones se relacionan entre sí, describiendo la fuerza como una capacidad que tienen nuestros músculos para poder superar o vencer la resistencia.

## **RESISTENCIA**

El término de resistencia tiene varias paráfrasis por distintos autores, tales como:

La RAE define la resistencia como “acción y efecto de resistir o capacidad de resistir” o “fuerza que se opone a la acción de otra fuerza”.

Igualmente, Manno (1991) dice que es “la capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración”.

También, Zintl (1991) interpreta la resistencia como “la capacidad de resistir psíquica y físicamente a una carga durante largo tiempo produciéndose finalmente un cansancio insuperable debido a la intensidad y a la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos”.

Para Sebastiani & González (2000) la definen como “la capacidad de mantener un esfuerzo prolongado sin fatigarse demasiado supone la capacidad de realizar tareas físicas que impliquen la participación de grandes grupos de músculos durante periodos de tiempo largo. Esta cualidad es básica para el mantenimiento de la salud, del corazón, las arterias y las venas”.



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!*



## VELOCIDAD

Existen diversas definiciones de autores:

El término de velocidad es definido por la RAE como “una magnitud física que expresa el espacio recorrido por un móvil en la unidad de tiempo” o “ligereza o prontitud en el movimiento”.

Porta (citado en Generelo y Tierz, 1995), la define como “la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un período breve que no provoque fatiga”.

García Manso et al (1996), dice que se trata de “una cualidad física híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás y en ocasiones también por la técnica y por la toma de decisiones”.

Ramos (2001) la interpreta como “la capacidad condicional del hombre; es la posibilidad de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo, o bien de recorrer la mayor distancia en un tiempo dado”.



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!*



## **FLEXIBILIDAD**

Según estos autores la flexibilidad es definida como:

La RAE define la cualidad de flexible como “disposición de doblarse fácilmente”. Como todos los conceptos anteriores”.

Castañer y Camerino (1991), la valoran como “la interacción entre la movilidad articular y la elasticidad muscular”.

Generelo y Tierz (1995), la definen como “la capacidad que nos permite realizar movimientos con la máxima amplitud posible en una articulación determinada”.

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

Según el Dr Zagalaz, la educación física representa aquel “proceso educativo que tiene como propósito a partir su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden”.



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!*



Igualmente, Del Rio y Rosa (1989), señalan la educación física: “... la Educación Física es ante todo y, sobre todo, Educación y que ese adjetivo que acompaña al sustantivo tiene no la misión de calificar este aspecto de la Educación: educación de lo físico, si no que acompaña al nombre apellidándolo, en un intento de decir que es educación que se vale de otro medio (el movimiento corporal) para alcanzar su fin de perfeccionamiento”.

De acuerdo a los conceptos de estos autores puedo dar mi definición sobre la educación física, siendo está una prioridad en los educandos en su vida escolar para el desarrollo y mejoramiento de su estado físico, psicológico y social, ya que, mediante las actividades o juegos que se aplican se pueden valorar a los educandos y ayudarlos en sus deficiencias.

## **2.6. Bases Legales:**

### **Constitución política de Colombia 1991**

**ARTICULO 67°:** La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social: con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.” Aparte de ser un derecho, también debe de formar al 16 colombiano en el respeto a sus derechos humanos, a la paz y democracia en todo su entorno tanto educativo como laboral para su mejoramiento cultural.



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## **Ley 181 de Enero 18 de 1995**

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física

**ARTICULO 1°:** Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.



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!*



**Ley 934 de 2004 Por la cual se oficializa la política de desarrollo Nacional de la Educación Física.**

**ARTICULO 1°:** En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

**ARTICULO 2°:** Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración 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!*



## Capítulo III

### 3.1. Cartilla Pedagógica.



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!*



**CARTILLA DIDACTICA DE EJERCICIOS DE LAS CAPACIDADES  
FÍSICAS EN EL DEPORTE DE BALONCESTO**

**CRISTIAN CAMILO BAYONA MARTINEZ**  
COD: 1094351545

**TUTOR: DOC: DANNY CARRILLO**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACION  
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN  
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE  
PRACTICA INTEGRAL  
EXTENSION VILLA DEL ROSARIO  
2021**



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!*



## ÍNDICE

CONTENIDO	PÁGINA
INTRODUCCION.....	4
PROPOSITO.....	5
ACTIVIDAD #1.....	6-9
ACTIVIDAD #2.....	10-13
ACTIVIDAD #3.....	14-17
ACTIVIDAD #4.....	18-21
ACTIVIDAD #5.....	22-25
ACTIVIDAD #6.....	26-29
ACTIVIDAD #7.....	30-33
ACTIVIDAD #8.....	34-37
AGRADECIMIENTOS.....	38



SC-CER96940



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

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



## INTRODUCCIÓN

La cartilla está diseñada para el grado 5° primaria, en la cual se busca optimizar la motricidad gruesa de los educandos mediante la ejercitación aplicada de las capacidades básicas físicas, tales como, la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad, además, se toma como base las generalidades del deporte de baloncesto. En ella se encontraran 8 actividades las cuales se pueden realizar en casa o espacios reducidos, utilizando como método de carga su mismo peso corporal y material reciclable que se encuentra fácilmente en el hogar. Cada actividad consta de una parte inicial, en la cual se da a conocer las bases teóricas sobre el contenido de cada actividad, luego se procede a realizar un calentamiento general para preparar el cuerpo; en la parte central se desarrolla el objetivo específico de cada una de las actividades, y por último, se ejecutan unos ejercicios de vuelta a la calma, con el fin de que los educandos bajen las pulsaciones.





## PROPÓSITO

La cartilla tiene como propósito orientar e instruir un documento práctico donde se realizan unos ejercicios y actividades, por medio de esto, enriquecer la motricidad gruesa mediante la aplicación de ejercicios de las capacidades básicas físicas en los niños y niñas de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante del grado quinto, Igualmente, la cartilla está diseñada en Pro del medio ambiente, ya que, en algunos ejercicios su ejecución se debe implementar material reciclable o en su debido caso enceres del hogar.



## ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/SIGNATURA/DIMENSIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	1	FECHA DE ENTREGA	26 MARZO		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			NOMBRE DEL DOCENTE	ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL DOCENTE	3433933787			
EVALUACIONES PERIÓDICAS		PRUEBA BIEC		TRABAJO DE NIVELACIÓN		EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN	GUIA	1	TIEMPO	60 MIN
ACTIVIDADES		OTRO ¿CUAL?		NOTA		OBSERVACIONES				
<b>OBJETIVO</b>	Reconocer lo fundamental que es el calentamiento al momento previo de realizar actividad física. Identifica los diferentes conceptos, características y beneficios sobre la preparación física.									

## PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA

<p>¿QUE VAS A APRENDER?</p> <p>* FASE INICIAL</p> <p><b>1. Calentamiento:</b> Es el conjunto de movimientos que realizamos con nuestros miembros superiores e inferiores, con el fin de aumentar nuestra temperatura para preparar y activar el cuerpo hacia la actividad física o deporte, es importante realizar el calentamiento de una manera correcta, con suficiente tiempo para prevenir lesiones o males movimientos.</p> <p>Existe dos tipos de calentamientos, el <u>calentamiento general</u> en el cual trabajamos todo nuestro cuerpo de una manera generalizada, la idea principal es activar la mayor parte de nuestros músculos, se realizan ejercicios que no conlleven tanto gasto calórico. Luego, está el <u>calentamiento específico</u>, el cual trata de trabajar un grupo muscular especial, alguna parte del cuerpo que se desea trabajar más adelante y debemos prepararla bien para evitar lesiones. Se realizan ejercicios más complejos con varias repeticiones.</p> <p>Podemos realizar el calentamiento de dos modos posibles, la primera de manera <u>estática</u>, es ejecutar movimientos sin desplazarnos, en un mismo lugar hacemos los ejercicios y la segunda manera es <u>dinámica</u>, realizamos ejercicios y le agregamos el desplazamiento, ya sea, en laterales o diagonales.</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



EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cadera con movilidad)							
EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO
Carrera suavemente entre talones y puntas de pie		Carrera con gran movimiento de brazos		Carrera con movimiento de brazos adelante y atrás		Carrera elevando piernas	
Carrera flexionando el tronco hasta tocar los pies		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glóteas		Corta haciendo círculos con los brazos hacia adelante hacia atrás	
Se despierta lateralmente cruzando piernas		Corta en zig-zag		Trote o corta en zig-zag por entre las compañías		Realiza skipping en el quésido y de atrás	
Correr sobre los paños fimbriados		Trote y salir escaleras		Doys saltos y salto en secuencia		Salto en el punto elevando y cambiando las piernas	

- Actividad #1:
1. Al realizar un buen calentamiento, ¿Qué efectos nos da a nivel circulatorio, respiratorio y muscular?
  2. ¿Cuáles son los beneficios de realizar calentamientos antes de una actividad física o practicar algún deporte?
  3. ¿Cree usted que el calentamiento es lo mismo para todas las personas?

\* FASE CENTRAL

**2. Ejercicios en miembros superiores:** Son cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco del cuerpo humano. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano; se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRAFICA DEL EJERCICIO
El educando se ubica en posición de cuadrupedia, con apoyos sobre las rodillas y las manos, los codos deben estar totalmente extendidos, puede utilizar una toalla o colchoneta para más comodidad. Para ejecutar el movimiento se debe flexionar los codos y descender la cadera, se contrae el abdomen. No se debe apoyar el pecho al suelo y la cabeza se mantiene alineada con el tronco.	



	<p>El educando se ubica decúbito prono (Mal dicho boca abajo), con apoyos en los antebrazos y pies, las piernas extendidas, los pies deben de estar a la anchura de los hombros. La cabeza mirando hacia al frente y se contrae el abdomen. Duramos 40 segundos en esta posición y realizamos 3 series, con descansos de 1 minuto.</p>			
	<p>El educando se ubica decúbito lateral (Mal dicho de lado), con los pies juntos y en apoyo en un antebrazo, para ejecutar el ejercicio se levanta la cadera que debe estar en línea con los pies y se contrae el abdomen. Se mantiene en esa posición durante 40 segundos y realizamos 3 series, con descansos de 1 minuto. Luego cambiamos de lado.</p>			
	<p>El educando se ubica decúbito prono (Mal dicho boca abajo), con apoyos en las manos y los pies, las piernas extendidas, los pies deben de estar a la anchura de los hombros. Para ejecutar el ejercicio se debe flexionar los codos y bajar el pecho sin tocar el suelo, luego extiende los codos y suba el pecho.</p>			
	<p>El educando se ubica de pie frente a una pared, los pies deben de estar a la anchura de los hombros, las más en la pared deben estar ligeramente más ancho que los hombros. Para la ejecución del ejercicio flexionamos los codos hasta casi tocar la cabeza con la pared y luego extiende los codos para ubicarse en posición inicial.</p>			
	<p>Trabajaremos a una intensidad media, cada ejercicio lo repetimos 12 veces y hacemos 3 series.  <b>Es importante tener un buen espacio y siempre hidratarnos antes, durante y después de la actividad física.</b></p>			



**\* FASE FINAL**

**3. Estiramientos:** Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Se realizan con el fin de volver a la calma, bajar las revoluciones y disminuir la cantidad ácido láctico.

Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 30 - 15 segundos							
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO
Mantener antebrazos por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que no sienta trazo el pecho.		El brazo lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujar suavemente hacia arriba.		Elevar un brazo a la altura del hombro, flexionar el antebrazo y llevar la mano hacia el hombro contrario. Luego al otro del brazo. Repetirlo con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, sostener una mano en la espalda, y presionar con la otra mano el codo de una mano hacia abajo lentamente, hasta que no sienta tensión.		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agachar del empeño y tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Colocar una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizar flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	

➤ Actividad #2:

1. Buscar ejercicios que no hayamos realizado en clase.
2. ¿Cuáles son los beneficios de la hidratación en la actividad física?
3. Con sus palabras, responda: ¿cree usted que es importante realizar actividad física?

