



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE
COLEGIO INSTITUTO TÉCNICO GUÁIMARA

COMPRENDER EL BAJO RENDIMIENTO EN LAS HORAS DE CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SÉPTIMO GRADO ENTRE LAS EDADES 10 – 13 AÑOS SIN CONDICIONES FÍSICAS ESPECIALES DEL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL DE LA CIUDAD DE CÚCUTA

FREDDY LEONARDO RODRÍGUEZ CADENA

1090436388

MEJORA EN LAS CAPACIDADES FÍSICAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA EN NIÑOS Y NIÑAS DE SÉPTIMO GRADO ENTRE LAS EDADES 10-13 AÑOS SIN CONDICIONES FÍSICAS ESPECIALES DEL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL.

INFORME FINAL DE LA PRACTICA INTREGRAL DOCENTE PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PROFESIONAL EN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES
VILLA DEL ROSARIO

2020



AGRADECIMIENTOS

En el actual informe quiero hacer un reconocimiento a todas aquellas personas que de algún modo estuvieron motivándome, apoyándome, guiándome, para culminar con éxito mi vida profesional pues no sería lo mismo sin su presencia, amor, cariño y comprensión muchísimas gracias a todos.

Uno de los más importantes agradecimientos es para Dios quien siempre estuvo conmigo guiándome por el camino correcto por darme la capacidad de enfrentar los obstáculos que se han presentado y no desfallecer ante ellos, por permitirme ser una persona profesional ya que no todos tenemos esa oportunidad.

A mi madre, hermana y abuela les quiero agradecer ya que siempre estuvieron presente durante mi formación académica, quienes con su ejemplo me educaron con amor, cariño, respeto y responsabilidad y creyeron en mí.

A todos mis amigos quienes siempre me ofrecen su ayuda para seguir adelante, a todos los profesores quienes con sus conocimientos lograron transmitírmelos, a mis compañeros de universidad con los cuales compartimos momentos que nunca se olvidaran y a todas las demás personas con las que compartía, infinitas gracias.



Índice

PAG

Justificación	4
Objetivo general	5
Objetivo específico	5
Capítulo I	
Informe de observación institucional y diagnóstico	6
Reseña histórica	8
Peí institucional	10
misión	15
Visión	15
Símbolos institucionales	37
Componente pedagógico	52
Capítulo II	
Propuesta pedagógica	56
Introducción	57
Planteamiento del problema	59
Objetivo general	62
Objetivo específico	62
Capítulo III	
Informe de procesos curriculares	68
Capítulo IV	
Informe de actividades Intra-institucionales	127
Horario de clases	129
Anexos	130
Capítulo V	132
Conclusión	136
Bibliografía	137



JUSTIFICACIÓN

Dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física, Recreación y Deportes, se hace necesario conocer a fondo los diferentes niveles escolares por los que pasa el educando, para un mejor desenvolvimiento de los contenidos prácticos.

Mediante el diagnostico podemos observar el estado actual en el que se encuentre el colegio instituto técnico guáimara, docente y su planta física.

Las prácticas de educación física, recreación y deportes deben ser un espacio hacia los niños en donde se les permita desenvolverse libremente, expresar sentimientos y emociones, opinar acerca de un tema, ser espontáneos, en fin se le debe dar la oportunidad de desplegarse en espacios los cuales permitan adquirir conocimientos tanto físicos como cognitivos que le ayuden más adelante en su vida diaria.

La enseñanza de la Educación Física ha de promover y facilitar que cada estudiante llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de esta forma Se aplicará la investigación para mejorar el rendimiento académico y su aptitud a la hora de realizar las clases de educación física y para lograr su mejora en niños y niñas de séptimo grado del INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL.



OBJETIVO GENERAL

Desarrollar la práctica integral docente a través de actividades físicas que conduzcan a un sobresaliente desempeño de su Rendimiento académico, donde se refuerce las conductas de respeto, solidaridad, cooperación y conciencia de grupo, y un avance psicomotor: esquema corporal, lateralidad, equilibrio, nociones espacios temporal, coordinación motriz, su aptitud al realizar la clase, en el INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARA.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Formar valores éticos y morales fundamentales para la convivencia a través de la educación física, recreación y deportes.
- ❖ Lograr el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.
- ❖ Cumplir con el reglamento estudiantil en todas sus etapas dentro y fuera del centro educativo y así mismo cumplir todas sus normas teniendo ética profesional, trabajando de forma dinámica y activa en la metodología de enseñanza a realizar con el estudiantado.
- ❖ Incentivar a los niños a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.



CAPITULO I

1. INFORME DE OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

Componente conceptual

IDENTIFICACIÓN

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA: INSTITUTO TÉCNICO GUÁIMARA

DIRECCIÓN: CALLE 10AN # 7E-134 GUAIMARAL TELÉFONOS: 5773807-5770145-5771980

E-mail: colguaimaral@yahoo.es fax (7) 5772567 [tel:\(7\) 5773807](tel:5773807)

CÓDIGO DANE: 154001002977

Ubicación física: Departamento norte de Santander, municipio san José de chucuta barrio Guaimaral

Propiedad jurídica: institución educativa oficial, secretaria de educación municipio de san José de Cúcuta

JORNADAS: mañana y tarde

Calendario Escolar: A

Ámbito: Educación formal

Niveles de educación: Preescolar, básico ciclo primaria, Básico ciclo secundaria, Media técnica y Académica.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Especialidades:

Bachiderato Académico y Bachiderato Técnico en:

Diseño Gráfico y Programación Básico en Computadores, Comercio Internacional, Procesos agroindustriales, Instrumentación de Maquinaria y Equipo Industriales.

Rectora: Gloria Ligia Valencia Gómez

Nombre de la coordinadora:

Nombre del licenciado en educación física: Luis Alberto Carreño Guerrero

Acto administrativo de nombramiento: Decreto 000127 de 2002

Nit: 890504999-5

Dane: 154001002877



RESEÑA HISTÓRICA

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

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



FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

El instituto técnico Guaimaral fundamenta los principios epistemológicos en proceso de construcción constante del ser humano del desarrollo físico y psíquico para interactuar en su entorno aplicando la inteligencia en competencias básicas ciudadanas y laborales preparados para las exigencias del mundo globalizado.

Política de Calidad

El Instituto Técnico Guaimaral en cumplimiento de su misión y los requisitos legales por los que se rige, se compromete a asumir con firmeza la implementación y mantenimiento del Sistema de Gestión de la calidad, mejorando continuamente la eficacia, eficiencia y efectividad de sus procesos académicos y administrativos, con el apoyo del talento humano competente y comprometido con la formación técnica y en valores, desarrollando programas académicos que respondan y superen las necesidades de nuestra comunidad educativa.

Objetivos de Calidad

- Implementar estrategias pedagógicas que contribuyan a mejorar la formación técnica de los estudiantes.
- Afianzar los valores institucionales para encaminarse a la formación de excelentes ciudadanos.
- Determinar las competencias laborales del talento humano de la institución.
- Actualizar de forma permanente los requisitos legales mediante la aplicación de estos a la institución.
- Ejecutar actividades que contribuyan al bienestar de la comunidad educativa.
- Medir la eficacia, eficiencia, y efectividad de los procesos del Sistema de Gestión de la Calidad (SGC).



PEI DEL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

IDENTIFICACIÓN

Nombre de la Institución Educativa: INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

Dirección: Calle 10AN # 7E-134 Guaimaral
5893653

Teléfonos: 5773807- 5770145 – 5741325 -

E-mail : colguaimaral@yahoo.es

Código DANE: 154001002977

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

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

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

Niveles de educación:

Preescolar, Básica (Ciclo Primaria y Secundaria), Media Técnica y Académica.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Modelos Flexibles: Caminar en Secundaria y Aceleración del Aprendizaje.

Educación por Ciclos para población adulta con inclusión población sorda.

Especialidades:

Bachillerato Académico y Bachillerato Técnico en: Diseño Gráfico y Programación de Computadores, Contabilización de Operaciones Comerciales y Financieras, Procesos Agroindustriales, Instrumentación de Maquinaria y Equipos Industriales.

La institución incluye a la población con discapacidad en particular con limitación auditiva y visual,

Rectora: Gloria Ligia Valencia Gómez

Acto administrativo de nombramiento: Decreto 000127 de 2002



INTRODUCCION

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

La institución educativa abre los espacios de inclusión para la atención a población con discapacidad auditiva y visual.

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

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



JUSTIFICACION

El proyecto Educativo Institucional (PEI), se justifica, dado que constituye una herramienta de construcción colectiva que permite a la institución educativa tener un norte en el proceso educativo desarrollado y en el reto por mejorar la calidad de la misma, por supuesto, la posibilidad de plantear alternativas dinámicas que busquen la formación integral de los estudiantes, adoptando continuamente y a la par con los avances científicos y tecnológicos nuevas estrategias para la construcción de conocimiento y la búsqueda constante de alternativas para una mejor calidad de vida, que responda a las características y necesidades de los estudiantes, sus familias y su entorno (Ley 115 de 1994, artículo 73).

El propósito que tiene el Proyecto Educativo Institucional hace referencia a la formación integral de la persona, a su mejoramiento de la calidad de vida y a la búsqueda de la excelencia académica y laboral. Así mismo, busca el desarrollo de la capacidad crítica y científica mediante la adquisición de conocimientos y métodos en cada una de las disciplinas (asignaturas) para participar de forma activa en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas locales, regionales y nacionales.

PROPÓSITOS DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL – PEI

PROPÓSITO GENERAL

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

PROPÓSITOS ESPECIFICOS

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

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

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



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

RESEÑA HISTÓRICA

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

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



HORIZONTE INSTITUCIONAL

MISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral, ofrece educación inclusiva de calidad en ciencia, tecnología y valores; que desarrolla en los estudiantes competencias básicas, laborales y ciudadanas, para formar personas íntegras, autónomas, emprendedoras y comprometidas con el ambiente, con miras al fortalecimiento de una sociedad pluricultural, equitativa, humana y tolerante.

VISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral en el año 2025, mantendrá su liderazgo como institución inclusiva con calidad académica, técnica y humana; con fundamento en valores dentro de un entorno de convivencia pacífica y democrática, donde subyace el cuidado del ambiente y la construcción de ciudadanía, que incorpore proyectos de innovación educativa dentro de la cultura de mejoramiento continuo.



PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

El Instituto Técnico Guaimaral, funciona y desarrolla todas sus actividades teniendo presente los siguientes principios:

Respeto hacia los demás para la construcción de una convivencia pacífica

Sentido de pertenencia, identidad, transparencia, altruismo y democracia para formar ciudadanos líderes y competentes

Responsabilidad asumida con eficiencia y eficacia en los procesos académicos y ciudadanos.

Equidad, tolerancia y crítica constructiva, empleada para el desarrollo de excelentes ciudadanos.

POLITICA DE CALIDAD

El Instituto Técnico Guaimaral en cumplimiento de su misión, mantiene el Sistema de Gestión de la Calidad, en procura de la mejora continua de sus procesos, con talento humano idóneo, calificado y comprometido con la formación académica, técnica, deportes, valores, ambiente y ciudadanía, fundamentado en la planeación y desarrollo de programas curriculares, extracurriculares y de bienestar institucional, que responden de manera efectiva a las necesidades de la comunidad educativa.

OBJETIVOS DE CALIDAD

Evaluar sistemáticamente la ejecución de planes y proyectos transversales, implementando acciones de mejora continua

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



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

Afianzar los valores institucionales en pro de la formación de excelentes ciudadanos.

Fomentar la capacitación del personal docente y administrativo de la institución.

Establecer mecanismos de seguimiento a los procesos del Sistema de Gestión de Calidad.

Implementar un plan de acción de mejora para la planta física, mobiliario y servicios de la institución.

Generar espacios de formación intelectual, técnica, ética y ambiental, teniendo en cuenta el desarrollo del individuo que lo conlleve a ser competente y exitoso en su proyecto de vida.

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA

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

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

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



significado. Así, un aprendizaje significativo no puede depender del uso exclusivo de determinados signos o palabras en particular.

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

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

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

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

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

Novak en su teoría de educación, considera que los seres humanos piensan, sienten y actúan, por tanto, cualquier evento educativo es, una acción para cambiar significados (el pensar) y sentimientos entre el que aprende y el que enseña (estudiante – profesor). En tal razón, en el



Instituto Técnico Guaimaral se consideró la teoría de Ausubel, incrementada por la de Novak, la que brinda explícitamente mayores y mejores directrices instruccionales, principios y estrategias para ponerlas más fácilmente en práctica y que están más cerca de aterrizarlas en el aula de clase, y en concordancia con la política de calidad, la misión, visión y principios institucionales que la rigen.

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

PERFILES INTEGRANTES COMUNIDAD EDUCATIVA

ESTUDIANTE

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

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

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

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

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



DOCENTE

Excelente ser humano, creativo, con ética profesional y comunicación asertiva e incluyente, siendo ejemplo para la comunidad educativa favoreciendo ambientes que propicien la convivencia pacífica, democrática y participativa.

Persona idónea y comprometida con la comunidad educativa y la sociedad, estudioso y apropiado del saber que promueve acciones didácticas, metodológicas y de investigación, acordes a las necesidades de los estudiantes.

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

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

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

RECTOR(A)

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

Con alto sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales.

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

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

Promotor del diálogo y la concertación en la Comunidad Educativa.

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

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

Eficiente en el manejo del recurso humano y financiero.



COORDINADOR(A)

El coordinador(a) es un directivo docente:

Con sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

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

Con alta capacidad de trabajo en equipo, comunicación asertiva. Decide y delega funciones que hacen eficiente el cumplimiento de las actividades institucionales.

Amable y respetuoso, servicial, con alta capacidad de escucha, diligente y con excelente manejo de la información institucional.

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

APOYO PEDAGÓGICO Y PSICORIENTADOR

El docente de apoyo pedagógico y el psicorientador, son profesionales:

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

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

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

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

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

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

Éticos, ecuánimes, y con profundo sentido de pertenencia.



Actualizados y dinámicos en su área de conocimiento.

DOCENTE TITULAR

El titular de grupo es un docente:

Con alto sentido de compromiso y entrega.

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

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

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

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

PADRE DE FAMILIA O ACUDIENTE

El padre de familia o acudiente debe ser una persona:

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

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

Comprometido en el cumplimiento y acompañamiento de las directrices Institucionales.

Educada en valores que contribuya a la sana convivencia.

PERSONERO Y REPRESENTANTE DEL CONSEJO DIRECTIVO

Estudiantes:

Con excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Críticos y capaces de establecer diálogos desde la sana convivencia.

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

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



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

Creativos, dinámicos y con capacidad de conciliación.

AUXILIAR ADMINISTRATIVO

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

Proactivos en el cumplimiento eficiente y pertinente de sus funciones.

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

Excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

Responsables y diligentes en el cumplimiento de sus funciones respectivas.

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

PERSONAL OPERATIVO

Excelentes relaciones humanas, tolerantes, atentos y colaboradores.

Honestos y leales con su institución.

Prudentes en el manejo de la información.

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

Excelente presentación personal.

