



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



LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ELEMENTO DE MEJORA EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMO Y OCTAVO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL DE CÚCUTA.

JUAN CARLOS GÓMEZ HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

VILLA DEL ROSARIO

2020



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



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



Trabajo de grado para obtener el título de licenciado en educación básica  
Con énfasis en educación física recreación y deportes

ASESOR DE PROPUESTA:

ESP: JUAN FERNANDO ARÉVALO

ASESOR DE PRÁCTICA:

ESP: JAIRO RUIZ CASAS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

VILLA DEL ROSARIO

2020



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

## DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi familia por haber sido mi apoyo a lo largo de toda mi carrera universitaria y a lo largo de mi vida. A todas las personas especiales que me acompañaron en esta etapa, aportando a mi formación tanto profesional y como ser humano

Agradecimiento:

A mi familia por haberme dado la oportunidad de formarme en esta prestigiosa universidad y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo.

De manera especial a mi tutor de tesis, Juan Fernando Arévalo, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación sino a lo largo de mi carrera universitaria y haberme brindado el apoyo para desarrollarme profesionalmente y seguir cultivando mis valores.

A la Universidad De Pamplona, por darme la oportunidad de formarme como profesional en sus instalaciones y haberme brindado tantas oportunidades y enriquecerme en conocimiento.

También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi carrera profesional porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación

Debo agradecer de manera especial y sincera al Profesor Juan Fernando Arévalo por aceptarme en la ejecución de la propuesta bajo su dirección. Su apoyo y confianza en mi trabajo y su capacidad para guiar mis ideas ha sido un aporte invaluable, no solamente en el desarrollo de la propuesta, sino también en mi formación. Las ideas propias, siempre enmarcadas en su orientación y rigurosidad, han sido la clave del buen trabajo que hemos realizado, el cual no se puede concebir sin su siempre oportuna participación. Le agradezco también el haberme facilitado siempre los medios suficientes para llevar a cabo todas las actividades propuestas durante el desarrollo. Muchas gracias Profesor.

Gracias profesor Jairo Ruiz Casas por enseñarme el verdadero valor de la vida, por guiarme para ser cada día mejor persona, gracias por ejercer tan bella profesión y sembrar siempre conocimiento, por compartir ante mí vivencias únicas y enseñanzas magníficas, quiero expresar mis más sinceros sentimientos de gratitud y mis infinitas gracias, muchas gracias maestro.

La institución educativa instituto técnico guaimaral mil gracias por brindarme sus puertas para poder realizar mi práctica profesional, a la señora rectora gracias por confiar en mí y en la Universidad de Pamplona, a la señora coordinadora gracias por su apoyo y confianza en la institución. Al grupo de docentes mil gracias por su apoyo y consejos dados. Agradecido inmensamente con el Instituto técnico Guaimaral.

Finalmente agradecerles a todos los estudiantes del Instituto Técnico Guaimaral por su colaboración y su participación en mi proceso de práctica. Muchas gracias.



## TABLA DE CONTENIDOS

### CAPÍTULO I

#### 1. INFORME DE OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

##### 1.1 JUSTIFICACIÓN

##### 1.2 COMPONENTE CONCEPTUAL

###### 1.2.1 IDENTIFICACIÓN

###### 1.2.2 RESEÑA HISTÓRICA

###### 1.2.3 FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

###### 1.2.4 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL(PEI)

###### 1.2.5 OBJETIVOS DEL PEI...

###### 1.2.6 MODELO PEDAGOGICO

###### 1.2.7 SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN

###### 1.2.8 MISIÓN

###### 1.2.9 VISIÓN

##### 1.3 PERFIL DEL ESTUDIANTE

###### 1.3.1 PERFIL INSTITUCIONAL

###### 1.3.2 PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSALES

##### 1.4 COMPONENTE ADMINISTRATIVO

###### 1.4.1 ORGANIGRAMA

###### 1.4.2 GOBIERNO ESCOLAR

###### 1.4.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

###### 1.4.4 CALENDARIO ESCOLAR





## **1.4.5 PLANTA FÍSICA, RECURSOS Y CAMPOS DEPORTIVOS**

### **1.5 COMPONENTE PEDAGÓGICO**

#### **1.5.1 PLAN DE ASIGNATURA DE LOS GRADOS 10º**

#### **1.5.2 PLAN DE ASIGNATURA DE LOS GRADOS 8º**

## **CAPITULO II**

### **2. TÍTULO**

### **3. INTRODUCCIÓN**

### **4. OBJETIVOS**

#### **4.1 OBJETIVO GENERAL**

#### **4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

### **5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **6. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **7. JUSTIFICACIÓN**

### **8. MARCO TEÓRICO**

#### **8.1 ANTECEDENTES**

#### **8.2 BASES TEÓRICAS**

#### **8.3 BASES LEGALES**

### **9. MARCO CONCEPTUAL**





### **CAPITULO III**

#### **1. INFORMES DE PROCESOS CURRICULARES**

### **CAPITULO IV**

#### **1. INFORME DE ACTIVIDADES INTRA-INSTITUCIONALES**

### **CAPITULO V**

#### **1. INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE**

### **ANEXOS**

### **CONCLUSIONES**

### **BIBLIOGRAFIA**

## CAPITULO I

### 1. INFORME DE OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

#### 1.1 JUSTIFICACIÓN

Mediante el diagnóstico podemos observar el estado actual en el que se encuentra el colegio instituto técnico guaimaral, docente y su planta física, el estado de implementos deportivos útiles para trabajar en el ámbito deportivo y pedagógico social y deportivo, esto nos facilitara elementos importantes para el desarrollo de la propuesta pedagógica y la práctica integral.

#### 1.2 componente conceptual

##### 1.2.1 IDENTIFICACIÓN

**NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** instituto técnico Guaimaral.

**DIRECCIÓN:** calle 10AN # 7E-134 guaimaral teléfonos: 5773807-5770145-5771980

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

**Código DANE:** 154001002977

**Ubicación física:** Departamento norte de Santander, municipio san José de chucuta  
barrió guaimaral.

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



**JORNADAS:** mañana y tarde

**Calendario Escolar:** A

**Ámbito:** Educación formal

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

**Especialidades:**

**Bachillerato Académico y Bachillerato Técnico en:**

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

La Institución mejora las capacidades condicionales, vinculado al rendimiento físico de un individuo. Las capacidades condicionales son cualidades funcionales y energéticas desarrolladas como consecuencia de una acción motriz que se realiza de manera consciente.

**Rectora:** Gloria Ligia Valencia Gómez

**Acto administrativo de nombramiento:** Decreto 000127 de 2002

**Nit:** 890504999-5

**Dane:** 154001002877





### 1.1.2 RESEÑA HISTÓRICA

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

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

### 1.2.3 FILOSOFÍA INSTITUCIONAL

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

Por ello propone una formación basada en los siguientes principios:

1. INTEGRALIDAD (1, 2,6) CIENCIA
- 2 .INTELECTUALIDAD
- 3 .DEMOCRACIA
- 4 .PRODUCTIVIDAD (4, 5,6) TECNOLOGÍA
- 5 .INVESTIGACIÓN
- 6 .CREATIVIDAD
- 7 .CONVIVENCIA (3, 7, 8, 9,10) VALORES
- 8 .ÉTICOS
- 9 .JUSTICIA
10. AUTOESTIMA

#### 1.2.4 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI)

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

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

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

El plan de estudios, la planeación de área, asignatura y clase, el sistema institucional de evaluación (SIE), las estrategias de evaluación, la rúbrica para medir el desempeño, los planes de mejoramiento, son entre otros, los medios para viabilizar la propuesta pedagógica. Así mismo, tendrá dimensiones de transversalidad, a través de proyectos pedagógicos como: Proyecto Ambiental Escolar (PRAE), Proyecto Lector,



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

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

## 1.2.5 OBJETIVOS DEL PEI

### OBJETIVO GENERAL

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

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Establecer las directrices, orientaciones, planes, proyectos, recursos y estrategias que propendan por el mejoramiento continuo de la calidad educativa, el fortalecimiento de la formación integral de los estudiantes y la configuración de una comunidad educativa en búsqueda permanente de la excelencia.
- Diseñar planes de estudios pertinentes, flexibles y en correspondencia con los estándares del Ministerio de Educación Nacional y las necesidades del contexto, para una oferta educativa actualizada, novedosa, integral y agradable que desarrolle las diferentes competencias.
- Afianzar una propuesta pedagógica con base en la puesta en práctica del aprendizaje significativo que oriente las prácticas pedagógicas, los procesos de investigación, construcción del conocimiento y el uso de las nuevas tecnologías.

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

### 1.2.6 MODELO PEDAGOGICO

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

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

Es así, como el conocimiento del individuo va creciendo y el intelecto del mismo, estará en capacidad de hacer relaciones con: conceptos, términos, interrogantes, surgidos o adquiridos, en la misma disciplina y con los alcanzados en otras

disciplinas del saber. Así mismo, el aprendizaje significativo es sustancial, lo cual significa que lo que realmente se incorpora del nuevo conocimiento no son las palabras para expresar por ejemplo el concepto, sino la sustancia del mismo, es decir, el dominio del saber. Tal que, un mismo concepto puede expresarse de diferentes maneras con grupos de palabras o grupos de signos, los cuales serán equivalentes en cuanto a su significado. Así, un aprendizaje significativo no puede depender del uso exclusivo de determinados signos o palabras en particular.

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

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

Ahora bien, si el nuevo conocimiento solamente corrobora o se deriva de algún concepto o proposición ya existente, con estabilidad e exclusividad, en la estructura cognitiva, el aprendizaje subordinado se conoce como derivativo. También, Cuando

el nuevo conocimiento es una prolongación, elaboración, modificación o cuantificación de conceptos o proposiciones previamente aprendidos de manera significativa, el aprendizaje subordinado se considera correlativo.

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

Hasta este punto, el aprendizaje significativo se ha presentado con un enfoque fundamentalmente cognitivo. De hecho, todos sabemos que el ser humano no es únicamente cognición. Todo ser humano conoce, siente y actúa (ser, deber ser y hacer). Por tal motivo, se hace necesario presentar la teoría de Joseph Novak, quien le dio un enfoque humanista al aprendizaje significativo. Para Novak, el aprendizaje significativo subyace a la integración constructiva entre pensamiento, sentimiento y acción lo que conduce al engrandecimiento humano. Novak en su teoría de educación, considera que los seres humanos piensan, sienten y actúan, por tanto, cualquier evento educativo es, una acción para cambiar significados (el pensar) y sentimientos entre el que aprende y el que enseña (estudiante – profesor).





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

### 1.2.7 SÍMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN

**LEMA:** “EDUCACION CON CALIDAD PARA TODOS”

**HIMNO:**

#### **CORO**

Estudiar, estudiar, estudiar  
Practicar el deporte también  
Si la mente está sana y alegre  
Viviremos en dulce vaivén

#### **ESTROFAS**

##### **I**

Los colores de nuestra bandera  
Son emblema de amor y lealtad  
Al igual que una raza valiosa  
Un legado del indio guaimaral

(Bis)

##### **II**

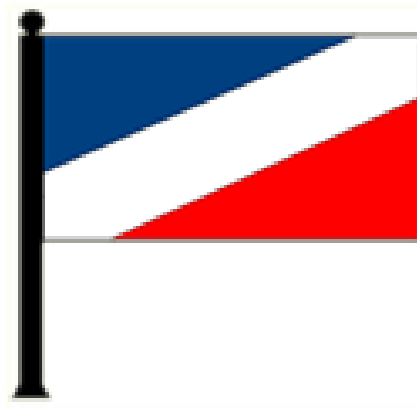
Compañeros cantemos alegres

Este himno que invita a estudiar  
Son vibrantes las notas que salen  
De estudiantes que quieren triunfar  
No perdamos la huella que deja  
Toda herencia de amos y de paz.

### III

Compañeros que aplican la ciencia  
Forjadores de un nuevo país  
Importante encontrar un camino  
De constancia civismo y valor  
Que le trasmita amor por la vida  
Por la cultura y la formación.

### BANDERA



El 18 de Junio de 2003 se adoptó la propuesta ganadora presentada por la Docentes Ruth Trinidad Gómez Mendoza e Isabel Teresa Folíaco Gamboa.

**Azul:** simboliza los valores de armonía, sabiduría y fortaleza que existen en nuestra institución.

**Blanco:** simboliza la transparencia con la que el instituto forma a sus estudiantes y la paz por la cual luchamos día a día.

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

## ESCUDO



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



## 1.2.8 MISIÓN

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

### 9.1.1 VISIÓN

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

## 1.3 PERFIL DEL ESTUDIANTE

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

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

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

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

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

### **1.3.1 PERFIL INSTITUCIONAL**

El instituto técnico guaimaral funciona y desarrolla todas sus actividades teniendo presente los siguientes principios: Justicia, responsabilidad, altruismo, transparencia, equidad, eficacia, eficiencia, efectividad, idoneidad, pertenencia, democracia, conducentes al fortalecimiento en la formación de excelentes ciudadanos.