**"EL EJERCICIO ADECUADO ES AQUEL QUE NOS AYUDA A MEJORAR SIN SOBREPASAR NUESTROS LÍMITES".**

Elaborado por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTION: ACADEMICA	TIPO : FORMATO	VERSION: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/SIGNATURA/DIMENSIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	1	FECHA DE ENTREGA	8 ABRIL
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			NOMBRE DEL DOCENTE	ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL DOCENTE 3133933787		
EVALUACIONES PERIODICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	EVALUACIÓN DE INTELIGENCIA		GUIA	2	Tiempo	60 Min
ACTIVIDADES	OTRO ¿CUÁL?	NOTA	OBSERVACIONES					
<b>OBJETIVO</b>	Reconocer la importancia de realizar actividad física, para promover un estilo de vida más saludable. Es fundamental tener un descanso para que se dé una buena recuperación.							

## PREPARACIÓN FÍSICA BÁSICA

### ¿QUE VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL. Duración del calentamiento: 12 Min.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera hecho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO	EJERCICIO	DESIJO
Carrera suave entre líneas y curvas de 20'		Carrera con gran movimiento de brazos		Carrera con movimiento de brazos adelantados y atrás.		Carrera elevando piernas	
Carrera flexionando el tronco hacia tocar los pies		Trote elevando rodillas		Trote elevando los brazos a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás	
Se despierta lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zig-zag por entre mis compañeros		Resaca skipping en el punto y de salida	
Correr sobre una pafensa también		Trote y subir escaleras		Corro saltos y digo en silencio		Salto en el punto estando y cerrando las piernas	



"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



**• LA IMPORTANCIA DE PROMOVER EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**  
 Sin duda, debemos desde la infancia aprender la idea de que la actividad física tiene que formar parte de las rutinas diarias, es decir, formar el hábito de la actividad física, además, éstas son las razones para realizar actividades o ejercicios de fortalecimiento del tren inferior y por qué debemos iniciar con este grupo muscular:

- Mejora equilibrio corporal.
- Más potencia para realizar los ejercicios.
- Activación de la circulación sanguínea.
- Articulaciones más fuertes.

**➤ Actividad #1:**

1. ¿Cada cuánto realiza actividad física y por cuánto tiempo?
2. ¿Cree usted que es importante descansar los músculos? Justifique la respuesta.

**\* FASE CENTRAL**

**2. Ejercicios en miembros inferiores:** Es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRAFICA DEL EJERCICIO
El educando se ubica de pie, los brazos hacia los lados y las piernas a la anchura de los hombros. Elevamos la rodilla izquierda hacia el pecho y la pierna derecha se mantiene extendida. Se debe intercalar el movimiento de brazos y piernas, si elevo la rodilla derecha, levanto el brazo izquierdo y si se eleva la rodilla izquierda, levanto el brazo derecho.	



<p>El educando se ubica de pie, con las manos en la cadera y los pies separados a la anchura de los hombros. Con una pierna da un paso hacia adelante, la rodilla no puede sobrepasar la punta del pie y con la otra pierna se flexiona formando un ángulo de 90°. Se repite el ejercicio con la pierna derecha e izquierda.</p>	
<p>El educando se ubicara de pie frente a una silla, para ejecutar el movimiento, deberá elevar y bajar los talones, la espalda debe estar totalmente recta.</p>	
<p>El educando se ubicara de pie con los brazos en la cintura y las piernas a la anchura de los hombros. Para ejecutar el movimiento deberá flexionar las rodillas pero que no sobrepasen la punta de los pies, la espalda totalmente recta y los brazos hacia al frente.</p>	
<p>El educando se ubicara de pie con los brazos a los lados y las piernas abiertas un poco más que los hombros, los pies se ubican hacia los lados. Para ejecutar el movimiento deberá flexionar las rodillas pero que no sobrepasen la punta de los pies, la espalda totalmente recta y los brazos hacia al frente.</p>	
<p>Trabajaremos a una intensidad media, cada ejercicio lo repetimos 12 veces y hacemos 3 series.  <b>Es importante tener un buen espacio y siempre hidratarnos antes, durante y después de la actividad física.</b></p>	



**\* FASE FINAL**

**3. Estiramientos:** Es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios suaves y mantenidos que sirven para preparar los músculos para un mayor esfuerzo y aumentar el rango de movimiento en las articulaciones. Se realizan con el fin de volver a la calma, bajar las revoluciones y disminuir la cantidad ácido láctico.

Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 30 - 15 segundos							
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	
Mano entrelazada por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia atrás, en mover el hombro, hasta que no pueda tocar el pecho.		El brazo lateralmente al cuerpo, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujar suavemente hacia arriba.		Colocar un brazo a la altura del hombro. Flexiona el antebrazo y lleva la mano hacia el hombro contrario. Sujeto el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Braccio por encima de la cabeza, coloca una mano en la espalda, y presiona con la otra mano el lado de esa mano hasta llegar lentamente hasta la máxima tensión.		Giro el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarre del empuñe y tira hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloca una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realiza flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	

➤ **Actividad #2:**

1. Realizar los ejercicios de miembros inferiores de la guía y enviar foto como evidencia.
2. ¿Qué otros ejercicios existen para trabajar los miembros inferiores, grafíquelos?
3. ¿Qué son los ejercicios cardiovasculares?

Elaborado por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-04
	GESTION: ACADEMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/ESPECIALIDAD/DISEÑO (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	1	FECHA DE ENTREGA	15 ABRIL
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			NOMBRE DEL PROFESOR	ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL PROFESOR	3133933787	
EVALUACIONES PERIODICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE NIVELACION	EVALUACION DE NIVELACION		GUIA	3	TIEMPO	60 MIN
ACTIVIDADES	OTRO ¿CUAL?	NOTA	OBSERVACIONES					
OBJETIVOS	Explorar las posibilidades de movimiento corporal mediante la aplicación de ejercicios dinámicos para la actividad física. Controlar de forma global y segmentada la realización de movimientos técnicos.							

## CAPACIDADES FÍSICAS

### ¿QUÉ VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL. Duración del calentamiento: 12 Min.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI							
(Ejercicios de carrera estilo de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO	EJERCICIO	DEBIDO
Caminar suavemente sobre talones y puntas de pie		Caminar con gran movimiento de brazos		Caminar con movimiento de brazos adelante y atrás		Caminar elevando piernas	
Caminar flexionando el tronco hacia tocar los pies		Trotar elevando rodillas		Trotar elevando talones a galletas		Correr haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás	
Me despacio separando cruzando piernas		Correr en zig-zag		Trotar o correr en zig-zag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puente y de salida	
Correr sobre cam paltanos tumbados		Trotar y subir escaleras		Dirigir balón y darlo en semiflexión		Saltar en el puente saltando y variando las piernas	



"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



**LA COORDINACIÓN**

La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico. Es decir, la coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer de los movimientos, gestos deportivos. La coordinación implica la intencionalidad del ejecutante para realizar el movimiento, además de la sincronía y la sinergia.