FUNDAMENTOS

EPISTEMOLOGICOS:

El conocimiento es un proceso de auto-construcción integral de la persona que se educa a partir de generalizaciones y como producto del pensamiento reflexivo del ser humano. Este proceso de construcción permite que el conocimiento sea abstraído con la base de estructuras mentales propias, que permiten una interestructuración entre el sujeto y el objeto, haciendo que se transforme el primero. El triángulo epistemológico que se forma entre el objeto y los sujetos



cognoscentes (maestro-estudiante), permite una interrelación dinámica y recíproca. Que solo cobra validez cuando el conocimiento adquirido sea vinculado y tenga práctica en la vida misma de los sujetos.

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

SOCIOLOGICOS

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

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

AXIOLÓGICOS

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

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



PROPUESTA CURRICULAR

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

LINEAMIENTOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fomentar valores de respeto y aceptación entre ambas comunidades. Sólo será posible este aspecto siempre y cuando exista una apertura al diálogo y al conocimiento de las dos realidades. Participación de Equipos Interdisciplinarios Bilingüe-Biculturales. Conformación de Equipos Técnicos donde la presencia de los sordos sea una realidad. Hasta ahora, tales equipos funcionan con la participación de especialistas oyentes: psicólogos, terapeutas del lenguaje, trabajadores sociales, maestros y directores, pero sin contar con la visión de los sordos en relación con aspectos tan importantes como su evaluación, promoción o rendimiento escolar, o de otra índole.

CURRÍCULO

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

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

El currículo debe propiciar un desarrollo estético entre lo que se propone y el desarrollo de las potencialidades de los estudiantes. Por lo tanto, el currículo se centra en el desarrollo de las



potencialidades del individuo concretadas en unas competencias. Entendidas las competencias como el conjunto de aptitudes y capacidades para un desempeño idóneo en un contexto, es decir, Ser – Saber – Hacer en un Contexto. La competencia exige comprometer el desarrollo del currículo con una formación que permita al estudiante enfrentarse en forma exitosa con su entorno para comprenderlo, explicarlo y transformarlo.

PLAN DE ESTUDIOS

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

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

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

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

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

AREAS Y ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS.

Para la estructura del plan de estudios de la Institución se establecen los criterios sobre Áreas y Asignaturas.

AREAS

Las áreas para el plan de estudios, están definidas en: áreas básicas o fundamentales y áreas de formación laboral, las áreas por grado de escolaridad están estructuradas como sigue:

EDUCACION PREESCOLAR

El plan de estudios se estructura por dimensiones así: dimensión corporal- biofísica, cognitiva, comunicativa, ética, estética, espiritual y socio afectiva. El plan se desarrolla durante (40) semanas al año, con un total de (20) veinte momentos pedagógicos por semana. Cada momento pedagógico con una duración de 55 minutos. La planeación de las dimensiones se realiza por proyectos; por tanto, el horario en este nivel es flexible y variable en el transcurso del año escolar.

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

- Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
- Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
- Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.
- Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.

- Deberes del estudiante.** El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, debe:
- Cumplir con los compromisos académicos y de convivencia definidos por el establecimiento educativo.
 - Cumplir con las recomendaciones y compromisos adquiridos para la superación de sus debilidades.

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

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

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



Participar, a través de las instancias del gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje de los estudiantes y promoción escolar
Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.
Analizar los informes periódicos de evaluación.

POLITICA DE INCLUSION

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

Necesidades educativas especiales (NEE)

Desplazamiento voluntario y forzado

Conflicto social político y armado

Desprotección social

Pobreza en todos sus ámbitos

FINES

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

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

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

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

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

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

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

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



progreso social y económico del país.

La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.

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

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

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

CALENDARIO ESCOLAR

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

JORNADA Y MOMENTOS PEDAGÓGICOS:

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

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

Para la educación media técnica y académica la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos. La media técnica y académica se desarrolla entre 35 y 38 momentos pedagógicos por semana, por tanto, además de la jornada de escolar, los estudiantes deben asistir en jornada contraria para cumplir con los momentos pedagógicos faltantes.

ASIGNACION ACADÉMICA



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

RECURSOS FINANCIEROS

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

MANUAL DE FUNCIONES

Documento anexo

PROCEDIMIENTOS

Documento anexo

MANUAL DE CONVIVENCIA

Documento anexo

NORMOGRAMA

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

Leyes

- Constitución Política
- Ley General de Educación
- Ley 715 de 2001 organización del servicio de educación
- Ley 1620 Convivencia escolar
- Ley 734 de 2002; por el cual se expide el código disciplinario único.
- Ley 749 de 2002; por el cual se organiza el servicio público de la educación superior en las



modalidades de formación técnica profesional y tecnológica

- Ley 1098 de 2006: código de la infancia y la adolescencia
- Ley 1014 de 2006: emprendimiento
- Ley 1404 de 2010: escuela de padres y madres
- Ley 1029 de 2006: educación obligatoria

decretos

- 1860 de 1994 Reglamentación ley 115
- 1290 de 2012 Evaluación
- 366 de 2009 Servicio de apoyo Pedagógico
- 1850 de 2002 organización de la jornada escolar y laboral
- 3011 de 1997 educación de adult
- 1743 De 1994: Proyecto De Educación Ambiental

Resoluciones

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

SEGUIMIENTO A EGRESADOS

PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

OFERTA DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Debe existir continuamente un diálogo con los diferentes grupos, ediles, consejos comunales, donde estén involucrados directivos y docentes para llevar a cabo estos procesos.

ESCUELA DE PADRES

La Institución debe ofrecer Escuela de Padres para orientar a los Padres de Familia en el proceso de formación de estudiantes.

Apoyar a la Institución en sus diferentes actividades.



ASPECTO FINANCIERO

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

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

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

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

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

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



OBJETIVOS DEL PEI

- ✓ Evaluar sistemáticamente la ejecución de planes y proyectos transversales, implementando acciones de mejora continua

- ✓ Dotar los laboratorios especializados en procura de mejorar la formación técnica y académica de los estudiantes.

- ✓ Fortalecer la creación de grupos y de actividades que favorezcan el incremento del bienestar y la calidad de vida de la comunidad educativa.



MODELO PEDAGOGICO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

Bandera



El 18 de Junio de 2003 se adoptó la propuesta ganadora presentada por la Docentes Ruth Trinidad Gómez Mendoza e Isabel Teresa Folíaco Gamboa. **Azul:** Simboliza los valores de armonía, sabiduría y fortaleza que existen en nuestra Institución. **Blanco:** Simboliza la transparencia con la que el Instituto forma a sus estudiantes, y la paz por la cual luchamos día a día. **Rojo:** Simboliza la alegría que reina en cada una de las personas de está Institución y el fundamento actuar bien y en su debido momento.

Escudo



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

Uniformes

El uniforme del colegio refleja identidad y pertenencia. Se debe portar con respeto, por todos los estudiantes en cada una de las sedes, según lo estipulado en el momento de matricularse.



Uniforme de Diario del Instituto

Femenino: Camibuso blanco con el escudo del colegio (según el modelo acordado), falda a cuadros a la rodilla, plisada, zapatos negros, medias blancas a mitad de pierna y correa negra.

Masculino: Camibuso blanco con el escudo del colegio (según el modelo acordado), pantalón gris, correa negra, zapatos negros y medias blancas a media pierna.

Uniforme de Educación Física

Según el modelo institucional, sudadera verde, Camibuso con orillos blancos, verdes y amarillos, según colores seleccionados a nivel institucional.

Accesorios Permitidos. Femeninos

Corbatas, ganchos, moños, diademas y otros de color blanco o de la misma tela del uniforme. Así mismo aretes pequeños, que combinen con el uniforme, evitando las exageraciones.

HIMNO INSTITUCIONAL

CORO

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

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



III

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

II

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

Letra: José Boada. 1984

Arreglos: Eulicer Alfonso Pedroza Rojas.

MISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral, ofrece educación inclusiva de calidad en ciencia, tecnología y valores; que desarrolla en los estudiantes competencias básicas, laborales y ciudadanas, para formar personas íntegras, autónomas, emprendedoras y comprometidas con el ambiente, con miras al fortalecimiento de una sociedad pluricultural, equitativa, humana y tolerante.

VISIÓN

El Instituto Técnico Guaimaral en el año 2025, mantendrá su liderazgo como institución inclusiva con calidad académica, técnica y humana; con fundamento en valores dentro de un entorno de convivencia pacífica y democrática, donde subyace el cuidado del ambiente y la construcción de ciudadanía, que incorpore proyectos de innovación educativa dentro de la cultura de mejoramiento continuo.

2. COMPONENTES ADMINISTRATIVOS:





GOBIERNO ESCOLAR

PERFILES INTEGRANTES COMUNIDAD EDUCATIVA

ESTUDIANTE

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

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

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

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

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

DOCENTE

Excelente ser humano, creativo, con ética profesional y comunicación asertiva e incluyente, siendo ejemplo para la comunidad educativa favoreciendo ambientes que propicien la convivencia pacífica, democrática y participativa.

Persona idónea y comprometida con la comunidad educativa y la sociedad, estudioso y apropiado del saber que promueve acciones didácticas, metodológicas y de investigación, acordes a las necesidades de los estudiantes.

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

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



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

RECTOR(A)

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

Con alto sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

Capaz de gestionar y realimentar permanentemente los procesos institucionales.

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

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

Promotor del diálogo y la concertación en la Comunidad Educativa.

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

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

Eficiente en el manejo del recurso humano y financiero.

COORDINADOR(A)

El coordinador(a) es un directivo docente:

Con sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

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

Con alta capacidad de trabajo en equipo, comunicación asertiva. Decide y delega funciones que hacen eficiente el cumplimiento de las actividades institucionales.



Amable y respetuoso, servicial, con alta capacidad de escucha, diligente y con excelente manejo de la información institucional.

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

APOYO PEDAGÓGICO Y PSICORIENTADOR

El docente de apoyo pedagógico y el psicorientador, son profesionales:

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

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

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

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

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

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

Éticos, ecuánimes, y con profundo sentido de pertenencia.

Actualizados y dinámicos en su área de conocimiento.

DOCENTE TITULAR

El titular de grupo es un docente:

Con alto sentido de compromiso y entrega.

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

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

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



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

PADRE DE FAMILIA O ACUDIENTE

El padre de familia o acudiente debe ser una persona:

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

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

Comprometido en el cumplimiento y acompañamiento de las directrices Institucionales.

Educada en valores que contribuya a la sana convivencia.

PERSONERO Y REPRESENTANTE DEL CONSEJO DIRECTIVO

Estudiantes:

Con excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

Críticos y capaces de establecer diálogos desde la sana convivencia.

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

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

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

Creativos, dinámicos y con capacidad de conciliación.

AUXILIAR ADMINISTRATIVO

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

Proactivos en el cumplimiento eficiente y pertinente de sus funciones.

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



Excelente sentido de pertenencia y compromiso institucional.

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

Responsables y diligentes en el cumplimiento de sus funciones respectivas.

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

PERSONAL OPERATIVO

Excelentes relaciones humanas, tolerantes, atentos y colaboradores.

Honestos y leales con su institución.

Prudentes en el manejo de la información.

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

Excelente presentación personal.

MANUAL DE CONVIVENCIA

El Ministerio de Educación, al hacer alusión al manual de convivencia, establece que en este documento “deben definirse los derechos y obligaciones de los estudiantes” así como también todos aquellos aspectos que regulan y hacen posible la convivencia de los miembros de la institución educativa.

En las instituciones se necesitan normas de comportamiento y de convivencia que se conviertan en criterios de regulación de las relaciones interpersonales, es así como para posibilitar el respeto mutuo por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa del instituto técnico guaimaral, dejando como consecuencia un total entendimiento entre sus miembros se ha elaborado el presente manual de convivencia.

Este manual expresa el ideal de toda la comunidad educativa, fortaleciendo, asegurando y garantizando una convivencia social armoniosa en todas las actividades que se desarrollan en la institución, en forma democrática y participativa, respetando la igualdad en la diferencia.

Dentro del proceso de mejora continua este manual de convivencia social fue elaborado con la participación los diferentes estamentos de la comunidad educativa, haciendo uso del principio de participación, correspondiente al proceso de formación que ofrece la institución.

Documento anexo



SC-CER96940

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



NORMOGRAMA

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

Leyes

- Constitución Política
- Ley General de Educación
- Ley 715 de 2001 organización del servicio de educación
- Ley 1620 Convivencia escolar
- Ley 734 de 2002; por el cual se expide el código disciplinario único.
- Ley 749 de 2002; por el cual se organiza el servicio público de la educación superior en las modalidades de formación técnica profesional y tecnológica
- Ley 1098 de 2006: código de la infancia y la adolescencia
- Ley 1014 de 2006: emprendimiento
- Ley 1404 de 2010: escuela de padres y madres
- Ley 1029 de 2006: educación obligatoria

Decretos

- 1860 de 1994 Reglamentación ley 115
- 1290 de 2012 Evaluación
- 366 de 2009 Servicio de apoyo Pedagógico
- 1850 de 2002 organización de la jornada escolar y laboral
- 3011 de 1997 educación de adult
- 1743 De 1994: Proyecto De Educación Ambiental

Resoluciones

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

CALENDARIO ESCOLAR

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

JORNADA Y MOMENTOS PEDAGÓGICOS:



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

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

Para la educación media técnica y académica la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos. La media técnica y académica se desarrolla entre 35 y 38 momentos pedagógicos por semana, por tanto, además de la jornada de escolar, los estudiantes deben asistir en jornada contraria para cumplir con los momentos pedagógicos faltantes.

ASIGNACION ACADÉMICA

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

RECURSOS FINANCIEROS

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

PLANTA FÍSICA



RECURSOS Y EQUIPAMIENTO

El instituto técnico Guaimaral cuenta con unos recursos materiales de deporte que son los siguientes.

