



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Informe De La Práctica Profesional
Entrenamiento Funcional Como Medio Para Incentivar La Participación En Clase En
Alumnos Del Grado Noveno A Del Colegio Comfanorte

Alumna Maestra

Daniela Stefanya Martínez Rivera

Supervisor De La Practica

Daniel Gamarra

Facultad De Educación Licenciatura En Educación Básica, Con Énfasis En Educación Física,
Recreación Y Deportes, Universidad De Pamplona

17 De Junio Del 2021



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



CONTENIDO

1	CAPITULO I	2
1.1	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	2
1.2	HISTORIA DEL COLEGIO COMFANORTE	2
1.2.1	REFERENTES JURÍDICOS.....	5
1.2.2	GESTIÓN DIRECTIVA.....	7
1.2.3	MISIÓN.....	8
1.2.4	PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	8
1.2.5	OBJETIVOS INSTITUCIONALES	11
1.2.6	LOS SÍMBOLOS INSTITUCIONALES	14
1.2.7	PERFIL	16
1.2.8	REFERENTE OPERATIVO.....	19
1.2.9	GESTIÓN ACADÉMICA.....	19
1.3	MANUAL DE CONVIVENCIA.....	26
1.3.1	DEBERES DEL ESTUADIANTE	28
1.3.2	DERECHOS DEL ESTUDIANTE	29
1.4	DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENES	29
1.5	DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y ACUDIENES.....	30
1.6	DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES.....	33
1.6.1	DERECHOS DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES.....	34
1.6.2	UNIFORMES	35



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



1.7 LEY DEL MENOR37

 1.7.1 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA38

2 CAPITULO II.....41

2.1 OBJETIVOS41

 2.1.1 OBJETIVO GENERAL41

 2.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS41

 2.1.3 DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....42

 2.1.4 JUSTIFICACION.....42

 2.1.5 POBLACION.....44

2.2 MARCO TEÓRICO.....46

 2.2.1 BASES TEÓRICAS.....46

 2.2.2 MARCO DE ANTECEDENTES.....54

 2.2.3 MARCO LEGAL.....57

3 CAPITULO III.....59

3.1 Cronograma59

3.2 METODOLOGÍA**¡Error! Marcador no definido.**

 3.2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.**¡Error! Marcador no definido.**

 3.2.2 POBLACIÓN.....**¡Error! Marcador no definido.**

 3.2.3 ALCANCE ESPERADO**¡Error! Marcador no definido.**

 3.2.4 DISEÑO METODOLÓGICO.....**¡Error! Marcador no definido.**

 3.2.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN.....83





3.3 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS... ¡Error! Marcador no definido.

3.3.1 RESULTADO INICIAL DIAGNOSTICO85

3.3.2 RESPUESTAS DE LA ENCUESTA86

3.3.3 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS..... ¡Error! Marcador no definido.

3.3.4 PLAN DE ACCIÓN IMPLEMENTADO ¡Error! Marcador no definido.

3.3.5 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA FINAL ¡Error!

Marcador no definido.

3.3.6 CARTILLA PEDAGOGICA87

4 CAPÍTULO IV107

4.1 ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES107

5 CAPÍTULO V108

5.1 CONCLUSIONES.....108

5.2 RECOMENDACIONES109

5.3 EVIDENCIAS110

5.4 REFERENCIAS.....123



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

A. IDENTIFICACIÓN

Nombre del establecimiento: Colegio Comfanorte

Dirección: Kilómetro 3 vía La Floresta

Ubicación: Departamento Norte de Santander

Municipio: Los Patios

Jornada: Mañana

Niveles que ofrece: Preescolar, primaria y bachillerato.

Carácter: académico.

Coordinador encargado: María Alejandra Villamizar

Personas que laboran en la institución: 8 docentes pre escolar, básica primaria 25, básica secundaria 24 y media 7.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1 CAPITULO I

1.1 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

Según la ley General de educación 115 en su artículo 73, párrafo único “el PEI debe responder a situaciones y necesidades de los educandos de la comunidad local, de la región y del país; ser concreto, factible y evaluable “El PEI del Colegio Comfanorte se sustenta en una misión, visión unos valores y unos principios consensuados que precisan la identidad de la institución” “Está diseñado basado en el sistema de gestión de calidad donde se describe los procesos de cada una de las gestiones y bajo la siguiente estructura gestión directiva, académica, comunitaria y administrativa”.

Análisis e interpretación del PEI

1.2 HISTORIA DEL COLEGIO COMFANORTE

Siendo director de COMFENALCO el señor ELIAS JAIMES CASTILLO, en el año 1972, se fundó el Colegio de Bachillerato COMFENALCO, en la jornada nocturna según decreto 350 de julio 17 de 1973, autorizando los grados 1º, 2º y 3º del ciclo básico de enseñanza media.

A partir de 1974 se cambió a la jornada diurna, de 1º a 4º bachillerato y fue su primer Rector el Doctor FELIPE RUAN DURAN (q.e.p.d.) quien adelantó las gestiones ante la Secretaría de Educación Departamental para obtener la aprobación mediante resolución N°41 de febrero 21 de 1974. Otra de sus gestiones fue la creación de la biblioteca, que lleva su nombre en reconocimiento a su brillante labor.

El Colegio empezó a funcionar en la esquina de la avenida 1ª con calle 9ª, antiguo Colegio Santo Ángel, hoy sede de COMFANORTE. Posteriormente, en el año 1975 se



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

trasladó a las instalaciones ubicadas en el kilómetro 3 vía a Pamplona, municipio Los Patios, Norte de Santander, uno de los sectores más populosos del área metropolitana.

Mediante resolución 21 de febrero 24 de 1976, se concede licencia de funcionamiento para el 6º de bachillerato, bajo la dirección de CARLOS GIL CORREDOR (qepd), siendo la primera promoción de bachilleres.

En el año 1982 según resolución 22680 del 17 de noviembre la secretaría aprobó licencia de funcionamiento para los grados 6º a 9º de básica secundaria; 10º y 11º de medio vocacional, igualmente se legalizó el cambio de la razón social del colegio por colegio COMFANORTE.

Mediante la resolución 520 del 1 de octubre de 1984, se establece convenio con el CASD, para los grados 10º y 11º de la media vocacional en las modalidades Industrial, Salud y nutrición y Comercial.

En el año 2001 mediante actas 002 del 27 de julio, se establece convenio con la FESC en las modalidades Administración e Informática básica y Procesador de alimentos (harinas y lácteos).



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Resolución 001701 del 3 de noviembre del 2003, concede licencia de funcionamiento o reconocimiento de carácter oficial por el término de cuatro años a partir del 2006 hasta el año 2009.

El COLEGIO COMFANORTE, es una institución de carácter privado, que hace parte de la Caja de Compensación Familiar de Norte de Santander, COMFANORTE, en consecuencia, parte del Sistema del Subsidio Familiar. A través del colegio, la Caja de Compensación Familiar de Norte de Santander, COMFANORTE, desarrolla el Servicio Social de Educación.

Se caracteriza por ser una institución que educa integralmente bajo principios de eficiencia, solidaridad y equidad social, a través del otorgamiento del subsidio y de la prestación de servicio de calidad.

Actualmente el Rector es el Esp. JORGE ENRIQUE GALVIS CARRILLO, bajo su liderazgo sobresalen logros como: la certificación del servicio en Educación Formal, la aprobación (Resolución Ni 000275 de 21 de enero del 2009) del bachillerato por ciclos lectivos Integrados Celis, la ampliación en la cobertura, el servicio en dos jornadas (mañana y tarde) y la construcción del nuevo bloque para Preescolar con su respectiva zona de juegos. En la media técnica a partir del año 2010 se aprobaron 4 nuevas modalidades en convenio con la FESC, Técnico profesional en Procesos Aduaneros, Técnico profesional en Mercadotecnia, Técnico Profesional en Procesos Contables y Técnico Profesional en Procesos Administrativos de Diseño de Modas. Actualmente se están adelantando proyectos que buscan



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

dar cumplimiento a los objetivos estratégicos de la Caja en su nuevo direccionamiento estratégico.

1.2.1 REFERENTES JURÍDICOS

En los referentes jurídicos se evidencia el artículo 67 el cual hace referencia a la educación es un derecho de la persona y un servidor público que tiene una función social.

Artículo 68 la comunidad educativa participará en la dirección de instituciones de educación la enseñanza estará a cargo de personas de reconocida idoneidad ética y pedagógica.

El proyecto educativo institucional se enmarca en la legalidad precisada por la constitución política la ley general de educación de 115 de 1994.

La ley 115 de 1994 en su artículo 77 concede autonomía escolar dentro de los límites fijados por la ley y el PEI a las instituciones para “organizar las áreas fundamentales de cada nivel, introducir asignaturas optativas, adaptar las áreas a las necesidades instituciones y regionales”

Dentro de los referentes jurídicos se presentan más decretos los cuales están estipulados para ejercer como institución educativa.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Decreto 2247 de 1997, decreto 1860 de 1994, decreto 1290 de 2009, decreto 366 de 2009, decreto .366 de 2009, decreto 1965 de 2013, decreto 2277 de 1979, decreto 1278 de 2002, decreto 1075 de 2015.

Esto impulsa a la comunidad educativa a cumplir con las exigencias legales en distintos procesos directivos, académicos, comunitarios y administrativos.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.2.2 GESTIÓN DIRECTIVA

Direccionar todos los planes, programas y proyectos de la Institución Educativa Colegio Comfanorte con el Direccionamiento estratégico.

Analizar las Metas Institucionales que permitan el seguimiento y evaluación de los objetivos institucionales.

Desarrollar el procedimiento institucional unificado para realizar la EVALUACIÓN INSTITUCIONAL con participación de la comunidad educativa y conforme a las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional y La Secretaría de Educación Departamental.

Conformar diferentes equipos por áreas de gestión para adelantar y ejecutar las acciones que se han trazado para el cumplimiento de metas y objetivos institucionales y del sistema de gestión de calidad.

Implementar mecanismos de seguimiento y evaluación al trabajo de los diferentes equipos y comités.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.2.3 MISIÓN

“Mediante modelos educativos efectivos e innovadores, nos responsabilizamos a cumplir con la confianza depositada en nosotros para formar integralmente al individuo hacia su desarrollo como un ser de valor para la sociedad”

Visión de la institución educativa colegio Comfanorte

NUESTRO PROPÓSITO 2019-2023. “Construyendo una Institución Educativa inteligente”. Con criterios de inclusión

1.2.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Coherencia: Promover formas alternativas de organización y desarrollo pedagógico que contribuyan al mejoramiento del quehacer educativo.

Democrática: Propiciar un clima de trabajo donde directivos, docentes, padres y madres de familia, educandos y comunidad participen activamente en la toma de decisiones para lograr una institución eficiente y comprometida con los aprendizajes.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Integralidad: Satisfacer las necesidades básicas educativas de todos los ciudadanos y enfatizar los procesos de aprendizaje en el desarrollo del pensamiento y las habilidades necesarias para seguir aprendiendo, como son: razonamiento lógico y matemático, habilidades comunicativas, capacidad de identificación y resolución de problemas, valoración de la cultura, creación y aplicación de ciencia y tecnología y capacidad para trabajar en grupo, para lograr con ello la dignificación del ser humano, tanto en lo personal como en lo social, y el cambio en los actores del proceso educativo y del mundo. (Lineamientos Generales del Currículo 1996).

Equidad: Hacer equitativo el acceso a la educación, brindando igualdad de oportunidades a todos los integrantes de la comunidad.

Autonomía: Promover programas que estimulen la autonomía y la iniciativa en la institución y comunidad para el mejoramiento de los procesos educativos.

Eficiencia: Fijar metas para ofrecer el servicio educativo con eficiencia y establecer mecanismos para el control e inspección de la calidad.

Concertación: Crear espacios de reflexión y participación para hacer viable la socialización, autonomía y democracia.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Investigación: Indagar los problemas de la ciencia, tecnología y las dificultades en la realidad.

Solidaridad: Buscar mecanismos de convivencia y entendimiento construidos en condiciones de respeto y comprensión de las diferencias individuales.

Desarrollo social y humano: Transformar las situaciones, procesos y acciones que ocurren en el espacio escolar para mejorar la calidad de vida de sus protagonistas.

Convivencia y Paz: Mejorar la comunicación con la finalidad de fortalecer la identidad y construir significados comunes para el encuentro de intereses personales y sociales.

Liderazgo: Reconocer al educando como autogestionador y ser social que se forma dentro de su contexto.

Competitividad: Restablecer al hombre y su condición, para proyectarlo en desarrollo de habilidades y destrezas o dominios de tal forma que la permitan la



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

comprensión dinámica y práctica de conocimiento, y la posibilidad de utilizarlo en la solución de problemas.

Principios Educativos. Concepción de la educación como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social. Propiedad de la educación como medio eficaz para garantizar a todas las personas el ejercicio de su derecho básico a participar de manera activa y consciente en los procesos de transmisión, creación, transformación y disfrute de la cultura, integralidad en la formación personal, sociocultural y académica de los alumnos, así como en la formulación y el desarrollo de los currículos correspondientes a los niveles educativos de la institución. Decidido apoyo al desarrollo de competencias laborales, como factor indispensable para ayudar a forjar en el medio el espíritu de amor por el trabajo digno, así como la conciencia de la superación personal y la integración social mediante su ejercicio.