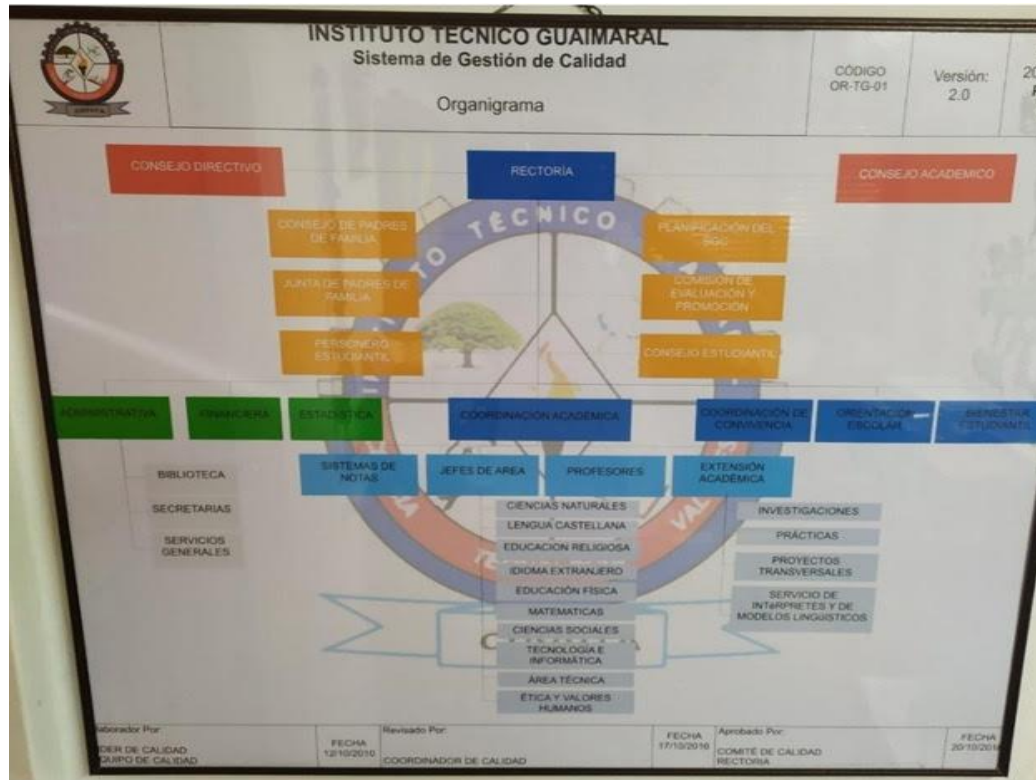
### **1.3.2 PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES**

El Instituto Técnico Guaimaral, mediante los objetivos que se ha trazado el PEI, pretende el progreso o escalamiento de las competencias cognitivas, laborales y actitudinales de sus estudiantes, de tal manera que desarrolle de forma significativa el potencial humano, optimice recursos y oportunidades, en procura de una formación integral y mejora de su calidad de vida por medio de dimensiones de transversalidad, a través de proyectos pedagógicos tales como: Proyecto Ambiental Escolar (PRAE), Proyecto de Educación para la Sexualidad y la Construcción de Ciudadanía (PESCC), Proyecto Gestión del Riesgo y Proyecto Lector; los cuales parten de problemas o necesidades que involucran en su desarrollo los aprendizajes de las ciencias básicas, ciencias sociales, ciencias humanas y tecnología.

## 9.2 COMPONENTE ADMINISTRATIVO

### 9.3

#### 9.3.1 ORGANIGRAMA



#### 1.4.2 GOBIERNO ESCOLAR

Es una forma de organización que facilita y promueve la participación activa y democrática de los estudiantes y padres de familia, directivos, docentes, personal administrativo, ex alumnos y representantes del sector productivo en la dinámica de la institución.

Es una herramienta democrática, cívica, pacífica y eficaz en la formación de los futuros ciudadanos. Según lo establece en el decreto de 1860:



## OBJETIVOS DEL GOBIERNO ESCOLAR:

- Garantizar la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa, según lo dispone el Art. 142 de la ley 115 de 1991.
- Desarrollar y ejercitar el verdadero sentido de la democracia participativa.
- Vivenciar prácticas del pluralismo ideológico, tolerancia, diálogo y concertación para fortalecer una cultura de participación en torno a propósitos comunes.

## CONFORMACION DEL GOBIERNO ESCOLAR

- 1- Rectora
- 2- El consejo directivo
- 3- El consejo académico

Decreto 1860 cap. iv art 20

## FUNCIONES DEL GOBIERNO ESCOLAR

- Participar en la organización del plantel, dinamizando el PEI.
- Promover y fortalecer la participación democrática de todos los estudiantes.
- Hacer pública la capacidad de liderazgo, voluntad de servicio y cooperación en función del bienestar institucional.
- Apoyar la labor formativa de directivos y docentes.
- Presentar a la comunidad “proyectos de gobierno “concretos y realizables acordes con la filosofía y el presente manual de convivencia.
- Utilizar el diálogo y concertación, ante cualquier tipo de problema individual, grupal e institucional.
- Cumplir y hacer cumplir en todos los aspectos del manual de convivencia.

- Promover el proyecto de formación de líderes en las diversas instancias de participación.

### 1.4.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia escolar, Es una herramienta pedagógica que sintetiza los lineamientos fundamentales, que en una institución educativa posee, para guiar el proceso formativo de sus estudiantes.

Es una estrategia que fortalece los valores como principios normativos que determinan el componente de cada uno de los miembros de la comunidad educativa y hace parte del proyecto educativo institucional.

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

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

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



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

Los contenidos y disposiciones del presente manual de convivencia tienen aplicación para toda la comunidad educativa del instituto técnico guaimaral de San José de Cúcuta.

#### **1.4.4 CALENDARIO ESCOLAR / CRONOGRAMA**

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

#### **JORNADA Y MOMENTOS PEDAGÓGICOS:**

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

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

Para la educación media técnica y académica la jornada escolar es de seis horas (6), en la mañana de 6:00 a.m. a 12 m y en la tarde de 12:30 p.m. a 6:30 pm, tiempo distribuido en 6 clases o momentos pedagógicos de 55 minutos cada uno, y, un descanso de 30 minutos. La media técnica y académica se desarrolla entre 35 y 38

momentos pedagógicos por semana, por tanto, además de la jornada de escolar, los estudiantes deben asistir en jornada contraria para cumplir con los momentos pedagógicos faltantes.

#### **1.4.5 PLANTA FÍSICA, RECURSOS Y CAMPOS DEPORTIVOS**

- Balones de baloncesto: 24
- Balones de voleibol: 7
- Conos: 50
- Aros: 40
- Escaleras pliométricas: 6
- Vallas de atletismo pequeñas: 10
- Mesa de ping pong: 1
- Una malla de voleibol y dos varillas verticales
- Balón de futbol de salón: 20
- Balón de futbol:1
- Petos: 30 en tres colores



## 1.5 COMPONENTE PEDAGÓGICO

### 1.5.1 PLAN DE ASIGNATURA DE LOS GRADOS 10°

10°

Listo

5 de 6

**"EDUCACIÓN CON CALIDAD PARA TODOS"**  
**PLAN DE ASIGNATURA**

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	1
GRADO	DECIMO	TIEMPO PREVISTO	26 Horas L.H.S. 3
DOCENTE			
UNIDAD TEMÁTICA	PREPARACIÓN FÍSICA Y ATLETISMO		

ESTÁNDARES CURRICULARES	
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS
Poseo autonomía y responsabilidad para la aplicación de preguntas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Cualidades físicas                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mantenimiento de las cualidades físicas motrices</li> <li>▪ Velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación</li> </ul> </li> <li>◆ Conceptualización                             <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Origen e importancia del atletismo</li> <li>▪ Reglamento</li> </ul> </li> <li>◆ Carreras de velocidad, resistencia y relevo</li> </ul>
COMPETENCIAS	INDICADORES DE COMPETENCIA
<p><b>Cognitiva:</b> Comprender los conceptos de las pruebas que miden la capacidad física, sus posibilidades y limitaciones.</p> <p><b>Laboral:</b> Demostrar una actitud positiva frente a los ejercicios desarrollados en clase.</p> <p><b>Ciudadana:</b> Cumplir con responsabilidad las normas establecidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Realiza el Test de capacidad física alcanzando marcas mínimas demostrando mejoramiento personal.</li> <li>◆ Ejecuta las actividades deportivas propuestas en la preparación física.</li> <li>◆ Acata las normas establecidas en el juego.</li> </ul>
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE	TRANSVERSALIDAD
Reconoce los puntos cardinales y los usa para orientarse en el desplazamiento de un lugar a otro. DBA, Ciencias sociales	<p><b>PROYECTO LECTOR:</b> Vocabulario.</p> <p><b>PROYECTO PRAE:</b> Empezar acciones para la conservación de los recursos naturales y culturales.</p> <p><b>PROYECTO PESCC:</b> Proyecto de vida.</p>
PAUTAS METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS – DUA	
PRINCIPIOS	
Múltiples formas de representación / Red de reconocimiento	Múltiples formas de acción y expresión / Red estratégica
Objetos físicos y modelos espaciales	Variedad en el ritmo de trabajo, duración de las sesiones, descansos, etc...



<p>pruebas que miden la capacidad física, sus posibilidades y limitaciones.</p> <p><b>Laboral:</b> Demostrar una actitud positiva frente a los ejercicios desarrollados en clase.</p> <p><b>Ciudadana:</b> Cumplir con responsabilidad las normas establecidas.</p>		<p>mejorar sus marcas personales y promover el mejoramiento personal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ejecuta las actividades deportivas propuestas en la preparación física.</li> <li>◆ Acata las normas establecidas en el juego.</li> </ul>
<b>DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE</b>		<b>TRANSVERSALIDAD</b>
<p>Reconoce los puntos cardinales y los usa para orientarse en el desplazamiento de un lugar a otro.</p> <p>DBA Ciencias sociales</p>		<p><b>PROYECTO LECTOR:</b> Vocabulario.</p> <p><b>PROYECTO PRAE:</b> Empezar acciones para la conservación de los recursos naturales y culturales.</p> <p><b>PROYECTO PESCC:</b> Proyecto de vida.</p>
<b>PAUTAS METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS – DUA</b>		
<b>PRINCIPIOS</b>		
Múltiples formas de representación / Red de reconocimiento	Múltiples formas de acción y expresión / Red estratégica	Múltiples formas de implicación / Red afectiva o motivacional
Objetos físicos y modelos espaciales	Proporcionar alternativas en ritmo, plazos y motricidad en la interacción con los materiales deportivos	Variedad en el ritmo de trabajo, duración de las sesiones, descansos, etc...
<b>EVENTOS EVALUATIVOS</b>		<b>RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Comportamiento en clase.</li> <li>◆ Puntualidad en las clases y entrega de trabajos.</li> <li>◆ Trabajo individual y grupo.</li> <li>◆ Asistencia.</li> <li>◆ Ejecución de ejercicios y actividades físicas.</li> <li>◆ Evaluación bimestral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Balones</li> <li>◆ Pito</li> <li>◆ Cuerdas</li> <li>◆ Aros</li> <li>◆ Testigo</li> </ul>
<b>TERMINOS CLAVE</b>		
Fuerza Velocidad Resistencia Coordinación	Flexibilidad Calentamiento Estramiento	





8°

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO	1
GRADO	8°	TIEMPO PREVISTO	20 Horas E.H.S.
DOCENTE	ORLANO ESTEVEZ		
UNIDAD TEMÁTICA	MANTENIMIENTO FÍSICO III y ATLETISMO III		

ESTÁNDARES CURRICULARES	
ESTÁNDAR BÁSICO DE COMPETENCIA	CONCEPTOS BÁSICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utiliza el juego pre-deportivo como medio que le permita desarrollar cualidades físicas, hábitos de cooperativismo, autoestima y respeto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Generalidades</li> <li>✓ Origen e Importancia</li> <li>✓ Escenarios</li> <li>✓ Reglamentos</li> <li>✓ Cualidades Físicas:</li> <li>✓ Atletismo III</li> <li>✓ Fundamentos</li> <li>✓ Pruebas de pista: velocidad y serrifado</li> <li>✓ Juegos pre deportivos</li> </ul>
COMPETENCIAS	METAS DE COMPETENCIA
<p><b>Cognitivas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconoce la historia e importancia del atletismo.</li> <li>✓ Reconoce las valencias físicas básicas necesarias para la actividad deportiva</li> <li>✓ Ejecuta ejercicios para mejorar las condiciones generales, como base para trabajos específicos de cada prueba.</li> </ul> <p><b>Ciudadanas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Respeto</li> <li>✓ Tolerancia</li> </ul> <p><b>Labarales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabajo individual</li> <li>✓ Trabajo en grupo</li> <li>✓ Responsabilidad individual</li> <li>✓ Trabajo personalizado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del atletismo.</li> <li>✓ Realiza ejercicios necesarios para la ejecución de pruebas atléticas.</li> <li>✓ Participa en los juegos pre-atléticos y ejercicios para cada una de las pruebas.</li> <li>✓ Participar activamente en la clase</li> </ul>
INDICADORES DE COMPETENCIA	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se interesa por mejorar sus conocimientos acerca del atletismo.</li> <li>✓ Realiza ejercicios necesarios para la ejecución de pruebas atléticas.</li> <li>✓ Participa en los juegos pre-atléticos y ejercicios para cada una de las pruebas.</li> <li>✓ Participa actividades recreo-deportivas en la clase.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ PROYECTO JUEGOS INTERCALASES:</li> <li>✓ PROYECTO JUEGOS SUPERATE:</li> <li>✓ PROYECTO PESCC:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• DERECHO A LA LIBERTAD DE ELECCIÓN Y RESPETO POR LA DIFERENCIA</li> <li>• LIBRE DESARROLLO DE LA PLURALIDAD</li> </ul> </li> <li>✓ PROYECTO PRAE:               <ul style="list-style-type: none"> <li>1.3 Derecho a disfrutar del recurso hídrico haciendo un uso eficiente y garantizando su calidad.</li> <li>2.3 Derecho a utilizar los recursos institucionales disponibles en la ejecución de proyectos ambientales usando el ciclo PHVA.</li> <li>2.7 Derecho a conocer e interiorizar las causas y consecuencias de los problemas ambientales para ejercer acciones responsables.</li> </ul> </li> <li>✓ PROYECTO LECTOR:</li> </ul>
ACTIVIDADES METODOLÓGICAS	RECURSOS DIDACTICOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Puesta en contexto</li> <li>✓ Conceptualización</li> <li>✓ Dinámicas de grupo</li> <li>✓ Ejercicios psíquicos</li> <li>✓ Demostraciones</li> <li>✓ Correcciones técnicas</li> <li>✓ Trabajo individual</li> <li>✓ Asignación de compromisos</li> <li>✓ Evaluación</li> <li>✓ Socialización deportiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Consultas en internet</li> <li>✓ Preparador de clase</li> <li>✓ Mapas conceptuales</li> <li>✓ Campos deportivos</li> <li>✓ Cronómetro</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Vallas</li> <li>✓ Lanzas</li> <li>✓ Aros</li> <li>✓ Pilo</li> </ul>
EVENTOS EVALUATIVOS	TÉRMINOS CLAVES
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Comportamiento en clase (actitudinal)</li> <li>✓ Asimilación (actitudinal - laboral)</li> <li>✓ Participación activa (laboral - cognitiva)</li> <li>✓ Desarrollo de compromisos (cognitiva, laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Presentación de test prácticos (cognitiva, laboral y actitudinal)</li> <li>✓ Participación juegos interclases</li> <li>✓ Exposiciones (cognitiva - laboral)</li> <li>✓ Evaluación: bimestral práctica (cognitiva)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnico del deporte previo</li> <li>✓ Técnico del atletismo.</li> </ul>

Revisión 00

## CAPITULO II

### 2. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ELEMENTO DE MEJORA EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE DECIMO Y OCTAVO GRADO DEL INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL DE CÚCUTA.