- Balones de baloncesto: 24
- Balones de voleibol: 7
- Conos: 50
- 8 lazos
- Aros:40
- Escaleras pliométrica: 6
- Vallas de atletismo pequeñas: 10
- Mesa de ping pong
- 1 malla de voleibol y 2 varillas verticales
- Balón de futbol de salón: 20
- 1 balón de fútbol
- 30 petos en 3 colores



CAMPOS DEPORTIVOS





Componente pedagógico

Plan de asignatura del grado 7°

#QuedeEnC... 4G 10:36			
2020-04 EDUFI... Todavía no se guardó.			
<p>INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL Sistema de Gestión de Calidad "EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS" PLAN DE ASIGNATURA</p>			
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	PERIODO	1
GRADO	SÉPTIMO	TIEMPO PREVISTO	20
DOCENTE	JAIRO RUIZ	L.H.S.	2
UNIDAD			
TEMÁTICA	ATLETISMO II Y MANTENIMIENTO FÍSICO		
ESTÁNDARES CURRICULARES			
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS		
<p>*Practico actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la naturaleza y a través de ellas cuido y respeto el medioambiente.</p> <p>*Aplico y utilizo hábitos relacionados con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo, como el calentamiento y la relajación.</p> <p>*Valoro la capacidad y las habilidades que poseo en las diferentes expresiones motrices y la de mis compañeros.</p>	<p>I Generalidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Origen e importancia • Escenarios • Reglamento <p>II Cualidades Físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuerza • Resistencia • Velocidad • Coordinación • Flexibilidad <p>Indicamentos</p> <p>1. Pruebas de pista velocidad y semifondo</p> <p>Pruebas de campo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltos • Lanzamientos <p>Juegos pre deportivos</p>		
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA		
<p>Valora la historia e importancia del atletismo.</p> <p>Desarrolla las valencias físicas básicas necesarias para la aplicación deportiva.</p> <p>Ejecuta ejercicios para mejorar las condiciones generales. Como base para trabajos específicos de cada prueba.</p>	<p>Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del atletismo</p> <p>Realiza ejercicios necesarios para la ejecución de pruebas atléticas.</p> <p>Participa en los juegos pre-atléticos y ejercicios para cada una de las pruebas.</p> <p>Participa activamente en la clase.</p>		
INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD		
Desarrolla habilidades y destrezas mediante la adquisición de una formación atlética, basada en el desarrollo de cualidades físicas propias del atletismo.	<p>LECTOR : Vocabulario</p> <p>PRAE: Derecho a ser orientado para solicitar información sobre la gestión ambiental y de riesgo.</p> <p>PESCC: Lenguaje del erotismo.</p>		
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS		
<ul style="list-style-type: none"> • Juegos calentamiento • Trabajo en parejas • Pruebas e grupos • Demostración 	<ul style="list-style-type: none"> • Campos deportivos • Pista • Cronometro • pito 		
EVENTOS EVALUATIVOS	LENGUAJE TÉCNICO		
<ul style="list-style-type: none"> • Valoración para la Evaluación • Comportamiento • Asistencia • Técnica • Participación 	<ul style="list-style-type: none"> • Términos importantes 		



Revisión 02

07-10-2013

	INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL Sistema de Gestión de Calidad "EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS" PLAN DE ASIGNATURA
--	---

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	PERIODO	II
GRADO	SÉPTIMO	TIEMPO PREVISTO	20
		I.H.S.	2
DOCENTE	JAIRO RUIZ		
UNIDAD TEMÁTICA	VOLEIBOL, II Y MOVIMIENTO RÍTMICO		

ESTÁNDARES CURRICULARES									
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS								
*Aplico las habilidades motrices en la manipulación de diferentes objetos durante los juegos, las actividades y las dinámicas de clase. *Utilizo las prácticas deportivas y recreativas como medios para la formación.	<table border="0"> <tr> <td>Iniciación a juego voleibol</td> <td>Ejecución movimientos con música</td> </tr> <tr> <td>Golpes de dedos y Antebrazos</td> <td>Coordinación musical</td> </tr> <tr> <td>Pases, dedos y antebrazos</td> <td>Aplicación a coreografía</td> </tr> <tr> <td>Saque por encima.</td> <td></td> </tr> </table>	Iniciación a juego voleibol	Ejecución movimientos con música	Golpes de dedos y Antebrazos	Coordinación musical	Pases, dedos y antebrazos	Aplicación a coreografía	Saque por encima.	
Iniciación a juego voleibol	Ejecución movimientos con música								
Golpes de dedos y Antebrazos	Coordinación musical								
Pases, dedos y antebrazos	Aplicación a coreografía								
Saque por encima.									
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA								
<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar la coreografía demostrando habilidades de expresión y coordinación. Ejecutar ejercicios que le permitan mejorar habilidades técnicas como golpes de dedos, antebrazos, saques y juego. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza los ejercicios y juegos del deporte del voleibol. Demuestra los fundamentos básicos en la realización de golpes de dedos, antebrazos saques y pases. Demuestra a través del ritmo y el movimiento otras formas de interacción social. 								
INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD								
<ul style="list-style-type: none"> Desarrolla las capacidades físicas mediante la realización de destrezas del deporte de voleibol. Ejecuta rítmicamente los movimientos seleccionados en la coreografía. 	LECTOR : Producción textual PRAE : Derecho a utilizar bien el agua PESCC: Identidad sexual.								
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS								
<ul style="list-style-type: none"> Demostraciones Trabajo en grupo Trabajo individual Con balones y sin balones. 	<ul style="list-style-type: none"> Cancha de voleibol Malla – líneas Balones Grabadora 								
EVENTOS EVALUATIVOS	LENGUAJE TÉCNICO								
*Uniforme ,Comportamiento, Actitud Ejecución de los ejercicios y actividades físicas. *Coreografía de Juegos Interclases	Matemáticas								

Revisión 02

	INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL Sistema de Gestión de Calidad "EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS" PLAN DE ASIGNATURA
--	---

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.		PERIODO	III
GRADO	SÉPTIMO	TIEMPO PREVISTO	20	I.H.S.
DOCENTE	JAIRO RUIZ			
UNIDAD TEMÁTICA	FÚTBOL SALA II			

ESTÁNDARES CURRICULARES	
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS
*Afianzo a través de juegos y actividades físicas el ajuste postural en interacción con otras personas.	1. Acondicionamiento físico específico. -cualidades físicas: velocidad, resistencia, coordinación, fuerza, agilidad.
*Experimento juegos, ejercicios y actividades con las expresiones motrices y el cuidado responsable del cuerpo.	-movimientos del futbolista sin balón. Técnica de carrera, Cambio de dirección y Técnica de salto.
*Comparto mis conocimientos y habilidades con las personas de mi entorno, como familia, escuela y barrio.	2.fundamentos: -Pase, distancia, destino, dirección, altura. -recepción de la dirección y altura, 3. cabeceo estático con salto, 4. conducción en monto, 5. saque lateral, 6. defensa y ataque del portero.
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA
Realizar ejercicios que permitan mejorar su condición física a través del desarrollo de las diferentes cualidades físicas.	Demuestra habilidad y destreza en la práctica del fútbol sala, tanto en lo recreativo como en lo competitivo.
Manifestar intereses participando en las diferentes actividades aplicadas a mejorar sus fundamentos técnicos.	Mostrar sus conocimientos sobre la técnica de los fundamentos y el desarrollo táctico del juego.
INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
Mejora la capacidad física mediante el desarrollo de las cualidades físicas.	LECTOR: Comprensión lectora. PRAE : Derecho a elegir el contexto de su hábitat PESCC: Derecho a la participación.
Aplica sus conocimientos en juego aplicados de fútbol sala.	
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS
Demostraciones, trabajo individual y en grupo. Exposiciones y ejecuciones.	Cancha, balones, mallas, pito, conos, vallas.
EVENTOS EVALUATIVOS	LENGUAJE TÉCNICO
Uniforme de Educación Física, comportamiento, actitud, ejecución de ejercicios y participación.	Palabras técnicas desconocidas.

Revisión 02

07-10-2013

INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL
Sistema de Gestión de Calidad
"EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS"
PLAN DE ASIGNATURA

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES,		PERIODO	IV	
GRADO	SÉPTIMO	TIEMPO PREVISTO	20	L.H.S.	2
DOCENTE	JAIRO RUIZ				
UNIDAD TEMÁTICA	BALONCESTO II	GRADO SÉPTIMO	UNIDAD IV		

ESTÁNDARES CURRICULARES	
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS
<p>*Identifico y aplico elementos relacionados con la coordinación y el equilibrio que contribuyen a mejorar mi salud.</p> <p>*Identifico las expresiones motrices jugadas como una oportunidad para mejorar mi salud, mi estética y mis relaciones con los demás.</p> <p>*Valoro y practico los juegos tradicionales como medio de formación personal.</p>	<p>Valorar la importancia del baloncesto, en el desarrollo de sus capacidades físicas de los fundamentos y de su participación en el juego.</p> <p>Ejecutar ejercicios que le permitan mejorar los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.</p>
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA
<p>Se interesa por realizar los desplazamientos ofensivos y defensivos teniendo en cuenta los objetivos del juego y el reglamento aprendido.</p> <p>Demuestra sus conocimientos sobre los objetivos y desarrollo táctico del juego.</p>	<p>Ejecuta correctamente los desplazamientos ofensivos y defensivos en situación de juego.</p> <p>Desarrolla habilidades y destrezas en la aplicación de los fundamentos técnicos y tácticos del baloncesto.</p>
INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<p>Explica y demuestra cada uno de los fundamentos vistos realizando ejercicios en forma individual, parejas, trios y pequeños grupos.</p>	<p>LECTOR : Comprensión lectora</p> <p>PRAE: Derecho a participar en la solución de los problemas ambientales.</p> <p>PESCC: Proyecto de vida.</p>
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDÁCTICOS
<p>Demostraciones, trabajo individual y en grupo, Exposiciones y ejecuciones.</p>	<p>Cancha, balones, mallas, pito, conos, vallas,</p>
EVENTOS EVALUATIVOS	LENGUAJE TÉCNICO
<p>Uniforme de Educación Física, comportamiento, actitud, ejecución de ejercicios y participación.</p>	<p>Palabras técnicas desconocidas.</p>

Revisión 02
07-10-2013



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

Y

CRONOGRAMA

TÍTULO DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Comprender el bajo rendimiento en las horas de clase de educación física de los niños y niñas de séptimo C grado entre las edades 10 – 13 años sin condiciones físicas especiales del instituto técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta

FREDDY LEONARDO RODRÍGUEZ CADENA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES**

VILLA DEL ROSARIO

2020



INTRODUCCIÓN

Realizar una práctica físico-deportiva adecuada en cuanto a cantidad y calidad es muy importante con los niños y jóvenes. Tal es la influencia que tiene esta práctica que hay autores que afirman que hasta los siete años de edad los niños aprenden los tipos básicos de actividades motoras, tales como la coordinación, la velocidad, la flexibilidad, el equilibrio y la precisión entre otros y que después de esta etapa, es complicado compensar estas carencias (Zivcic y col. 2008). Dentro de estas habilidades a desarrollar, destaca la agilidad por su estrecha relación con diferentes habilidades como la coordinación y el control motor, además de depender de forma substancial de un gran número de factores como la movilidad articular, la potencia, la flexibilidad, la fuerza, la velocidad y las estructuras biomecánicas utilizadas (Sporis y col. 2010).

Por otro lado la condición de estar realizando los ejercicios ya sean básicos en las horas de educación física se están viendo evidenciadas en la institución ya que son muy bajos a la hora de realizar la clase de educación física, su bajo rendimiento se ve reflejado con la aptitud del estudiante a la hora de darle la orden de ejecución de algún ejercicio presentado en la clase

Definir o acotar el concepto de rendimiento académico (RA en adelante) no es tarea sencilla, por el contrario, se trata de una labor compleja en la que se convergen múltiples factores y que ha dado lugar a numerosas investigaciones.

Establecer una delimitación del RA resulta ciertamente complicado debido al carácter multidimensional del término. Existen varios vocablos utilizados por diferentes expertos para definir este concepto, aunque sinónimos. Entre estos sinónimos están el de la aptitud escolar, desempeño académico, rendimiento escolar, logro escolar o existo escolar.

Se hablara de RA como sinónimo de todos ellos.

Como indica Morales (1999), el RA es el resultado del complejo mundo que envuelve al estudiante, en él influyen tanto sus cualidades individuales (aptitudes, capacidades, personalidad, etc.), su medio social-familiar (familia, amistades, barrio, etc.), o su realidad escolar (tipo de centro educativo, relaciones con el profesorado y compañeros o compañeras, métodos docentes, etc.) por tanto como su análisis resulta complejo y con múltiples interacciones.

Como instrumento de recogida de información utilizaremos EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF). Este cuestionario plantea preguntas relacionadas con la práctica de la actividad física realizada por los alumnos dentro y fuera del instituto. En cuanto al rendimiento académico (RA) se recopilara, con la colaboración de los tutores, las calificaciones de los niños y niñas de 7 grado del instituto técnico Guaimaral.

El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi et al. (2006), consta de 36 ítems que se agrupan en seis dimensiones o subescalas: habilidad deportiva (con un valor alfa de .84) compuesta



por los ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33, que expresan ideas como «No tengo cualidades para los deportes» o «Me veo torpe en las actividades deportivas»; condición física (con un valor alfa de .88), integrada por los ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29, que expresan ideas como: «Tengo mucha energía física» o «Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme»; atractivo físico (con un valor alfa de .87), que agrupa a los ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34, con expresiones como «Me cuesta tener un buen aspecto físico» o «Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito»; fuerza (con un valor alfa de .83), formada por los elementos 3, 9, 13, 20, 31 y 35, e ítems como «Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza» o «Soy fuerte»; autoconcepto físico general (con un valor alfa de .86), que integra a las cuestiones 4, 14, 16, 21, 26 y 36, con enunciados como «Físicamente me siento peor que los demás» o «Físicamente me siento bien», y autoconcepto general (con un valor alfa de .84), agrupando a los elementos 5, 10, 15, 22, 27 y 32, que exponen ideas como «Me siento feliz» o «Desearía ser diferente». El coeficiente de fiabilidad «del cuestionario es de .93» (Goñi, 2009, p. 275).



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL sede A de la ciudad de CÚCUTA como docente en formación en el área de educación física para bachillerato en los grados 7^oc entre edades comprendidas de 10 a 13 años, se evidencio que los escolares presentan una inadecuada actitud a la hora de realizar las clases, debido al bajo rendimiento que tuvieron al realizar los ejercicios planteados por el docente. El bajo rendimiento es debido a la falta de participación en las actividades propuestas por el docente de planta del colegio, quien realiza una clase analítica la cual no llama la atención a los estudiantes.

En ese sentido, los estudiantes se mantienen en las horas de clase de educación física sedentarios que es la principal causa de la baja aptitud física, y de esta manera no logran tener un adecuado rendimiento académico

Por eso Tilano, Henao y Restrepo (2009) entienden que el bajo rendimiento académico, como el producto que rinde o da el alumno en el ámbito de los centros de enseñanza y que normalmente se expresa a través de las calificaciones escolares.

De esta razón podemos entender la importancia del bajo rendimiento las horas de clase de educación física mencionada en esta investigación realizada en los niños y niñas del grado 7c entre las edades 10 a 13 años del INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL SEDE A.

FORMUACION DEL PROBLEMA

Para poder orientar de manera adecuada esta investigación, está establecido un cuestionario EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF) en el grado 7c entre las edades 10 a 13 años También establecer de forma pedagógica el grupo llevando la metodología del plan de área por medio de juegos para lograr llamar más la atención y motivándolos a la hora de realizar la clase de educación física, por medio de las habilidades físicas adecuadas a los juegos pedagógicos planeados

Y por otro lado nace una pregunta ¿existe mejoría del rendimiento académico en las horas de clase de educación física por medio de adaptar juegos con el plan de área?



JUSTIFICACION

El problema central de la investigación radica en: ¿Cómo incide los juegos pedagógicos optimización de las capacidades y logrando mayor agrado de la clase y tener con mejor actitud a los niños y niñas de grado 7^oC entre las edades 10 a 13 años del INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL de la ciudad de Cúcuta? Se realizó un estudio cualitativo - no experimental, con el propósito de diseñar una propuesta de ejercicios alternativos metodológicos sustentados en ejercicios generales y especiales para mejorar la aptitud hacia los ejercicios en las horas de clase de educación física por medio de juegos de los niños investigados. El objetivo general fue: Diseñar ejercicios metodológicos alternativos para el desarrollo en las niñas y niños del grado 7^oC del INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL.

En la perspectiva de colmenares y delgado (2008) el rendimiento académico es la relación entre lo que el alumno debe aprender y lo aprendido. Definición que para efectos de esta investigación contribuye a la operacionalización de esta variable a través de la medida de calificaciones obtenidas por el alumno durante la primera evaluación

Por otro lado, Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad. Y estas adecuándolas con el plan de área institucional llevadas a su mejoría del rendimiento tanto físico como académico se verán reflejadas.

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad*, y en cuanto a las C. M. son la *coordinación y el equilibrio*, también hay autores que proponen la *Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación *Educativa y Lúdica* del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la *Salud* del individuo.