1.2.5 OBJETIVOS INSTITUCIONALES

La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes (Ley 115). Según la Ley 115 en su artículo 13: Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:

1. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

2. Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;

3. Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;

4. Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;

5. Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;

6. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;

7. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y

8. Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

Adicional a estos objetivos, se tienen:

a) Elevar la calidad del proceso enseñanza-aprendizaje en sus aspectos pedagógicos, técnicos y científicos.

b) Impartir una educación fundamentada y comprometida, con valores que propicien actitudes de servicio y compromiso en sus relaciones y con la sociedad.

c) Plantear un aprendizaje basado en la investigación y en la creatividad.

d) Iniciar el proyecto de bilingüismo, profundizando en la enseñanza del idioma inglés.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

e) Utilizar la tecnología como medio fundamental para la facilitar la transferencia de saberes y formación de nuestros educandos.

f) Proporcionar un servicio educativo basado en un modelo pedagógico constructivista con enfoque dialogante que responda a las actuales necesidades educativas del entorno.

g) Proveer un ambiente que permita a los estudiantes desarrollar un sentido de responsabilidad, honestidad e integridad.

h) Desarrollar una metodología activa y vivencial que permita al educando estar en contacto con su realidad inmediata a fin de construir sus propios aprendizajes.

i) Brindar una educación que promueva la adaptación a los escenarios presentes y futuros, mediante estrategias que fomenten el trabajo grupal y las relaciones interpersonales las cuales permiten de forma activa la participación de educandos de inclusión.

j) Permitir convenios con entidades que favorezcan el enriquecimiento intercultural

k) Demostrar y asumir actitudes propias de respeto, autoestima, tolerancia en la apropiación de sus valores y la de los demás mediante comportamientos ejemplares que permitan la transformación que el país exige y comprometerse en la construcción de la paz.

l) Ubicar al estudiante como centro del proceso educativo, con implicaciones no sólo pedagógicas, sino también culturales, sociales y organizativas.

m) Preparar al estudiante en las especialidades de Técnico Profesional en Procesos Aduaneros, Técnico Profesional en Mercadotecnia, Técnico Profesional de Procesos Administrativos de Diseño de Modas y Técnico Profesional en Procesos Contables, que le permitan el acceso a diferentes sectores laborales y a la educación superior, mejorando su calidad de vida.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

n) Proyectar la filosofía de la institución promoviendo personal capacitado en el campo académico y laboral de acuerdo a la jerarquía de valores éticos, científicos, socioculturales y económicos para que sean factor de reestructuración y cambio social.

1.2.6 LOS SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

Figura 1.

La Bandera



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura 2.

El Escudo





INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.2.7 PERFIL

Directivos. Debe ser un líder con la habilidad de análisis, control y solución de problemas, y ser un orientador capaz de transmitir sus ideas de manera respetuosa, generando un clima organizacional colaborativo con todo el personal de la comunidad educativa. Ser un conecedor de las habilidades y destrezas de su grupo de trabajo para asignar funciones de manera apropiada y acorde con las necesidades propias de la institución. Debe ser aquel que anima y motiva al personal a su cargo y toma acciones para conseguir los resultados deseados. Debe tener la habilidad de poner sus ideas en acción y diagnosticar las situaciones difíciles antes que lleguen, enfocándose en las soluciones.

Docentes. El docente de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO COMFANORTE debe:

Ser un profesional de la educación capaz de desarrollar los proyectos pedagógicos contemplados en el plan de estudios.

Planear, organizar, dirigir y evaluar el proceso curricular en cada una de las áreas del conocimiento.

Ser un líder e innovador constante en su didáctica y metodología de enseñanza, aplicando las herramientas tecnológicas en su planeación curricular, promoviendo experiencias acordes con el desarrollo de los educandos.

Ser un agente promotor del respeto y las buenas relaciones con todos los miembros de la comunidad educativa, capaz de mediar en los conflictos y situaciones que se presenten,



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

tanto dentro del aula como fuera de ella.

Cumplir a cabalidad con las funciones que le sean asignadas por el jefe inmediato siempre y cuando sean para cumplir el objeto social de la institución.

Entender a sus estudiantes y establecer buenas relaciones con ellos.

Demostrar una actitud abierta, creativa, investigativa e innovadora en su rol como educador profesional.

Ser dedicado a orientar a sus estudiantes en la búsqueda del conocimiento y en el desarrollo de su personalidad.

Poseer excelentes habilidades comunicativas.

Escuchar con atención y de una manera objetiva a sus estudiantes y tener en cuenta sus opiniones y las de otros miembros de la comunidad educativa.

Ser comprometido con las actividades y estrategias de evaluación y de mejoramiento del Centro educativo.

Poseer altas expectativas para sí mismo y establecer metas para lograr su realización personal y profesional.

Demostrar respeto e interés hacia personas de otras razas, culturas, religiones y frente a las diferencias individuales.

Estudiantes

LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO COMFANORTE aplicará todo el TALENTO humano, y los recursos materiales, técnicos y tecnológicos para lograr la educación y formación



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

integral de sus estudiantes de tal manera que posibilite el desarrollo de valores como:

El amor y el respeto por la nacionalidad colombiana, las costumbres, su cultura, la democracia participativa.

El sentido de pertenencia a la institución, al municipio, el departamento, la región y la nación.

La honradez, la responsabilidad, la solidaridad, la convivencia social, el respeto.

El amor a la vida, con una clara conciencia ecológica.

Con capacidades de investigación, análisis, criterios y toma de decisiones para resolver problemas que tengan que ver con su proyecto de vida personal y contribuyan al desarrollo de su unidad familiar y lo proyecten a la sociedad vinculándolo productivamente a los diferentes sectores de la economía local, regional y nacional.

El educando debe poseer el conocimiento, las habilidades y destrezas propias de cada una de las áreas del conocimiento que le garantice:

Su vinculación al sector productivo y en especial, de acuerdo a la especialidad que se ofrece en Convenio con la FESC.

El acceso a la educación superior.

El estudiante de Comfanorte desarrollará el sentido comunitario y la proyección



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

socio-cultural que lo caracterizara:

Por poseer una visión prospectiva de la vida.

Por ser agente artífice del cambio.

Por ser promotores de la cultura.

1.2.8 REFERENTE OPERATIVO

Gobierno Escolar Todos los establecimientos educativos deberán organizar un gobierno para la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa, según lo dispone el artículo 142 de la Ley 115 de 1994. El gobierno escolar en las instituciones estatales se regirá por las normas establecidas en la ley y en el Decreto 186: el gobierno escolar estará constituido por el consejo Directivo como instancia directa, el consejo académico como instancia superior para la participación en la orientación pedagógica, el Rector como representante del establecimiento ante las autoridades educativas y ejecutor de las decisiones del gobierno escolar.

1.2.9 GESTIÓN ACADÉMICA

Ésta es la esencia del trabajo de un establecimiento educativo, pues señala como se enfocan sus acciones para lograr que los estudiantes aprendan y desarrollen las competencias necesarias para su desempeño personal, social y profesional. Esta área de la gestión se encarga de los procesos de diseño curricular, prácticas pedagógicas institucionales, gestión de clases y seguimiento académico



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

A Fortalecer el diseño curricular unificado y de carácter institucional, que responda a los lineamientos nacionales y estándares, y que además interprete las necesidades locales y regionales.

Redefinir y apropiar institucionalmente el enfoque pedagógico, en cuanto a método de enseñanza, relación pedagógica y uso de recursos para prácticas pedagógicas de aula más efectivas.

Diseñar e implementar nuevos mecanismos institucionales para el control y seguimiento de la actividad académica y desempeño de los estudiantes.

Modelo pedagógico.

La Institución Educativa Colegio COMFANORTE se aplicará el modelo constructivista con enfoque dialogante para el desarrollo de todas y cada una de las actividades curriculares y complementarias planteadas y desarrolladas por la institución.

Dentro del desarrollo de todas las actividades se manejarán los principios del constructivismo – dialogante, los cuales van de la mano con la misión y la visión que posee la Institución Educativa; debido a que el estudiante es el responsable de su propio aprendizaje pero desde luego con la orientación, acompañamiento y guía del docente, igualmente construye el nuevo conocimiento por sí mismo en la medida en que se responsabiliza de cada una de las actividades sugeridas bien sea para complementar y/o para ampliar el tema desarrollado; también compara su conocimiento previo con información nueva y la utiliza en su vida cotidiana. En el enfoque constructivista se atiende las diferencias individuales, se satisface las necesidades, intereses y expectativas de los niños y jóvenes, se considera el ritmo de



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

aprendizaje y se valoran las experiencias previas, lo que implica la participación de toda la comunidad educativa en todas y cada una de las actividades del proceso Enseñanza-aprendizaje.

Estrategia Metodológica.

Nuestra Institución aplicará una serie de metodologías activas que permitan desarrollar el pensamiento creativo, la habilidad para resolver problemas, la comprensión conceptual, la mente abierta y la curiosidad hacia los nuevos conocimientos a través de actividades prácticas de reflexión, discusión y experimentación, lográndose articular la teoría y la práctica para la potencialización de todas las competencias existentes en los estudiantes. Como fortalecimiento de las mismas se aplica el test de estilos de aprendizajes, actividad tendiente a facilitar al docente un mejor conocimiento de sus estudiantes con el fin de lograr un verdadero aprendizaje que tenga en cuenta las diferencias individuales.

Plan De Estudios.

Nuestro Plan de Estudios responde a las políticas trazadas en el PEI, los lineamientos y los estándares básicos de competencias, cuenta con proyectos pedagógicos y contenidos transversales que responden a las características del entorno, la diversidad, los intereses y necesidades de la comunidad. Nuestro Plan de estudios consta de áreas y/o asignaturas de duración anual, con informes bimestrales para Preescolar, Básica y Media Técnica.

Horario Jornada de la mañana:

Jardin: 6:55 a.m. a 12:15 p.m. Transición: 6:55 a.m. a 12:15 p.m.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Básica Primaria: 6:00 a.m. a 12:15 p.m.

Básica Secundaria: 6:00 a.m. a 12:15 p.m.

Media Técnica: 6:00 a.m. a 12:15 p.m.

NIVEL DE PREESCOLAR			
DIMENSIONES	ASIGNATURAS	I.H.S.	
		JARDIN	TRANSICION
Dimensión Cognitiva	Pensamiento matemático	5	5
	Ciencias naturales	1	1
	Tecnología e informática	2	2
Dimensión comunicativa	Lengua castellana	5	5
	Idioma extranjero (ingles)	6	6
Dimensión Socio afectiva		1	1
Dimensión Corporal		2	2
Dimensión Ética		1/2	1/2
Dimensión Estética		2	2
Dimensión Espiritual		1/2	1/2
HORAS SEMANALES		25	25



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

NIVEL DE EDUCACION BASICA				
AREAS	ASIGNATURAS	I.H.S.		
		PRIMARIA		SECUNDARIA
		1 a 3	4 y 5	
Matemáticas	Matemáticas	4	4	4
	Geometría	1	1	1
Humanidades: Lengua castellana	Lengua castellana	4	4	3
	Comprensión lectora	3	2	2
Ciencias naturales y Educación ambiental	Ciencias naturales	3	3	No aplica
	Biología	No aplica	No aplica	3
	Química / Física	No aplica	No aplica	1
Ciencias sociales, Historia universal y de Colombia, geografía, Constitución política Y democracia	Historia Universal y de Colombia	1	2	2
	Geografía	1	1	1
	Catedra de la paz	1	1	1
Humanidades: idioma extranjero (ingles)		6	6	6



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Educación ética y en valores humanos		0.5	0.5	0.5
Educación religiosa		0.5	0.5	0.5
Educación artística y Musical	Artística	(1)	(1)	(1)
	Música	1	1	No aplica
Tecnología e informática		2	2	2
Educación física, recreación y deportes		2	2	2
Exploración vocacional y educación Económica y financiera		No aplica	No aplica	1
HORAS SEMANALES		30		30



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

NIVEL MEDIA TÉCNICA: GRADOS 10º Y 11º		
AREAS	ASIGNATURAS	I.H.S.
Matemáticas	Matemáticas	5
	Estadística	1
Humanidades: Lengua castellana	Lengua castellana	4
Ciencias naturales y educación ambiental	Química	3
	Biología	1
	Física	3
Ciencias sociales y Humanidades	Filosofía	2
	Historia Universal y de Colombia	1
	Constitución política	1
Humanidades: idioma Extranjero (ingles)	Idioma extranjero (ingles)	6
Educación ética y en valores Humanos	Educación ética y valores humanos	0.5
Educación religiosa	Religión	0.5
Educación artística y musical	Educación artística	(1)
Educación física, recreación y Deportes	Educación física, recreación y Deportes	2