**VENTAJAS DE LA COORDINACIÓN:**

- Se realizan movimientos armoniosos, vistosos y precisos.
- Los resultados finales tienen un alto grado de eficacia.
- Se evitan contracciones musculares innecesarias.
- Se previenen caídas y lesiones.

➤ **Actividad #1:**

1. ¿Cuáles son los tipos de coordinación en educación física?
2. ¿Cuáles son los beneficios de realizar ejercicios de coordinación?
3. Consulte 2 ejercicios de coordinación y realícelos en casa. Enviar evidencia.

**\*Fase central**

- A continuación vamos a presentar algunas actividades y ejercicios que vamos a desarrollar.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRÁFICA DEL EJERCICIO
El educando colocará una cuerda en el suelo y la extenderá lo que más pueda, deberá ubicarse a un extremo y caminar sobre la cuerda dando un paso por encima del otro y regresarse de la misma manera.	



<p>El educando colocara la cuerda como el ejercicio anterior y ubicarse a un extremo, deberá saltar con un solo pie sobre la cuerda y al momento de la caída debe semi-flexionar la rodilla, se regresa de la misma manera, luego cambia de pie y realiza el mismo movimiento.</p>	
<p>El educando colocara la cuerda como el ejercicio anterior y ubicarse a un extremo pero mirando de frente a la cuerda, deberá saltar con los pies juntos adelante y hacia atrás yendo de extremo a extremo y realizar una semi-flexión de rodillas al momento de la caída.</p>	
<p>El educando colocara la cuerda como el ejercicio anterior y ubicarse a un extremo, deberá saltar con pie juntos en laterales, realizando una semi-flexión de rodillas al momento de la caída y regresarse de la misma manera.</p>	
<p>El educando necesitara 3 conos o puede utilizar otros elementos como piedras, rocas o zapatos, algo como referencia, deberá saltar con pie junto sobre cada cono.</p>	

**Trabajaremos a una intensidad media, cada ejercicio lo repetimos 4 veces. Es importante tener un buen espacio y siempre hidratarnos antes, durante y después de la actividad física.**



**\*FASE FINAL:**  
 Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 90 – 15 segundos							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Mueve antebrazos por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tira de la cabeza para llevarla hacia abajo sin mover el tronco, hasta que los hombros toquen el pecho.		El otro brazo lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado apuñándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empuja suavemente hacia arriba.		Eleve un brazo a la altura del hombro. Flexiona el antebrazo y lleva la mano hacia el hombro contrario. Sujeta el codo del brazo flexionado con la mano opuesta. Coloca una pierna en abducción sobre un banco a la altura de la cadera, luego realiza flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	
Brazos por encima de la cabeza, coloca una mano en la espalda, y presiona con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta notar tensión.		Gira el tronco hacia un lado luego hacia el otro.		Apoya del empeño y tira hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.			

**"EL EJERCICIO DEBERÍA SER ENTENDIDO COMO ATRIBUTO AL CORAZÓN".**

Elaborado por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24	
	GESTION: ACADEMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 01	
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017	

ÁREA SIGNATURA/DIMENSIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	1	FECHA DE ENTREGA	22 ABRIL
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			NOMBRE DEL DOCENTE	ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL DOCENTE 3433933787		
EVALUACIONES PERIODICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE NIVELACION	EVALUACION DE NIVELACION	GUIA	4	TIEMPO	60 MIN	
ACTIVIDADES	OTRO ¿CUAL?	NOTA	OBSERVACIONES					
<b>OBJETIVO</b>	<b>Explorar las posibilidades de movimiento corporal mediante la aplicación de ejercicios dinámicos para la actividad física. Controlar de forma global y segmentada la realización de movimientos técnicos.</b>							

## CAPACIDADES FÍSICAS

### ¿QUÉ VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL: Duración del calentamiento 12 Min.

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DEBILLO	EJERCICIO	DEBILLO	EJERCICIO	DEBILLO	EJERCICIO	DEBILLO
Carrera suave sobre talones y punta de pie		Carrera con gran movimiento de brazos		Carrera con movimiento de brazos adelantado y atrás		Carrera con codo puerco	
Carrera balanceando el tronco hacia atrás los pies		Carrera elevando rodillas		Carrera elevando los brazos a profecto		Carrera haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás	
Me desplazo alternando cruzando piernas		Carrera en zig-zag		Carrera a codo en zig-zag por entre sus compañeros		Realizo skipping en el puesto y de saltos	
Carrera con pañuelos tumbados		Carrera y saltos escalares		Carrera saltos y salto en rotación		Carrera en el punto extendiendo y cerrando las piernas	



"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



**LA COORDINACIÓN**

**TIPOS DE COORDINACIÓN:**

- Coordinación Motriz:** Es la coordinación de los diferentes músculos del cuerpo en función de lo que percibimos de todos nuestros sentidos. Se refiere a toda coordinación en su conjunto.


- Coordinación Óculo-Manual:** Es la capacidad de manejar las manos en función de lo que percibimos con los ojos.


- Coordinación Óculo-Pédica:** Es la capacidad de manejar los pies en función de lo que percibimos con los ojos.



**FASE CENTRAL: Parte práctica.**  
 - A continuación vamos a realizar algunos ejercicios para ejemplificar los tipos de coordinación y puedan comprender de una manera más práctica:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRÁFICA DEL EJERCICIO
El educando deberá inflar un globo y con una cuerda amarrar el globo a su mano, luego rebotar el globo contra su mano durante 1 minuto, después cambia de mano.	