El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).



OBJETIVO GENERAL

Comprender los efectos de programa de juegos pedagógicos desarrollando sus capacidades físicas condicionales que son: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad y utilizando EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF) para referenciar la mejora del rendimiento académico de los niños y niñas de 7c grado entre las edades 10 – 13 años sin condiciones especiales del instituto técnico Guaimaral de la ciudad de Cúcuta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Motivar por medio de juegos pedagógicos enfocados al desarrollo de sus capacidades físicas condicionales que son: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad en la clase de educación física de los niños y niñas de 7c grado entre las edades 10 a 13 años sin condiciones especiales del instituto técnico Guaimaral.
2. conocer el comportamiento mediante las actividades lúdico pedagógicas en las horas de clase de educación física de los niños y niñas de 7c grado del instituto técnico Guaimaral.
3. Diagnosticar los hábitos en las horas de clase de educación física con EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF)



MARCO TEORICO

A NIVEL INTERNACIONAL

En el contexto educativo se encontró un estudio similar con escolares por Holgado tello, Soriano Llorca y Navas martinez en Valencia España, el estudio esta titulado "Análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de educación física, EL CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO (CAF)" Los objetivos de este trabajo fueron examinar la estructura factorial del CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico) en un contexto distinto al de su creación así como averiguar las posibles relaciones de sus dimensiones con el rendimiento académico (global y en Educación Física) y si éste se puede predecir a partir de las mismas. Los participantes fueron 574 estudiantes de ESO de la Comunidad Valenciana. Se llevaron a cabo análisis factorial confirmatorio, correlacional y de vías. Los resultados obtenidos revelan que el CAF muestra adecuados índices de fiabilidad y de discriminación, así como unos índices de ajuste aceptables, aunque, el cuestionario logra un mejor ajuste y una mayor capacidad de discriminación media si se elimina un elemento del mismo. Por otro lado, se encuentran relaciones positivas entre todas las dimensiones del cuestionario y el rendimiento en Educación Física, y negativas entre algunas de las dimensiones y el rendimiento global. Como instrumento de la investigación, El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de Goñi et al. (2006), consta de 36 ítems que se agrupan en seis dimensiones o subescalas: habilidad deportiva (con un valor alfa de .84) compuesta por los ítems 1, 6, 17, 23, 28 y 33, que expresan ideas como «No tengo cualidades para los deportes» o «Me veo torpe en las actividades deportivas»; condición física (con un valor alfa de .88), integrada por los ítems 2, 7, 11, 18, 24 y 29, que expresan ideas como: «Tengo mucha energía física» o «Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme»; atractivo físico (con un valor alfa de .87), que agrupa a los ítems 8, 12, 19, 25, 30 y 34, con expresiones como «Me cuesta tener un buen aspecto físico» o «Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito»; fuerza (con un valor alfa de .83), formada por los elementos 3, 9, 13, 20, 31 y 35, e ítems como «Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza» o «Soy fuerte»; autoconcepto físico general (con un valor alfa de .86), que integra a las cuestiones 4, 14, 16, 21, 26 y 36, con enunciados como «Físicamente me siento peor que los demás» o «Físicamente me siento bien», y autoconcepto general (con un valor alfa de .84), agrupando a los elementos 5, 10, 15, 22, 27 y 32, que exponen ideas como «Me siento feliz» o «Desearía ser diferente». El coeficiente de fiabilidad «del cuestionario es de .93» (Goñi, 2009, p. 275). Procedimiento: Tras requerir las autorizaciones oportunas de la dirección de los centros y de las familias de los alumnos, el cuestionario se administró en el aula habitual. Fue respondido de forma voluntaria y se instruyó a los sujetos cómo debían responder, se les solicitó la máxima sinceridad y se les garantizó la confidencialidad de los datos que se obtuvieran. Después de celebrarse las sesiones correspondientes a la primera evaluación, se recabaron las calificaciones obtenidas por los participantes a partir de las actas de evaluación, tanto en Educación Física como en el resto de las áreas. Resultados de la investigación. La fiabilidad del CAF medida mediante el

coeficiente de consistencia interna α de Cronbach FRANCISCO PABLO HOLGADO TELLO Y OTROS / ACCIÓN PSICOLÓGICA, julio 2009, vol. 6, n. o 2, 93-102 95 es $\alpha = .93$ y los índices de discriminación muestran que todos los elementos discriminan satisfactoriamente, de hecho, los coeficientes de discriminación se encuentran entre .668, para el ítem 11 («Estoy en buena forma física»), y .337, para el ítem 3 («Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad»). Únicamente el ítem 32 («No tengo demasiadas cualidades como persona») obtiene un índice de discriminación por debajo de .2. En función de ello, para el resto de los análisis se ha eliminado de la escala. La discriminación media de la escala es .50. Para llevar a cabo el análisis factorial confirmatorio con las respuestas del CAF, dado que el número de ítems es elevado, se emplea el método de mínimos cuadrados no ponderados (ULS), y dado que los ítems son variables ordinales, se han usado correlaciones policóricas. En total se obtienen 595 correlaciones ($35 * 34/2$). Para 73 correlaciones la asunción de normalidad bivariada se rechazó a un nivel de significación del .00008 ($\alpha = .05/630$) que se corresponde con un valor de Chi-cuadrado de 49.9 ($gl=15$). Por otra parte, el RMSEA fue significativamente menor que 0.1 en todos los casos, lo que justifica el uso de este tipo de correlaciones (Jöreskog, 2001). En la tabla 1 se muestra la solución completamente estandarizada para el modelo propuesto originalmente por Goñi et al., (2006) que obtiene un valor de $\chi^2 = 2707.86$ ($gl = 545$; $p = .000$) y los siguientes índices de ajuste: RMSEA = .10; GFI = .97 y AGFI = .96. Observando los índices de modificación, encontramos algunos indicios sobre cómo mejorar el ajuste del modelo. Tras someter los índices de modificación a un análisis sustantivo se decide que el ítem 11 («Estoy en buena forma»), además de saturar en condición física, también se incluya en atractivo físico y en autoconcepto físico. El ítem 16 («Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente») además de saturar en autoconcepto físico también lo haga habilidad física y condición física; y el ítem 27 («Estoy haciendo bien las cosas») que, originalmente saturaba en autoconcepto general, también se incluya en habilidad física y en condición física. Entendemos que la inclusión de estos nuevos parámetros está justificada teóricamente porque la formulación del ítem número 11 puede abarcar el dominio del atractivo físico y el dominio del autoconcepto físico, ya que una persona que esté en buena forma, normalmente se sentirá más atractivo físicamente y tendrá un mejor autoconcepto físico, así mismo, el ítem 16 abarca los dominios autoconcepto físico, habilidad física y condición física, pues un sujeto con una buena habilidad física y una buena condición física, percibirá un mejor autoconcepto físico. Por último, el ítem 27 puede saturar en autoconcepto general, habilidad física y condición física, ya que percibir hacer bien las cosas encaja en estas tres dimensiones. Una vez introducidos los índices de modificación, los valores obtenidos para los distintos índices de ajuste fueron los siguientes: $\chi^2 = 2439.72$ ($gl = 539$; $p = .000$); RMSEA = .08; GFI = .97; AGFI = .97. Lo que supone una mejora significativa en el ajuste del modelo ($\Delta \chi^2 = 268.14$; $gl = 6$). En la tabla 1 se recoge la solución completamente estandarizada del modelo resultante. Posteriormente, se realizan análisis correlacionales (correlaciones bivariadas) con las variables latentes que resultan de los análisis factoriales confirmatorios, y de las calificaciones globales y en educación física. En la tabla 2 se muestra la matriz de coeficientes de correlación (r de Pearson). Como se puede observar en la misma, se da una compleja red de relaciones y de asociaciones entre las variables

consideradas. Llama la atención que casi la mitad de los coeficientes entre las dimensiones del autoconcepto y el rendimiento académico (global y en Educación Física) no son estadísticamente significativos y los que lo son presentan valores bajos. Y como Discusión En general, este artículo ha pretendido analizar las cualidades psicométricas del CAF en una muestra de estudiantes de ESO de la Comunidad Valenciana. Se analizó su fiabilidad, su capacidad de discriminación y la capacidad predictiva de las dimensiones del autoconcepto físico sobre los dominios de autoconcepto físico y autoconcepto general y, a su vez, de éstos sobre el rendimiento académico en Educación Física y sobre el rendimiento global. Todo ello puede ser de interés porque hay pocos estudios que analicen las relaciones entre las dimensiones y dominios del Autoconcepto Físico y el rendimiento académico (Marsh, Chanal y Sarrazin, 2006; Marsh, Gerlach, Trautwein, Lüdtke y Brettschneider, 2007; Valentine, Dubois y Cooper, 2004). Como el CAF fue creado y baremado por los autores con adolescentes procedentes del norte de España, se llevó a cabo un análisis de sus propiedades psicométricas con una muestra de estudiantes del sureste del país. Los resultados ponen de manifiesto que el CAF muestra adecuados índices de fiabilidad y de discriminación, así como unos índices de ajuste aceptables del modelo con seis factores que coinciden con los planteados por Goñi et al. (2006). Por otra parte, el cuestionario logra un mejor ajuste y una mayor capacidad de discriminación si se elimina el elemento 32 (no tengo demasiadas cualidades como persona). En el resto de las dimensiones hay coincidencia con los resultados obtenidos por Goñi et al. (2006). La solución completamente estandarizada obtenida avala la validez de constructo del cuestionario, en tanto que las ligeras discrepancias observadas pueden achacarse a diferencias sociales o culturales de los participantes. En todo caso, la validación de un cuestionario es un proceso lento y continuo, por lo que, los resultados deben ser contrastados en otras muestras procedentes de otros lugares. De los resultados del análisis de correlación se deduce, en primer lugar, que todas las dimensiones evaluadas por el CAF presentan correlaciones positivas y estadísticamente significativas con el autoconcepto físico; en segundo lugar, que de todas las dimensiones evaluadas, la condición física, y el atractivo físico no parecen relacionarse con el autoconcepto general; en tercer lugar, solo la condición física, el atractivo físico y la fuerza correlacionan con la calificación en el área de Educación Física (aunque la magnitud de tales relaciones es baja), y, en cuarto lugar, todas las dimensiones o se relacionan negativamente, o las relaciones no son significativas, en el caso de la calificación global.

Por otro lado un estudio realizado en España por Muñoz Rivera, 2009. Llamado "capacidades físicas básicas. Evolucion, factores y desarrollo. Y como objetivo es llevar a los estudandos a un mejor rendimiento atravez de el desarrollo de las capacidades físicas básicas definidas para Anton, Matveev, Platonov como "predisposiciones fisiológicas innatas en el indivivuo, que permiten el movimiento y son factores de medidas y mejora a través del entrenamiento, estas son: LA FUERZA, RESISTENCIA, VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD. Como muestra maneja las habilidades básicas trabajándolas por separado y fundamentadas con autores y ejercicios adactados a las diferentes edades y para su mejor desarrollo. Según Hahn (Citado por Padial,

2001), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno. En esta línea, aparece el concepto de “**Períodos Críticos**”, acuñado por *Palacios (1979)*, que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las C. F. B. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables. Lo no entrenable y lo entrenable la hora de mejorar la Condición Física de una persona, tenemos que considerar que hay aspectos que no son mejorables y otros que sí. Unos vienen predeterminados por la genética y otros, a través del ejercicio físico y una alimentación e higiene adecuada son factibles de mejora. El desarrollo del hombre está condicionado por *la herencia genética y el ambiente*. Ambos determinan lo que son:

Genotipo: parte genética heredada y que es estable (no puede modificarse).

Fenotipo: resultado de la interacción del genotipo con el ambiente (puede modificarse a través de la actividad física).

Según varios autores, existen dentro de los Caracteres Hereditarios (C. H.), unos que son Estables y otros que son Hábiles:

C. H. Estables: rasgos que no pueden modificarse o que son muy difíciles de modificar, como es el caso de la Estatura, y en el caso de las C. F. B. podría ser la velocidad.

C. H. Hábiles: rasgos que son fáciles de modificar, como el Peso, y en el caso de las C. F. B. podría ser la fuerza o la resistencia. Atendiendo a la definición de *Álvarez del Villar (1987)*, la **Adaptación** es: “la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante los estímulos que inciden en ellos”. MUESTRA dicha propuesta va orientada para 2º ciclo de la ESO, ya que en esta etapa los alumnos/as ya poseen un nivel aceptable sobre las Capacidades Físicas Básicas. De esta manera, continuaremos con el aumento y mejora de las habilidades y capacidades básicas emprendidas en etapas anteriores, desarrollando principalmente: La resistencia, velocidad de reacción y traslación, la fuerza, la flexibilidad y como no, conjuntamente con las anteriores, la coordinación general y óculo-manual, la lateralidad y la percepción espacio-temporal. A la hora de llevar a cabo cualquier sesión donde el principal bloque de contenidos a trabajar sea: *Capacidades Físicas Básicas*, pondremos en práctica una *Metodología* que va a seguir una serie de pautas: Tratamiento global, Aprendizaje vivenciado, Motivación constante, Tratamiento lúdico, Tareas accesibles y variadas, Ir de lo fácil a lo más complejo, Máximo control y seguridad en cada uno de los ejercicios, Eliminación de estereotipos, Agrupamientos variados, Etc. En el proyecto proponen varias sesiones donde a través de varios ejercicios se trabajarán las diferentes capacidades físicas (Fuera, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), junto con algunas pruebas pertenecientes a la *Batería de Eurofit*. Como conclusión Dentro del ámbito escolar, debemos buscar el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico del



alumno, mediante el trabajo previo de la Condición Física, el cual viene determinado por el nivel de desarrollo de las diferentes C. F. B. Sin embargo, debemos de procurar que dicho desarrollo y crecimiento armónico, este basado fundamentalmente en la salud. En definitiva, nosotros como maestros debemos de intentar que los planteamientos básicos en nuestra área, busquen la modificación de hábitos de vida sedentarios y fomenten actitudes que lleven a nuestros alumnos/as a un desarrollo íntegro de todas sus capacidades (cognitivas, motrices, afectivas y sociales), dentro y fuera del ámbito escolar.

CAPITULO III

1. INFORME DE PROCESOS CURRICULARES

- Planeador 24/02/2020

<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</p> <p>LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES</p>	
<p>PRECTICA INTEGRAL</p>	
<p>INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL</p> <p>GRADO: 7°</p> <p>TEMA: Preparación Física (Atletismo)</p> <p>DURACION:</p> <p>COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para el deporte Atletismo</p> <p>LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios</p> <p>INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física del deporte atletismo.</p>	<p>FECHA: Febrero 24</p> <p>EDADES: 10 A 14</p> <p>N° PARTICIPANTES: +40</p> <p>HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am</p>
<p>PARTE INICIAL</p>	
<p>Nos encontramos con los estudiantes, dar el saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme.</p> <p>Dar a conocer la temática del día, seguido de la explicación a los estudiantes como se va a realizar y de que modo.</p> <p>Calentamiento: De 8' a 10' minutos de duración, trote suave, movimiento articular del tren superior e inferior dirigido por el docente a cargo.</p>	



PARTE CENTRAL

Hacemos 6 hileras de igual participantes y nos enumeramos
Realizamos salidas con silbato y sale uno solo por hilera, realizando carrera a un cono ubicado al otro extremo y regresamos
Realizamos 10 sentadillas y salimos a carrera a la mitad de la cancha y regresamos caminando
Realizamos 3 saltos altos y seguido de carrera al cono de al frente
Realizar trote suave de retroceso elevando rodillas hasta la mitad de la cancha y dan vuelta y trote suave al cono final
Realizar plancha 10'' segundos y salida al cono del otro lado de la cancha a carrera y regresando caminando.