### 3. INTRODUCCIÓN

La Actividad Física ha sido usada desde un inicio como medios de expresión, diversión, ocupación de su tiempo libre, mejora de la calidad de vida y estética personal. A medida que va pasando el tiempo estas formas de expresión corporal y mejora de vida, dentro de la actividad física, consiste en realizar una serie de actividades utilizando como medio fundamental la práctica deportiva como lo son: El Voleibol, el Fútbol, el Baloncesto, el Béisbol y el Kiking Ball, entre otras. Todos ellos constituyen una forma divertida de realizar actividad física; además proporciona grandes beneficios a quienes la practican entre ellos salud, bienestar corporal equilibrio emocional. Al mismo tiempo permite relacionarse con otros individuos de cualquier estatus social o cualquier grupo etario. Esta actividad estará condicionada por diferentes factores y elementos y nos permite programar actividades recreativas con la finalidad de crear salud, eliminar flagelos que perjudican a nuestra sociedad y eliminar el tiempo de ocio en nuestros jóvenes. Si bien la práctica del deporte favorece la salud y los espectáculos deportivos pueden recrearnos, no es menos cierto que, bajo ciertas condiciones históricas de los modos de vida típicos que asumen distintas clases y culturas, esas actividades pueden perder su carácter protector para tornarse peligrosos para la salud. De esa manera, las reglas violentas de la sociedad capitalista, terminan transmutando la

actividad física recreativa en una más de las formas de violencia típicas de la modernidad capitalista, que convierte los bienes (como el deporte en este caso) en mercancías, subsumidas en la forma técnica capitalista y condicionadas a la lógica de la valorización del valor, en lugar de corresponder a la lógica del valor de uso (Echeverría, 2006).

Según la OMS, la actividad deportiva se lleva a la práctica sistemática de un ejercicio físico, que se lleva a cabo de acuerdo con unas reglas propias de cada disciplina y que se realiza para alcanzar una meta o para superar al contendor. Igualmente, la involucración en la actividad deportiva, favorece la pertenencia a la institución a la vez que promueve valores como la disciplina, el acatamiento de las normas, el cuidado de los otros y de las cosas, la responsabilidad y el compromiso con la palabra empeñada.

Las actividades deportivas son algo que recomendamos a todo el mundo, tenga la edad que tenga, practicando deporte en su vida notarán un cambio increíble, viendo como mejora su salud física y emocional, y verán su calidad de vida incrementada. Por supuesto la actividad deportiva debe adecuarse a la edad del estudiante, ya que no todas no están indicadas para todo el mundo, por ejemplo, las actividades dirigidas a los niños deben ayudarle a su desarrollo, sin entorpecerlo lo más mínimo, en las personas ancianas la actividad debe reforzar articulaciones, nunca cargarlas.



## 4. OBJETIVOS

### 4.1 OBJETIVO GENERAL

Fundamentar la educación física como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.

### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Definir la educación física como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.
- Describir la educación física por medio de un método de observación directa como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.
- Estructurar en la educación física estrategias didácticas como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.
- Establecer en la educación física un plan de actividades como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.
- Aplicar un cuestionario para la mejora de la actividad deportiva en los estudiantes de octavo y décimo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta.

## 5. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el instituto técnico guaimaral de Cúcuta, se ha reducido la actividad deportiva en los jóvenes de 8° y 10° grado en el rango de edad de 13 a 18 años, considerando un factor de gran importancia para el desarrollo óptimo del ser humano y así garantizar las condiciones para que pueda ser practicado y para ello se requiere contar con una estructura deportiva sólida, que permita desarrollar y consolidar el deporte en la institución; sin embargo, esto se ve limitado por la motivación personal de cada estudiante con el fin de encabezar las principales bases del deporte, así como la falta de coordinación entre otras.

Actualmente los adolescentes de nuestro País al estar frente al computador, celulares o la pantalla del televisor, son las formas más divertidas de pasar el tiempo libre y les resultan más atractivas que realizar algún deporte. La práctica regular de ejercicio físico es probablemente lo mejor que una persona puede hacer para mantener un buen estado de salud. Hoy en día sabemos que la actividad física reduce el riesgo de muerte prematura, así como el de enfermedades cardiovascular, hipertensión arterial y otras. Lamentablemente, la actividad física, ya sea bajo forma de trabajo, deportes o actividades al aire libre, juegos o educación física, no está exenta de potenciales efectos colaterales. La actividad física y sobre todo el deporte, son campo fértil para la aparición de lesiones, donde existen factores presentes en todo proceso de entrenamiento y competencia; fuerza de diverso tipo que actúan sobre el organismo, provocando estrés, y reacciones de adaptación, que favorecen la existencia de un equilibrio dinámico. Cuando este se rompe se produce una lesión, una de las lesiones más

frecuentes en la práctica de la actividad física, es la lesión muscular. El problema de las constantes lesiones durante la preparación física preocupa en la realización de los deportes, considerando que una de las lesiones más frecuentes son los desgarros musculares, se hace necesario profundizar en la preparación física implementando nuevas técnicas que nos ayuden a potenciar la musculatura y así evitar los desgarros musculares. El avance de la investigación aplicada al Entrenamiento Deportivo hace necesaria la revisión de los fundamentos que sustentan los modelos actuales de planificación y entrenamiento. Por otra parte, cada modalidad deportiva demanda la aplicación de métodos de entrenamiento específicos o la adaptación de los ya existentes a las demandas fisiológicas y funcionales que plantea cada deporte. En este sentido, se tiende cada vez más a la aplicación de los sistemas de entrenamiento en los espacios deportivos específicos para la mejora de la actividad deportiva en los estudiantes, creando una motivación en el ambiente físico para que sea útil en la sociedad y de manera integral para los estudiantes.

## 6. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo implementar estrategias didácticas en la educación física como elemento de mejora en la actividad deportiva en los estudiantes de decimo y octavo grado del instituto técnico guaimaral de Cúcuta?

## 7. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo toma como objetivo fortalecer la actividad deportiva en los estudiantes en el área de educación física del grado octavo y decimo del instituto Técnico Guaimaral, para evidenciar la práctica físico-deportiva que se ha consolidado como un hábito entre las ocupaciones del tiempo libre de los estudiantes, el análisis de la práctica físico-deportiva según la estructura de la población pone de manifiesto la movilidad social de la misma, se produce un nivel de cultura deportiva más elevado, lo que capacita a los sujetos para elegir el tipo de actividad que se adecue a sus intereses y motivaciones.

En este contexto físico-deportivo diversificado en lo motriz y en los valores de una animación deportiva, la formación debe ser polivalente, que le permita adaptarse a los intereses y motivaciones de los diferentes sectores de población. Entre los más jóvenes, la práctica físico deportiva es competitiva, en cambio, los adultos y mayores se encuentran motivados más por la búsqueda de la salud y el bienestar en general. El deporte hasta la actualidad nadie ha podido definir con aceptación general, debido que el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social, adquiriendo así un concepto polisémico de acuerdo al contexto.

Parlebás (1988:49) define el juego deportivo como “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada”. Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o

deporte por las instancias sociales”. Por otro lado, García Ferrando (1990:31), entiende que en todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas”.

Según los anteriores aportes el deporte es parte fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes, así mismo favorece la relación social entre los individuos, actualmente el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como el escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado. Castejón (2001: 17), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

La participación de los jóvenes en el área deportiva se ve como una necesidad acorde a los intereses emergentes. Este proyecto incluye una propuesta integral que abarca la educación física como mejora en la actividad deportiva de ambos sexos en el marco de la recreación. Procediendo al estilo del filósofo Popper, como primer objetivo se justifican los criterios poco útiles para definir las actividades físicas y deportivas, a pesar de su extendido uso: movimiento

humano, cuerpo, corporalidad, gestualidad, gasto energético, esfuerzo físico, cansancio, motricidad humana, actividad de tiempo libre, competición, oposición, juego, y acción. Ese proceder (por negación, por falsación, por eliminación) facilitará el segundo objetivo: concluir que el principio que identifica y define a todo el universo de las actividades físicas y deportivas es el “objetivo motor”. En base a ese principio, y como tercer, objetivo se presentan algunas definiciones tentativas de “actividad física”. En conclusión tiene su trascendencia, para saber si lo que se presencia es una actividad física puede que no sea suficiente con la simple observación externa de lo que está sucediendo. Entonces el acento ahora se traslada al participante. El estudiante sabe y decide cuándo estará haciendo actividad física y cuándo no hay actividad física. La persona ya no es un mero realizador maquinario, un simple ejecutor de movimientos, un simple gastador de energía o un simple transmisor de información. Se acabó eso de pensar que los practicantes no toman decisiones y que no son capaces de interpretar lo que les acontece a ellos mismos y a sus semejantes.

## 8. MARCO TEORICO

### 8.1 ANTECEDENTES

Según Canales y Hernández (2019), llevaron a cabo un estudio investigativo en el Departamento de Comercialización e Investigación de Mercados Universidad de Valencia, titulado: “Hábitos alimenticios, actividad deportiva y packaging de los alimentos. Análisis exploratorio en adolescentes”. Su objetivo general es determinar si las prácticas alimenticias saludables y el entorno de consumo de los alimentos tienen alguna relación con la actividad deportiva de los adolescentes.

La metodología es de carácter cualitativo llevando a cabo nuestra investigación, y tras una revisión de la literatura, se diseñó un cuestionario a partir de escalas utilizadas en estudios anteriores. Además, se solicitaba información sobre determinadas variables socio-demográficas con influencia en el proceso de alimentación como son la edad, el género, el peso, la altura y el tipo de centro de estudios (público o privado). Como resultados la muestra del estudio está compuesta por 590 adolescentes, mayores de 13 años y menores de 18, de diferentes centros de educación de la ciudad de Valencia, tanto de centros públicos como privados. La edad media de la muestra supera ligeramente los 15 años, tanto para mujeres como para los hombres. Respecto a las variables antropométricas, no existen diferencias significativas entre los centros de educación públicos y privados en cuanto al peso, pero si se aprecian diferencias al comparar el peso de hombres y mujeres. Para concluir es necesario conocer las posibles relaciones entre la práctica deportiva de los adolescentes, su relación con determinados hábitos saludables, especialmente los relacionados con la alimentación, y la importancia que para ellos tienen las informaciones que pueden aparecer en el packaging de los alimentos envasados.

Por consiguiente Ramírez, Tamayo y Duarte (2008), realizó un estudio investigativo de la universidad de las Tunas (Cuba), titulada: “Talento deportivo: reorientación vocacional”. Su objetivo general es identificar cuando el talento deportivo necesita a partir de una estrategia de transferencia de capacidades y habilidades, ser reorientado dentro del mismo deporte o hacia otro deporte. La metodología es de carácter dialéctico materialista y se empleó la contrastación

cuantitativo – cuantitativa, para establecer elementos esenciales existente entre ellos después de la triangulación basada en un análisis valorativo, crítico y reflexivo; como procedimiento metodológico. Los resultados se dan aproximación teórica a la reorientación vocacional y a la comprensión del concepto talento deportivo, sin embargo en el área de la orientación vocacional es concebida como el proceso mediante el cual se interviene sobre los conflictos vocacionales. Para finalizar a pesar de los esfuerzos desplegados por la dirección de deporte en la provincia de Las Tunas para mejorar los resultados deportivos, se observa un bajo nivel de asunción para identificar cuándo el talento deportivo necesita a partir de una estrategia de transferencia de capacidades y habilidades.

Así mismo Ruiz, Baena y Baños (2017), llevaron a cabo una investigación de la universidad de Murcia (España), titulada: “Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España”. Su objetivo general es analizar como las etapas de cambio y la motivación pueden predecir el nivel de actividad deportiva en el tiempo libre de alumnado de educación secundaria en educación física. La metodología es de carácter cualitativo, donde participaron 2168 estudiantes del primer curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria, seleccionados aleatoriamente para participar en un estudio longitudinal, de Costa Rica (423), México (408) y España (1337), siendo 1052 chicos (50.4%), 1037 chicas (49.6%) y 79 no refejaron el sexo, de centros públicos (86.6%) y concertados (13.4%). Los resultados obtenidos en una estadística descriptiva y análisis de correlación en los comportamientos ante la práctica físico-deportiva de tiempo libre. Así, los



mayores porcentajes de alumnos activos están en Costa Rica (88.5%), mientras que en México solo el 34.8% son activos, lo que provoca que en este país se den los mayores porcentajes de abandono (52.0%) y de nunca haber practicado (13.2%). Para concluir la gran parte de los adolescentes costarricenses, españoles y mexicanos, practican actividad físico-deportiva con un nivel bajo o son sedentarios en su tiempo libre, debiendo los docentes de EF y/o entrenadores/monitores deportivos, fomentar la práctica deportiva en horarios extraescolares.