	<p>El educando deberá utilizar el globo nuevamente pero esta vez debe amarrarlo en uno de sus pies y golpearlo durante 1 minuto, luego cambia de pierna.</p>		
	<p>El educando necesitará de un balón o pelota pequeña, si no tiene puede unir varias medias. El ejercicio consta en que el educando se desplazará de cono A hasta el cono B, pasando la pelota por la cintura. Realiza 5 repeticiones.</p>		
	<p>El educando deberá desplazarse de cono A hasta el cono B, pasando el balón o pelota en medio de sus piernas sin levantarlas, la pelota no puede tener contacto con las piernas. Realiza 5 repeticiones.</p>		
	<p>El educando deberá desplazarse de cono A hasta cono B, lanzando el balón hacia arriba con la mano derecha y la agarra con la mano izquierda, luego lanza con la mano izquierda y agarra con la mano derecha. Realiza 5 repeticiones.</p>		



**\* FASE FINAL**  
 Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas)							
Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
Manos entrelazadas por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia atrás, sin mover el torso, hasta que el hombro toque el pecho.		Brazo lateralmente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujar suavemente hacia arriba.		Elevar un brazo a la altura del hombro, flexionar el antebrazo y llevar la mano hacia el hombro contrario. Sujetar el codo del brazo flexionado con la mano derecha.	
Brazos por encima de la cabeza, rotar una mano en la espalda, y presionar con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente, hasta notar tensión.		Dirigir el tronco hacia un lado luego hacia el otro.		Apagar del empeño y tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Colocar una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizar flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	

**Actividad #1:**

1. Con sus palabras de un concepto sobre la coordinación.
2. ¿Por qué cree usted que son fundamentales las capacidades físicas en las personas?
3. ¿Qué importancia tiene la coordinación en la educación física?

**'NUNCA DEJES DE CREER EN TI, NUNCA DEJES DE SOÑAR'**

Elaborado por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSIÓN: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/ESPECIALIZACIÓN/DIMENSIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	2	FECHA DE ENTREGA	30 ABRIL
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL DOCENTE		3133933787	
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN		GUIA	5	TIEMPO	50 MIN
ACTIVIDADES	OTRO (CUAL)	NOTA	OBSERVACIONES					
<b>OBJETIVO</b>	Conocer acerca de las generalidades del baloncesto, como su origen, su historia, su significado y la manera en que se juega.							

## GENERALIDADES DEL BALONCESTO

¿QUÉ VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL: Calentamiento 10.12 m

### ORIGENES DEL BALONCESTO

Hay que destacar que su significado era bastante diferente al actual. No se trataba de solo actividades deportivas sino que tenían un alto contenido religioso y de ritual, al margen de la diversión por su práctica (creo que por aquel entonces no existían ni la televisión, ni internet, así que supongo que también eran parte de su ocio). El tlachtli, tachtli o tlaxtli (según tradiciones) se practicaba en la zona que actualmente se conoce como México. Básicamente consistía en atravesar un aro con una pelota (de aquí su gran similitud, al menos de base, con el baloncesto). El terreno de juego era como una "H" vista desde arriba, y en los 2 muros más cercanos se colocaban dos aros (eso sí) en posición invertida, es decir al revés que en la actualidad. El objetivo era hacer pasar la pelota por el aro vertical. La pelota solo podía lanzarse o conducirse con las rodillas, las muñecas o los codos. Dada la dureza de la misma, los jugadores llevaban fuertes protecciones en dichas zonas.





**HISTORIA DEL BALONCESTO**



El baloncesto nació como una solución a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el invierno, en la escuela de la YMCA (Young Men's Christian Association) de Springfield, Massachusetts. En 1891, James Naismith docente en educación física, intentaba idear un deporte que sus alumnos pudieran practicar bajo techo. Naismith con unas cestas de melocotones, las mandó a colgar en las barandillas de la galería superior que rodeaba el gimnasio, a una determinada altura.

**¿QUÉ ES EL BALONCESTO?**

Es un juego de acción rápida. Se practica entre dos equipos de cinco jugadores cada uno. El objetivo del juego es obtener más puntos que el equipo contrario en un tiempo dado, anotando puntos al introducir el balón en el cesto del otro equipo. Se trata de impedir a su vez que el adversario entre en posesión de la pelota y enceste. La duración de los partidos varía según la competición, en algunas son periodos de 10 minutos y otras de 12 minutos, con descansos de 2-3 minutos. No se permite el empate, en ese caso se da una prórroga de 5 minutos.



**FASE CENTRAL: Parte práctica.**  
 - A continuación vamos a realizar algunos ejercicios de fuerza que nos ayudan a la iniciación en el deporte de baloncesto:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRÁFICA DEL EJERCICIO
<p>El educando deberá ubicarse en posición de plancha con apoyos en antebrazos y espalda recta, utilizando un balón o pelota pequeña deberá rodarlo con la mano derecha por un lado de arriba hacia abajo y abajo hacia arriba, siempre en contacto con el balón. Realiza el ejercicio durante 30 segundos y luego cambia de mano.</p>	



<p>El educando mantendrá la posición del ejercicio anterior, pero esta vez el balón lo rodará de adentro hacia afuera, primero con la mano derecha y luego de 30 segundos cambia a la mano izquierda.</p>	
<p>El educando mantendrá la posición del ejercicio anterior, pero esta vez rodará el balón adelante de derecha a izquierda primero con la mano derecha y luego de 15 segundos cambia a la mano izquierda.</p>	
<p>El educando se ubica decúbito supino (Mal dicho boca arriba) y flexionará las rodillas, deberá llevar el balón hacia atrás hasta adelante realizando una abdominal. Realizará el ejercicio durante 30 segundos.</p>	
<p>El educando mantendrá la posición del ejercicio anterior, pero esta vez el balón lo colocará en el estómago y lo pies levantados. Para realizar el ejercicio deberá extender sus brazos y piernas al mismo tiempo, tratar de no tocar con totalidad la espalda solo la parte baja, apoyándose con la cadera y el abdomen contraído. Realizará el ejercicio durante 30 segundos.</p>	



**FASE FINAL**  
 Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 10 – 15 segundos							
EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO	EJERCICIO	DRUJO
Mano entrelazada por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia atrás, sin mover el tronco, hasta que no sienta tensión en el pecho.		Brazo lateramente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos estirados con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujan suavemente hacia arriba.		Sierra un brazo a la altura del hombro. Flexiona el antebrazo y lleva la mano hacia el hombro contrario. Duplica el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazo por encima de la cabeza, tocan una mano en la espalda, y grasamos con la otra mano el codo de esa mano hacia atrás lentamente hasta sentir tensión.		Gira el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Agarre del esposo y lleva hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloca una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realiza flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	

**Actividad #1:**

- Definir para usted, ¿Qué es el deporte de baloncesto?
- Consultar, ¿Qué beneficios genera el deporte de baloncesto?
- ¿Cuál es la competición más importante del baloncesto?