PARTE FINAL		
<p>Vuelta a la calma Estiramiento dirigido estudiantes ubicados en círculo Charla de los ejercicios realizados Llevar los estudiantes al salón</p>		
Observación	Recursos	bibliografía
Forma de observación directa	<p>Conos Silbato Cronometro</p>	

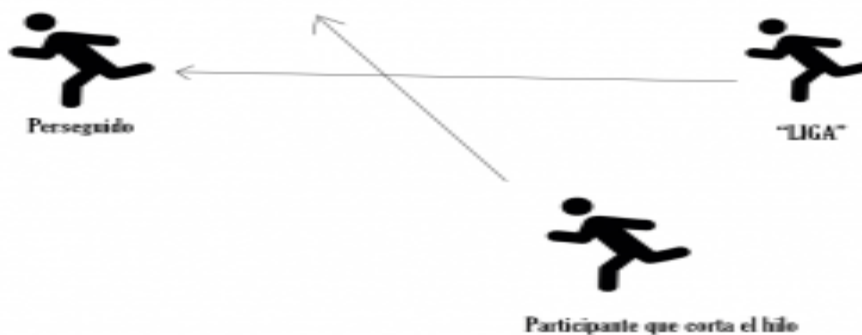
- planeador 02/03/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRACTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: MARZO 2
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: Coordinación y fuerza de brazos	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de su coordinación	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física enfocadas a la coordinación y fuerza de brazos	

PARTE INICIAL

Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.

Para calentamiento realizaremos un juego llamado cortar el hielo, durante 10 minutos, consiste en uno pilla y se fija solo en ese hasta que otro pase por el medio y debe seguir y pillar fijado a ese que paso por la mitad.



PARTE CENTRAL

Ubicamos dos grupos con escaleras pliométrica el cual pasaran de uno en uno atacando escalera por dentro

primero a un pie cada escalón

segundo a dos pies en cada escalón

tercera lateral atacando a dos pies

luego cambio de dirección

seguido de atacar a dos pies y regresa

Atacar adentro los dos pies luego afuera y avanza el siguiente escalón a dos pies juntos

Saltando pies juntos por cada escalon

Pie juntos lateral por fuera y adentro del primer escalón avanzando al segundo de igual que el primero así a todos al terminar la escalera pliométrica

A pie juntos saltando al primer escalón salta abriendo afuera del escalón y salta al segundo escalón a pies juntos

2 Ejercicio

Tres hileras de igual participantes el cual avanzaran en cuadrúpeda hasta el cono ubicado al otro lado de la cancha y regresamos de igual posición pero retroceso es decir de espaldas en cuadrúpeda.

Realizar flexión de codo durante 1' minuto y salir a velocidad pasando en zigzag por 4 conos y regresar caminando al puesto

Plancha 1 minuto y atacar en zigzag los cuatro conos y regresan caminando al puesto



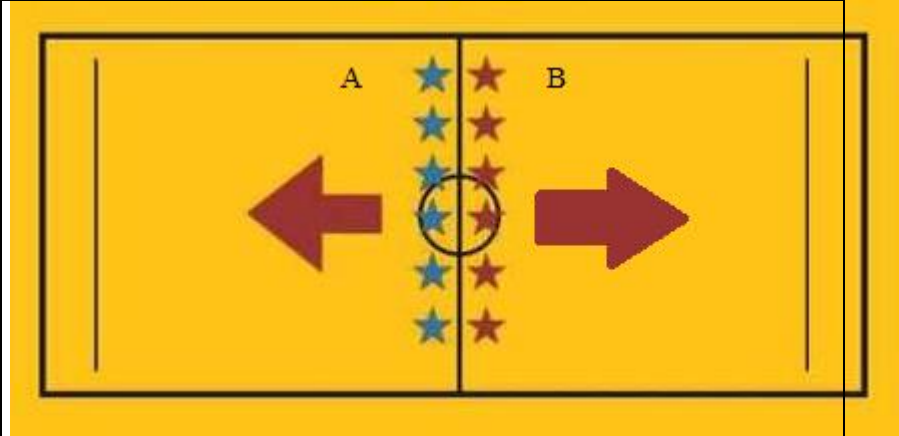
PARTE FINAL

Vuelta a la calma por medio de un juego llamados

Dos hileras de igual números de participantes cada uno enumerado tanto grupo A al igual que el grupo B

Al indicar el número que indique el docente saldrán los dos que tengan el mismo número tanto del A como del B, al tocar el cono ubicado la línea del fondo ubicada al frente de cada grupo.

Agregando variante a la carrera, ejemplo: salen gateando, salen a 1 pie, salida sentados, saltando como ranas etc.



Observación	Recursos	Bibliografía
Observación directa	Conos Escalera pliométrica	



- Planeador 09/03/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRECTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: MARZO
9	
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: TEST SPRIM 40 METROS, TEST FUERZA DE PIERNAS	N°
PARTICIPANTES: +40	
DURACION: 7:50am, 10:10am	HORARIO: 6:00am,
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora su carrera por medio de dos test	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de dos test	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física por medio de dos test	

PARTE INICIAL

Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.

Realizara un juego de reacción y acción – el objetivo del juego es buscar el trabajo grupal que permita desarrollar el movimiento de los miembros superiores e inferiores por medio de una melodía que nos lleva a un trabajo específico.

Desarrollo: Antes de iniciar la dinámica pedagógica se deberá buscar un previo acondicionamiento de un espacio, atención y control del grupo, iniciamos formando un círculo tomados de las manos, después procedemos a sentarnos en el puesto, que quedamos. Un jugador llamado líder entona “pato, pato, pato” tocando la cabeza de todos los participantes sentados y este por fuera del círculo entonando la melodía hasta que este diga “GANZO” el jugador llamado así correrá en contra de las manecillas del reloj y el líder a favor de las manecillas del reloj y llegar al puesto rodeando todo el círculo el primero en llegar ganara el puesto y el segundo seguirá con la entonación del juego como líder, hasta superar otro jugados y llegar a su puesto.



PARTE CENTRAL

TEST 1 SPRIN 40M: Sirve para medir la velocidad de desplazamiento 40 metros.

Recursos: cronometro y silbato

Descripción: marque una distancia de 50 metros, tome una medida de 10 metros, restándola a los 50 metros marcados inicialmente.

Estos 10 metros le servirá de impulso. Se cronometrara a partir del momento que pase la línea que indica inicio de los 40 metros y para el cronometro al pasar la línea final remarcada.

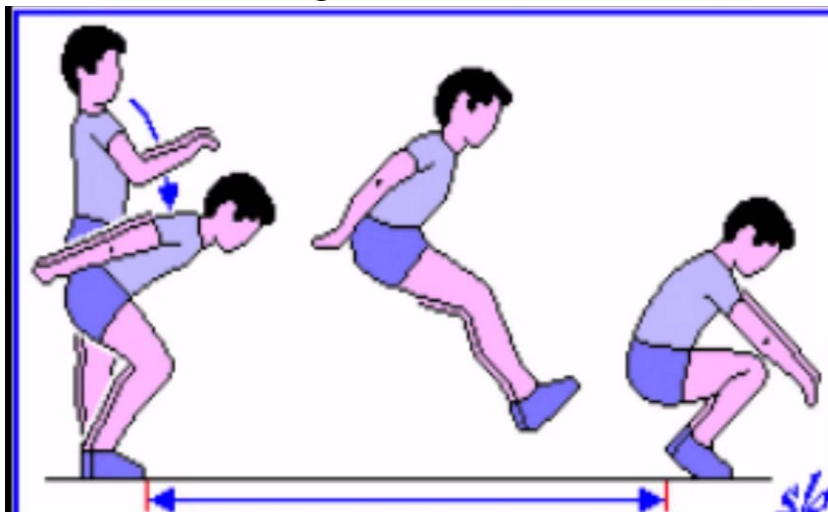
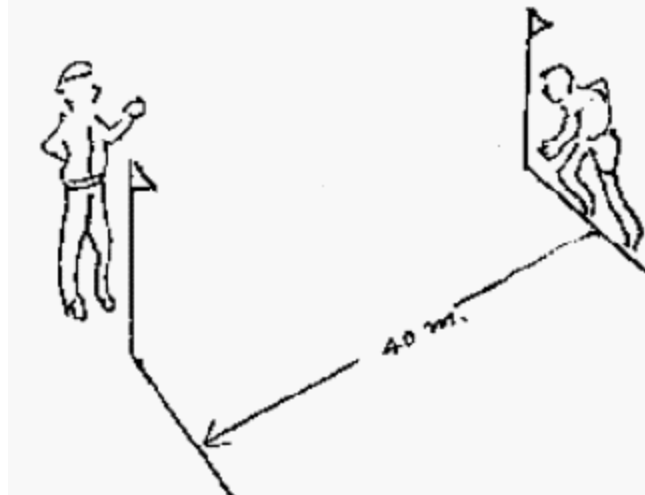
Regla: debe partir de la línea inicial 50 metros, debe correr en línea recta, debe partir de pie, se cronometra únicamente los 40 metros.

TEST 2 FUERZA DE PIERNAS, SALTO LARGO (SIN IMPULSO): Mide la fuerza de los musculos de la pierna y del cinturón coxofemoral y, en especial, la fuerza de la musculatura extensora.

Recursos: Cinta métrica y silbato

Descripción: ubíquese con las piernas separadas y exactamente detrás de la línea demarcada, mueve los brazos de atrás a adelante para impulsar el salto.

Reglas: Se permite 3 intentos y se acredita el mejor, se descalifica si pisa la línea y se toma la medida de la línea demarcada hasta el talón del pie más atrasado.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte, principalmente del tren inferior debido a los test.



Observación

Recursos

Bibliografía

Observación directa

Silbato
Cinta métrica
4 conos
Cuaderno y lapicero
cronometro



- planeador 16/03/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRACTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: MARZO 16
Practicante: Freddy Leonardo Rodríguez Cadena TUTOR: Juan Fernando Arévalo	
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: VOLEIBOL	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para el deporte voleibol	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física del deporte voleibol	

PARTE INICIAL

Los estudiantes deberán leer muy bien las instrucciones para una buena realización de la actividad.

Calentamiento: De 8 a 10 minutos de algo de movilidad articular involucrando principalmente el tren superior e inferior, primer momento realizaremos skipping bajo 2 minutos, skipping medio 2 minutos, skipping alto 2 minutos seguido de plancha 2 minutos, y por último en cuadrúpeda llevar las rodillas al pecho durante 2 minutos.



PARTE CENTRAL

Como parte central con una o cualquier material donde pueda simular un balón realizaremos golpes de dedos hacia arriba durante 5 minutos descansando 1 minuto y con 3 repeticiones.

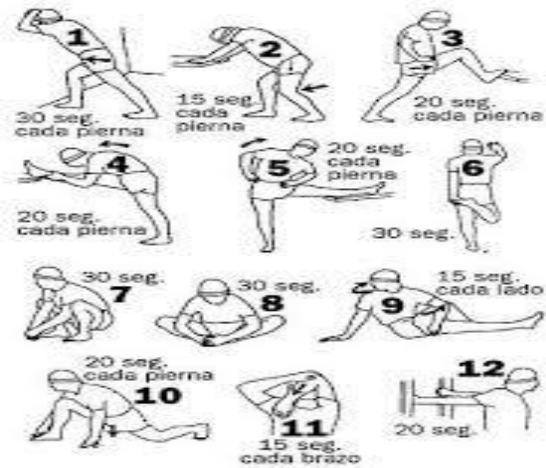
Para esta realización los podemos realizar rebotando con la pared o si bien prefieren sin rebote y solo con elevación para ejecución de golpe de dedos, la posición de la mano en forma de triángulo o de balón.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación	Recursos	bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> Mantener la mano en forma de balón o triangulo a la hora de iniciar el golpe de dedos 	<ul style="list-style-type: none"> balón 	

• Planeador 23/03/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

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

PRECTICA INTEGRAL

INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL FECHA: 23 MARZO 2020

PRACTICANTE: Freddy Leonardo Rodríguez Cadena TUTOR: Juan Fernando Arévalo

GRADO: 7° EDADES: 10 A 14

TEMA: Resistencia N° PARTICIPANTES: +40

DURACION: HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am

COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para su resistencia

LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios

INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física de su resistencia

PARTE INICIAL

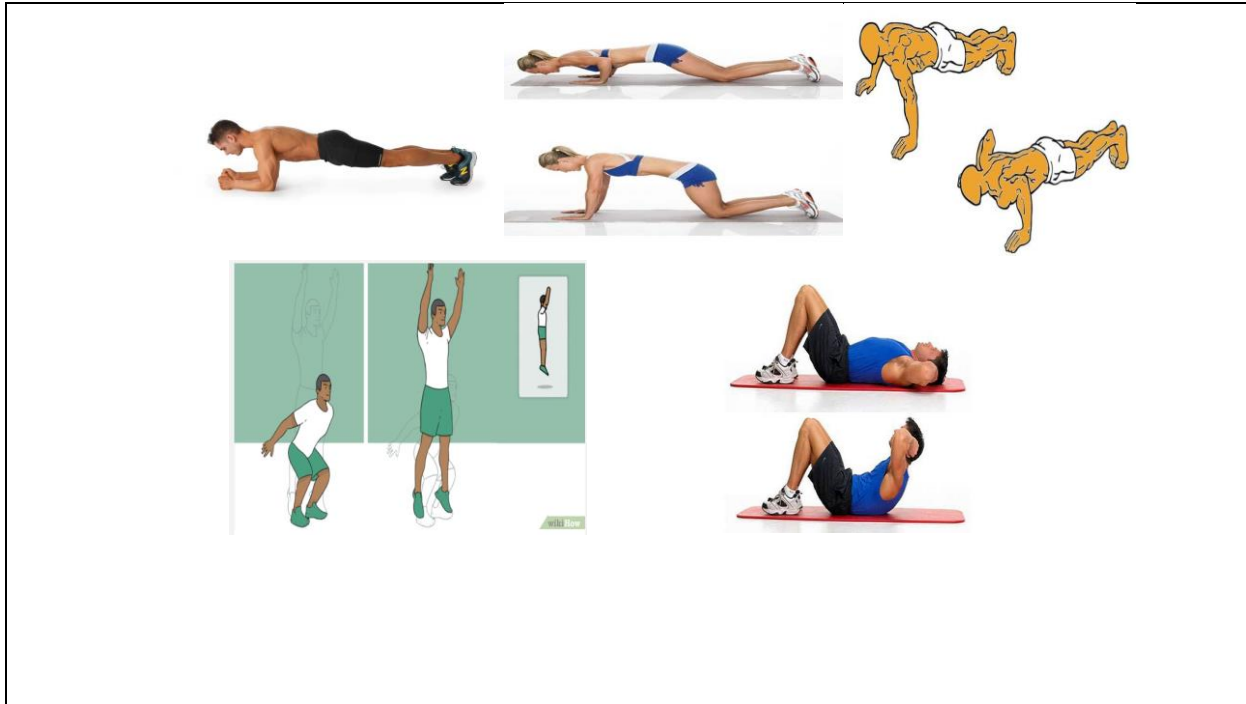
Los estudiantes deberán leer muy bien las instrucciones para una buena realización de la actividad.