Según Sierra (2017), realizo la investigación en Bogotá de la Universidad Santo Tomás, que se titula: “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED”. Su objetivo general es determinar cómo los componentes del currículo del área de Educación Física, promueven los hábitos de vida saludable en los estudiantes del Colegio Saludcoop Sur IED. La metodología es carácter cualitativo se realizó en la Institución Educativa Distrital Saludcoop Sur IED de Bogotá, ubicado en la Zona Octava de Kennedy UPZ Kalandaima, que en sus inicios era sede del Colegio “Patio Bonito I”. Los resultados se presenta en una caracterización por ciclo donde se exponen aspectos positivos y negativos en torno a la motricidad y la actividad física, en el ciclo I se pone de manifiesto las dificultades motrices de los estudiantes, en los demás ciclos, del segundo al quinto se reconoce la creatividad y la expresión de los estudiantes cuando se trata de la motricidad gruesa, aunque les falta mejorar su ajuste corporal. En síntesis las coincidencias encontradas en los documentos analizados, es que la educación integral toma

muy en cuenta las dimensiones de los seres humanos y resalta como importante la formación en valores para la vida futura, el manejo de cuerpo para expresarse y comunicar.

Por otro lado Ramos (2016), realizó la investigación en Bogotá de la Universidad del Rosario, que se titula: “Imaginarios y prácticas de la actividad física en estudiantes de colegios distritales de la upz 71 de la localidad de suba, y la influencia según las condiciones socioeconómicas”, con el objetivo general de comprender los imaginarios y prácticas de la actividad física de los estudiantes de los colegios distritales de la UPZ 71 de localidad de Suba. La metodología tiene un enfoque cualitativo que corresponde a interpretar la realidad que se construye social e históricamente y tiene un cambio constante, donde se aceptan diversas verdades basadas en la construcción de la realidad. Los resultados son de acuerdo al análisis de contenidos de los grupos focales, la información recolectada se contrastó con la literatura referenciada y posteriormente organizada mediante el software Atlas ti, donde se clasificó la información según el número de citas relacionadas con las categorías principales y las categorías emergentes, que son el resultado de los elementos transcritos, lo cual sirvió como insumo para identificar las tendencias en común, como lo podemos observar en el siguiente gráfico. En conclusión los imaginarios de los estudiantes, abarcan componentes biológicos y de tipo social, conceptualizaciones adquiridas en ámbitos escolares y de todas las vivencias en el transcurso de su vida; tienen claridad a cerca de los beneficios de la actividad física y la importancia de la



ejercitación por medio del deporte, bien sea al realizar actividades de bajo o medio impacto.

Así mismo Maldonado, Ramírez, Petro, Vargas y Bonilla (2017), realizaron una investigación en Pamplona de la Universidad de Pamplona que se titula: “Importancia de la Línea de Actividad Física en el Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona en Colombia”. Su objetivo general es formar profesionales competentes que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas; no obstante, es necesario subsanar ciertas falencias estructurales de los programas formativos, especialmente en lo que hace referencia a su aplicación directa a la actividad física. La metodología se desarrolló en una investigación de tipo cualitativo con un nivel descriptivo que permitió observar y describir el manejo de la línea de actividad física en el programa de nutrición y dietética de la Universidad de Pamplona. En los resultados se observó que el programa de la Escuela Nacional del Deporte presenta una línea de actividad física y deportes, la cual contiene seis cursos obligatorios desde primer hasta octavo semestre, lo cual que resalta sobre las demás entidades que en promedio solamente cuentan con una asignatura. Para concluir la actividad física y el ejercicio son cada vez más importantes en el ámbito de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida, teniendo en cuenta que el aparato locomotor y los demás sistemas del cuerpo están diseñados naturalmente para moverse y realizar todo tipo de actividades y fines.

Por ultimo Ibarra (2018) realizo un estudio investigativo en Cúcuta de la Universidad de Pamplona titulado: “Programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la coordinación motriz óculo-manual en los alumnos de sexto grado del colegio bicentenario municipio de Cúcuta”, con el objetivo es determinar la incidencia de un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la coordinación motriz óculo-manual en los alumnos de sexto grado del colegio Bicentenario municipio de Cúcuta. La metodología utilizada es experimental, el cual se llevó a cabo con el grupo de alumnos, quienes fueron expuestos a una serie de estímulos controlados (ejercicios de coordinación). Como resultados se puede analizar que las 2 pruebas del 3JS que valoran en específico la coordinación óculo-manual las cuales son la tarea 3 de lanzamiento y tarea 6 de bote del balón, de esta manera, obtuvieron los hombres en pre-test una media de 5,52 y en post-test de 6,24, entre estas se evidencia una diferencia significativa en cuanto las mujeres con valores inferiores en el pre-test obtuvieron 4,75 y en el post-test 5,50, encontrando igualmente una diferencia significativa. Para concluir con la ejecución de esta propuesta pedagógica se logró evidenciar un mejoramiento en el desempeño motriz de los estudiantes, en la realización de cada una de las pruebas; sin embargo, aún quedan algunas falencias que se pueden mejorar con el seguimiento de programas formativos enfocados en el fortalecimiento de las habilidades de manipulación y locomoción.

## 8.2 BASE TEÓRICA

La Educación Física utiliza al deporte como un medio fundamental para lograr sus propósitos. Mediante su realización práctica los estudiantes reciben influencias físicas, psíquicas e intelectuales que proporcionan y condicionan cambios estructurales y funcionales en el organismo, así como se crean las condiciones favorables para desarrollar el valor, la disposición, el dominio propio, la disciplina, perseverancia, y el colectivismo entre otros.

La actividad deportiva dentro de la escuela ha de ser un carácter inequívocamente educativo y, como establece Sánchez Bañuelos (2000), la práctica deportiva constituye uno de los fenómenos sociales de más envergadura dentro de las sociedades avanzadas contemporáneas. De forma, que las condiciones para que se lleve a cabo la experiencia deportiva personal, se producen en el entorno social en el que todos nos encontramos inmersos, por lo que podemos decir que el deporte y su práctica se constituyen como elementos significativos de la experiencia vital del individuo y del colectivo.

El deporte según Noguera (1995) es más que una práctica física, o una forma de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, es un elemento educativo que constituye un importante fenómeno social.

Entre los deportes que con mayor frecuencia forman parte de los currículos de Educación Física se encuentran: Atletismo, Natación, Fútbol, Baloncesto, Balonmano, Voleibol, folclor y gimnasia.

Como parte del programa de Educación Física los deportes se enseñan en tres fases clasificadas en Iniciación deportiva, consolidación y perfeccionamiento, lo

cual se relaciona con los niveles de la enseñanza general, superior y los ciclos o grados que se cursan.

El desarrollo de estos deportes concebidos como básicos, posibilitan además el desarrollo de otros deportes pues existen movimientos, desplazamientos, habilidades motrices deportivas rectoras y conocimientos que guardan relación con características similares de otros deportes.

Desde las edades preescolares comienza la Educación Física a influir en el desarrollo del niño propiciándoles, mediante el juego, el descubrimiento de nuevos conocimientos, habilidades y hábitos y la formación de la postura, del ritmo y de rasgos importantes de la personalidad.

Romero (2004), destaca la evolución del deporte hacia planteamientos más flexibles y abiertos generando la apertura de tres vías deportivas bien diferenciadas:

- Deporte para todos como el deporte ligado a la actividad física saludable, recreación, ocio, tiempo libre, diversión.
- Deporte rendimiento orientado hacia la competición y perfectamente institucionalizado.
- Deporte espectáculo orientado al entretenimiento y a la diversión pública que entiende al deporte como fenómeno de masas y aclamación.

La educación Física basa gran parte de su contenido de enseñanza a través del juego y por otro lado la iniciación deportiva se desarrolla casi plenamente a través de las actividades lúdicas. Quiere decir esto que el juego constituye la vía

más valiosa para educar, aprender a desarrollarse, ejercitarse y dominar los elementos fundamentales de la técnica y las reglas de los diferentes deportes.

### 8.3 BASE LEGAL

La Constitución Política de Colombia en el Artículo 52, dice: <Artículo modificado por el artículo 1 del Acto Legislativo No. 2 de 2000. El nuevo texto es el siguiente: “El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

“El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social”.

“Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”.

“El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”.

Seguidamente la Ley 181 de 1995 del deporte, la recreación, y la educación física en su Artículo 1º, expresa: “Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a

una formación física y espiritual adecuadas. Igualmente, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

El Artículo 3º de la misma Ley plantea que “para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores”, de los cuales se citan algunos en el orden en que aparecen:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.
12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.



17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

Por otro lado en el Plan Nacional de Salud Pública 2007 -2010 del Ministerio de Protección Social mediante la gestión integral para el desarrollo operativo y funcional de dicho plan, se enuncia que:

“Esta línea de política permite promover el liderazgo de las entidades territoriales de salud y los demás actores institucionales para fortalecer la capacidad de la autoridad de salud territorial en el desempeño de las competencias de salud, permite generar escenarios para apoyar el ejercicio de rectoría y gobernabilidad del sector, para mejorar la capacidad de coordinación, regulación, planificación, conducción, vigilancia, evaluación y comunicación de los riesgos en salud y de los resultados y efectos de las políticas de promoción de la salud y la calidad de vida, prevención de los riesgos y recuperación de la salud”.

Así mismo, se dice que El Plan Nacional de Salud Pública 2007-2010 “será de obligatorio cumplimiento, en el ámbito de sus competencias y obligaciones por parte de la Nación, las entidades departamentales, distritales y municipales de salud, las entidades promotoras de salud de los regímenes contributivo y subsidiado, las entidades obligadas a compensar, las entidades responsables de los regímenes especiales y de excepción y los prestadores de servicios de salud”.

En cuanto a la salud pública el Ministerio de Protección en su página web presenta lineamientos como:

“Guía para el Desarrollo de Programas Intersectoriales y Comunitarios para la Promoción de la Actividad Deportiva”.

“La guía está dirigida a brindar orientaciones generales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad deportiva, a entidades públicas y privadas, organizaciones sociales y comunitarias, y demás grupos interesados en promover la actividad física en el nivel local, regional y nacional”.

Y nos pide que recordemos que: “La actividad deportiva es un importante componente de las sociedades humanas. Es fuente de placer, genera sentido de solidaridad e integración entre los miembros de una comunidad, produce entre otros, importantes beneficios en la salud física y mental, todo lo cual incrementa el bienestar en las personas y la sociedad”.

Así mismo en la resolución 665 de 2005, del SENA se hace referencia al programa de bienestar de aprendices considerando una de las áreas fundamentales la recreación y el deporte. En la aplicación de dichos programas deportivos, como campeonatos intercurros, campeonatos intercentros, juegos zonales, juegos nacionales, festivales recreativos, caminatas, entre otros, siempre ha sido esencial el aporte de la Cultura Física.

La filosofía de la formación profesional integral del SENA que propende por el desarrollo permanente de actividades recreativas, lúdicas y deportivas. Que coadyuven al crecimiento personal de cada uno de los miembros de la comunidad Educativa.

Mediante la resolución 1316 de 1984 el SENA crea el Manual de Seguridad e Higiene Ocupacional y en el artículo 2º establece como obligatoria la orientación

de contenidos específicos de Seguridad e Higiene Ocupacional, en todas las especialidades impartidas en el SENA. Cabe resaltar que la seguridad e higiene ocupacional involucra además de los factores de tipo ergonómico, las condiciones psicosociales que tienen que ver con las relaciones laborales de compañerismo, de autoridad, altas decisiones, entre otras, que afectan la psiquis y las relaciones sociales de los trabajadores en el ámbito laboral y familiar.

## 9. MARCO CONCEPTUAL

La presente investigación es sustentada con las siguientes palabras claves, que permiten definir claramente la necesidad de mejorar la calidad de actividades deportivas en las instituciones para la integración de la educación física en los jóvenes de esta nueva sociedad.

**Educación física:** la Educación Física "es una parte integral del proceso total educativo y que tiene como propósito el desarrollo de ciudadanos física, mental, emocional y socialmente sanos, a través del medio de las actividades físicas que se hayan seleccionado con vista a lograr estos resultados." (Bucher).

**Actividad deportiva:** García Ferrando (1990), el deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.



## CAPITULO III

### 1. INFORMES DE PROCESOS CURRICULARES

- **Planeador 24/02/2020**

## INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

### Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**FECHA:** 24- 02 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16-años18

**HABILIDAD:** Fuerza abdominal

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de fuerza abdominal

**HORA:** 6:00–7:50,10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 50 minutos

Competencia:

El niño desarrolla y ejecuta diferentes movimientos para el fortalecimiento de la zona abdominal superior, inferior y lumbar por medio del circuito de fuerza abdominal.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el fortalecimiento de la zona abdominal y lumbar por medio del circuito de fuerza abdominal.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como la flexibilidad, mejoramiento de la zona abdominal y lumbar.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

La fuerza abdominal es muy importante para el sostén del cuerpo, la zona abdominal es muy importante y fundamental para la ejecución de gestos deportivos. El ejercicio de la zona lumbar es muy importante para la ejecución del movimiento y ayudan a los deportistas a tener más control del cuerpo.