**"EL EJERCICIO DEBERÍA SER ENTENDIDO COMO ATRIBUTO AL CORAZÓN".**

Guía elaborada por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSIÓN: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/SIGNATURA/DIMENSIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	2	FECHA DE ENTREGA	08 MAYO
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL PROFESOR		ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL PROFESOR		3133933787	
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE NIVELACIÓN	EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN		GUIA	6	TIEMPO	60 MIN
ACTIVIDADES	OTRO ¿CUAL?	NOTA	OBSERVACIONES					
<b>OBJETIVO</b>	<p>Explorar las posibilidades de movimiento corporal mediante la aplicación de ejercicios dinámicos para la actividad física.          Conocer sobre los materiales e instrumentos que se necesitan para poder llevar a la práctica el deporte de baloncesto.</p>							

## MATERIALES DEL BALONCESTO

¿QUE VAS A APRENDER?

\*FASE INICIAL: Calentamiento 10.12 min

### El Balón

Según el reglamento oficial, el balón para jugar al baloncesto debe medir en torno a 68 y 73 centímetros de circunferencia y de 23 a 24 de diámetro. Por otra parte, la organización deportiva obliga a que pese entre 567 y 650 gr. El material con el que se fabrican estos balones suele ser piel de alta calidad, como el cuero, o un material sintético, como la goma. Para saber cuál elegir, lo mejor es determinar el lugar de juego.





**El tablero:** Es un rectángulo de 1.05 x 1.80 m, de al menos 30 mm de grosor y con los bordes inferiores acolchados. En la parte central inferior, se encuentra un rectángulo pintado de 0.59 m x 0.45 m y que está elevado del tablero por la parte baja 0.15 m, en el interior del rectángulo se encuentra un basculante homologado que sostiene a la canasta que mide 0.45 m, la canasta se agarra del rectángulo interior en su centro.

**El terreno de juego:**

**FASE CENTRAL: Parte práctica.**

- A continuación vamos a realizar algunos ejercicios de velocidad que nos ayudan a la iniciación en el deporte de baloncesto:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRÁFICA DEL EJERCICIO
<p>El educando ubicará 4 conos separados a una distancia de 1m, puede utilizar zapatos o piedras si no tiene conos, saltará cada cono con pies juntos y al final termina con un sprint, se recomienda caer en punta de pie para evitar dolores. Repite el ejercicio 4 veces.</p>	



<p>El educando ubicara los conos igual que el ejercicio anterior, pero esta vez, saltara con un solo pie, inicia con el derecho y realiza un sprint al final, luego cambia al pie izquierdo, se recomienda caer en punta de pie para evitar dolores. Repite el ejercicio 2 veces con cada pierna.</p>	
<p>El educando ubicara los conos igual que el ejercicio anterior, pero esta vez, deberá correr al primer cono y regresará al anterior, luego pasa al siguiente cono y se regresa al anterior, así sucesivamente hasta llegar al último cono y termina con un sprint. Realiza 3 repeticiones.</p>	
<p>El educando ubicara 2 conos a los lados y 1 cono en una punta, formando una T, deberá correr hacia el cono de la derecha, luego hacia la izquierda, se regresa al centro y termina con un sprint hasta el cono de la punta. Los conos de los lados se colocan a una distancia de 5m y el de la punta a una distancia de 8m. Realiza 3 repeticiones.</p>	
<p>El educando colocara los conos en forma de cruz con una distancia de 1m y se ubicara en el centro, inicia saltando con pie juntos hacia la derecha, regresa al centro, salta a la izquierda, vuelve al centro, salta hacia atrás, retorna al centro y termina con un sprint. Realiza 3 repeticiones.</p>	



**\* FA SE FINAL**

Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 30 - 15 segundos							
EJERCICIO	DRIBUJO	EJERCICIO	DRIBUJO	EJERCICIO	DRIBUJO	EJERCICIO	DRIBUJO
Mano anclada por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que no quede toque el pecho.		Brazo extendido lateralmente el codo, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empuja suavemente hacia arriba.		Siéntate un brazo a la altura del hombro. Flexiona el antebrazo y lleva la mano hacia el hombro contrario. Sujeta el codo del brazo. Flexiona con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, coloca una mano en la espalda, y presiona con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente, hasta notar tensión.		Gira el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Apoya del empeño y tira hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Coloca una pierna en extensión sobre un banco a la altura de la cadera, luego realiza flexión profunda del tronco hasta tocar la punta de los pies.	

**Actividad #1:**

1. Consultar, ¿Cuáles son los fundamentos básicos del baloncesto?
2. Escribir las medidas y peso del balón de baloncesto.
3. Con sus propias palabras, responde: ¿Por qué es importante practicar el deporte de baloncesto?

**"TIENES QUE DAR SIEMPRE LO MEJOR DE TI"**

Guía elaborada por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



# ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSIÓN: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/INSTITUCIÓN/DIRECCIÓN (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		GRADO	5º	PERIODO	2	FECHA DE ENTREGA	08 MAYO	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			NOMBRE DEL PROFESOR	ROBERTO PARADA		DATOS CONTACTO DEL PROFESOR	3133933787		
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA BIEC		TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN	GUIA	7	TIEMPO	50 MIN
ACTIVIDADES	OTRO ¿CUAL?		NOTA		OBSERVACIONES				
<b>OBJETIVO</b>	Explorar las posibilidades de movimiento corporal mediante la aplicación de ejercicios dinámicos para la actividad física. Conocer acerca de cómo están conformados los equipos en el deporte del baloncesto y la indumentaria que utilizan en las competiciones.								