Calentamiento: De 8 a 10 minutos de algo de movilidad articular involucrando principalmente el tren superior e inferior, primer momento realizaremos skipping bajo 2 minutos, skipping medio 2 minutos, skipping alto 2 minutos seguido de plancha 2 minutos, y por último en cuadrúpeda llevar las rodillas al pecho durante 2 minutos.



PARTE CENTRAL

- Fortalecimiento:**
1. Abdominales durante 2 minutos con descanso 2 minutos y 3 repeticiones
 2. Plancha, en esta posición durante 2 minutos con descanso de 1 minuto y 3 repeticiones
 - 3 flexión de codo, 15 para hombres 10 para mujeres en la posición de cada sexo
 4. fijando una altura de 2 metros en una pared realizar 10 saltos tratando de tocar con los dedos lo más alto que pueda.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Humano 	



- Planeador 30/03/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRECTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 30 marzo
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
Practicante: Freddy Leonardo Rodríguez Cadena TUTOR: Juan Fernando Arévalo	
TEMA: VOLEIBOL	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: ejecuta ejercicios que le permita mejorar habilidades y técnicas como golpe de antebrazo	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física del deporte voleibol	

PARTE INICIAL

Los estudiantes deberán ejecutar bien el calentamiento como la preparación física para el deporte voleibol seguir las instrucciones para una buena realización de la actividad.

Calentamiento: De 8 a 10 minutos de algo de movilidad articular involucrando principalmente el tren superior e inferior, primer momento realizaremos saltos con un lazo o una cuerda durante 5 minutos, skipping bajo 2 minutos, skipping medio 2 minutos, skipping alto 2 minutos seguido de plancha 2 minutos, y por último en cuadrúped llevar las rodillas al pecho durante 2 minutos.



PARTE CENTRAL

Como parte central con una o cualquier material donde pueda simular un balón realizaremos golpes de antebrazo, El toque de antebrazos en una técnica crítica en voleibol que *debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego*. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa. Para esta realización la práctica de este gesto técnico con un balón cualquiera ya sea de voleibol realizaremos golpes de antebrazo hacia arriba de nuestras cabezas no muy altos y seguir respondiendo con golpe de antebrazo hasta realizar 10 golpes con un descanso de 1 minuto y 3 repeticiones de este mismo ejercicio.

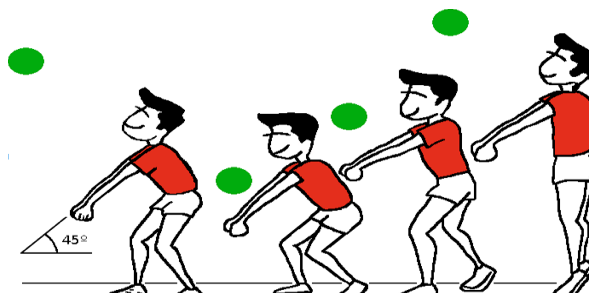
La posición del cuerpo debe estar ligeramente con rodillas poco flexionadas posición de defensa

Agarre de manos: El objetivo del agarre de manos es que éstas no se separen al contacto con el balón. El denominador común de cualquier agarre de manos es la posición de los pulgares, que se colocarán juntos y de manera simétrica. Existen diferentes tipos de agarres de manos:

Superposición de una mano sobre otra: se coloca una mano sobre la otra y se cierran hasta unir los pulgares. Es la opción más utilizada.

Envolviendo una de las manos con la otra: se base en cerrar uno de los puños, que es envuelto por la otra mano.

Entrecruzando los dedos de las manos: poco aconsejable pues interfiere en la plataforma de contacto.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación	Recursos	bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> No separar los brazos ni los dedos a la hora de la ejecución ni perder la posición de defensa 	<ul style="list-style-type: none"> balón 	



- planeación 13/04/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRECTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 13 Abril
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: Fuerza	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de su fuerza	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física enfocadas a la fuerza.	
PARTE INICIAL	
Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.	
Para calentamiento realizaremos un juego llamado el semaforo, loa niños y niñas estaran dispersos por todo el patio caminando sin salirce del rectangulo de la cancha, a la orden del profesor dira uno de los tres colores del semaforo,color rojo los niños se detienen y quedan congelados en la posicion que estaban, amarillo los niños segiran su marcha caminando y el color verde correran por toda la cancha.	



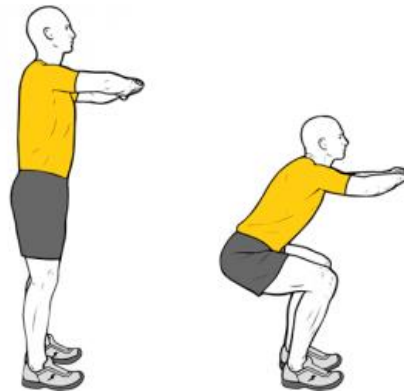
PARTE CENTRAL

Reunimos nuevamente los niños y niñas ára dar la explicacion de la dinamica central en el medio de la cancha.

Como actividad central vamos a trabajar la fuerza, definida como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento, vamos a realizar unos ejercicios enfocados a la mejora de la fuerza.

1 ejercicio: sentadilla con salto: Este ejercicio es uno de los que mejores resultados dan para ganar fuerza en el tren inferior y mejora la resistencia muscular, fuerza, tonificación y te ayuda a quemar varias calorías.

En posición bípeda abriendo los pies a la altura de los hombros realizamos el descenso con una sentadilla flexionando las rodillas y el ascenso realizamos un salto, este ejercicio lo realizaremos 20 veces y descansamos realizando respiraciones



2 ejercicio: realizaremos desplantes, Son excelentes ejercicios para tonificar y fortalecer cuádriceps y glúteos y son la mejor opción para unas piernas fuertes, mejorar tu zancada y reducir tiempos de carrera, este ejercicio lo realizaremos en una distancia de 10 metros yendo en zancada desplante los 10 metros y regreso de la misma forma del ejercicio como lo indica la imagen siguiente.



3 ejercicio realizaremos 20 lagartijas, este tipo de ejercicios es básico para fortalecer brazos y hombros e incrementar rápidamente masa muscular en esta área. Las mujeres con rodillas en el piso y pies entre lazados.



4 ejercicios abdominales, estos ejercicios son de los que generan más fuerza y volumen en el abdomen, el cual realizaremos 30 bien realizadas para ganar fuerza la zona del core.



5 ejercicio trabajo de pantorrillas, Con estos ejercicios fortaleces tus piernas al levantar levemente tu peso sobre los dedos de los pies de arriba hasta abajo. Realizar series de 40 o 50 repeticiones.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación

- **Formativa directa**

Recursos

Bibliografía



- Planeación 20/04/2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRECTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 20 de abril
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: resistencia	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: El estudiante desarrolla su resistencia por medio de ejercicios.	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física dirigidos a su resistencia.	
PARTE INICIAL	
Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.	
Seguido del calentamiento el cual realizaremos un juego llamado calles y avenidas humanas , realizamos 5 hileras del mismo número de participantes con distancia de hileras de 30 cm esto para realizar las calles al abrir los brazos y avenidas al poner las manos al hombro del compañero de al frente, 2 participantes uno que pilla y otro q no debe ser pillado el que corre , el participante que debe ser tocado direcciona las calles y avenidas para no ser tomado diciendo calles o avenidas en beneficio de el, el juego termina a penas toque al que hay que pillar o al tiempo de 3 minutos y pasaran otros 2 compañeros a realizar dicho juego de calentamiento.	



PARTE CENTRAL

Como parte realizaremos ejercicios de resistencia La resistencia es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado, para el desarrollo de la resistencia vamos a realizar un circuito con 4 estaciones el cual serán para fortalecimiento de esta capacidad física básica.

Para iniciar el circuito iniciamos con la primera estación que estará demarcada con un cono el cual realizaremos durante 3 minutos sentadillas profundas con salto, al terminar este ejercicio avanzamos al siguiente estación que estará demarcada unos metros con otro cono el cual los niños y niñas deberán realizar elevación de rodillas con salto hasta el pecho durante 3 minutos , este ejercicio deberán realizarlo continuamente y bien realizado al momento de caer del salto en punta de pies para evitar lesión.

Para la siguiente estación realizaremos 5 burpees continuamente sin parar y avanzar a la última estación el cual realizaran durante 2 minutos flexiones de codo, al terminar caminamos por todo el área para bajar las pulsaciones y nuestro ritmo cardiaco e hidratación.

1 Estación

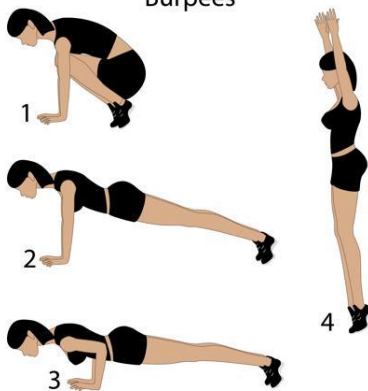


2 estación



3

Burpees



estación
estación hombres

4 estación mujeres



4



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

En círculo realizaremos estiramiento involucrando todo el cuerpo

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación

- Formativa directa

Recursos

- Conos

bibliografía

• **Planeación 27/04/2020**

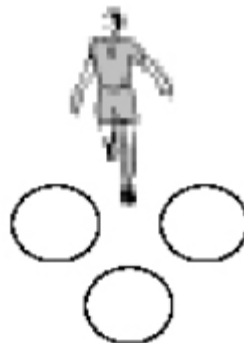
<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</p> <p>LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES</p>	
<p>PRECTICA INTEGRAL</p>	
<p>INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL</p> <p>GRADO: 7°</p> <p>TEMA: Coordinación</p> <p>DURACION:</p> <p>COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de su coordinación</p> <p>LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos</p> <p>INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física enfocadas a la coordinación</p>	<p>FECHA: 27 abril</p> <p>EDADES: 10 A 14</p> <p>N° PARTICIPANTES: +40</p> <p>HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am</p>
<p>PARTE INICIAL</p>	
<p>Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.</p> <p>Para calentamiento realizaremos un juego llamado cortar el hielo, durante 10 minutos, consiste en uno pilla y se fija solo en ese hasta que otro pase por el medio y debe seguir y pillar fijado a ese que paso por la mitad.</p>	

PARTE CENTRAL

Nos dirigimos al centro de la cancha donde daremos las indicaciones de la actividad central.

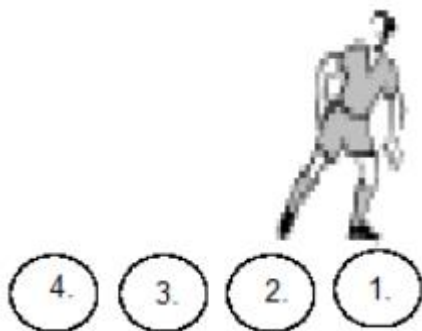
Como actividad central trabajaremos la coordinación, el cual la definimos como coordinación muscular o motora es la capacidad que tienen los músculos esqueléticos del cuerpo de sincronizarse bajo parámetros de trayectoria y movimiento.

EJERCICIO 1. NIÑO PARADO ENTRE LOS 3 AROS. SALTA VERTICAL, SALTA APOYANDO RÁPIDAMENTE AMBOS PIES EN LOS AROS LATERALES INMEDIATAMENTE REGRESA AL CENTRO, SALTA Y 4 SKIPPING EN EL ARO (FRENTE) SALTO ATRÁS Y REPITO LOS MOVIMIENTOS 5 VECES.



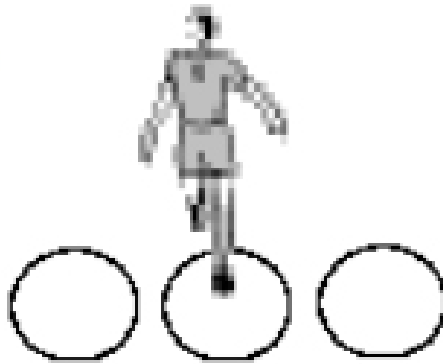
EJERCICIO 1.

EJERCICIO 2. PEQUEÑOS DESPLAZAMIENTOS. 1, 3, 2, 4 CUANDO EL PIE DERECHO QUEDA EN EL 4 SE REGRESA IGUAL AL LUGAR DE INICIO.



EJERCICIO 2.

EJERCICIO 3. SKIPPING A VELOCIDAD EN EL CENTRO, APOYO DERECHA (SOLA) Y CENTRO E IZQUIERDA.



EJERCICIO 3.

EJERCICIO 4. TRABAJAR ALTERNADAMENTE EL APOYO EN EL CENTRO DEL ARO. EJEMPLO DERECHA ADENTRO IZQUIERDA AFUERA Y SE CAMBIA RÁPIDAMENTE ASÍ REALIZAR LO MISMO CON DESPLAZAMIENTO EN LOS 4 AROS.



EJERCICIO 4.

PARTE FINAL		
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.</p>		
Observación	Recursos	bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> • Formativa directa 	<ul style="list-style-type: none"> • Aros 	

- **Planeación 04/05/2020**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRACTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 4 mayo
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: Velocidad	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de velocidad	

LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos

INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física enfocados a la velocidad.

PARTE INICIAL

Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.

Para calentamiento realizaremos un juego llamado carrera con un pie Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo.



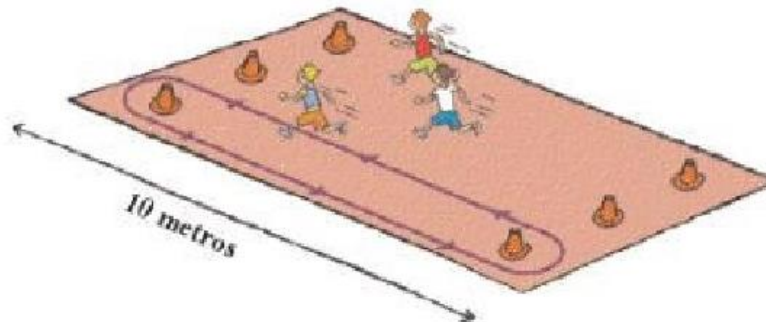
PARTE CENTRAL

Nos dirigimos al centro de la cancha donde daremos las indicacion de la actividad central.

La velocidad es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que es escaso), depende de varios factores, como los musculares, nerviosos, genéticos y la temperatura del músculo.

Formando 2 hileras del mismo número de participantes cada una al frente de un cono inicial y otro ubicado a 10 metros cono final, la actividad consiste en carrera de relevos. El cual tendrán que realizar en cada salida unas 10 sentadillas y al terminarlas avanzaran al cono de al frente el cual tomaran otro cono o plato el cual deberán llevar al segundo en la hilera al tomarlo el siguiente participante realizara las sentadillas y llevara el cono al puesto del cono final y regresará sin el cono, el siguiente o tercer participante deberá realizar las sentadillas (10) e ir por el plato o cono y

llevarlo al siguiente, así sucesivamente hasta terminar con todos los participantes, el cual ganara la hilera que lo realice en el mejor tiempo posible.