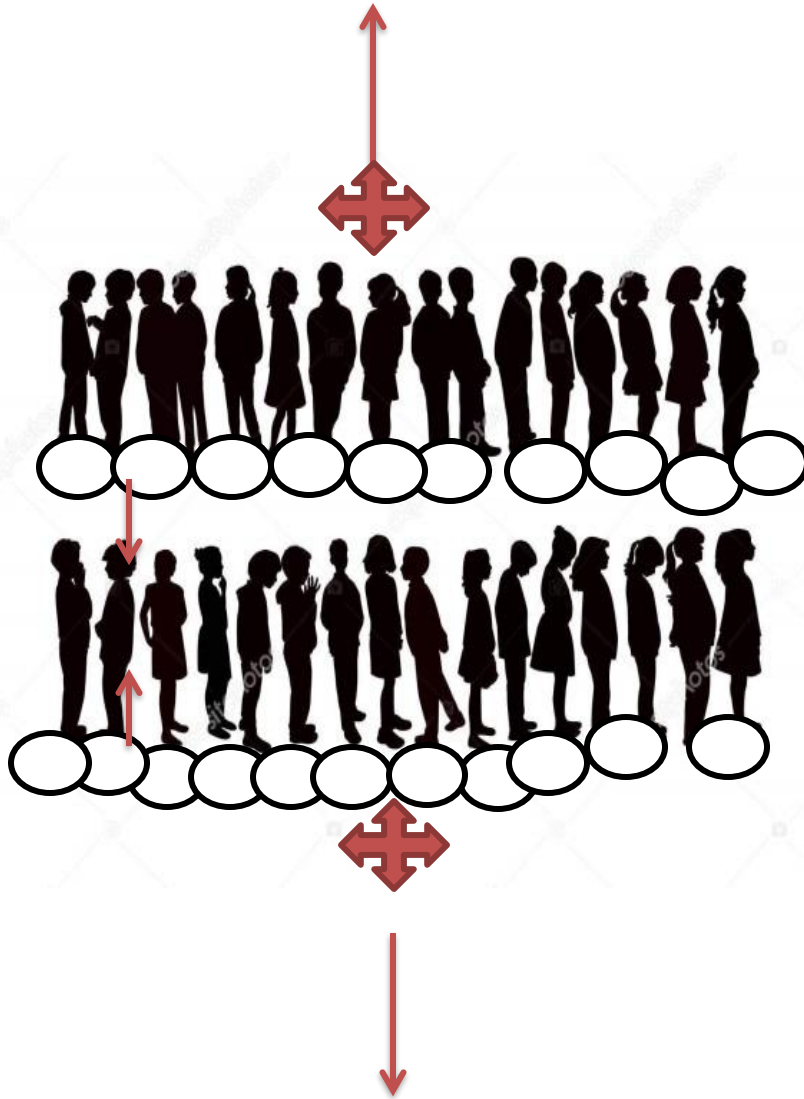
### Calentamiento general y específico:

- Se ubican los estudiantes en un círculo y se realiza un movimiento articular para entrar en calor y evitar alguna lesión.
- Se le ordena al grupo correr alrededor de la cancha y se les va indicando diferentes movimientos como elevación de rodillas, laterales, entre otros.
- Luego se les realiza el siguiente juego:

### “Manzana – pera – canasta – revuelta”

Se organiza el grupo en un círculo, cada estudiante estará ubicado dentro de un aro, a la señal del profesor “PERA” los estudiantes deberán saltar hacia la izquierda, cuando el profesor diga **MANZANAS**, los estudiantes deberán saltar hacia la derecha y cuando el profesor diga revuelta, los estudiantes deberán cambiar de sitio.

**Nota:** no pueden ubicarse en el aro del al lado tiene que ser en los aros del frente, cada vez se va sacando un aro y un estudiante quedara por fuera del juego



### Parte central

- Se organiza el grupo en el círculo y se divide en grupos.
- Antes de pasar a realizar la actividad la actividad central se les explicara que vamos a realizar en la clase.
- Se les explicara cada una de las estaciones del circuito.

#1

#2

#3

#1: ABDOMINALES



Ejercicio de Superman

#2 DORSALES

#3 PLANCHAS



#4 ABDOMINAL INFERIOR

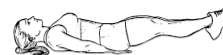
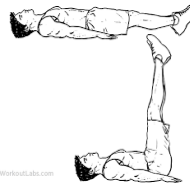
#4

#5

#6

#5 ABDOMINAL SUPERIOR

#5 TIJERAS



- los estudiantes se organizan en cada estación.
- A la señal del docente se empezara a trabajar cinco (5) minutos en cada estación con un minuto de descanso.
- cuando pase los cinco minutos, el docente con el sonido del silbato les indicara el cambio de estación.



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza la flexibilidad completa que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Observación directa</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://as.com/deportevida/2018/05/07/portada/1525700152_845630.html">https://as.com/deportevida/2018/05/07/portada/1525700152_845630.html</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
--	---	---

**Observación del docente:**

- **Planeador 24/02/2020 8°**

## INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

### Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando atrévalo

**FECHA:** 24 – 02 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** flexibilidad

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Juegos de flexibilidad

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

#### COMPETENCIA:

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos para trabajar la flexibilidad en miembros superiores e inferiores por medio de los ejercicios aplicados en el circuito y juegos de flexibilidad.

#### LOGRO:

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de flexibilidad por medio del circuito y juego para realizar en la clase.

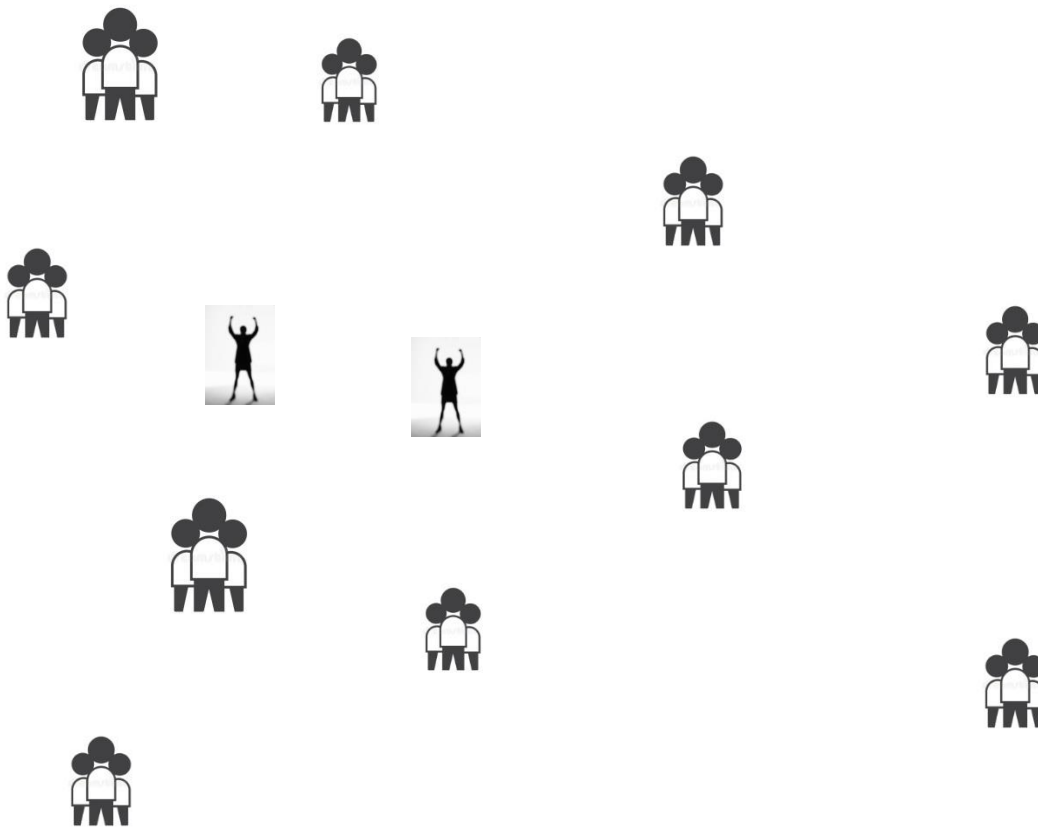
#### INDICADOR DE LOGRO:

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como extensión de los brazos, extensión del tronco por medio de los circuitos y juegos aplicados en clase,

### Parte inicial

- Se organizan a los en el medio del campo y se les explicara la parte central.
- Se procederá a realizar el juego llamado “jaulas y pajaros”

Se organiza el grupo en parejas, las parejas que queden conformadas serán las jaulas y se les indicara que se tomen de las manos. Los compañeros que queden sueltos serán los pajaaros.El líder de la actividad dará dos comandos 1 jaulas, 2 pajaros, cuando el líder diga los estudiantes jaula los estudiantes que son jaula deberán salir a buscar a los estudiante que son pájaro, cuando el líder diga pájaro saldrá en carrera a buscar al los compañeros que son jaula.



## Parte central

### Explicación del tema:

La flexibilidad es la capacidad que tiene las articulaciones para realizar movimientos con mayor amplitud posible. Muy importante que la flexibilidad no da movimiento si no que lo habilita.

### Calentamiento general y específico

- Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase, se le da conocer el tema en este caso la flexibilidad.
- Se iniciará un movimiento articular para entrar en calor.
- Se ubican los estudiantes en círculo de la cancha para iniciar el calentamiento por medio de un juego.
- Se procederá a realizar el siguiente circuito.



### Parte final

- Se organiza el grupo en el centro del campo y se hace un pequeño trabajo de recuperación.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos y pasar a los salones de clases.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

**Recursos:**

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- cronometro

**Bibliografía:**

- <https://definicion.de/flexibilidad/>
- <http://servicios.educarm.es/>
- <https://concepto.de/capacidades-fisicas/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 02/03/2020 10º**

## INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

### Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**FECHA:** 02 – 03 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** Velocidad

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Juegos de velocidad

**HORA** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

Competencia:

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la velocidad por medio de los juegos de velocidad.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la velocidad por medio del juego.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como saltar, correr. Lanzar por medio de los juegos de velocidad

## Parte inicial

### Explicación del tema:

La velocidad puede ser definida como la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el mayor tiempo posible. La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos determinados por las capacidades condicionales y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central.

### Calentamiento general y específico

- Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase.
- Se iniciará con la flexibilidad y un calentamiento articular.
- Se les indicara a los estudiantes trotar alrededor de la cancha, durante el trote se les indicara diferentes movimientos para entrar en calor.

El juego inicia dividiendo el grupo, el profesor les dice que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.

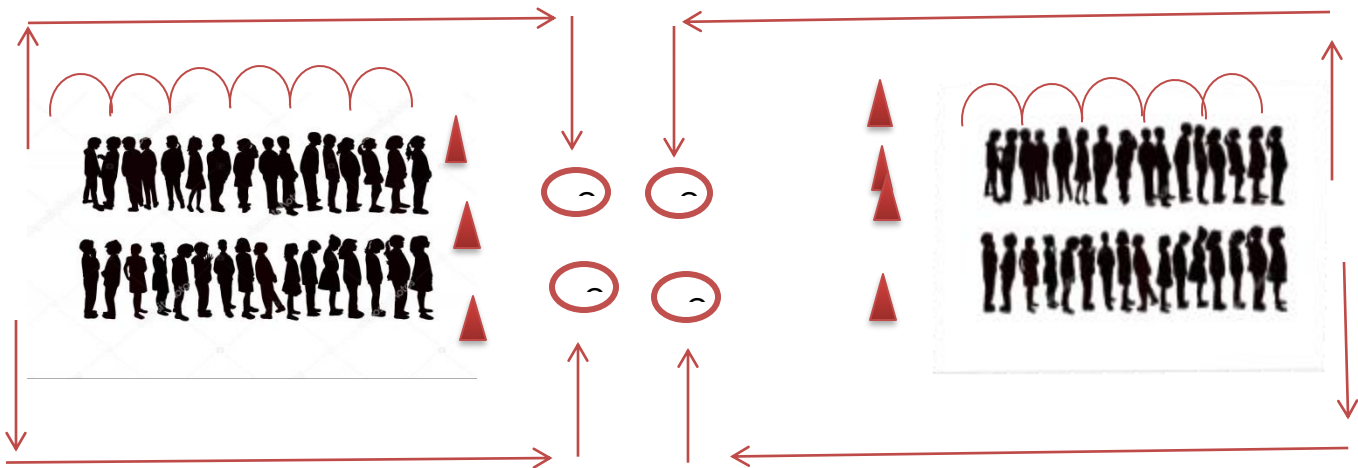


## Parte central

- Se organizan a los estudiantes y se les explicara la parte central de la clase
- Se procederá a realizar el juego llamado “la carrera de circuito”

Se organiza el grupo en dos, el primer grupo se ubica detrás de un cono, la segundo grupo se sentara en una fila frente al tablero de baloncesto, el profesor ubicara cuatro conos formando rectángulo, esta será para el primer grupo donde deberán entregar una pelota a su compañero de grupo y este saldrá hacer el circuito. El segundo grupo estará lanzando uno por uno hasta llegar a la encesta, si no la hace, no podrá pasar el balón a su compañero.

El objetivo del juego es lograr el mayor número de vueltas y a la mayor cantidad de encestras durante 5 a 10 minutos, pasado esto, se cambiaron de estación, el grupo 1 pasara a realizar el ejercicio del grupo 2 y el grupo 2 pasara a realizar el ejercicio del grupo 1.