## GENERALIDADES DEL BALONCESTO

¿QUE VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL: Calentamiento 10.12 min

### LOS EQUIPOS DE BALONCESTO

Cada equipo está compuesto de cinco jugadores titulares y cinco suplentes o reservas. Uno de los jugadores del equipo es el capitán. Los jueces de mesas deben conocer el nombre y número de cada jugador antes de comenzar el partido. Los jugadores se organiza según las diferentes tácticas o sistemas de juego y esta distribución puede ser, por ejemplo: dos bases, dos aleros y un pivote o un base, dos aleros y dos pivotes. Además cada equipo cuenta con un entrenador quien, a su vez, puede contar con un ayudante de entrenador.

En caso de ser partidos por Olimpiadas, campeonatos del mundo, etc., organizados por la F. I. B. A. Se autoriza la participación de 12 jugadores en acta.



*"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



**INDUMENTARIA DE LOS EQUIPOS:** Debe ser ligera para que nos permita realizar los movimientos con destreza. Se compone por:

- **camiseta sin mangas**, originalmente de algodón, y en la actualidad de material sintético. En su parte delantera encontramos el logotipo del equipo y la publicidad contratada. En la parte trasera encontramos el apellido del jugador. Debajo del nombre, en grande, el número del jugador. Esto es importante para apuntar el número de faltas y los puntos del jugador así como las sustituciones.
- **pantalón puede ser corto o bermudas:** Debe ser de los mismos colores que la camiseta, sin bolsillos.
- **Medias:** Generalmente cortos y de algodón. Aunque suelen ser blancos como otros calcetines deportivos.
- **Calzado:** tienen forma de bota para sujetar bien el tobillo y protegerlo de torceduras. Además cuentan con cámaras de aire para preservar la planta del pie. Las suelas deben tener un diseño apropiado para frenar rápido.



**FASE CENTRAL: Parte práctica.**

- A continuación vamos a realizar algunos ejercicios de flexibilidad que nos ayudan a la iniciación en el deporte de baloncesto:

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	GRAFICA DEL EJERCICIO
El educando necesitará un balón o pelota pequeña, se ubicará de pie con las piernas levemente más abiertas que la anchura de los hombros. Llevará el balón hacia atrás en medio de sus piernas lo más que pueda, sin doblar las rodillas, durante 20 segundos, repite 3 veces.	



<p>El educando se ubicara en el suelo sentado con las piernas bien abiertas lo más que pueda y llevara el balón hacia al frente extendiendo al máximo sus brazos, sin doblar las rodillas, durante 20 segundos, repite 3 veces.</p>	
<p>El educando se ubicara en el suelo sentado, extenderá su pierna izquierda y la derecha la flexiona por encima de la pierna extendida, luego girara su tronco hacia la derecha lo más que pueda, apoyando su codo en la rodilla flexionada. Luego cambia de pierna. Durante 20 segundos, repite 3 veces.</p>	
<p>El educando se ubicara de pie, con el balón en las manos, los brazos extendidos hacia arriba y en punta de pie, mantendrán esa posición durante 20 segundos, repite 3 veces.</p>	
<p>El educando se ubicara de pie, con el balón en las manos, primero extiende su pierna derecha hacia adelante y la izquierda hacia atrás en línea recta, flexionamos la rodilla pero que no sobrepase la punta del pie, luego cambiamos de posición. Repetimos 3 veces.</p>	



**\* FASE FINAL**  
Los estiramientos se realizan en los miembros inferiores y superiores, durante unos 8-10 minutos.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas) Mantener cada ejercicio durante 30 - 15 segundos							
EJERCICIO	DEBUIO	EJERCICIO	DEBUIO	EJERCICIO	DEBUIO	EJERCICIO	DEBUIO
Mano entrelazada por detrás de la cabeza por encima de la nuca. Tirar de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el torso, hacia los pies hasta toque al pecho.		El brazo lateralmente al cuello, inclinando la cabeza hacia un lado apoyándose de la mano. Luego inclina la cabeza hacia el otro lado.		Brazos extendidos con manos entrelazadas por encima de la cabeza empujar suavemente hacia arriba.		Elevar un brazo a la altura del hombro, flexionar el antebrazo y llevar la mano hacia el hombro contrario. Sujetar el codo del brazo flexionado con la mano opuesta.	
Brazos por encima de la cabeza, retirar una mano en la espalda, y presionar con la otra mano el codo de esa mano hacia abajo lentamente hasta sentir tensión.		Girar el tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Apoyar del empeño y tirar hacia arriba manteniendo el cuerpo recto.		Colocar una pierna en abducción sobre un banco a la altura de la cadera, luego realizar flexión profunda del tronco hacia tocar la punta de los pies.	

**Actividad #1:**

1. ¿Cuáles son las posiciones que adoptan los jugadores dentro del campo?
2. Describa la indumentaria utilizada por los deportistas del baloncesto.
3. ¿Te gustaría practicar el deporte de baloncesto?, justifica tu respuesta.

**“NO SE ES UN PERDEDOR HASTA QUE SE DEJA DE INTENTARLO”**

Guía elaborada por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSIÓN: 01
	NOMBRE: TALLER, GUIA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 10/01/2017

ÁREA/SIGNATURA/DISEÑO (ÁREAS INTEGRADAS)	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE	GRADO	5º	PERIODO	2	FECHA DE ENTREGA	18 MAYO
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		NOMBRE DEL DOCENTE	ROBERTO PARADA	DATOS DE CONTACTO DEL DOCENTE	3433933787		
EVALUACIONES PERIÓDICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE NIVELACIÓN		EVALUACIÓN DE NIVELACIÓN	cala	8	TIEMPO 50 MIN
ACTIVIDADES	OTRO ¿CÓMO?	NOTA		OBSERVACIONES			
<b>OBJETIVO</b>	Conocer acerca de la reglamentación del baloncesto, las funciones principales de los árbitros del baloncesto y la manera en que se determinan los puntos en el deporte de baloncesto.						

## GENERALIDADES DEL BALONCESTO

¿QUE VAS A APRENDER?

\* FASE INICIAL: Calentamiento 10.12 min

### LOS JUECES

En un partido de baloncesto, suelen haber dos árbitros: un árbitro principal y un árbitro auxiliar que tienen que asegurarse de que se cumplen las normas y no se comete ninguna infracción. Los árbitros de baloncesto tienen que hacer sonar el silbato y tomar decisiones rápidamente durante el juego para ser eficaces y conseguir que el partido se desarrolle limpio y sin incidencias.