SC

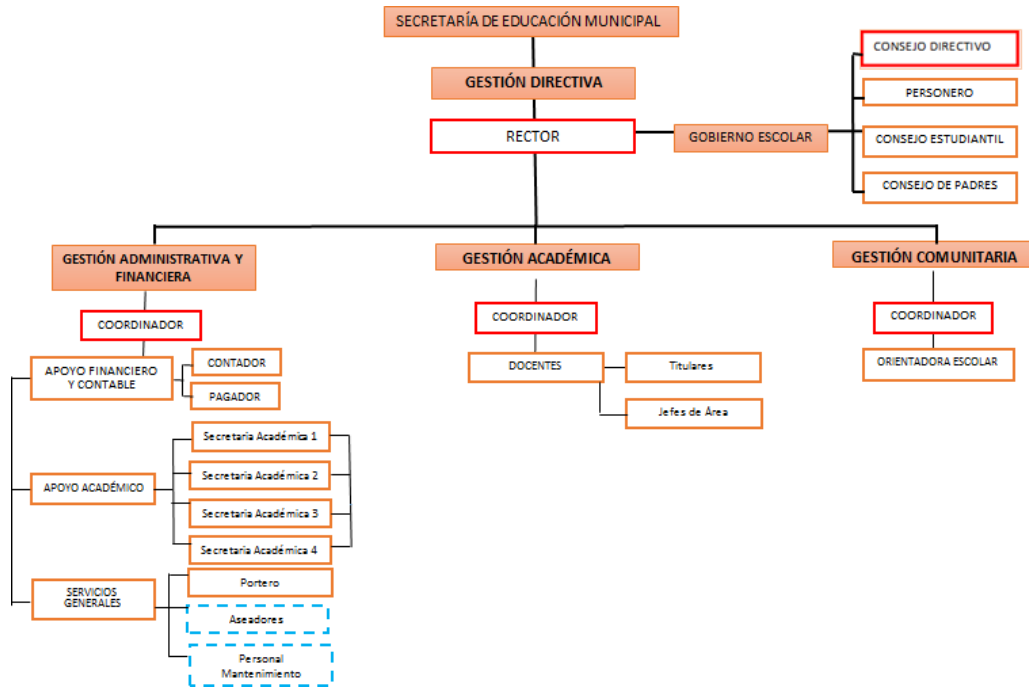
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

HORAS SEMNALES	30
----------------	----

Organigrama



1.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

El Manual de Convivencia es un conjunto de acuerdos adoptados por la Comunidad Educativa con el fin de lograr la participación democrática y responsable, propiciando espacios para el ejercicio de la libertad y el orden, de vínculos interpersonales, de los derechos fundamentales consagrados en la Constitución Nacional y la normatividad vigente.

Este Manual de Convivencia pretende dar unos lineamientos no solamente para evitar injusticias sino para no sufrirlas. El presente Manual de Convivencia recoge los acuerdos establecidos en forma participativa y democrática logrados entre los educandos y los demás miembros de la Comunidad Educativa que garantiza la convivencia y la formación integral



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

basados en el diálogo, la tolerancia, la libertad, el respeto por los demás, la responsabilidad, la honradez, la justicia, la solidaridad en concordancia con las disposiciones Conte moladas en la Constitución Política, la Ley de estupefacientes, la legislación educativa vigente y en especial con el Código del Menor, el decreto

2737 de noviembre 27 de 1989: “La educación debe ser orientada a desarrollar la personalidad y las facultades del menor con el fin de prepararlo para una vida adulta activa inculcándole el respeto por los Derechos Humanos, los valores culturales propios y el cuidado del medio ambiente natural, con espíritu de paz, tolerancia y solidaridad sin perjuicio de la Liv errad de enseñanza establecida en la Constitución Política” (artículo 7 Código del Menor) y la aplicación de la Ley 1620 del 15 de

marzo de 2013, “POR LA CUAL SE CREA EL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR Y FORMACIÓN PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, LA EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD Y LA PREVENCIÓN Y MITIGACIÓN DE LA VIOLENCIA ESCOLAR”



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.3.1 DEBERES DEL ESTUADIANTE

1. Cumplir puntualmente con las tareas, lecciones, trabajos o evaluaciones sin plagios, suplantaciones ni fraudes.

2. Procurar mantener un excelente rendimiento académico en todas y cada una de las áreas definidas en el plan de estudios como también una adecuada disciplina y convivencia social que armonicen con las exigencias de la institución.

3. Traer los implementos necesarios para realizar su trabajo escolar de acuerdo con el horario establecido, con el fin de evitar desplazamientos de última hora y la interrupción del proceso de enseñanza-aprendizaje dentro y fuera del salón

4. Entregar de forma oportuna los trabajos asignados y acordados en el aula con el docente cumpliendo con las características del mismo.

5. Prepararse previa y conscientemente para las evaluaciones.

6. Estar atento a las explicaciones del docente colaborando con el silencio individual

7. Presentar a sus profesores las justificaciones de sus inasistencias expedidas en la Coordinación de Convivencia y responder por todas las actividades que hayan sido programadas y asignadas.

8. Acatar y respetar el conducto regular para efectos de reclamaciones de tipo académico y disciplinario.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Deberes generales de los educandos

El estudiante del Colegio Comfanorte ha de ser justo, cordial, intelectualmente competente, con espíritu de investigación, con gran autoestima, abierto al cambio, capaz de tomar decisiones responsables, conscientes, libres y auténticas, basadas en principios de la sana convivencia y a través de un compromiso solidario que propenda a la excelencia.

1.3.2 DERECHOS DEL ESTUDIANTE

Los estudiantes del COLEGIO COMFANORTE gozarán de todos los derechos consagrados en la Constitución Política, Código del Menor, derechos de los niños, Ley 1620 de 2013 y demás disposiciones vigentes, sin discriminación alguna por razón de raza, color, sexo, religión, políticas, etc., suyas, de sus padres o representantes legales

1.4 DERECHOS DE LOS PADRES DE FAMILIA Y/O ACUDIENES

-Elegir el tipo de educación que, de acuerdo con sus convicciones, procure el desarrollo integral de los hijos(as), de conformidad con la Constitución y la Ley.

-Recibir información del Estado sobre la institución que se encuentra debidamente autorizada para prestar el servicio educativo.

-Conocer con anticipación o en el momento de la matrícula las características de la institución, los principios que orientan el Proyecto Educativo, el Manual de convivencia, el plan de estudios, las estrategias pedagógicas básicas, el Sistema Institucional de Evaluación y el plan de mejoramiento institucional.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

-Expresar de manera respetuosa y por conducto regular sus opiniones respecto del proceso educativo de sus hijos(as), y sobre el grado de idoneidad del personal docente y directivo de la institución.

-Participar en el proceso educativo que desarrolle la institución en que está matriculado(a) sus hijos(as) y, de manera especial, en la construcción, ejecución y modificación del Proyecto Educativo.

-Recibir respuesta suficiente y oportuna a sus requerimientos sobre la marcha de la institución y sobre los asuntos que afecten particularmente el proceso educativo de sus hijos(as).

-Recibir durante el año escolar y en forma periódica, información sobre el rendimiento académico y el comportamiento de sus hijos(as).

-Conocer la información sobre los resultados de las pruebas de evaluación de la institución sobre la calidad del servicio educativo que reciben sus hijos(as).

-Elegir y ser elegido para representar a los padres de familia en los órganos de gobierno escolar y ante las autoridades públicas, en los términos previstos en la Ley General de Educación y en sus reglamentos.

1.5 DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA Y ACUDIENTES

-Matricular oportunamente a sus hijos(as) en la institución y asegurar su permanencia durante su edad escolar obligatoria.

-Contribuir para que el servicio educativo sea armónico con el ejercicio del derecho a la educación y en cumplimiento de sus fines sociales y legales



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

- Cumplir con las obligaciones contraídas en el acto de matrícula y en el manual de convivencia, para facilitar el proceso de educativo.

- Contribuir en la construcción de un clima de respeto, tolerancia y responsabilidad mutua que favorezca la educación de los hijos(as) y la mejor relación entre los miembros de la Comunidad Educativa

- Comunicar oportunamente, y en primer lugar a las autoridades de la institución, las irregularidades de que tengan conocimiento, entre otras, en relación con el maltrato infantil, abuso sexual, tráfico o consumo de drogas ilícitas. En caso de no recibir pronta respuesta acudir a las autoridades competentes.

- Apoyar a la institución en el desarrollo de las acciones que conduzcan al mejoramiento del servicio educativo y que eleven la calidad de los aprendizajes, especialmente en la formulación y desarrollo de los planes de mejoramiento institucional.

- Acompañar el proceso educativo en cumplimiento de su responsabilidad como primeros educadores de sus hijos(as), para mejorar la orientación personal y el desarrollo de valores ciudadanos.

- Participar en el proceso de autoevaluación anual de la institución.

- Conocer las normas contempladas en el Manual de Convivencia y contribuir con los correctivos pedagógicos según la falta cometida.

- Informarse sobre el rendimiento académico y comportamental de su hijo(a) o acudido(a).

- Participar en reuniones, capacitaciones y formaciones dirigidas a los padres de familias o acudientes en pro de un desarrollo humano integral y bienestar familiar, dejando firma de su



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

asistencia para su seguimiento.

-Participar en la elección de Gobierno Escolar y si es elegido asistir a las reuniones que se le convoquen y cumplir con las labores que se le asignen.

-Participar como miembro activo en el Consejo Directivo, en el Consejo de Padres, Comité de Convivencia Escolar - CCE y otros que se organicen para mejorar el servicio educativo.

-A ser escuchado por el organismo competente cuando se proceda con correctivos pedagógicos a su hijo(a) o acudido(a) cuando no sea de justicia.

-A ser informado en caso de que su hijo(a) esté en riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

-Ser veedor de los procesos de calidad que se desarrollan en la institución y exigir al hijo(a) o acudido(a) que responda a los parámetros de calidad.

-Asistir a las citas de evaluación y acudir al ente externo al cual fue remitidos para la obtención del diagnóstico y las adecuaciones curriculares según sea el caso

-Participar en los encuentros de padres de familia.

-Colaborar con la asistencia de sus hijos(as) a las clases y demás actos programados por la institución, justificando oportunamente sus actividades institucionales.

-Ingresar a la institución para dialogar con los docentes solicitando cita con anterioridad.

-Asistir cumplidamente a cada citación cuando un directivo o docente lo requiera.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.6 DEBERES DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

- Son deberes del personal docente:
- Desempeñar con dignidad, eficacia, y lealtad las funciones inherentes al cargo.
- Respetar la vía jerárquica.
- Observar una conducta acorde con la función educativa y no desempeñar actividad que afecta la dignidad docente.
- Procurar que el ejercicio de su actividad se realice en las mejores condiciones pedagógicas, de local, higiene y material didáctico.
- Promover el orden, aseo, disciplina, salud y utilidad en los espacios donde ejerce su labor docente
- Diseñar y aplicar las adecuaciones curriculares a los estudiantes que lo requieran y hacerles su seguimiento de manera oportuna retroalimentando sus avances.
- Seguir el conducto regular para la solución de problemas y ser prudente en el manejo de la información
- Informar a rectoría anomalías que afecten el buen funcionamiento institucional y/o formación de los estudiantes.
- Cumplir con la jornada académica y laboral.
- Asistir y participar de las jornadas pedagógicas.
- Velar por la disciplina en el aula de clase y otros ambientes escolares.
- Brindar un trato digno a los miembros de la comunidad educativa, aportando a un sano clima organizacional.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

- Llevar de manera ordenada el diligenciamiento de la ficha observador del estudiante.
- Llevar de manera ordenada el diligenciamiento de los libros reglamentarios: Plan de Dimensión, plan de clase, talleres, observador del estudiante, control diario de asistencia, proyecto pedagógico y otros.
- Preparar y desarrollar sus clases de acuerdo a la exigencia del Plan de Estudios.
- Conocer y aplicar el Manual de Convivencia.
- Participar de las Comisiones de Evaluación y Promoción.
- Ser ético y responsable en el manejo de las acciones de las evaluaciones académicas
- Compartir información pedagógica que afiance la actualización docente.
- Aceptar las sugerencias en pro de un mejor ejercicio docente.
- Contribuir con el Plan de Mejoramiento de Área e Institucional
- Apoyar los proyectos pedagógicos que desarrolla la institución
- Participar y comprometerse con los procesos de Calidad para la certificación de la institución.
- Informar al rector sobre las ausencias a la institución o llegadas tarde en la jornada laboral, incapacidad médica o calamidad doméstica.

1.6.1 DERECHOS DE LOS DOCENTES Y DIRECTIVOS DOCENTES

- Recibir capacitación en temas de actualidad que inciden en el campo educativo.
- Participar en el Gobierno Escolar



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

-Ser informado de eventos en los cuales puede participar y hay permiso por parte de la Administración Municipal.

-Ser escuchado para la solución oportuna de un problema o inquietud.

-Conocer el Plan Operativo institucional.

-Conocer los parámetros de evaluación con el cual va a ser evaluado.

-Tener los implementos básicos para desarrollar las actividades pedagógicas

-Hacer buen uso de los espacios para actividades que ofrece la institución.

-Tener atención por riesgos laborales diligenciando el formato respetando el plazo límite.

-Participar en celebraciones especiales dentro de la institución (día del maestro, convivencias, retiros espirituales, salidas de integración autorizadas, otras).

-Conocer los resultados de la evaluación de desempeño docente.

-Recibir un trato digno y respetuoso de los miembros de la comunidad educativa.

-Que se le respete el debido proceso en asuntos disciplinarios, quejas, entre otras.