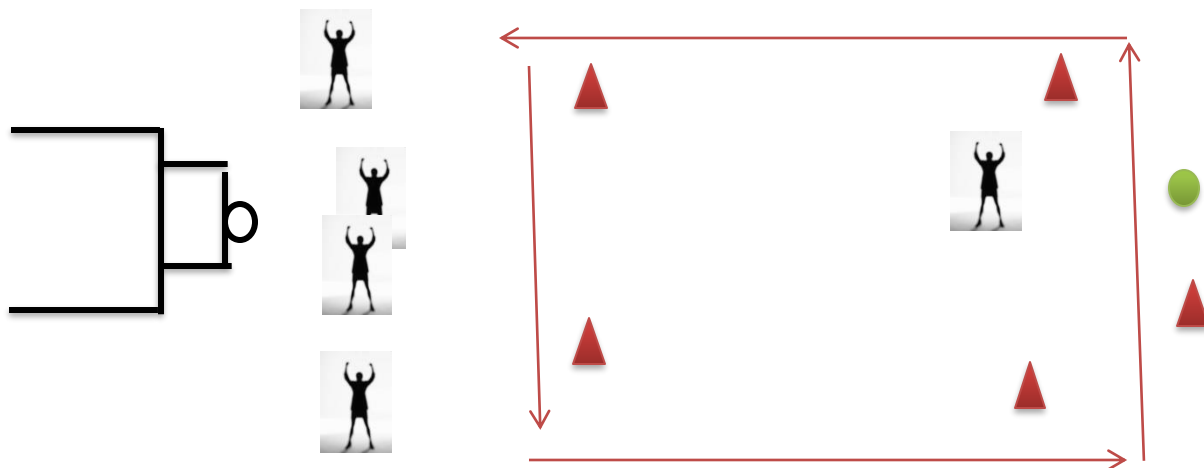




- Luego de terminar la actividad se divide el grupo en dos.
- Se procederá a realizar el juego llamado “la carrera de circuito”

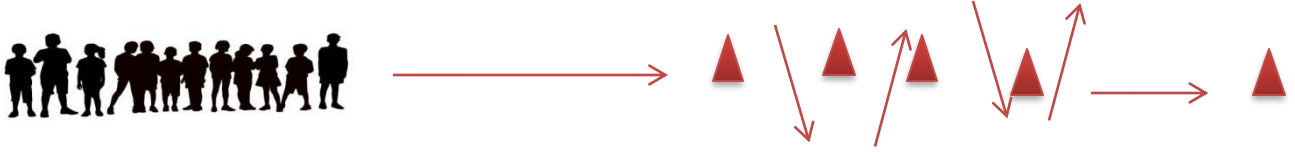
Se organiza el grupo en dos, el primer grupo se ubica detrás de un cono, el segundo grupo se ubicará en una fila frente al tablero de baloncesto, el profesor ubicara cuatro conos formando un rectángulo, esto será para el primer grupo, de donde tendrán que salir en velocidad y darle la vuelta a los cuatro conos, cuando lleguen al punto de partida. Deberán entregarle una pelota a su compañero de equipo y este saldrá hacer la carrera de circuito. El segundo grupo estará lanzando uno por uno hasta llegar a la encesta, si no lo hace, no podrá pasarle el balón a su compañero.

El objetivo del juego es lograr el mayor número de vueltas y la mayor cantidad de encestras durante 5 a 10 minutos, pasado esto, se cambiaron de estación, el grupo 1 pasara a realizar el ejercicio del grupo 2 y el grupo dos pasara al ejercicio 1.



- Para culminar la clase se realiza dos circuitos.

1:



:



## Parte final

- Se organiza el grupo y se les realiza la flexibilidad completa que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

### Vuelta a la calma:

#### Evaluación

- Participación en clase
- Observación directa

### Recursos:

- **Aros**
- **pelotas**
- **Conos**
- **Silbatos**
- **Cronometro**
- **cronometro**

### Bibliografía:

- <https://www.significados.com/velocidad/>
- <http://servicios.educarm.es/>

### Observación del docente:

- **Planeador: 02/03/2020 8º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 02 – 03 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Velocidad

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Juegos de velocidad

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la velocidad por medio de los juegos de velocidad.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutará los diferentes movimientos para el mejoramiento de la velocidad por medio del juego.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como saltar, correr. Lanzar por medio de los juegos de velocidad

## Parte inicial

### Explicación del tema:

La velocidad puede ser definida como la capacidad física básica de realizar acciones motrices determinadas en el mayor tiempo posible. La velocidad puede ser considerada una cualidad neuromuscular ya que en su desarrollo intervienen los procesos metabólicos determinados por las capacidades condicionales y por otro lado los procesos de dirección del sistema nervioso central.

### Calentamiento general y específico

- Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase.
- Se iniciará con la flexibilidad y un calentamiento articular.
- Se les indicara a los estudiantes trotar alrededor de la cancha, durante el trote se les indicara diferentes movimientos para entrar en calor.

El juego inicia dividiendo el grupo, el profesor les dice que cuando mencione cuchillos todos se paran, cuando diga cucharas todos se sientan y cuando diga cubiertos todos se cambian de lugar. El que se equivoque se va saliendo del juego. Gana quien quede hasta el final.

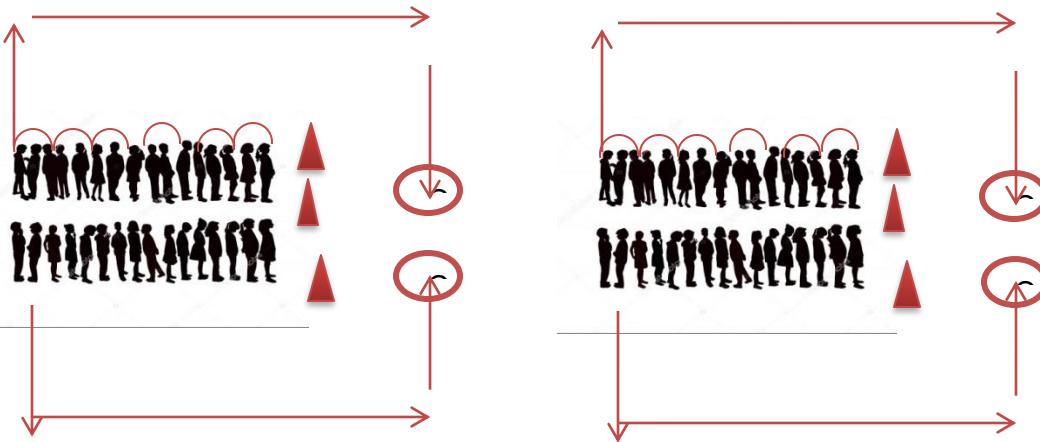


### Parte central

- Se organizan a los estudiantes y se les explicara la parte central de la clase
- Se procederá a realizar el juego llamado “la carrera de circuito”

Se organiza el grupo en dos, los grupos se ubican detrás de los cono, el profesor ubicara cuatro conos formando rectángulo, esta será para el primer grupo donde deberán entregar una pelota a su compañero de grupo y este saldrá hacer el circuito. El segundo grupo estará lanzando uno por uno hasta llegar a la encesta, si no la hace, no podrá pasar el balón a su compañero.

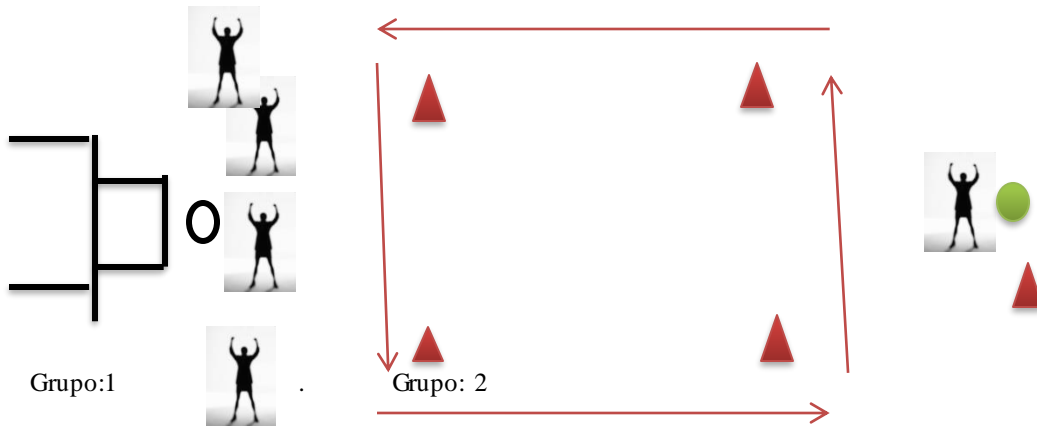
El objetivo del juego es lograr el mayor número de vueltas y a la mayor cantidad de encestras durante 5 a 10 minutos, pasado esto, se cambiaran de estación, el grupo 1 pasara a realizar el ejercicio del grupo 2 y el grupo 2 pasara a realizar el ejercicio del grupo 1.



- Luego de terminar la actividad se divide el grupo en dos.
- Se procederá a realizar el juego llamado “la carrera de circuito”

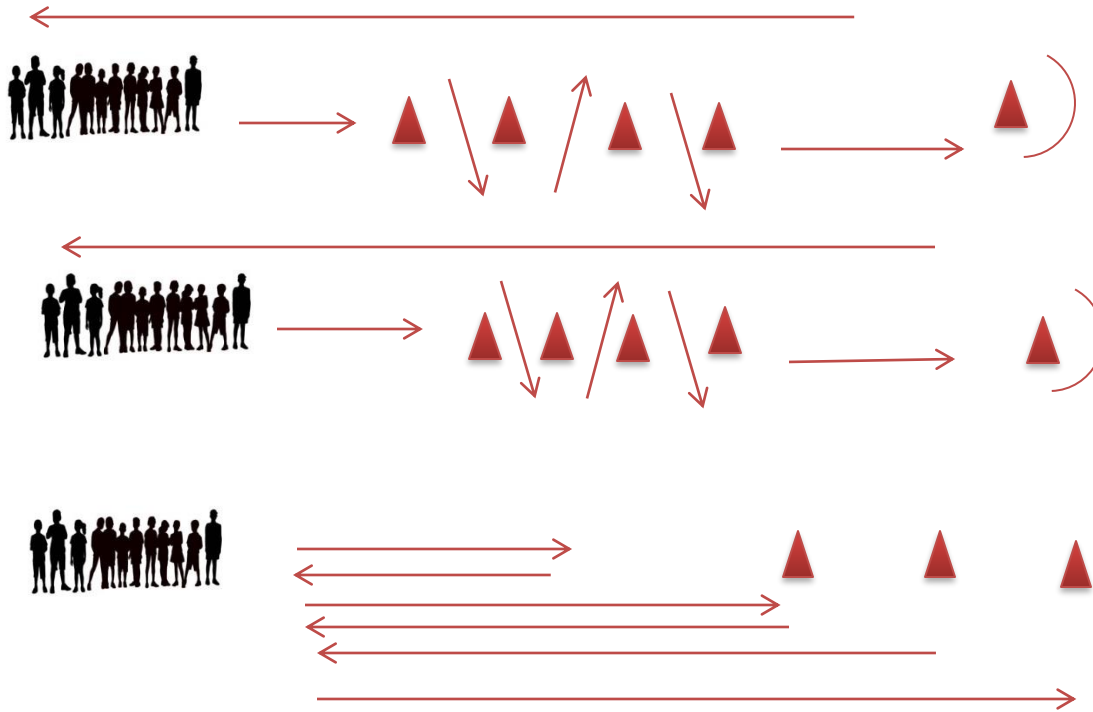
Se organiza el grupo en dos, el primer grupo se ubica detrás de un cono, el segundo grupo se ubicará en una fila frente al tablero de baloncesto, el profesor ubicara cuatro conos formando un rectángulo, esto será para el primer grupo, de donde tendrán que salir en velocidad y darle la vuelta a los cuatro conos, cuando lleguen al punto de partida. Deberán entregarle una pelota a su compañero de equipo y este saldrá hacer la carrera de circuito. El segundo grupo estará lanzando uno por uno hasta llegar a la encesta, si no lo hace, no podrá pasarle el balón a su compañero.

El objetivo del juego es lograr el mayor número de vueltas y la mayor cantidad de encestras durante 5 a 10 minutos, pasado esto, se cambiaran de estación, el grupo 1 pasara a realizar el ejercicio del grupo 2 y el grupo dos pasara al ejercicio 1.



Para culminar la clase se realiza dos circuitos.

1:



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza la flexibilidad completa que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

**Recursos:**

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro

**Bibliografía:**

- <https://www.significados.com/velocidad/>
- <http://servicios.educarm.es/>
- <https://concepto.de/capacidades-fisicas/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 09/03/2020 10°**



**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 09 – 03 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** Fuerza de miembros Inferiores

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de miembros inferiores

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 50 minutos

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de circuito de fuerza.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de la actividad de circuito de fuerzas

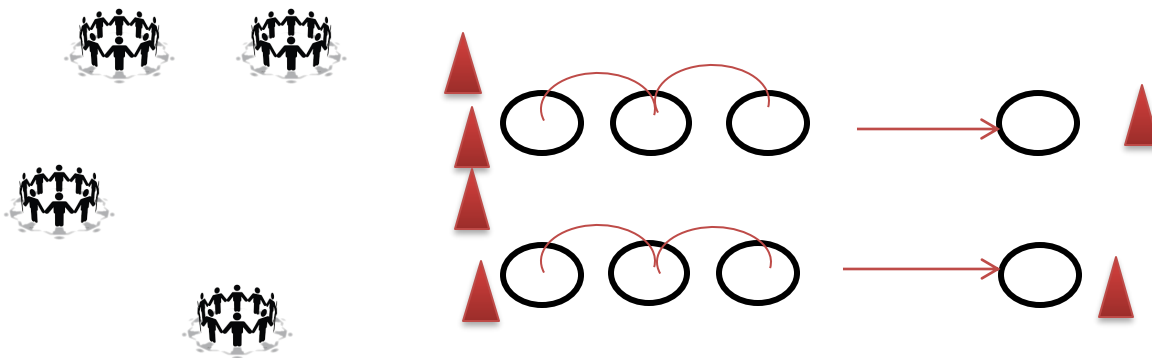
**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como saltas a dos pies, a un pie, correr, flexión de la rodilla, por medio del trabajo de miembros inferiores en la actividad de circuitos de fuerza.

### Parte inicial

#### “pelota en cono”

Se reúne el grupo de trabajo y se enumeraran de 1 a 2, se separa el grupo de tal manera que queden conformados dos grupos, cada se enumera de 1 hasta la cantidad de que lo conforme el grupo, ejemplo de 1 a 10. Luego de haber realizado esta enumeración habrá un silbato que será el encargado de avisar y será el encargado de avisar el número que saldrá del grupo por ejemplo el 6, este número de cada grupo saldrá en velocidad y se encontrará con un circuito el cual inicia con hileras conformadas por aros los cuales debe saltar con pies juntos, luego estará un balón ubicado como segunda estación el cual salen en carrera con el balón y lo ubican en el aro que eta ubicado al lado del cono.