Siguiente actividad realizaran un círculo los estudiantes el cual se ubicaran sentados mirando hacia el círculo, para realizar el juego pato y ganzo, se tomara 1 participante el cual avanzara por fuera del círculo tocando la cabeza de los participantes entonando "pato, pato, pato" hasta decir "ganzo" el cual deberán salir corriendo en direcciones opuestas hasta llegar al puesto desocupado al que le indicaron ganzo el primero en llegar gana y seguirá el que no llegó con la entonación de "pato, pato, pato"



PARTE FINAL		
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.</p>		
Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> • Formativa directa 	<ul style="list-style-type: none"> • Conos y platos 	

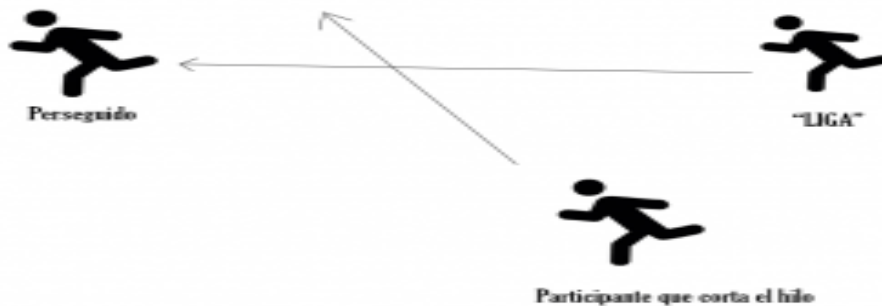
• **Planeación 11/05/2020**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRACTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 11 MAYO
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: PLIOMETRIA	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de su saltabilidad.	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos.	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física enfocados a la saltabilidad.	

PARTE INICIAL

Nos encontramos con los estudiantes, dar saludo inicial, tomar asistencia, preguntar como están, calificar uniforme y comportamiento.

Para calentamiento realizaremos un juego llamado cortar el hielo, durante 10 minutos, consiste en uno pilla y se fija solo en ese hasta que otro pase por el medio y debe seguir y pillar fijado a ese que paso por la mitad.



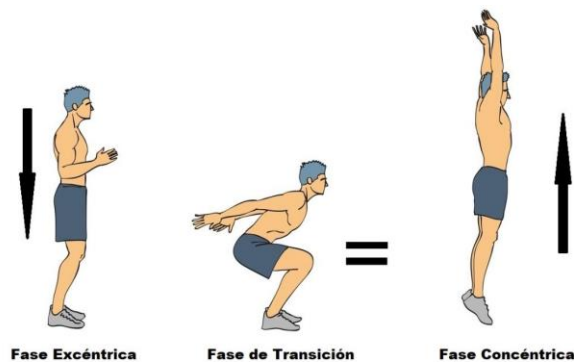
Con una variante modificatoria del juego, agregándole más participantes para q pille y fije a otro para mayor movilidad de los participantes esto durante un tiempo de 10 minutos.

PARTE CENTRAL

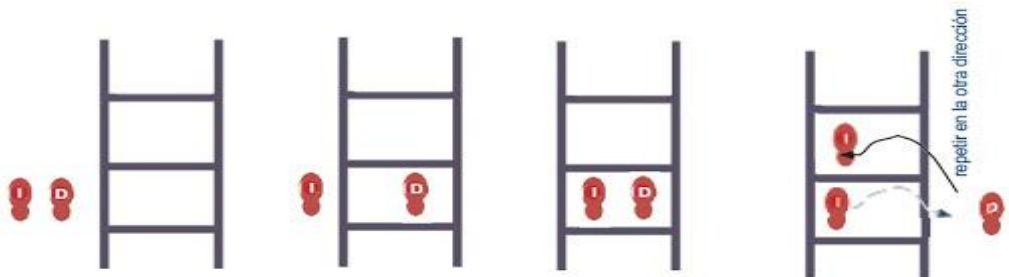
Nos ubicamos en el centro de la cancha para dar las indicaciones sobre la temática central.

Como eje central vamos a trabajar la pliometría que se define como al entrenamiento físico que se lleva a cabo con el objetivo de lograr que un deportista pueda concretar movimientos que resulten más veloces y con mayor potencia. Esta técnica suele emplearse en aquellas disciplinas que requieren de fuerza y velocidad.

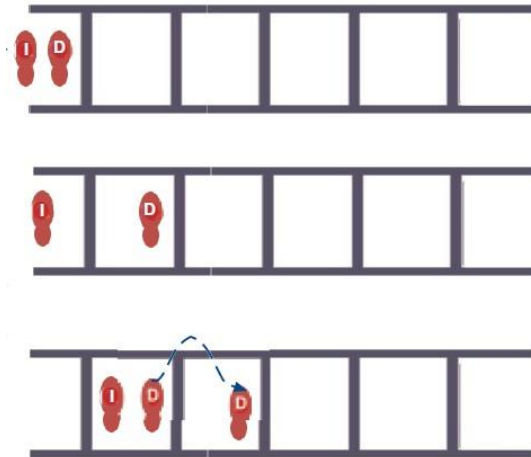
1 ejercicio realizar 10 saltos fuertes lo más elevado posible, con elevación de los miembros superiores.



2 ejercicio con una escalera pliométrica iniciando del lado derecho de la escalera, iniciamos en el primer escalón con pie derecho seguido del pie izquierdo, y pasamos al otro lado primero pie derecho luego el izquierdo y avanzamos el siguiente escalón con el pie izquierdo, desde el lado izquierdo de la escalera que quedamos, así sucesivamente hasta terminar los escalones.



3 ejercicio con escalera pliométrica nos ubicamos en el primer escalón e lado a la escalera e iniciamos al siguiente escalón de lateral con el pie derecho, seguido del izquierdo y avanzamos al siguiente escalón con derecho y seguido izquierdo hasta terminar los escalones de la escalera pliométrica.



4 ejercicio con escalera pliométrica, acatamos en marcha con un pie en cada escalón inicia el derecho primer escalón seguido del izquierdo al segundo escalón y así sucesivamente y nos regresamos por la misma escalera de igual forma.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Realizando un círculo la mitad de la cancha

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.



Observación	Recursos	bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> • Formativa directa 	<ul style="list-style-type: none"> • Escalera pliométrica 	

- **Planeación 18/05/2020**

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

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



PRECTICA INTEGRAL

INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL

FECHA: MAYO - 20 -2020

PRACTICANTE: Freddy Leonardo Rodríguez Cadena TUTOR: Juan Fernando Arévalo

GRADO: 7°

EDADES: 10 A 14

TEMA: ejercicios Aeróbico

N° PARTICIPANTES: +40

DURACION:

HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am

COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para la mejora del sistema cardiovascular

LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios

INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física y su sistema cardiovascular por medio de ejercicios aeróbicos.

PARTE INICIAL

Los estudiantes deberán leer muy bien las instrucciones para una buena realización de la actividad.

Calentamiento: De 8 a 10 minutos de algo de movilidad articular involucrando principalmente el tren superior e inferior, primer momento realizaremos skipping bajo 2 minutos, skipping medio 2 minutos, skipping alto 2 minutos seguido de plancha 2 minutos, y por último en cuadrúpeda llevar las rodillas al pecho durante 2 minutos.



PARTE CENTRAL

Leer con atención el enunciado completo junto con los ejercicios aeróbicos antes de la ejecución ya que son ejercicios fluidos y sin pausa de descanso. El ejercicio aeróbico es un ejercicio físico el cual necesita implícitamente de la respiración para poder realizarse. Los ejercicios aeróbicos incluyen cualquier tipo de ejercicio que se practique a niveles moderados de intensidad durante períodos de tiempos extensos, lo que hace mantener una frecuencia cardíaca más elevada. En tal tipo de ejercicios se usa el oxígeno para "quemar" grasas y azúcar (*aeróbico* significa literalmente "con [oxígeno]", y hace referencia al uso de oxígeno en los procesos de generación de energía de los músculos). Los ejercicios a realizar cabe recalcar que es muy importante la respiración y sin pausas al cambio del ejercicio ya que con ello lograremos nuestro objetivo que es mantener elevado nuestro ritmo cardíaco. Para realizar la rutina cardiovascular es recomendado música motivadora para lograr elevar nuestro ritmo cardíaco.

1 Ejercicio: Realizar durante 3 minutos tijeras involucrando miembros inferiores y superiores en cada salto y sin pausa abrimos y cerramos los miembros superiores e inferiores hasta el tiempo dicho como lo indica la gráfica 1.

2. Ejercicio realizar skipping alto, llevando las rodillas lo más alto durante 3 minutos esta ejecución con buena aptitud y sin pausa.

3. ejercicio realizar Talones al glúteo, durante dos minutos llevando los talones hasta los glúteos durante 3 minutos sin pausa y saltadito el ejercicio para no bajar el ritmo cardíaco, ejercicios fluidos y sin pausa realizan dicho ejercicio como indica la gráfica 3.

4. ejercicio realizar en posición cuadrúpeda brazos extendidos con apoyo al piso y pies estirados apoyados en la punta del pie, flexionando el pie llevando la rodilla al pecho primero con la derecha

seguido con la izquierda y realizando cambios momentáneos durante 3 minutos y sin pausa manejando la respiración en todos los ejercicios.

5 Ejercicio vamos a combinar tijera con sentadilla, en primer momento y sin pausa realizaremos 2 tijeras iniciando con pies juntos abriendo y cerrando los miembros superiores e inferiores lateralmente realizamos sin pausa un sentadilla profunda y realizando estos ejercicios combinados durante 5 minutos subiendo la intensidad para lograr tener la frecuencia más alta ya que los 4 primeros ejercicios son de activación a nuestro sistema cardiaco. Grafica 5

6. ejercicio y ultimo realizado continuo del anterior iniciando con piernas a la anchura de los hombros realizaremos una sentadilla profunda combinada de elevación de la rodilla derecha al pecho seguido de otra sentadilla profunda y seguido de elevación de la rodilla izquierda al pecho sin pausa y el ejercicio es a saltos y continuos durante los mismos 5 minutos del ejercicio anterior como indica la grafica 6, se debe recordar que todos los ejercicios seguidos del uno al otro y manejando la respiración en todos los 6 ejercicios y culminaran con 22 minutos de ejercicios cardiovascular o también llamados cardio.

GRAFICAS

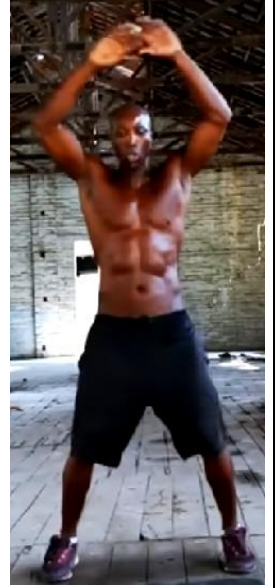




4.



5



6.



PARTE FINAL		
<p>Vuelta a la calma, y buena hidratación a la hora de terminar la rutina de cardio seguido de los siguientes ejercicios de flexibilidad para relajar los músculos involucrados.</p> <p>Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.</p>		
Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> Mucha hidratación la hora de finalizar la rutina aeróbica 	<ul style="list-style-type: none"> Música adecuada para ejercicios cardiovasculares. 	

• **Planeación 26/05/2020**

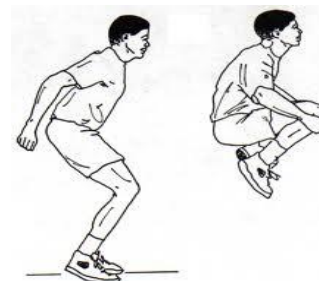
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA	
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	
PRACTICA INTEGRAL	
INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 26 de MAYO
Practicante: Freddy Leonardo Rodríguez Cadena TUTOR: Juan Fernando Arévalo	
GRADO: 7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: Resistencia	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para la mejora de la resistencia	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios	

INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física

PARTE INICIAL

Los estudiantes deberán leer muy bien las instrucciones para una buena realización de la actividad.

Calentamiento: De 8 a 10 minutos de algo de movilidad articular involucrando principalmente el tren superior e inferior, primer momento realizaremos skipping bajo 2 minutos, skipping medio 2 minutos, skipping alto 2 minutos seguido de plancha 2 minutos, y por último como calentamiento realizaremos 2 minutos de saltos elevando las rodillas al pecho o lo más alto que puedan como indica la graficas a continuación.



PARTE CENTRAL

Leemos con atención y comprensión el enunciado, Como parte central vamos a trabajar **La resistencia** que es una de las capacidades físicas básicas, particularmente aquella que nos permite llevar a cabo una actividad o esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Una de las definiciones más utilizadas es la capacidad física que posee un cuerpo para soportar una resistencia externa durante un tiempo determinado. Como bien sabemos la resistencia son ejercicios de resistir el mayor tiempo posible en ejecución:

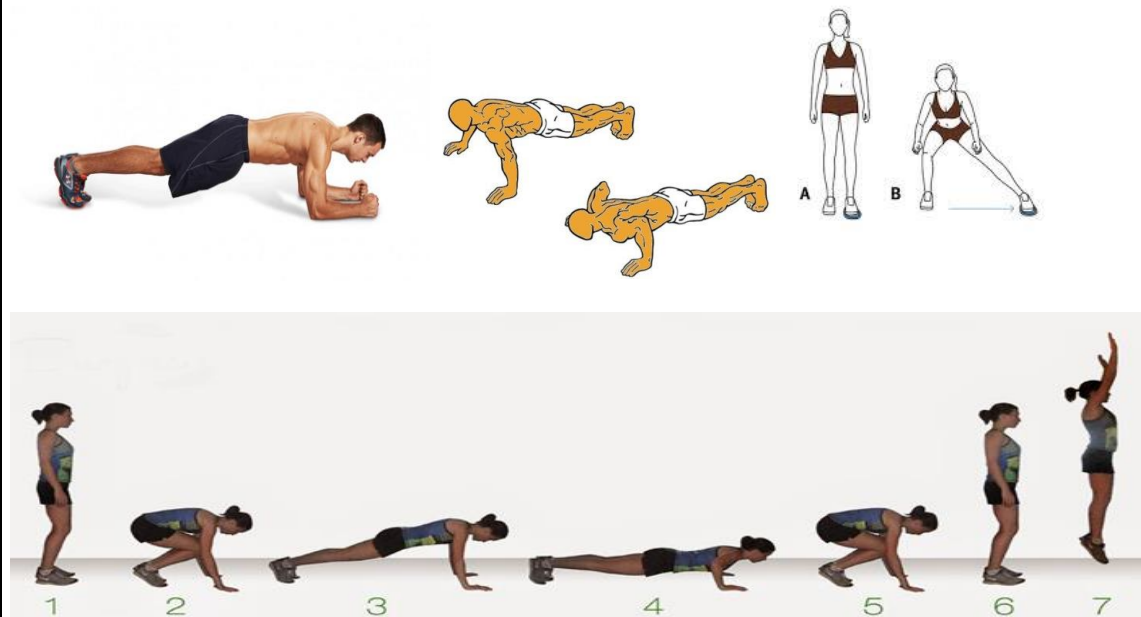
1 ejercicio: Plancha, en el piso posición cuadrúpeda con brazos a la altura de los hombros, estirar las piernas y presión en la zona abdominal con los brazos flexionados y apoyado en el antebrazo en el piso durante un tiempo mínimo de 4 minutos sin perder la postura con espalda recta.

2 ejercicio: flexión de codo al suelo, posición cuadrúpeda en el caso de los hombres y sextupedia en el caso de las mujeres, con buena ejecución, espalda recta, brazos a la altura de los hombros y pies estirados sin flexionar rodillas; Realizaremos 20 para hombre y 15 para mujeres.