1.6.2 UNIFORMES

La buena presentación personal crea una imagen, de ahí que debe ser en todo momento y circunstancia limpia, decorosa y sencilla como manifestación de respeto a los demás.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

1.7.1 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

Cancha de futbol 2

Cancha múltiple 1

Cancha de tenis 1

Cancha de baloncesto 1

Coliseo 1

Salón de deportes

Balón de baloncesto 20

Balón de futbol 20

Balón de voleibol 20

Lazos 20

Platillo 40

Conos 40

Estacas 20

Colchonetas 40

Aros 40



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Horario

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6 AM – 6:55	6 C	7 A	7 B	9 B	8 B
6:55 – 7:45	7 C	9 A	10 C	8 A	
7:45 – 8:55	8 A	6 C	10 C	7 A	
					7 C
10:15 – 11:05	8 C	9 B	8 C	7 B	
11:05 – 12 PM	9 C	9 C	9 A	8 B	

Tabla

Matriz DOFA	
Debilidades	Falta de material deportivo de apoyo en la ejecución de las actividades planeadas.
Oportunidades	La sede provee una cobertura en la localidad, dando la oportunidad a los niños (as) y adolescentes del sector a acceder a una educación formal



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Fortalezas	Cuenta con un personal calificado y con experiencia, para el acompañamiento en el proceso de aprendizaje. Permite la inclusión de estudiantes del vecino país.
Amenazas	Ausencia de los padres de familia en casa debido a factores económicos causando faltas, de tiempo en la familia.

Nota. Esta información fue recolectada por medio de las opiniones del coordinador encargado de la sede y el docente del área de educación física. Fuente: Elaboración propia.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

2 CAPITULO II

Entrenamiento Funcional Como Medio Para Incentivar La Participación En Clase En Alumnos Del Grado Noveno A Del Colegio Comfanorte

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVO GENERAL

Promover a la participación activa mediante la realización de circuitos de entrenamiento funcional en las clases de educación física con los alumnos del grado noveno a del colegio Comfanorte

2.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar una revisión bibliográfica sobre el entrenamiento funcional y la participación en la clase de educación física.
- Realizar una revisión de los instrumentos de medición sobre el entrenamiento funcional y la participación.
- Elaborar una cartilla pedagógica sobre el entrenamiento funcional para promover la participación en clase de educación física del grado noveno a del colegio Comfanorte.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

2.1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El colegio Comfanorte desde el año 2020 comenzó a implementar las clases virtuales, por cuestiones de salud ante la emergencia del SarsCov2. Los docentes de educación física se han encontrado con el gran reto de poder lograr que los alumnos desarrollen las actividades propuestas dentro de la clase de educación física.

No es solo el reto de lograr la participación de los alumnos en clase, Bennett (2000) nos habla sobre el primer objetivo del docente en la clase de educación física es incentivar a la participación activa en las clases de educación física, para poder crear el hábito de realizar actividad física. pues existen dos variables repetitivas, una de estas siendo el deterioro de la capacidad física de los alumnos para realizar actividad física y la segunda la falta de compromiso de los estudiantes al no considerar la clase de educación física como algo fundamental para el desarrollo integral de su vida, puesto que en algunas clases hay poca o ninguna participación por parte de los alumnos.

Según el ministerio de salud de Madrid, el sedentarismo y la falta de actividad física la podemos definir como: "menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana". La inactividad física que se presenta como problemática ya que los alumnos no cuentan con espacios exteriores donde realizar, también la falta de indicaciones podría conllevar como consecuencia el sedentarismo.

2.1.4 JUSTIFICACIÓN

Por medio de esta investigación sirva de apoyo para la comunidad educativa del Colegio Comfanorte, ya que con esta se realizará la propuesta pedagógica sobre la actividad física teniendo en cuenta la emergencia sanitaria a nivel mundial, mediante la cual se busca proponer a los estudiantes el priorizar la participación activa en las clases. Cuando se realiza el



SC



Por mandado del rey para la construcción de un nuevo país en



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

diagnóstico inicial, Por medio de este proceso se evidencia las fortalezas y también las fallas que presentan los alumnos al realiza las clases, con las evidencias recolectadas previamente permitirán dar un análisis de las debilidades presenten y posteriormente solucionarlo mediante una retroalimentación y así ir mejorando lo aplicado en cada clase con un mayor margen de efectividad.

Lo que se propone es una utilización y práctica, ya que se cuenta con las bases teóricas y epistemológicas, este vasto conocimiento abre las puertas a múltiples posibilidades las cuales se abarcan en la clase de educación física, haciendo esto posible la implementación del entrenamiento funcional en la clase.

Según (Sánchez, 2005): “una de las últimas tendencias del entrenamiento... apuntan a la utilización de cadenas cinéticas y no trabajo analítico”, esto establece los nuevos métodos de entrenamiento, sobre la base de tener un estilo de vida saludable basado en realizar entrenamiento funcional, mejorando los desempeños en su vida cotidiana, planteado y planificado pensado en las necesidades y objetivos de cada individuo, este concepto de entrenamiento permite desarrollar y mejorar el desempeño a través de trabajos funcionales.

Al llevar a cabo este proyecto de grado el cual proporciona posibilidades para que los niños y adolescentes del Colegio Comfanorte estén incentivados a realizar actividad física y la hagan un habito de vida, sin importar los diferentes entornos, de esta forma, además de todos los aspectos que traen para su vida, con cual trae una repercusión positiva para el rendimiento escolar, puedan crear consciencia y comprueben que por medio de la practica constante de actividad fisica podrán mejorar su calidad de vida.

Según la OMS con respecto a realizar actividad física en las siguientes edades es “Los niños y adolescentes de 5 a 17 años:



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

- Las personas deberán emplear el promedio de 60 minutos diarios para realizar actividad física moderada que sean de carácter aeróbico.
- Las personas que incorporan actividades aeróbicas intensas, si como también la de fortalecimiento muscular y óseo que realizan actividad en un mínimo de 3 veces por semana por lo anterior mencionado en la cartilla pedagógica se implementa circuitos de entrenamiento con un tiempo estimado de 55 minutos de ejercicios funcionales para realizar actividad física.

Este trabajo va enfocado a que con los autores nombrados en este trabajo queda clara la idea que se expone a lo largo de las citas y es que el realizar actividad física brinda bienestar al organismo, así como también beneficios a su salud, facilita el desarrollo de habilidades básicas como lo son caminar, correr, saltar, realizar movimientos con técnica compleja, el desarrollo motriz y cognitivo del estudiante.

En este trabajo de grado concluye con gran satisfacción personal, ya que con esta investigación previa los docentes podrán aplica en las próximas clases de educación física lo expuesto en este trabajo y así los docentes podrán general el hábito de realizar actividad física a sus alumnos.

2.1.5 POBLACION

Estudiantes del grado noveno a del colegio Comfanorte

Femeninos:15

Masculino:25

Total:40

Criterios de inclusión: Como aspecto fundamental se debe tener en cuenta la importancia del uniforme reglamentario para poder ser partícipe de la clase.



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Criterios de exclusión: aquellos estudiantes que presenten alguna lesión, enfermedad de base como lo son problemas cardiacos y respiratorios, así como también alguna limitante para poder desarrollar correctamente la clase de educación física.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

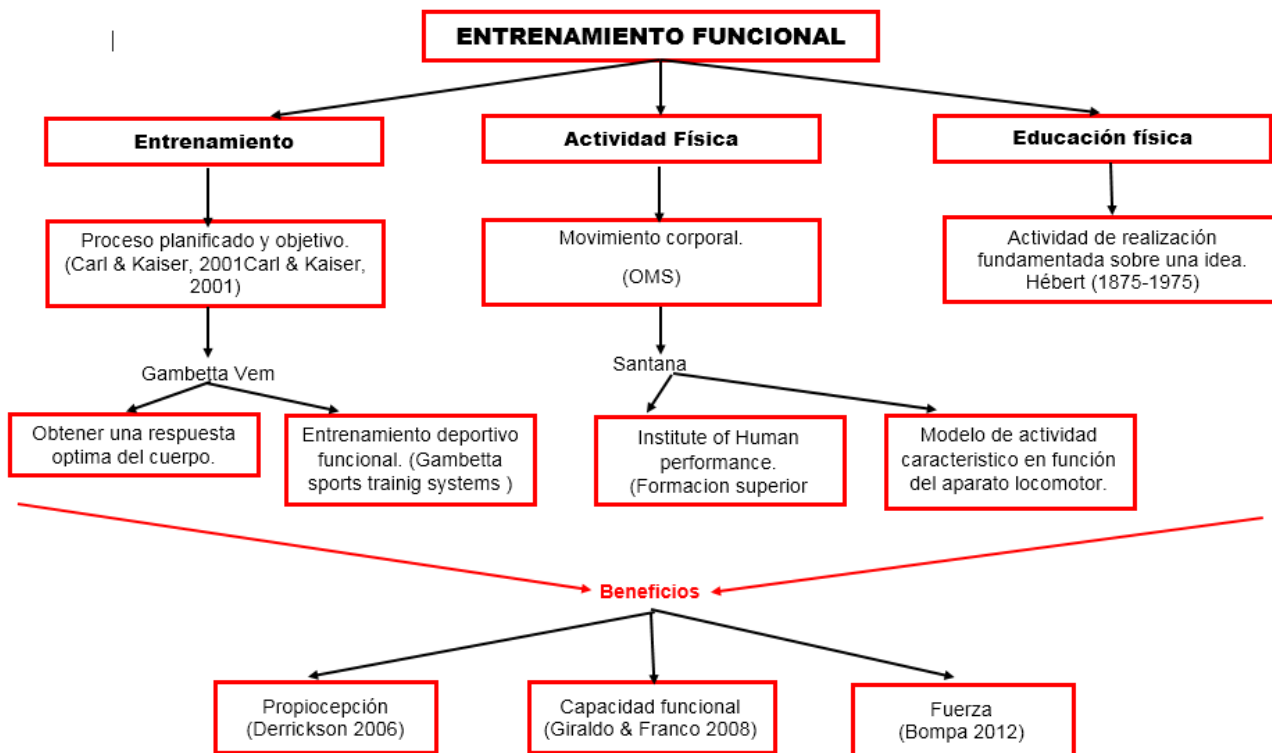
2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 BASES TEÓRICAS

Los temas más relevantes de esta investigación son Actividad física y el entrenamiento funcional, la motivación a la realización de esta práctica, así como también concientizar de los beneficios que aporta, el marco teórico también se desarrolla en base a la importancia que conlleva todo el entrenamiento funcional desde sus diferentes adaptaciones a las necesidades del lugar y la persona, su aplicación en la actividad física y deporte como medio para mejorar las capacidades del individuo las cuales se procederán a ser descritas.

Nota. Mapa conceptual. Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDAD FÍSICA



Sánchez Bañuelos (1996), “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. con lo previamente citado,



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

podemos deducir que la actividad física es cualquier movimiento que el cuerpo haga, donde haya una intervención de la activación muscular y que genere un gasto energético.

“la ciencia, la tecnología y la práctica que tiene por objeto el estudio de los elementos, y de sus interrelaciones intervinientes en el campo educativo físico, y que trata de explicar y de regular normativamente sus procesos de acomodación diferenciada, tendentes a conseguir los objetivos educativos, de antemano propuestos, en el marco institucional que lo concretiza”.

(García, 1997)

De lo citado anteriormente se deduce que el autor tiene una perspectiva más educativa dirigida a la actividad física se ve inmersa en tres aspectos (tecnología, la ciencia y lo práctico) en la cual se basan algunos aspectos educativos que se dan en la institución y la cual utiliza el alumno en el entorno escolar.

(Devís, 2000) Define Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". De lo citado anteriormente se deduce que toda acción que realicemos en un tiempo considerable y el cual implique un gasto energético se considera como actividad física, pero también hablan de que la actividad física permite interactuar con otros individuos y en diferentes entornos de donde se encuentre.

“Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS)”. El concepto anterior, hace alusión a que la actividad física son los ejercicios o movimientos que se realicen y los cuales implican que el cuerpo tenga un gasto energético para poder para realizar movimiento.

La actividad Física es relevante en la investigación, ya que en el momento de realizar el entrenamiento funcional donde está implícito la realización de movimientos corporales los cuales en su acción y ejecución generan un gasto de energía calórica. Al realizar un entrenamiento se debe tener en cuenta que esta actividad se puede realizar individualmente o



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

en grupo lo cual generan experiencias personales, las cuales permiten que el individuo interactúe todas las posibilidades que implica llevar a cabo estas actividades. Se debe tener en cuenta lo representa la actividad física, y en cuanto a su aplicación en el entrenamiento funcional. Entender y tener en cuenta que el alumno se debe involucrar con los demás, en el desarrollo de relaciones interpersonales.

Entrenamiento Deportivo

(Heredia, Ramon, & Chulvi, 2006) (Siff, 2002) (Pinzón, 2015) (Da Silva, Brito, & Heredia, 2014) (Ávalos Ardila & Berrío Villegas, 2007)

El entrenamiento funcional en su rama de entrenamiento deportivo está definido como el perfeccionamiento de los movimientos que realizamos a diario, los cuales nos permiten realizar todas nuestras tareas diarias en donde está fundamentado en movimientos compuestos en donde se asemejan a las actividades deportivas, el realizar a cabo dicha actividad implica una activación conjunta, realizando movimientos que permitan la activación y eficiencia neuro muscular, enfocado a mejora en relación del movimiento del alumno en la ejecución de los movimientos explicados en clase.