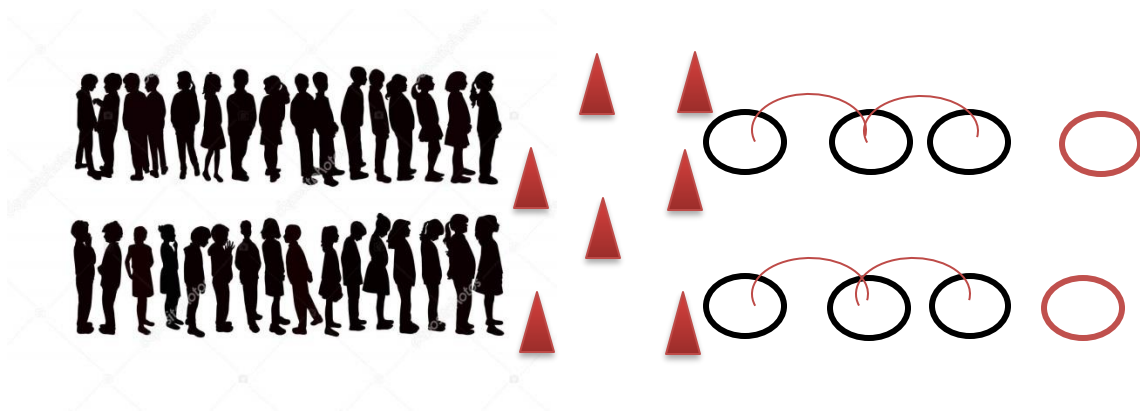
## Parte central

### Actividad #1

- Se organiza el grupo en dos de igualdad numérica.
- Se ubicara cada grupo frente al inicio del circuito de fuerza de miembros inferiores.
- Se les explicara a cada uno de los grupos y se les aclaran dudas.

### Descripción del circuito:

Al frente de cada grupo estará ubicados unos conos en diferentes posiciones, el cual, cada estudiante deberá atacarlos por la izquierda, luego se encontrara con unos aros, el cual cada estudiante deberá saltar a un pie en cada aro.



## Actividad #2

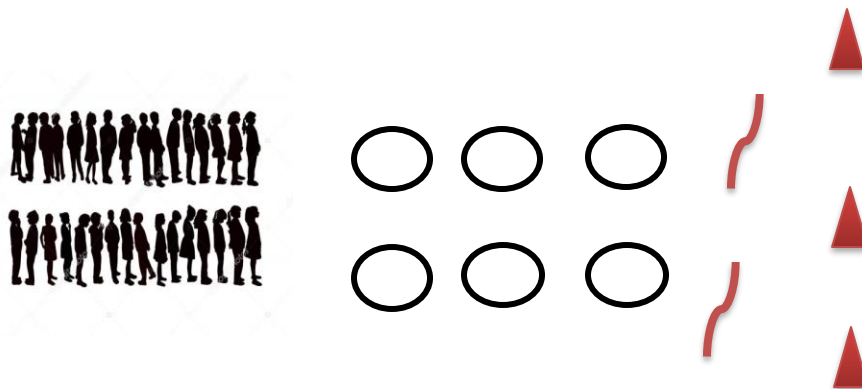
- Se organiza al grupo en dos de igual número de participantes.
- Se ubicara a cada grupo en el inicio del circuito que se ejecutara con cada uno de los estudiantes.
- Se les explicara a cada uno de los grupos el circuito de miembros inferiores.

### Descripción del ejercicio:

Al frente de cada grupo estará ubicado un circuito de aros en donde el estudiante saltara con un pie en cada uno de los aros hasta llegar a la segunda estación la cual estará conformada por una cuerda para saltar, los estudiantes realizaran 10 saltos y saldrán en carrera hasta el cono que estará ubicado en otro extremo.

### Variantes

- Con los mismos grupo de trabajo se reorganizan y se es indica que al finalizar el circuito deberá volver por el mismo circuito en donde el estudiante que está esperando para salir no podrá hacerlo si el compañero no le da la mano que es la orden de salida.
- Se creara un nuevo circuito en el cual los estudiantes en forma de competencia les permitirá realizar ejercicios que involucre los miembros inferiores.



**Parte final**

Se reúne el grupo en el centro del campo y se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará los respectivos estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza el grupo y se llevara a su respectivo salón que pertenece el grado asignado.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Observación directa</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://g-se.com/caracteristicas-de-la-fuerza-y-la-potencia-muscular-de-las-extremidades-inferiores">https://g-se.com/caracteristicas-de-la-fuerza-y-la-potencia-muscular-de-las-extremidades-inferiores</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
--	---	---

**Observación del docente:**

- **Planeador: 09/03/2020 8°**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 09 – 03 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Resistencia

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** circuitos de resistencia

**HORA:** 8:00 – 9:50: am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

Competencia:

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de circuito de resistencia.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de la actividad de circuito resistencia.

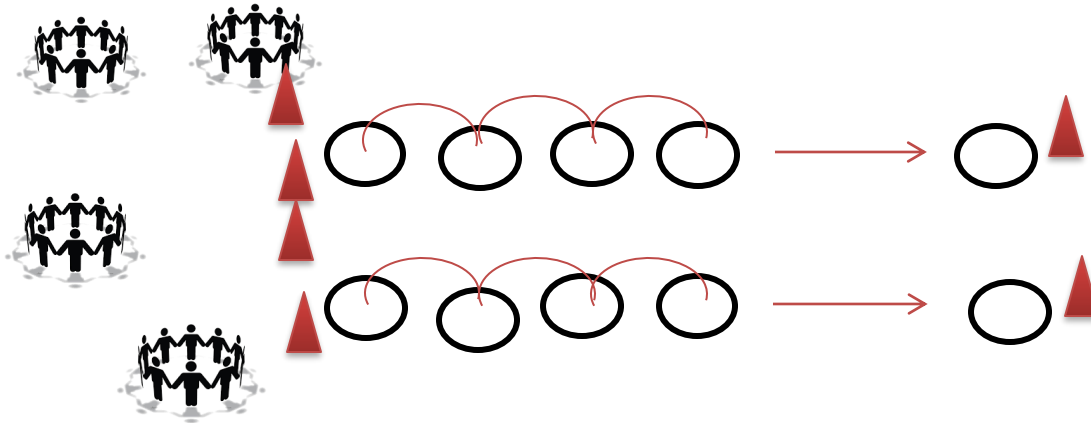
**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como velocidad, correr, aumento muscular, por medio del trabajo de circuito de resistencia.

## Parte inicia

### “pelota en cono”

Se reúne el grupo de trabajo y se enumeraran de 1 a 2, se separa el grupo de tal manera que queden conformados dos grupos, cada se enumera de 1 hasta la cantidad de que lo conforme el grupo, ejemplo de 1 a 10. Luego de haber realizado esta enumeración habrá un silbato que será el encargado de avisar y será el encargado de avisar el número que saldrá del grupo por ejemplo el 6, este número de cada grupo saldrá en velocidad y se encontrará con un circuito el cual inicia con hileras conformadas por aros los cuales debe saltar con pies juntos, luego estará un balón ubicado como segunda estación el cual salen en carrera con el balón y lo ubican en el aro que eta ubicado al lado del cono.



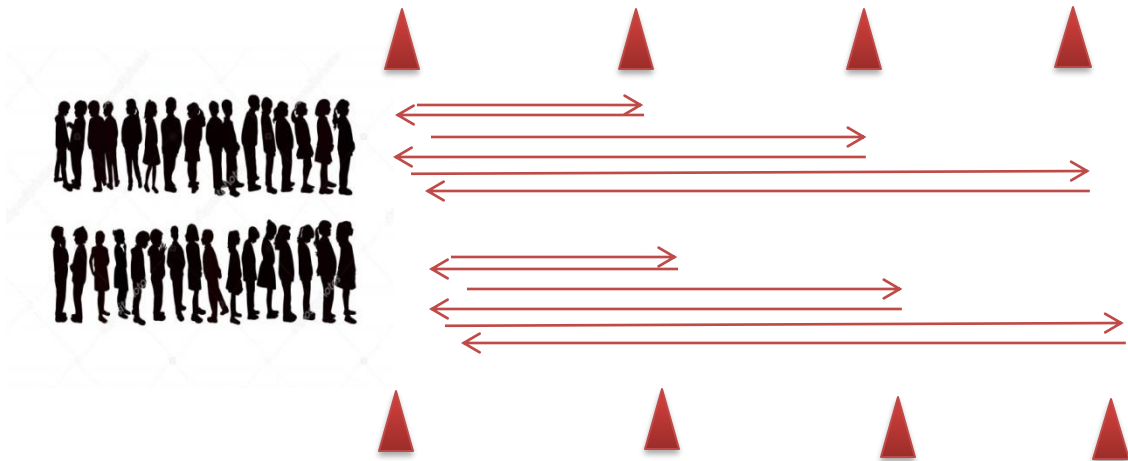
## Parte central

### Actividad #1

- Se organiza el grupo en dos de igualdad numérica.
- Se ubicara cada grupo frente al inicio del circuito de resistencia.
- Se les explicara a cada uno de los grupos y se les aclaran dudas.

### Descripción del circuito:

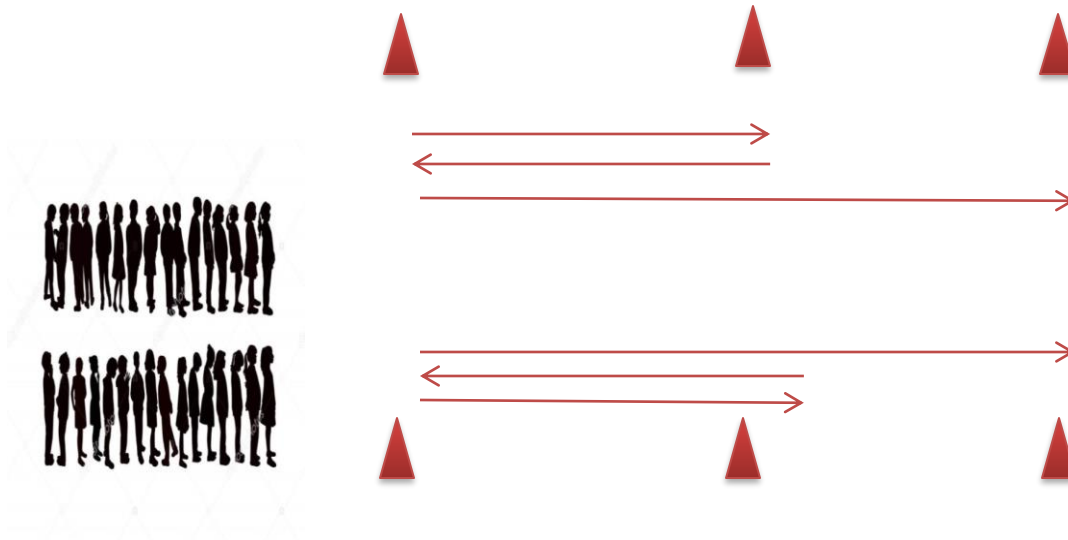
Al frente de cada grupo estará ubicados unos conos en diferentes posiciones, el cual, cada estudiante deberá llegar hasta el 2 como en velocidad, volver al primer cono, sale en velocidad al cono 3, vuelve al 1, sale e velocidad 4, hasta llegar al 5.





## Variantes

- Con los mismos grupo de trabajo se reorganizan y se es indica que al finalizar el circuito deberá salir en primer momento al 2 cono, volver al 1, sale en velocidad al 3.
- Se creara un nuevo circuito en el cual los estudiantes en forma de competencia les permitirá realizar ejercicios que involucre todos los paquetes musculares.



**Parte final**

Se reúne el grupo en el centro del campo y se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará los respectivos estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza el grupo y se llevara a su respectivo salón que pertenece el grado asignado.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <p>Observación directa</p>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aros</b></li> <li>• <b>Conos</b></li> <li>• <b>Silbatos</b></li> <li>• <b>Cronometro</b></li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://concepto.de/resistencia/">https://concepto.de/resistencia/</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
--	---	---

**Observación del docente:**

- Planeador: 16/03/2020 10°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**FECHA:** 16 – 03 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** coordinación oculo-manual

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Oculo-manual

**HORA** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**Competencia:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos la coordinación oculo- manual por medio de las actividades realizadas en clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación oculo-manual por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, saltar. Lanzar, driblar por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

La coordinación ojo-mano, también llamada coordinación oculo-motora. Se puede definir como la habilidad que permite realizar actividades en las que se utiliza simultáneamente los ojos y las manos.

Utilizamos la percepción visual para ejecutar una tarea determinada de manera simultánea y coordinada en base a la información visual.

### Calentamiento general y específico

- Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase.
- Se iniciará con una calentamiento en particular.
- Se les indicara a los estudiantes el calentamiento general.
- Se les realizara la flexibilidad antes de iniciar el calentamiento.

1. “Elevar talones”
2. “Elevar rodillas”
3. “Lateral derecha”
4. “Lateral izquierda”
5. “Saltar a dos pies”
6. “Saltar a un pie derecho”
7. “Saltar a un pie izquierda”



## Parte central

- Se organiza el grupo en un círculo y se ubica en el centro de la cancha y se les explicará la siguiente actividad.

### MÍMICA

Formación: los jugadores se dividen en dos grupos. Cada grupo escoge una acción que debe desarrollarse con gestos.

Desarrollo: un grupo va hacia otro y pregunta: \_ ¿De dónde viene?