Antes de que comience el partido el árbitro principal debe asegurarse de que todo esté en orden, comprobar que el balón está inflado correctamente y el material se encuentra en perfectas condiciones de juego.

Al inicio del partido, el árbitro principal tiene que lanzar la pelota al aire desde el centro de la cancha y apartarse del juego dando comienzo al partido.





**Algunas funciones de los árbitros de baloncesto:**

- Poner la pelota en juego.
- Determinar cuando la pelota este muerta y reanudar el juego.
- Detener el juego y el balón si lo considera necesario.
- Penalizar a los jugadores si cometen alguna infracción.
- Entregar el balón a un jugador para que este lo ponga en juego desde fuera de la banda.
- Contar el tiempo y los segundos despues de una canasta, ejecución de un tiro libre, regla de los 10s, etc.

**PUNTUACIÓN EN EL BALONCESTO**

Los tiros libres valen un punto.



Los tiros dentro de la zona o dentro de la línea de triple valen dos puntos.



Los tiros a partir de la línea de triple valen tres puntos.





**FASE CENTRAL: Parte práctica.**  
 - A continuación vamos a realizar un circuito con ejercicios para trabajar la resistencia que se pueden utilizar en el baloncesto, cada ejercicio lo realizamos durante 30s y descansamos 15s, hacemos 2 series.

<p>Salta Lazo</p>	<p>Abrir y cerrar piernas</p>
<p>Zancada</p>	<p>Elevar Rodillas a pecho</p>



**\* FASE FINAL**  
Al finalizar se realizará una ronda con el fin de bajar las cargas y volver a la calma.  
**"D-I-N-O": Dijo.**  
Mediante esta actividad se busca que los educandos tengan y adquieran un entorno de confianza.  
**Primero:** Se organizan los estudiantes en una ronda.  
**Segundo:** Se les enseña la letra.  
**Tercero:** Se les enseña el ritmo y melodía.  
**Cuarto:** Se ejecuta la ronda.  
**Quinto:** Se les indica cual es la actividad a realizar para el que no ejecute bien la actividad.



➤ Actividad #1:  
1. ¿Cuáles son las funciones de los jueces en el baloncesto?  
2. ¿Cuántos jueces hay en el baloncesto?  
3. ¿Cómo es la puntuación en el deporte de baloncesto?

**"LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE PONE EN MARCHA, Y EL HÁBITO ES LO QUE HACE QUE SIGA S"**

Gola elaborada por "Cristian Camilo Bayona Martínez" Estudiante en formación en Lic. Educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte (Décimo semestre).



**ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL**  
*Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!*



## AGRADECIMIENTOS

Primero que todo agradecerle a Dios por bendecirnos con salud y vida, por darnos la oportunidad de ejecutar la práctica docente. Consecutivamente, agradecer a la INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE, por accederme a realizar mis pasantías en dicha institución, también agradecer al docente supervisor de la institución DOCENTE ROBERTO PARADA, por otro lado darle las gracias al docente supervisor universitario por guiarnos y ayudarnos en la práctica docente integral MAGISTER DANNY DANIELA CARRILLO.



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!*



## Capítulo IV

### 4.1 Actividades interinstitucionales.

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
<p><b>Marzo 18</b> <b>7:45 Am</b></p>	<p>Acto electoral democrático            Institución educativa            Carlos Pérez Escalante</p>	

En la actividad Inter- institucional se realizó un acompañamiento al acto electoral democrático de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, donde como practicante hice mi presentación al cuerpo docente y a mis correspondientes educandos.



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

- La cuarentena por la epidemia del Covid-19 ha traído otra enfermedad que implica con el estilo de vida sedentario de los estudiantes porque no practican ni hacen nada actividades físicas.
- La institución educativa Carlos Pérez Escalante cuenta con una plataforma digital en la cual los estudiantes pueden observar las guías, horarios, notas, entre otros aspectos. Lo que beneficia al docente para poder instruir más específico la información y que los estudiantes tengan total acceso cuando ellos deseen.
- La mayoría de los educandos participo de manera activa en el transcurso de mis pasantías, obteniendo un buen desempeño tanto en la parte teórica y práctica al momento de la realización de las guías educativas en la materia de educación física; lo que les ayudo a mejorar su estilo de vida y desarrollo cognitivo.
- Por otro lado, es importante el manejo de los deportes, en este caso, se trabajó el deporte del baloncesto, en donde se instruyó sobre lo básico y las generalidades del baloncesto, la importancia que tiene para fortalecer la motricidad gruesa de los educandos y los beneficios que se obtienen al momento de la práctica deportiva.



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!*



## Bibliografía

OMS, 1968. Organización Mundial de la Salud. Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico. Ginebra.

Baque, Julio, V. (2013). “Actividades lúdicas para el desarrollo de la motricidad gruesa en niños y niñas de primer año de educación básica de la unidad educativa fiscomisional santa maría del Fiat, parroquia Manglaralto, provincia de santa Elena, periodo lectivo 2013-2014”. La libertad, Ecuador.

Díaz, Amparo; Florez, Osman, A; Moreno, Zully. (2015). “Estrategias lúdicas para fortalecer la motricidad gruesa en los niños de preescolar de la institución Educativa Bajo Grande – Sahagún”. Córdoba, Colombia.

García, Luz, M; Peñaranda, Kelly, Y. (2014). “Elaboración y aplicación de una cartilla pedagógica para el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices gruesas, en niños del grado de transición, del instituto educativo lapicitos de colores, Iscaligua, Los Patios, Norte de Santander”. Los Patios, Norte de Santander, Colombia.

Álvarez, Jenny. (2019, Octubre). La motricidad gruesa en los niños. Didácticos Arcoíris.  
Tomado de: <https://didacticosarcoiris.cl/blog/2019/10/10/la-motricidad-gruesa-en-los-ninos/>



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!*



Eneso. (13 de Octubre de 2016). Cómo desarrollar la motricidad gruesa. Tomado de:  
<https://www.enso.es/blog/desarrollar-la-motricidad-gruesa/#:~:text=La%20motricidad%20gruesa%20es%20nuestra,velocidad%20necesaria%20en%20cada%20caso>

Valenzuela, Carolina. (2019). Las capacidades físicas básicas. España.



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