Desde otro punto de vista encaminado hacia otra tendencia (Carl & Kaiser, 2001) refiere al entrenamiento deportivo como: “es un procedimiento complejo, activo, cuyo objetivo es influir de forma planificada y objetiva sobre la evolución del rendimiento deportivo” (pág. 23) el entrenamiento es un proceso estructurado en relación a la carga empleada en su parte cualitativa y cuantitativa, para lograr el desempeño del alumno, el entrenamiento funcional está fundamentado teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, Según Gómez, Curcio y Gómez citado por (Giraldo & Franco, 2008) se considera capacidad funcional como:



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

"la facultad presente en una persona para realizar las actividades de la vida diaria sin necesidad de supervisión, dirección o asistencia, es decir, la capacidad de ejecutar tareas y desempeñar roles sociales en la cotidianidad, dentro de un amplio rango de complejidad"

De lo citado anteriormente se deduce como la capacidad del ser humano de realizar una acción motriz ya sea en un ambiente deportivo o en la lo cotidiano del día a día, realizándolo de la mejor forma posible.

A otra forma de ver (Martin, 2001) manifiesta los siguiente sobre el entrenamiento deportivo "es un proceso conducido de forma planificada, en virtud del cual han de desarrollarse unos cambios en el estado del rendimiento deportivo – motriz complejo" el plan estructurado para llevar a cabo en un periodo de tiempo determinado, con el cual se busca obtener unas respuestas físicas. Teniendo en cuenta los principios del entrenamiento, como aspecto fundamental el entrenamiento funcional busca la mejora los del estado físico de los alumnos, es la planificación de un proceso, con el desarrollo de esta metodología de entrenamiento permitiría poner en práctica las capacidades condicionales y coordinativas que se dan en el desarrollo integral del alumno, teniendo en cuenta sus beneficios y contra para la realización de dichas actividades. Debido a que (Mateev, 1983) menciona que el entrenamiento como "la forma principal de poner en práctica, la preparación del deportista."

El entrenamiento deportivo es de vital importancia porque al realizar esta actividad las cuales nos generan una activación muscular y por las cuales se logra una mejora en cuanto al rendimiento físico sea por rutias o sesiones de entrenamiento, los beneficios que se obtienen en las adaptaciones físicas en el momento de hacer ejercicio. Por otra parte, esto impulsa a las personas a ser creativas y autónoma, en otras palabras, la persona debe usar el ingenio propio ya que no es necesario que le digan o que debe hacer para cada ejercicio.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Fuerza

Inmerso en las utilidades encontradas para lograr el desarrollo productivo del entrenamiento funcional, encontramos la fuerza, para (Verkhoshansky, 2000) “la fuerza es el producto de una acción muscular iniciada y sincronizada por procesos eléctricos en el sistema nervioso. La fuerza es la capacidad que tiene un grupo muscular para generar una fuerza bajo condiciones específicas”. En relación a lo citado, se deduce que la fuerza es un movimiento sistemático, es la respuesta a un estímulo, donde músculos y el sistema nervioso trabajan en simultaneo para realizar una acción en contra al estímulo que se está dando.

(Zatsiorsky, 1995) la define como “la capacidad de vencer u oponerse ante una resistencia externa mediante tensión muscular”. A consideración de lo anterior, se puede analizar que la fuerza producida por los músculos es lo suficientemente considerable confrontar una fuerza externa.

Según (Bompa, 2012) “la capacidad neuromuscular de superar resistencias externas o internas, gracias a la contracción muscular, de forma estática (isométrica) o dinámica (isotónica)”. De acuerdo con lo anterior, dicho de otro modo, que la fuerza es un compuesto de

conexiones musculares y neuronales mediante las cuales se sobreponen a resistencias externas o internas”.

La fuerza como capacidad la cual está inmersa en el entrenamiento funcional, en virtud de que se emplea con frecuencia y por medio de esta se producen distintos estímulos físicos al realizar ejercicios y con el cual se logra avances de forma progresiva en el cuanto al entrenamiento.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Propiocepción

“La propiocepción hace referencia a la capacidad del cuerpo para detectar el movimiento y posición de las articulaciones. ” con base a lo anterior (Saavedra, Lephart, & Griffin, 2003) la propiocepción es la función que realiza nuestro cerebro para informarnos sobre el estado de nuestro cuerpo en cuanto a, una estimulación desestabilizadora y como el cuerpo busca balancear las articulaciones para mantenerse estable, es decir informar la acción que esta realizando la articulación dónde está cada una de ellas y la que acción esta realiza.

En cuanto a los beneficios podemos evidenciar que, en el registro documental sobre la propiocepción, “Propiocepción: reconocimiento de la posición precisa de las partes del cuerpo, y cinestesia, percepción consciente de la dirección del movimiento” (Derrickson, 2006). A consideración de lo anteriormente nombrado, se puede deducir, la propiocepción la acción que realiza nuestro cerebro para ubicar los miembros del cuerpo, para direccionar cada movimiento que se valla a realizar.

La propiocepción es fundamental en el entrenamiento funcional ya que es de vital importancia que la persona que lleve a cabo actividad física o realice entrenamiento funcional conozca su cuerpo al realizar cualquier movimiento y saber los límites de su cuerpo, hasta donde puede someterlo con distintas cargas y es por medio de propiocepción que se logra realiza estas acciones.

Equilibrio

“El equilibrio es una condición básica de la organización psicomotora ya que implica una multiplicidad de ajustes posturales anti gravitatorios que dan soporte a cualquier soporte motriz” (Fonseca, 1998) con lo previamente citado, el equilibrio es la capacidad que el cuerpo



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

tiene para realizar un movimiento estructurado y firme como sustento para realizar algún gesto o movimiento.

El equilibrio con relación al entrenamiento funcional, es necesario porque: “Es la capacidad para asumir y sostener cualquier parte del cuerpo, contra la ley de la gravedad” (Mosston, 1972). Para tener presente lo importante que es el equilibrio en el momento de ejecutar movimiento de gran complejidad, ya que el equilibrio le da un sustento de estabilidad a los movimientos, donde se debe tener en cuenta como gravedad afecta nuestro movimiento.

“Capacidad de controlar el propio cuerpo, recuperar la correcta postura y los factores desequilibrantes”. (Camerino, 1991). De acuerdo a lo anteriormente citado, se puede decir que el equilibrio es la forma de dominio sobre el cuerpo, de esta manera se enfoca en tratar de estabilizar el cuerpo para ejecutar movimientos o gestos con una correcta técnica.

El equilibrio es un aspecto a destacar dentro del entrenamiento funcional, al momento de realizar una actividad la cual implique realizar movimientos muy técnicos es necesario contar con la estabilidad la cual se logra mediante el equilibrio para de la mejor forma realizar los ejercicios.

Educación Física

Smith (1990): “Un tipo de juego caracterizado por competición basado sobre destrezas físicas, sujeto a las reglas establecidas por el juego y gobernado por alguna forma de institucionalización” p.287.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Carta Europea del Deporte (1992, Citado en: Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte, 1999): “toda forma de actividad física que, mediante la participación casual u organizada, tienda a expresar o mejorar la condición física y el bienestar mental, estableciendo relaciones sociales y obteniendo resultados en competición a cualquier nivel”.

Hébert (1875-1975), Citado en: Enciclopedia Mundial del Deporte (T.2, 1982 p. 161-162): “Todo género de ejercicio o de actividad que tenga como objetivo la realización de una marca y cuya ejecución descansa fundamentalmente sobre la idea de lucha contra un elemento definido: una distancia, una duración, un obstáculo, una dificultad material, un peligro, un animal, un adversario y por extensión uno mismo”.

Cagigal, (Citado en: La Educación Física en la Enseñanzas Media: Teoría y Práctica (Pere Miró Sellares): “Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas; en ella aparecen los conceptos de ejercicio físico, lucha y reglas como características del deporte” p. 485.

Parlebas (Citado en: La Educación Física en la Enseñanzas: “Situación motriz de competición institucionalizada”. Caracterizada, por la existencia de la competición y por la institucionalización p. 485-486.

La educación física como materia es fundamenta para el desarrollo integral del ser humano desde su primera etapa y a lo largo de su vida, pues gracias a la educación física se logran desarrollar capacidades motoras las cuales son necesarias para poder desarrollar actividades diarias, al realizar actividad física orientada en las clases se mejoran las capacidades motrices y el fortalecimiento del trabajo en equipo con la interacción social que se da en las clases. La educación física hace parte fundamental de la educación general que debe



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

adquirir el alumno desde su primera etapa escolar, y los diferentes espacios que permitan el desarrollo de actividad física con el fin de estar en buenas condiciones.

2.2.2 MARCO DE ANTECEDENTES

El entrenamiento funcional se fundamenta como un modo para desarrollar capacidades físicas y coordinativas, al ejecutar un entrenamiento con algún tipo de intensidad, en diversas disciplinas tales como: la fisioterapia, medicina, educación física y sus diferentes ramas como el entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha otorgado una concepción de manera distinta la cual busca ajustar sus funciones en beneficio a las necesidades que se presentan en cada una de ellas.

El entrenamiento funcional, es utilizado por diversos autores, en busca de variedad, como un entrenamiento el cual permite tener variables creativas al realizar distintos ejercicios donde se puede trabajar de forma multidimensional.

El fisioterapeuta Grey citado por (Pinzón, 2015) plantea el entrenamiento funcional como:

Un punto de vista acerca del término cadenas cinéticas. Se puede definir como, llevar a cabo un entrenamiento funcional con un propósito en específico; con el cual se busca generar un beneficio en la salud y la aptitud física (en relación con la salud y el rendimiento) en el desempeño del deporte que se practica. Lo que se busca es incorporar los trabajos multidimensionales que mejoran la fuerza, resistencia y el acondicionamiento físico general del cuerpo de quienes lo practican.

Según Grey plantea el cuerpo humano trabaja con un sistema de conexiones sistemáticas para lograr un movimiento estructurado, teniendo un propósito que contribuya a



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

sus cualidades físicas las cuales contribuyen a un beneficio y utilidades a largo plazo en su enfocado a ser un beneficio para su salud integral. Cabe destacar que para Grey es pionero en cuanto a hablar sobre tendencias del entrenamiento funcional, desde una perspectiva funcional y donde se incluye la biomecánica del movimiento y el trabajo que se ejerce en los músculos involucrados, así como las distintas formas de ejecutar cada movimiento

Desde otra perspectiva (Gambetta, 2010) se refiere al: “El entrenamiento funcional incorpora una gama completa de métodos de entrenamiento, diseñados para obtener una respuesta óptima de adaptación apropiada para la práctica del deporte o actividad para la que se está entrenado.” Este método de entrenamiento tiene el propósito de desarrollar y fortalecer los aspectos físicos por medio del entrenamiento funcional ya que con este se pueden realizar trabajos multidimensionales.

Gambetta sistematiza el entrenamiento de la siguiente forma: 1) Conocer y analizar la exigencia física que requiere cada deporte, 2) Prever los eventos y la exigencia física que requiere cada uno de estos, 3) Definir condición en la que se encuentra el atleta, 4) prevención de lesiones analizando las estadísticas de lesiones que se producen según el deporte.

(Sánchez, 2005) Según el anterior autor se afirma que, el entrenamiento funcional es una tendencia relativamente nueva cuya función es brindarles a las personas independencia a la hora de realizar actividad física, el entrenamiento funcional se produce desde el momento en el que la persona decide realizar algún tipo de actividad enfocada a trabajos de fortalecimiento muscular enfocado a mejorar su calidad de vida.

De conformidad con lo que se expresa, (Siff, 2002) acerca del término entrenamiento funcional se ha empleado de forma equivocada, el objetivo de este entrenamiento está enfocado en abarcar distintas capacidades, y que tiene un impacto positivo en sus actividades diarias, el entrenamiento funcional es un método de entrenamiento el cual permite abarcar



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

muchos aspectos singulares e integrarlos para realizar un trabajo integral. En entrenamiento funcional al ser enfatizado en algún deporte se realiza de forma específica para preparación en el entrenamiento teniendo en cuenta las necesidades deportivas.

Santana referido por (Poveda, 2002) teniendo en cuenta que: “La esencia del método funcional radica en la ejecución de ejercicios que reproducen las condiciones reales de función del aparato locomotor, siempre en términos de movimientos completos y no de músculos individuales.” (pág.2). Por consiguiente, el entrenamiento funcional permite que se realice con el cuerpo ejercicios de forma integral, haciendo de un lado la necesidad el uso de máquinas de gimnasio que trabajen músculos de forma individual, adicionalmente esta metodología de entrenamiento ayuda en función a la realización de actividades cotidianas.

(Sánchez, 2005) Nos da una perspectiva acerca del entrenamiento funcional, como un nuevo método de entrenamiento que puede ser empleado por cualquier persona, sin necesidad del uso de equipos y máquinas de gimnasio, el entrenamiento funcional se enfoca en mejorar la calidad de vida de la persona que realice entrenamiento funcional para fortalecer sus músculos, por parte desarrollar la capacidad motora de la persona.

2.2.3 TIPOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA ESCOLARES

Existen quince baterías para evaluar la condición física de los niños y adolescentes, aunque hay que tener claro que los resultados no se pueden comparar con los resultados de otros sujetos.