3 ejercicio: Zancada lateral: posición bípeda realizara una zancada lateral izquierda y derecha 10 para cada dirección flexionando lo más que pueda a la hora de la zancada.

4 ejercicio realizaremos 15 burpees, el cual inicia con un salto posición bípeda seguido al caer de una flexión de codo sin parar realizaran el numero dicho de burpees, como indica la siguientes graficas en el orden de ejercicios.

Grafica de ejercicios



PARTE FINAL		
<p>Vuelta a la calma</p> <p>Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.</p>		
Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> Realizar los ejercicios con buena postura y la mejor aptitud posible para su disfrute del ejercicio. 		

• **Planeación 01/06/2020**

<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</p> <p>LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES</p>	
<p>PRECTICA INTEGRAL</p>	
<p>INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL</p>	<p>FECHA: junio 1</p>
<p>GRADO: 7°</p>	<p>EDADES: 10 A 14</p>
<p>TEMA: flexibilidad de tronco</p>	<p>N° PARTICIPANTES: +40</p>
<p>DURACION:</p>	<p>HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am</p>

COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de sus habilidades básicas

LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos

INDICADOR DE LOGRO: el niño ejecutara ejercicios para su desarrollo de la flexibilidad

PARTE INICIAL

Como parte inicial realizaremos un calentamiento por medio de estiramientos el cual iniciaran por los miembros inferiores seguido del tronco y miembros superiores y cabeza

1 ejercicio: sentados con los pies estirados tomar la punta de los pies sin flexionar las rodillas durante 40'' segundos



2 ejercicio: de igual posición sentados abrimos las piernas en espaga y nos dirigimos primero 30 segundos a tomar la punta de los pies lado derecho, Inclinar el tronco hacia una de las piernas tanto como sea posible, dirigiendo los brazos hacia el pie. Seguido otros 30 segundos al lado izquierdo.



3 ejercicios: Sentado en el suelo, Flexionar las rodillas y juntar los pies manteniendo las plantas unidas, tomar los pies y dirigirlos hacia los muslos lo máximo posible, Colocar los codos sobre las rodillas y empujar las piernas hacia el suelo, este durante 30 segundos.



4 ejercicios: Sentado en el suelo, Las piernas abiertas lo máximo posible y estirades, Elevar un brazo y dejar caer el otro, Inclinarse hacia el lado contrario del brazo elevado, este ejercicio durante 30 segundos.



En posición cubito dorsal, Flexionar ambas piernas y unir las por la planta del pie, Dirigir los pies hacia las nalgas, Separar las rodillas dirigiéndolas hacia el suelo (mantener las plantas de los pies unidas), durante 30 segundos. Como lo indica la imagen

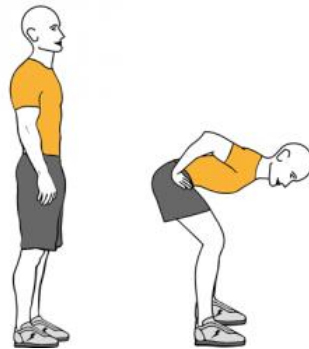


PARTE CENTRAL

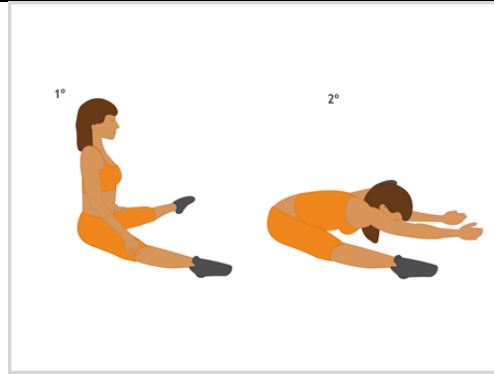
Como parte central que es la flexibilidad del tronco El concepto de flexibilidad deriva del término "flexión" que hace referencia a la capacidad de doblarse o de juntar partes extremas del cuerpo humano. Esta cualidad física permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Los niños se muestran extraordinariamente flexibles, tanto más cuando más jóvenes son. Se considera que las cualidades extensibles de la musculatura pueden empezar a decrecer a partir de los nueve o diez años si no se trabaja de forma específica sobre ellas; por este motivo la flexibilidad ha de formar obligatoriamente parte del currículo de la Educación Física en esta etapa educativa, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

Para ello vamos a realizar los siguientes ejercicios para aumentar nuestra flexibilidad por medio de repeticiones.

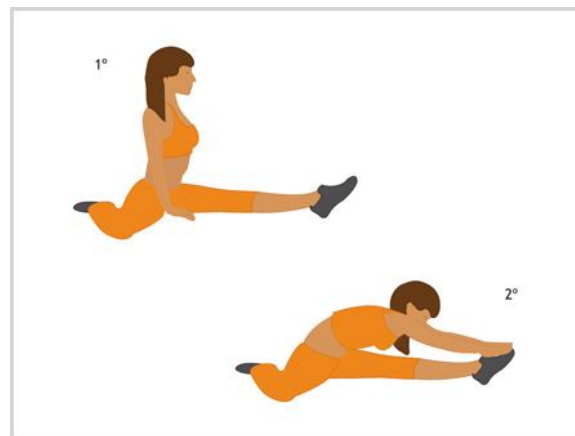
1 ejercicio de pie, con la piernas abiertas a la anchura de los hombros, las manos las apoyaremos en la cintura para que nos ayuden a mantener la cadera estable durante el ejercicio, Contracción del suelo pélvico y del core, Flexionamos el tronco hacia delante hasta dejarlo casi horizontal al suelo, iniciamos el ejercicio con una contracción de nuestros glúteos, mientras giramos nuestras caderas, La columna vertebral debe permanecer recta, y la vista la frente durante todo el ejercicio, Durante el descenso flexionaremos las rodillas ligeramente, En la posición más baja nos detenemos 10-20 seg, y volvemos lentamente a la posición inicial, para tomar aire durante 10 seg y repetimos el ejercicio 5 veces.



2 ejercicio Sentados en el suelo con las piernas abiertas en un ángulo de 60° y las puntas de los pies estiradas. Bajamos con la espalda recta intentando agarrarnos primero el tobillo izquierdo y contamos en voz alta hasta 10, volviendo a la posición inicial bajamos a la pierna derecha y realizamos el conteo hasta 15 y por último al centro con las manos estiradas y realizamos un conteo hasta 20, y repetimos 3 veces el ejercicio completo con los 3 momentos.



3 ejercicios nos sentamos en el suelo estirando completamente una pierna y manteniendo la otra flexionada. Elevando los brazos, bajamos el cuerpo intentando que el pecho toque la rodilla de la pierna estirada. Es importante que mantengamos un ángulo de 90° de apertura entre las piernas. Mantenemos esta posición durante unos segundos hasta notar tensión en la parte posterior del muslo y la pierna. Realizamos el mismo procedimiento con la pierna contraria y repetimos 3 veces con una pierna y 3 veces con cada lado.



PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos. Suave el estiramiento debido a la actividad central.



Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> No forzar el musculo a estirar más de lo resistido para evitar lesión. 		

❖ **Planeación 08/06/2020**

<p>UNIVERSIDAD DE PAMPLONA</p> <p>LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES</p> <p>PRECTICA INTEGRAL</p>

INSTITUCION: TECNICO GUAIMARAL	FECHA: 08 de junio
GRADO:7°	EDADES: 10 A 14
TEMA: Flexibilidad en miembros inferiores	N° PARTICIPANTES: +40
DURACION:	HORARIO: 6:00am, 7:50am, 10:10am
COMPETENCIA: Desarrollar habilidades y preparación física para mejora de la flexibilidad	
LOGROS: el niño desarrolla habilidades y destrezas técnicas por medio de ejercicios y juegos	
INDICADOR DE LOGRO: el niño realiza ejercicios para su desarrollo y preparación física de la flexibilidad de los miembros inferiores	

PARTE INICIAL

Para iniciar con la actividad debemos leer atentamente y tener hidratación, iniciamos con un calentamiento, un poco de movilidad articular para activar nuestros paquetes musculares especialmente los que vamos a trabajar en esta sesión como los son los miembros inferiores.

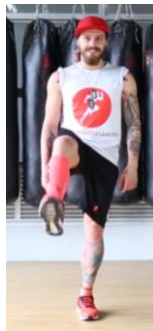
Iniciamos en posición bípeda pies a la altura de los hombros adelantamos el pie derecho y nos apoyamos en el talón seguido de llegar con las manos a la punta de los dedos, donde tengo el apoyo en el talón y estiramos durante unos 15 segundos, y cambiamos de pierna y agarramos la punta de los pies con la otra mano, la misma dirección que apoyo el talón durante 15 segundos. Repetimos el mismo ejercicio 2 veces.



Siguiente ejercicio de calentamiento , en posición bípeda realizamos una elevación del miembro inferior como altura de rodilla y realizamos movimiento en círculo hacia la derecha 10 segundos y cambio de dirección con el mismo pie otros 10 segundos y también realizamos a la vez un poco de equilibrio.



Terminamos el ejercicio anterior, sin bajarla elevamos más la rodilla a la altura de la cadera y realizamos movimiento al pie hacia adelante durante 10 segundos



Cambiamos de pierna ahora la izquierda elevamos un poco la pierna hasta altura de la rodilla y iniciamos con rotación del pie durante 10 segundos hacia un lado y seguido de otros 10 segundos hacia la otra dirección.



Y elevamos un poco más el pie a la altura de la cadera con la rodilla arriba y realizamos movimiento hacia adelante del pie durante 10 segundos.



Siguiente ejercicio de calentamiento, realizamos una zancada primero de la pierna derecha hacia adelante y pierna izquierda un poco atrasada, manos en la rodilla derecha y realizamos movimiento hacia adelante y hacia atrás durante 10 segundos.



Y cambiamos de pierna, izquierda adelante, y derecha atrasada, manos en la rodilla derecha y realizamos 10 segundos movimiento hacia adelante y hacia atrás.



Ahora en posición bípeda manos en la cintura y realizamos laterales de cadera en dirección derecha e izquierda durante 15 segundos.



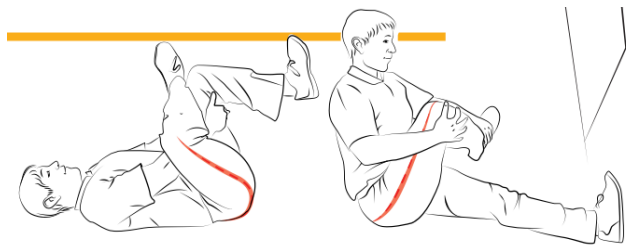
En la misma posición bípeda manos en la cintura o donde las tenga cómodas para realizar una sentadilla con salto, elevándonos lo máximo que podamos, realizamos 10 sentadillas con salto.



PARTE CENTRAL

Como actividad central vamos a trabajar la elasticidad de los miembros inferiores, iniciando con el siguiente ejercicio.

- ❖ **Pelvitrocantéreos:** en posición cubito dorsal, con las rodillas flexionadas y coloca el tobillo derecho sobre la rodilla izquierda, lleva la rodilla derecha hacia el pecho ayudándote con las manos en el estiramiento realizándolo 15 segundos hasta sentir tensión en la zona trabajada. Como lo indica la siguiente imagen. y realizamos el mismo ejercicio con la otra pierna durante 15 segundos más sintiendo tensión durante el ejercicio.



- ❖ **Abductores:** buscamos donde nos podamos sujetar ya sea una puerta o una ventana, cruza una pierna por detrás de la otra, manteniendo la de atrás estirada y la delante doblada. El estiramiento lo notara en la cara lateral de la pierna de atrás cuando inclines el tronco hacia adelante, durante 15 segundos en esa posición y seguido de cambio de dirección otros 15 segundos hasta sentir tensión.



- ❖ **Aductores:** sentados en el suelo juntando las plantas de los pies lo más cerca posible del cuerpo ayudándonos con la mano tomando los pies y haciendo presión hacia adentro y bajamos lo más que podamos las rodillas a llegar al suelo, como lo indica la imagen.



- ❖ **Isiotibiales:** Sobre una silla o mesa colocamos una pierna estirada, con la punta de los dedos de los pies mirando hacia ti. Suavemente intentando flexionar el tronco hacia delante, al igual que los demás estiramiento repite con la pierna contraria durante 15 segundos cada una.



- ❖ **Cuádriceps:** de posición bípeda ubicados de frente a una pared apoyamos una mano y llevamos el talón hacia el glúteo de la pierna derecha estirándolo con la mano del mismo lado. Realizamos este ejercicio durante 20 segundos y cambiamos a la pierna izquierda realizando el mismo ejercicio otros 20 segundos más.



- ❖ **gastrocnemios y soleo:** frente una pared apoyamos las manos con los brazos estirados, llevamos la pierna izquierda un poco atrasada y flexiona las dos rodillas, con los talones

en el suelo sintiendo tensión en los gastrocnemios, como lo indica la imagen, realizamos este ejercicio durante 15 segundos y cambiamos de pierna y realizamos otros 15 segundos.



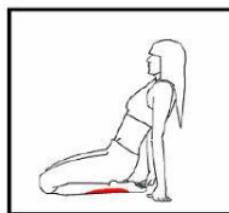
- ❖ siguiente ejercicio flexionando el tronco apoyando de las manos en el suelo y talones en el suelo realizando un arco con el cuerpo adoptamos esta posición durante unos 20 segundos, como lo indica la siguiente imagen.



- ❖ Glúteos: en posición cubito dorsal cruzamos la rodilla izquierda por encima de la cadera y la sujetamos con la mano contraria la derecha, realizamos un poco de presión con la mano sujeta, y la otra la extendemos al lado apoyada en el piso durante 20 segundos como lo indica la imagen y realizamos el mismo ejercicio para el otro lado cruzando la rodilla derecha y sujetándola con la mano izquierda durante 20 segundos más.



- ❖ Peroneo: flexionando las rodillas y apoyando los glúteos sobre los pies, apoyamos las manos por detrás y espalda recta, llevamos el tronco un poco hacia atrás para estirar el musculo mencionado, durante 20 segundos como lo indica la imagen siguiente.



Peroneo

PARTE FINAL

Vuelta a la calma

Estiramientos de los miembros superiores y miembros inferiores durante 10 minutos, en cada estiramiento u ejercicio durante 30 segundos, estiramiento fuerte.

Como lo indica la ilustración en los 12 ejercicios



Observación	Recursos	Bibliografía
<ul style="list-style-type: none"> Realizar buena postura evitara lesiones, e hidratarse durante los ejercicios trabajados. 		



Conclusión

Las expectativas de este trabajo es que los estudiantes adquieran todos los conocimientos del área de educación física y sirva como motivación hacia el deporte, hacerlo más parte de su vida diaria y sirva como herramienta para la salud.

También por medio de las actividades realizadas para la mejora de lo planteado en mi propuesta sea de aprovechamiento para su desarrollo y formación académica.

Debido a la pandemia covid-19, realizamos unos cambios en la educación donde se realizó de modo virtual las últimas 5 semanas donde adquirimos nuevas experiencias.



Bibliografía

- Elementos Básicos de la Educación Física y Deporte. Pedro Ruiz Ramírez.
- Educación física, recreación y deportes 6° y 7° Post primaria. Carolina herrera, Liliana Herrera
- Cualidades físicas. Sebastiani y Carlos A. Gonzales
- La Educación física y su didáctica. Pedro Sáenz- López Buñuel