Las siguientes baterías para medir la condición física de nuestros alumnos, saber el estado en el que se encuentra la aptitud física, y tener una base para comenzar a mejorar su condición física, con el conocimiento de estas baterías el docente encargado de direccionar las clases, podrá seleccionar la que mejor se ajuste a lo que busca evaluar en sus alumnos y en cuanto a las capacidades que el quiera mejorar.



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Baterías de condición física en niños y adolescentes

Batería	Edad	País/Región
1 EUROFIT	6-8	Europa
2 FITNESSGRAM	5-17	USA
3 PCHF	6-17	USA
4 PCPF	6-17	USA
5 AAUTB	6-17	USA
6 YMCAFT	6-17	USA
7 NYPET	6-17	USA
8 HRFT	5-18	USA
9 Physical Best	5-18	USA
10 IPFT	9-19	USA
11 CAHPER - PRC	7-69	Canadá
12 CPAFLA	15-69	Canadá
13 NFTP - PRC	9-19+	China
14 NZFT	6-12	Nueva Zelanda
15 AFEA	9-19	Australia

Figura. Baterías de condición física para niños y adolescentes.⁹ Adaptado de Castro Piñero et al. 934-943

Al desarrollarse cualquiera de las baterías citadas anteriormente en el cuadro, el docente tendrá una base inicial para el desarrollo correcto de las clases de educación física pues tendrá conocimiento de las fortalezas y debilidades cada uno de sus alumnos

2.2.4 MARCO LEGAL



SC

Ley 15 de febrero 8 de 1994

Foro de líderes para la construcción de un nuevo país en
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Artículo 1: La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.

Artículo 4o. Calidad y cubrimiento del servicio. Corresponde al Estado, a la sociedad y a la familia velar por la calidad de la educación y promover el acceso al servicio público educativo, y es responsabilidad de la Nación y de las entidades territoriales, garantizar su cubrimiento.

El Estado deberá atender en forma permanente los factores que favorecen la calidad y el mejoramiento de la educación; especialmente velará por la cualificación y formación de los educadores, la promoción docente, los recursos y métodos educativos, la innovación e investigación educativa, la orientación educativa y profesional, la inspección y evaluación del proceso educativo.

Ley 1098 de 2006 Código de la infancia y adolescencia

Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

3 CAPITULO III

3.1 Cronograma

FECHAS	SEMANA	TEMÁTICA
1 de marzo al 5 de marzo	1	Diagnostico
8 de marzo al 12 de marzo	2	Entrenamiento funcional
15 de marzo al 19 de marzo	3	Entrenamiento funcional
22 de marzo al 26 de marzo	4	Entrenamiento funcional
29 de marzo al 2 de abril	5	Entrenamiento funcional
5 de abril al 9 de abril	6	Bimestral 2 periodo
12 de abril al 16 de abril	7	Entrenamiento funcional
19 de abril al 23 de abril	8	Historia del voleibol
26 de abril al 30 de abril	9	Golpe de dedos teórico
3 de mayo al 7 de mayo	10	Golpe de dedos practico
10 de mayo al 14 de mayo	11	Golpe de antebrazo teórico
17 de mayo al 21 de mayo	12	Golpe de antebrazo practico
24 de mayo al 28 de mayo	13	Saque y remate teórico

Nota. Cronograma. Fuente: elaboración propia.

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Plan de área

ESTÁNDARES	DBA	ESTRUCTURA CURRICULAR A Grado 8 y 9	COMPETENCIAS		
			BÁSICAS	CIUDADANAS	LABORALES
RECREACIÓN Y DEPORTES	O APLICA	<p>1P. Gimnasia y Capacidades físicas.</p> <p>2P. Voleibol.</p> <p>3P. Futbol.</p> <p>4P. Baloncesto.</p>	<p>Experimentación sobre problemas de movimientos corporal.</p> <p>Construcción de tiempos y espacios de acuerdo con intereses y ambientes específicos.</p> <p>Dominio y seguridad en la ejecución de movimientos corporales y específicos.</p> <p>Hábitos y acciones de solidaridad y comunicación.</p>	<p>Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a la convivencia cotidiana en mi comunidad y municipio.</p> <p>Participo o lidero iniciativas democráticas en mi medio escolar o en mi comunidad, con criterios de justicia, solidaridad y equidad, y en defensa de los</p>	<p>Elijo y llevo a la práctica la solución o estrategia adecuada para resolver una situación determinada.</p> <p>Identifico las necesidades de cambio de una situación dada y establezco nuevas rutas de acción que conduzcan a la solución de un problema.</p> <p>Identifico problemas en una situación dada, analizo formas</p>

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en





INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

				<p>Derechos civiles y políticos.</p> <p>Rechazo las situaciones de discriminación y exclusión social en el país; comprendo sus posibles causas y las consecuencias negativas Para la sociedad.</p>	<p>para superarlos e Implemento la alternativa más adecuada.</p> <p>Actúo de forma autónoma, siguiendo normas y Principios definidos.</p> <p>Defino mi proyecto de vida, aprovecho mis fortalezas, supero mis debilidades y establezco acciones que me permiten alcanzar dicho proyecto.</p> <p>Escucho e interpreto las ideas de otros en una situación dada y sustento los posibles desacuerdos con argumentos propios.</p> <p>Aporto mis conocimientos y</p>
--	--	--	--	--	---



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

					<p>capacidades al proceso de conformación de un equipo de trabajo y contribuyo al desarrollo de las acciones orientadas a alcanzar los objetivos previstos.</p> <p>Convoco y movilizo a un grupo en torno a una visión compartida sobre sus problemas colectivos y la necesidad de cambiar para resolverlos.</p> <p>Identifico los intereses en juego y los conflictos actuales o potenciales de un grupo y contribuyo a resolver, mediante consenso, las diferencias y</p>
--	--	--	--	--	---



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

				<p>dificultades que se presenten.</p> <p>Recopilo, organizo y analizo datos para producir Información que pueda ser transmitida a otros.</p> <p>Identifico las diversas necesidades y expectativas de los otros y los atiendo con acciones adecuadas.</p> <p>Ubico y manejo los recursos disponibles en las diferentes actividades, de acuerdo con los parámetros establecidos. Evalúo y comparo las acciones, procedimientos y resultados de otros</p>
--	--	--	--	---



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

				<p>para mejorar las prácticas propias.</p> <p>Contribuyo a preservar y mejorar el ambiente haciendo uso adecuado de los recursos a mi disposición.</p> <p>Selecciono y utilizo herramientas tecnológicas en la solución de problemas y elaboro modelos tecnológicos teniendo en cuenta los componentes como parte de un sistema funcional.</p> <p>Identifico las condiciones personales y del entorno, que representan una posibilidad para</p>
--	--	--	--	---



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

					<p>generar empresas o unidades de negocio por cuenta propia.</p> <p>Identifico las características de la empresa o unidad de negocio y los requerimientos para su montaje y funcionamiento.</p>
--	--	--	--	--	---

Fuente: Colegio Comfanorte



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

GRADO:		NOVENO	ASIGNATURA (ESTÁNDARES)	EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES	I.H.S.	2
ER	CONTENIDOS	COMPETENCIAS BÁSICAS	DESEMPEÑOS	APRENDIZAJE	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	
	GIMNASIA CUALIDADES FISICAS Marcha Resistencia Aeróbica. Coordinación dinámica general fuerza velocidad	- Desarrolla adecuadamente las cualidades físicas. - Ejecuta secuencialmente los ejercicios de marcha y coordinación.	Ejecuta ejercicios y actividades que permitan mantener y mejorar su estado físico.	N.A	N.A	



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	<p>flexibilidad</p> <p>Rollos adelante.</p> <p>Rollos atrás.</p> <p>Media luna</p> <p>Evaluación final</p> <p>Actividades recreativas</p>				
	<p>VOLIBOL</p> <p>reglamento</p> <p>fundamentación</p> <p>Saque por de bajo</p> <p>Golpe de antebrazo</p>	<p>-</p> <p>Realiza y domina los fundamentos básicos del voleibol.</p> <p>-</p> <p>Identifica y aplicar las reglas básicas</p>	<p>Realiza y Domina los fundamentos básicos del voleibol, aplicando su reglamento.</p>	<p>N.A</p>	<p>N.A</p>





INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	Golpe de dedos Evaluación final Actividades recreativas	del voleibol de acuerdo al nivel			
	FUTBOL. Reglamento. Fundamentos técnicos. Control y conducción del balón. Pases. Recepción. Remate a portería Juego.	Desarrolla y domina los fundamentos y reglas básicas del futbol.	Desarrolla y domina los fundamentos y reglas básicas del futbol.	N.A	N.A





INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	Evaluación final. Actividad recreativa.				
	BALONCESTO. FUNDAMENTOS BASICOS Pases y recepción. driblen Pases y lanzamiento. Pases, lanzamiento o y	Desarrolla y domina los fundamentos y reglas básicas del baloncesto.	Ejecutar los fundamentos básicos del baloncesto, aplicando cada una de sus pautas y reglas.	N.A	N.A



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

conducción				
.				
Doble ritmo				
Evaluación final				
Actividades recreativas				

Fuente: Colegio Comfanorte



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 2

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 10 Marzo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 11:05 a 12 pm

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) jumping jacks, 4) Desplazamientos laterales, 5) Saltos direccionales, 6) sentadilla isométrica 60 seg		
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

Fase Principal	Circuito de 3 series		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto lazo 60 seg ➤ Sentadilla isométrica 60 seg ➤ Burpees 15 rep ➤ Plancha 60 seg ➤ Sentadillas con salto 10 rep ➤ Abdominales 20 rep 		
Vuelta a la calma	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 			

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 3

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 17 Marzo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 11:05 a 12 pm

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none">Calentamiento	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) jumping jacks, 4) Desplazamientos laterales, 5) Saltos direccionales, 6) sentadilla isométrica 60 seg		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none">Explicación fase principal	Circuito de entrenamiento funcional.		

Fase Principal <ul style="list-style-type: none">Ejercicios a realizar	Circuito de 3 series <ul style="list-style-type: none">➤ Burpees 15 rep➤ Sentadillas con salto 10 rep➤ Abdominales 20 rep➤ Lumbares 20 rep➤ Tríceps 20 rep➤ Push up 20 rep		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none">Vuelta a la calmaResolución de dudas	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 4

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 24 Marzo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 11:05 a 12 pm

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Explicación fase principal 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) jumping jacks, 4) Desplazamientos laterales, 5) Saltos direccionales, 6) sentadilla isométrica 60 seg Circuito de entrenamiento funcional.		Formativa de observación
Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 series <ul style="list-style-type: none"> Abdominales 20 rep Burpees 15 rep Sentadillas con salto 10 rep Jumping jack 60 seg Tríceps 20 rep Push up 20 rep 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 5

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 31 Marzo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 11:05 a 12 pm

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) jumping jacks, 4) Desplazamientos laterales, 5) Saltos direccionales, 6) sentadilla isométrica 60 seg		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ Burpees 15 rep ➤ Sentadillas con salto 10 rep ➤ Abdominales 20 rep ➤ Lumbares 20 rep ➤ Tríceps 20 rep ➤ Push up 20 rep 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 6

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 6 Abril – 7 Abril

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Tema: SEMANA DE BIMESTRALES

Duración: 55 min y 55 min

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial	Calentamiento de los estudiantes a participar en la bimestral		Formativa de Observación
Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto con lazo 50 rep ➤ Sentadillas con salto 25 rep ➤ Abdominales 50 rep ➤ Burpees 12 rep ➤ Tijeras 16 rep ➤ Plancha 45 seg ➤ Dorsales 20 rep 	Tiempo: 6 min	Formativa de Observación
Vuelta a la calma	Estiramiento de los estudiantes que realizaron la bimestral		Formativa de Observación



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 7

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 13 Abril 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito de 4 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales de pie 20 rep ➤ Sentadilla isométrica 40 seg ➤ Salto de lazo 50rep ➤ Sentadilla con salto 20 rep ➤ Mountain climbers 20rep ➤ Elevaciones de pierna con nivel 20 rep 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 8

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 20 Abril 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación fase principal 	Introducción al voleibol		

Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> > Historia del voleibol como deporte > Vídeos sobre el voleibol > Reglas del voleibol > Retroalimentación e los estudiantes sobre saberes previos del voleibol > Materiales que se necesitan para el desarrollo de las clases 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 9

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 27 Abril 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Introducción al golpe de dedos		

Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> Metodología de aprendizaje del golpe de dedos Paso a paso de la ejecución del golpe de dedos Técnica del golpe de dedos Demostración Videos educativos 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 10

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES**

Fecha: 4 Mayo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none">Calentamiento	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none">Explicación fase principal	Circuito		
Fase Principal <ul style="list-style-type: none">Ejercicios a realizar	Circuito 4 – 5 series <ul style="list-style-type: none">➤ golpe de dedos 10 rep➤ golpe de dedos a la pared 10 rep➤ golpe de dedos al suelo 10 rep➤ lanzar la pelota y realizar tres golpes de dedos 10rep		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none">Vuelta a la calmaResolución de dudas	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 11

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 11 Mayo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes: 40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Explicación fase principal 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra) Teoría golpe de antebrazo		Formativa de observación

Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> Metodología de aprendizaje del golpe antebrazo Paso a paso de la ejecución del golpe de antebrazo Técnica del golpe de antebrazo Demostración Videos educativos 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 12

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 18 Mayo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento Explicación fase principal 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra) Circuito		Formativa de observación

Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito 4 – 5 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ golpe de antebrazos 10 rep ➤ golpe de antebrazos a la pared 10 rep ➤ golpe de antebrazos a los lados 10 rep ➤ lanzar la pelota y realizar tres golpes de antebrazos 10rep 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

Semana 13

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 25 Mayo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Hora: 6:55 – 7:45 am

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento 	Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) y de los brazos paralelos al cuerpo, 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo, 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas, 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación fase principal 	Teoría del saque y el remate en el voleibol		

Fase Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Metodología de aprendizaje del saque ➤ Paso a paso de la ejecución del saque ➤ Técnica del saque ➤ Demostración ➤ Videos educativos ➤ Metodología de aprendizaje del remate ➤ Paso a paso de la ejecución del remate ➤ Técnica del remate ➤ Demostración ➤ Videos educativos 		Formativa de observación
Vuelta a la calma <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado		Formativa de observación



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

3.1.1 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN

Se diseña una encuesta estructura cerrada de la cual se busca obtener información por parte de los estudiantes en aspectos como el aprendizaje, la clase de educación física y el contexto, al implementar este instrumento y analizar las respuestas, observar si es favorable o no favorable llevar a cabo la propuesta y si es aceptada por parte de los estudiantes.

A continuación, se presenta el diseño de la encuesta implementada.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Figura.

La Encuesta

Grado Noveno A

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		
PREGUNTAS	SI	NO
¿La clase de educación física hace que me sienta bien?		
APRENDIZAJE		
¿Quiero aprender la técnica de los ejercicios?		
¿Quiero aprender sobre la ley básica del entrenamiento?		
¿Quiero aprender la importancia de la educación física?		
CLASE		
¿Trabajo mi conciencia corporal al realizar los ejercicios?		
¿Quiero participar más activamente en la clase de educación física?		
¿Me gustan las actividades propuestas en la clase de educación física?		
¿Las clases de educación física son sencillas para mí?		
¿Aprendo mediante las clases de educación física?		
¿Me gusta la forma de enseñar del docente?		
CONTEXTO		
¿Se me dificulta ingresar a las clases virtuales?		
¿Le doy importancia a la actividad física?		
¿Cuento con el espacio para realizar la clase de educación física?		
¿Adecuo el entorno para realizar mis clases de educación física?		
¿Cuento con los materiales para realizar las clases de educación física?		

Nota. Encuesta implementada, como instrumento de evolución como parte de la práctica para realizar un plan de acción. Fuente: Elaboración propia.



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

3.2 RESULTADOS DE LA PRACTICA INTEGRAL

El proyecto presente se diseñó a partir de un contacto con los estudiantes, el cual se mantiene y se describe a partir de un ejercicio de encuesta la cual se mostrará para describir los resultados iniciales de esta encuesta.

3.2.1 RESULTADO INICIAL DIAGNOSTICO

Como producto de la práctica integral que se desarrolló en las clases y al analizar el contexto de los estudiantes, se fue determinando que gran parte de la problemática en el progreso de las clases tenía que ver con la carencia de material específico, además del espacio y la conectividad, esto dificulta el desarrollo de los procesos de fortalecimiento de los diferentes ejercicios en las clases de educación física.

De esta manera se forma una encuesta la cual se centre en 3 aspectos, que es el aprendizaje, la clase y el contexto, de este modo analizar mediante las preguntas el interés del estudiante en estos aspectos, que tienen algunas características como el interés por la clase, el querer o estar dispuesto a trabajar activamente en clase, si cuenta con material reciclable, si reconoce la importancia del cuidado corporal y las demás preguntas realizadas en la encuesta. Además, al tener una respuesta positiva por parte del estudiante se puede implementar la propuesta y cada una de las actividades de entrenamiento funcional.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

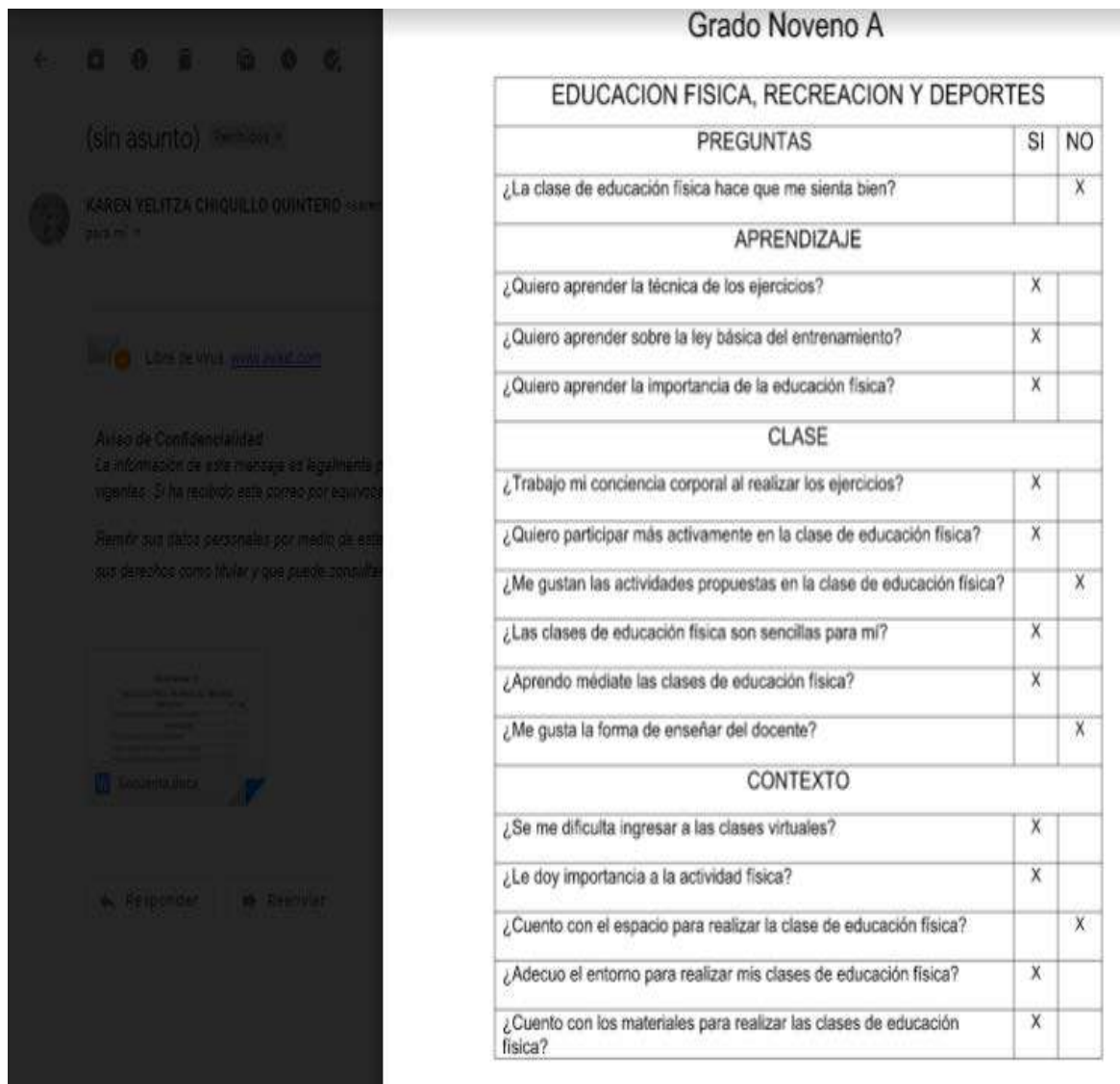
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

3.2.2 RESPUESTAS DE LA ENCUESTA

Figura.

La Encuesta

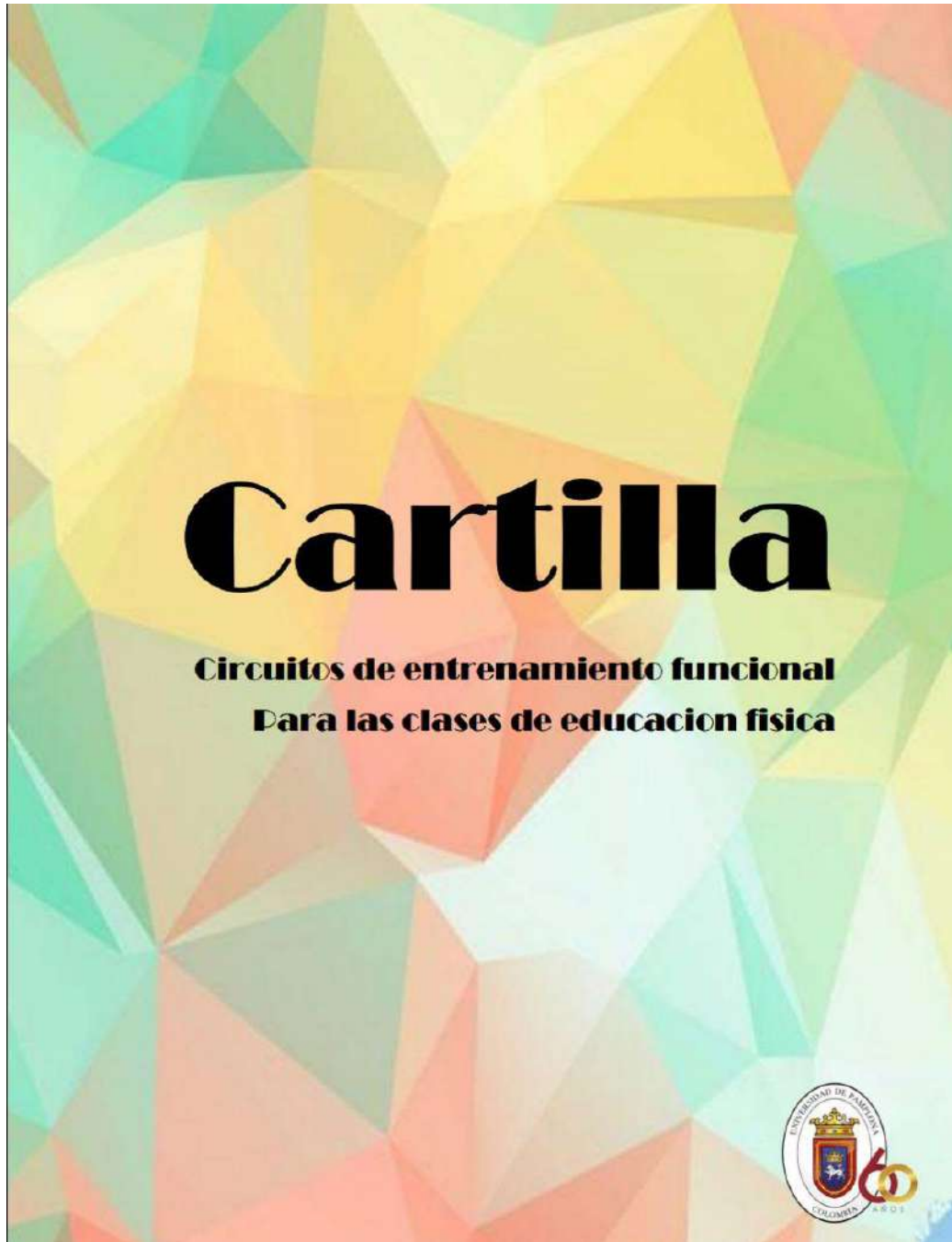


Nota. Encuesta implementada. Fuente: Elaboración propia.



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

3.2.3 CARTILLA PEDAGOGICA



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



Introducción

La cartilla pedagógica describe de forma detallada los aspectos más relevantes para poder desarrollar un circuito de actividad física funcional. El entrenamiento funcional, se ha implementado desde varios autores, para tener diferentes finalidades, como un entrenamiento multidimensional

El entrenamiento funcional se ha implementado como un modo de desarrollar capacidades físicas y coordinativas, al realizar un entrenamiento de alta, mediana o baja intensidad, en diversas disciplinas tales como: la fisioterapia, medicina, educación física y el entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha otorgado una concepción de manera distinta a este tipo nueva tendencia debido a sus distintas funcionalidades dentro del área de conocimiento.

Según el ministerio de salud de Madrid, el sedentarismo y la falta de actividad física la podemos definir como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La inactividad física que se presenta como problemática ya que los alumnos no cuentan con espacios exteriores donde realizar, también la falta de indicaciones podría conllevar como consecuencia el sedentarismo.

Por medio de esta cartilla se brindara la posibilidad para que los niños del Colegio Comfancorte asuman y fomenten hábitos de actividad física en diferentes ambientes, de esta forma, además de lograr que mejore su rendimiento escolar, puedan crear conciencia y comprueben que, mediante la práctica constante de actividad física, podrán mejorar en cierta forma su calidad de vida.

Según la OMS con respecto a realizar actividad física en las siguientes edades es “Los niños y adolescentes de 5 a 17 años:

- deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana**
- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana” por lo anterior mencionado en la cartilla pedagógica se implementa circuitos de entrenamiento con un tiempo estimado de 50 minutos de ejercicios funcionales para realizar actividad física.**

Semana 1

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha: 3 Marzo 2021

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años años N° participantes: 40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martinez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: El trabajo que se realiza en este circuito va dirigido a mejorar el tono muscular, en específico de las piernas, al realizar trabajo de multi saltos se realiza un entrenamiento de la fuerza basado en ejercicios de auto carga dirigido a darle potencia a las extremidades inferiores

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Para el calentamiento se realizarán los siguientes ejercicios: skipping estático acompañado de braceo, elevación alternada de talones al glúteo, saltos laterales y desplazamiento laterales.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

<p>Fase Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	<p>Circuito de 3 series</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto lazo 60 seg ➤ Sentadilla isométrica 60 seg ➤ Burpees 20 rep ➤ Plancha 60 seg ➤ Sentadillas con salto 10 rep ➤ Abdominales 20 rep ➤ Lumbares 20 rep 		<p>Formativa de observación</p>
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 2

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9^a Edad: 13 a 15 años N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: al realizar un trabajo de intervención del cuerpo completo, donde la carga del entrenamiento se repartirá, así se evita el sobre entrenamiento de un musculo en específico.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Salto a un solo pie hacia diferentes direcciones, salto a pata coja cambiando las piernas 2-2, saltar a los laterales con una pierna y hacer salto piernas abiertas.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

<p>Fase Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	<p>Circuito de 3 a 4 series</p> <ul style="list-style-type: none"> Elevación de rodillas 40 rep Sentadilla y puños 20 rep Push up y lateral 10 rep Sentadilla y elevación 20 rep Mountain Climbers laterals 20 rep 		<p>Formativa de observación</p>
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 3

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martinez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.






Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: El trabajo que se realiza en este un trabajo de las piernas, al realizar trabajo de multi saltos se realiza un entrenamiento de la fuerza basado en ejercicios de auto carga dirigido a darle potencia a las extremidades inferiores, también se realizan trabajos de fortalecimiento abdominal.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento 	Desplazamiento frontal acostarse y levantarse, skipping y círculos con los brazos, iros del tronco a cada lado, carrera lateral cruzando pies y tres saltos hacia a delante con una pierna y tres hacia atrás con la pierna contraria.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

<p>Fase Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	<p>Circuito de 3 a 4 series</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto de rana 15 rep ➤ Salto con desplazamiento 15 rep ➤ Mountain Climbers 20 rep ➤ Salto con sentadilla 20 rep ➤ Plancha con toque de hombros 20 rep 	 <p>Salto de rana</p>    <p>Salto con sentadilla</p> 	<p>Formativa de observación</p>
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 4

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO CONFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes: 40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: al realizar un trabajo de intervención del cuerpo completo, donde la carga del entrenamiento se repartirá, donde la sesión de entrenamiento genera una mayor activación cardiovascular y por ende una mayor utilización de energía.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento • Explicación fase principal 	Desplazamiento lateral cruzando piernas, camino hacia adelante y flexión de tronco hasta tocar los pies, trotar en el puesto elevando rodillas y salto hacia adelante y caer semi flexionado. Circuito de entrenamiento funcional.		Formativa de observación
Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 a 4 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salto al banco 20 rep ➤ Salto rodillas al pecho 10rep ➤ Jumping Jacks 20 rep ➤ Push up 10 rep 		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	<p>➤ Plancha en nivel 40seg</p>		
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 5

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: al realizar un trabajo abdominal ayudamos a nuestra espalda a soportar mas peso, al trabajar estos músculos disminuyen los riesgo de dolencia en la espalda y una mejora en la postura.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento 	Skipping moviendo los brazos adelante y atrás, skipping hacia atrás, carrera e impulso y skipping y salto hacia adelante.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> • Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		
Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 a 4 series <ul style="list-style-type: none"> ➢ Abdominales 20 rep ➢ Sentadilla búlgara 10rep ➢ Abdominales 10 rep ➢ Tijeras 20rep 		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	<p>➤ Salto de altura 20rep</p>	 <p>Salto de altura</p>	
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Semana 6

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: El trabajo abdominal permite encontrar el equilibrio y el balance ya que nos dan un soporte.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Rotación de brazos, elevación de rodillas, salto y rodillas al pecho y jumping jacks		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		
Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 a 4 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales 20rep ➤ Sentadilla mixta 15 rep ➤ Sentadilla isométrica con cambio de piernas 10rep 		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puente con elemento (toalla) 15 rep ➤ Salto de lazo 20 rep 		
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 7

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes: 40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: al realizar un trabajo de intervención del cuerpo completo, donde la carga del entrenamiento se repartirá, donde la sesión de entrenamiento genera una mayor activación cardiovascular y por ende una mayor utilización de energía.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Skipping moviendo los brazos adelante y atrás, skipping hacia atrás, carrera e impulso y skipping y salto hacia adelante.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		
Fase Principal <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	Circuito de 3 a 4 series <ul style="list-style-type: none"> ➤ Abdominales 20 rep ➤ Remo 10 rep ➤ Sentadilla isométrica 40 seg ➤ Jumping jacks 40 rep 		Formativa de observación

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

	<p>➤ Salto al banco 10 rep</p>	<p>Salto al banco</p>	
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma • Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado</p>		<p>Formativa de observación</p>

Semana 8

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN RECREACION Y DEPORTES

Fecha:

COLEGIO COMFANORTE JORNADA MAÑANA

GRADO 9a Edad: 13 a 15 años N° participantes:40

Nombre del docente: Daniela Stefanya Martínez Rivera

Habilidad: Entrenamiento funcional.

Tema: Acondicionamiento físico.

Duración: 55 min

Competencia: Ejecuta secuencialmente los ejercicios de acondicionamiento físico.

Indicador de logro: Ejecución de la técnica.

Componente: Desarrollo motor.

Desempeño: Reconoce el calentamiento deportivo como un elemento propio de las actividades físicas.

Justificación: al realizar un trabajo de intervención del cuerpo completo, donde la carga del entrenamiento se repartirá, donde la sesión de entrenamiento genera una mayor activación cardiovascular y por ende una mayor utilización de energía.

CONTENIDO	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
Fase inicial <ul style="list-style-type: none"> Calentamiento 	Desplazamiento lateral cruzando piernas, camino hacia adelante y flexión de tronco hasta tocar los pies, trotar en el puesto elevando rodillas y salto hacia adelante y caer semi flexionado.		Formativa de observación
<ul style="list-style-type: none"> Explicación fase principal 	Circuito de entrenamiento funcional.		

INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

<p>Fase Principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios a realizar 	<p>Circuito de 3 a 4 series</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sentadilla y patada frontal 20 rep ➤ Sentadillas laterales 10rep por pierna ➤ Puente 20rep ➤ Glúteo lateral 10 rep ➤ Patada glútea 10 rep 		<p>Formativa de observación</p>
<p>Vuelta a la calma</p> <ul style="list-style-type: none"> Vuelta a la calma Resolución de dudas 	<p>Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.</p>		<p>Formativa de observación</p>



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

5.4 REFERENCIAS

Ávalos Ardila, C., & Berrío Villegas, J. (2007). Evidencia del trabajo propioceptivo utilizado en la prevención de lesiones.

Bautista, C., Barrantes, S., & Gil, D. (2016). ESTADO DEL ARTE DE RECREACIÓN, TIEMPO LIBRE Y OCIO.

Benítez, J. (2008). Recuperación Deportiva. Valencia: Carena Editors.

Bompa. (2012). Acondicionamiento Físico: "FUERZA". En M. À. Llàcer, Acondicionamiento Físico: "FUERZA" (pág. 6). Jaen, España: Publicatuslibros.com.

Camerino, C. y. (1991). Educación Física y su didáctica I: El equilibrio. En C. R. Cerezo, Educación Física y su didáctica I: El equilibrio (pág. 4).

Carl, & Kaiser. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Castañer, B. M., Foguet, C. O., & Argilaga, A. T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. revista científica de educación, 31-36.

Da Silva, G. M., Brito, J., & Heredia, J. (2014). Functional training: functional for what. Rev. Bras Cineantropom Desempenho Humano, 714 - 719.

Derrickson, T. &. (2006). LA PROPIOCEPCIÓN COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DE LESIONES. En E. D. Galán, LA PROPIOCEPCIÓN COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN DE LESIONES (pág. 561). León, España.

Devís. (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

- Diéguez, J. (2007). ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN PROGRAMAS FITNESS. España: inde vol.1.
- Fonseca, D. (1998). Educación Física y su didáctica I: El equilibrio. En C. R. Cerezo, Educación Física y su didáctica I: El equilibrio (pág. 5).
- aleano, M. (2007). Estrategia de investigación social cualitativa. La carreta editorial.
- Gambetta. (28 de 11 de 2010). Entrenamiento total. Recuperado el 25 de 03 de 2017, de Entrenamiento total: <http://entrenamiento-total.com/la-sabiduria-de-gambetta-ii-entrenamiento-funcional/>
- García, J. J. (1997). Actividades físicas organizadas. Zamora. Obtenido de Efdportes.
- Gault, M., & Willems, M. (2013). Envejecimiento, capacidad funcional y entrenamiento con ejercicios excéntricos. Aging and Disease, volumen 4, 351-363.
- Giraldo, C., & Franco, G. (2008). Capacidad Funcional y Salud: Orientaciones Para Cuidar Al Adulto Mayor. Editorial Portal de Revistas UN.
- Guardian, G. (2007). El Paradigma Cualitativo en la investigación socio educativa. san José - costa rica: Ider.
- Heredia, E. J., Ramon, M., & Chulvi, I. (2006). Entrenamiento funcional: revisión y replanteamientos. Ef deportes.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2014). Metodología de la investigación. MEXICO: MC GRAW HILL 5ª EDICION.
- Hungler, B., & Polit, D. (2000). investigación científica en ciencias de la salud. México: MCGRAW-HILL I sexta edición.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Instituto de cultura Recreación y deporte. (2009-2019). Política pública del deporte, recreación y actividad física para Bogotá.

Jaramillo Cuartas, D., Villar Borrero, E., Cárdenas Sáenz, M., & Uribe de Eusse, M. (2014). PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL DEL SISTEMA. Bogotá: Coordinación Editorial - Centro Editorial.

Ley 181 de enero 18 de 1995. (s.f.). capítulo 1.

López, J., & Arango, E. (2015). Efectos del entrenamiento en superficies inestables sobre el equilibrio y funcionalidad en adultos mayores. Facultad Nacional de Salud Pública, 31-39.

Mantilla, J., & Martinez, J. (2015). Circuitos funcionales en rehabilitación. Movimiento científico, 61-69.

Martin. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Mateev, L. (1983). Entrenamiento Deportivo. Moscú: Radaga.

Ministerio de salud. (2011). Decreto 4107, capítulo 1.

Mosston. (1972). Educación Física y su didáctica I: El equilibrio. En C. R. Cerezo, Educación Física y su didáctica I: El equilibrio (pág. 4).

Organización mundial de la salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud.

Pinzón, I. (2015). Entrenamiento funcional del Core: eje del entrenamiento inteligente. facultad ciencias de la salud UDES.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Pinzón, R. I. (2015). Entrenamiento funcional del Core: eje del entrenamiento inteligente. Rvs. facultad ciencias de la salud, 47-55.

Pinzón, R. I., Angarita, F. A., & Correa, P. E. (2014). Efectos de un programa de entrenamiento funcional en la musculatura Core en mujeres con fibromialgia. Ciencias de la salud, 39-53.

Poveda, E. (2002). Frc. Frc, 2.

Saavedra, 2., Lephart, 2., & Griffin, 2. (2003). La propiocepción como contenido educativo en primaria y secundaria en educación física. Revista pedagógica de Educación Física, 1.

Sánchez, D. (12 de 5 de 2005). <http://regioncore.webcindario.com/funcional>. Obtenido de <http://regioncore.webcindario.com/funcional>: <http://regioncore.webcindario.com/funcional.pdf>

Sánchez, D. (12 de 05 de 2005). spiralf. Recuperado el 17 de 03 de 2017, de spiralf: <http://regioncore.webcindario.com/funcional.pdf>

Serrato, R. (2008). Medicina del deporte. Bogotá: Universidad del rosario.

Siff, M. C. (2002). Strength and conditioning journal. Functional training revisited, 42-46.

social, M. d. (2011). Decreto 4107, capítulo 1. 1.

Tobal, M., & Legio, J. (2012). Concepto y desarrollo de la medicina del deporte en España. Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte, 169-213.

Verkhoshansky. (2000). Super entrenamiento. Barcelona: Paidotribo.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



INFORME DE PRÁCTICA PROFESIONAL

Zatsiorsky. (1995). Blogs fuerza y potencia. Obtenido de Blogs fuerza y potencia:

<https://g-se.com/es/entrenamiento-de-la-fuerza-y-potencia/blog/fuerza-muscular>

Sampieri, H. R. (2014). Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL /

Interamericana Editores, S.A. DE C.V.

<https://www.madrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/Servicios-sociales-y-salud/Temas-de-Salud/?vgnextfmt=default&vgnextoid=5ad240e32f416110VgnVCM1000000b205a0aRCRD&vgnnextchannel=6b1e31d3b28fe410VgnVCM1000000b205a0aRCRD&idCapitulo=4775476>

BENNETT, G. (2000). "Students' participation styles in two university weight training classes". *Journal of Teaching in Physical Education*, 19, 182-205.



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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