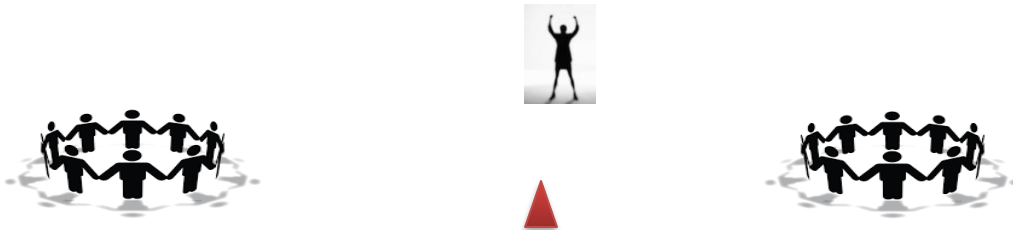
\_ De Nueva York

\_ ¿Que trajeron?

\_ Limonada

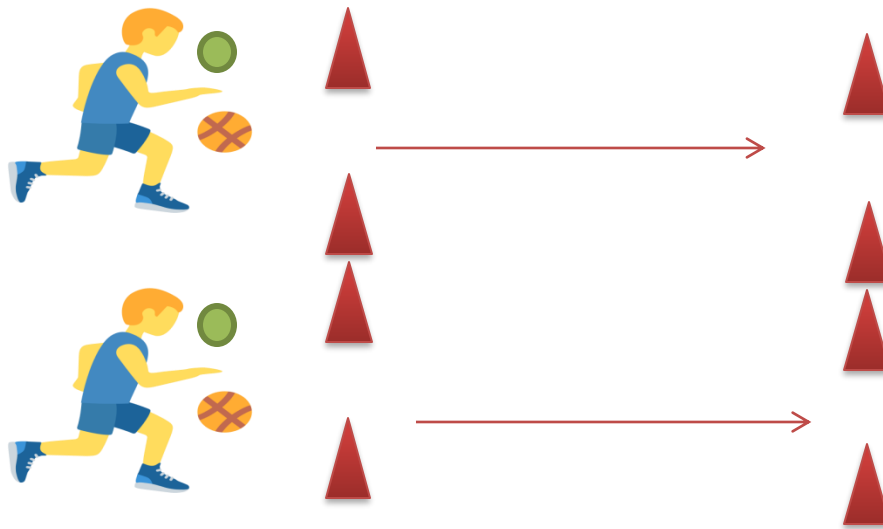
\_ Denos un poco.

El grupo interrogado inmediatamente comienza la representación del tema escogido. El equipo contrario intenta tres veces adivinar qué acción es. Si lo logra, los que dramatizan huyen hacia el refugio perseguidos por los otros. Los que sean apresados, pasan al grupos en tres intentos no logran descubrir lo que se realiza, deberá correr al refugio, perseguido por el contrario. La victoria será del grupo que al final del tiempo establecido, tenga mayor número de jugadores.

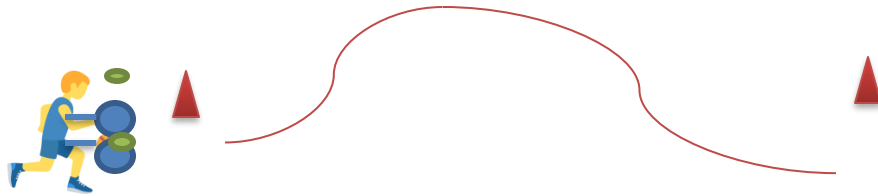


- Se procederá a realizar el siguiente circuito de coordinación.
- Se forman grupos de 5-6 estudiantes en igualdad y se distribuyen en toda la zona.

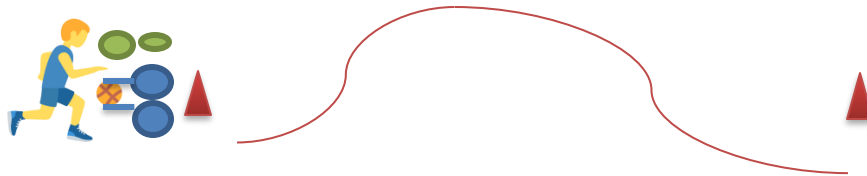
Cada integrante de cada grupo deberá realizar el ejercicio, esta estación consiste en distribuir un balón de baloncesto en su mano derecha y en la mano izquierda llevar una pelota de tenis, realizando unos pequeños lanzamientos al aire, así deberá el estudiante terminar el circuito. Al pasar todos deberán cambiar los roles, en su mano derecha llevara la pelota de tenis y en su izquierda la de baloncesto.



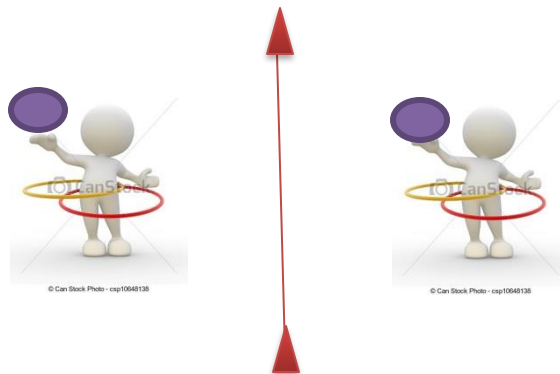
- En esta estación, cada participante llevara dos balones de baloncesto driblando por un circuito establecido.



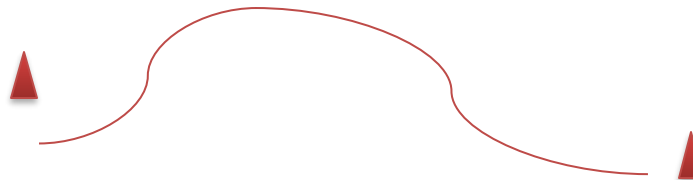
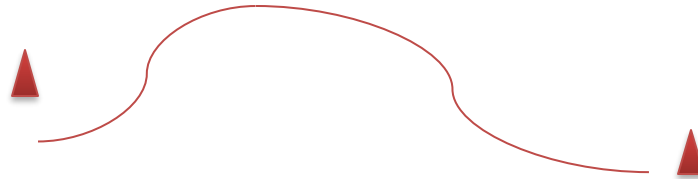
- En esta estación cada participante llevara una pelota de tenis, deberá pasar la pelota de tenis de una raqueta a la otra, si la pelota cae al suelo debe repetir el circuito.



- En esta estación el estudiante llevara en su mano izquierda un balón y en sus pies estará ubicado un aro el cual deben pasarlo por todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza, luego salta una valla en la cual realizara el mismo ejercicio pero con el balón en la mano derecha.



- El estudiante estará al frente de un circuito sin forma horizontal y deberá pasarlo hasta llegar al final.





## Parte final

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad, que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

### Vuelta a la calma:

#### Evaluación

- Participación en clase
- Observación directa

### Recursos:

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- cronometro

### Bibliografía:

<https://fernandez-velazquez.com/coordinacion-oculo-manual-consiste/>

<http://servicios.educarm.es/>

### Observación del docente:

- planeador:16/03/2020 8°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 16 – 03 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** coordinación

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** circuitos de coordinación

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**Competencia:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos como la coordinación por medio de las actividades realizadas en clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutará los diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, saltar. Lanzar, driblar por medio de las actividades en clase.

- Se organiza el grupo en un círculo y se ubica en el centro de la cancha y se les explicará la siguiente actividad.

### MÍMICA

Formación: los jugadores se dividen en dos grupos. Cada grupo escoge una acción que debe desarrollarse con gestos.

Desarrollo: un grupo va hacia otro y pregunta: \_ ¿De dónde viene?

\_ De Nueva York

\_ ¿Que trajeron?

\_ Limonada

\_ Dénos un poco.

El grupo interrogado inmediatamente comienza la representación del tema escogido. El equipo contrario intenta tres veces adivinar que acción es. Si lo logra, los que dramatizan huyen hacia el refugio perseguidos por los otros. Los que sean apresados, pasan al grupos en tres intentos no logran descubrir lo que se realiza, deberá correr al refugio, perseguido por el contrario. La victoria será del grupo que al final del tiempo establecido, tenga mayor número de jugadores.



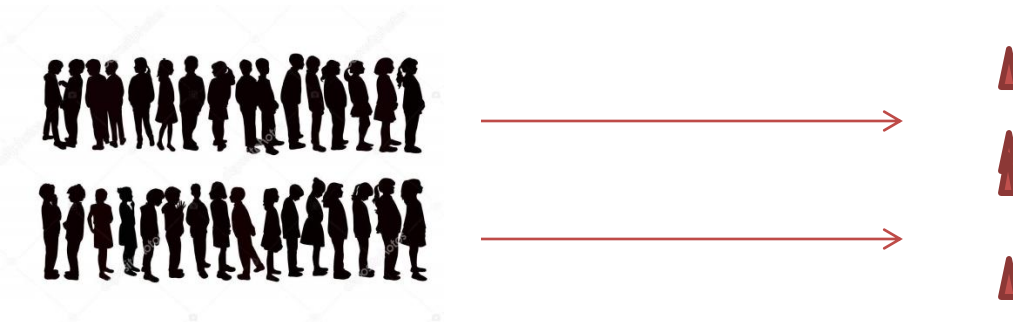
## Parte inicial

### Explicación del tema:

**Coordinación motriz**, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular

Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase.

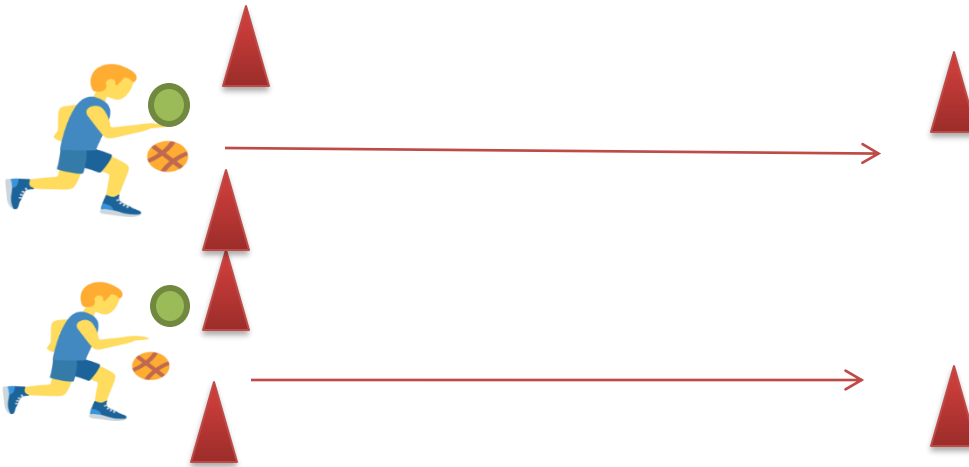
- Se iniciará con una calentamiento en particular.
  - Se les indicara a los estudiantes el calentamiento general.
  - Se les realizara la flexibilidad antes de iniciar el calentamiento.
8. “Elevar talones”
  9. “Elevar rodillas”
  10. “Lateral derecha”
  11. “Lateral izquierda”
  12. “Saltar a dos pies”
  13. “Saltar a un pie derecho”
  14. “Saltar a un pie izquierda”



### Parte central

- Se procederá a realizar el siguiente circuito de coordinación.
- Se forman grupos de 5-6 estudiantes en igualdad y se distribuyen en toda la zona.

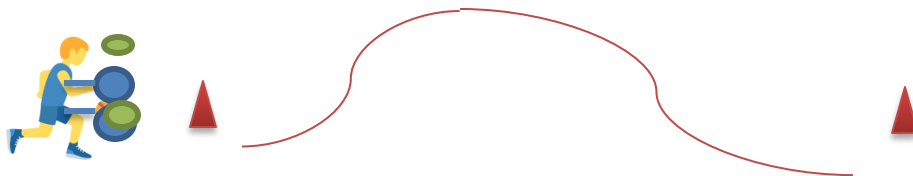
Cada integrante de cada grupo deberá realizar el ejercicio, esta estación consiste en distribuir un balón de baloncesto en su mano derecha y en la mano izquierda llevar una pelota de tenis, realizando unos pequeños lanzamientos al aire, así deberá el estudiante terminar el circuito. Al pasar todos deberán cambiar los roles, en su mano derecha llevara la pelota de tenis y en su izquierda la de baloncesto.



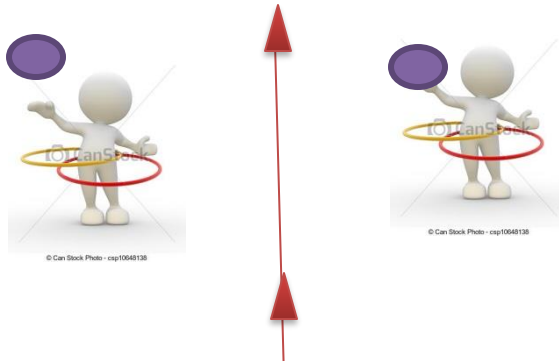
- En esta estación, cada participante llevara dos balones de baloncesto driblando por un circuito establecido.



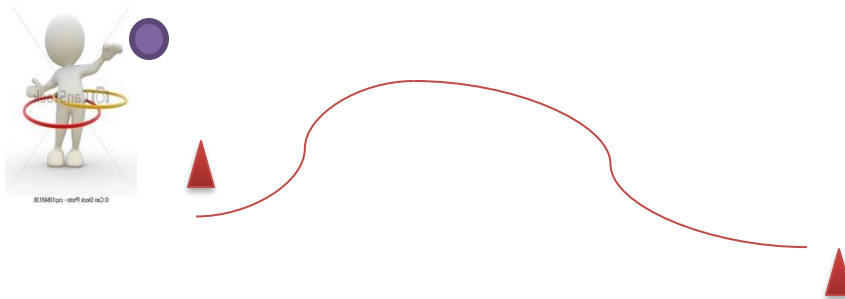
- En esta estación cada participante llevara una pelota de tenis, deberá pasar la pelota de tenis de una raqueta a la otra, si la pelota cae al suelo debe repetir el circuito.



- En esta estación el estudiante llevará en su mano izquierda un balón y en sus pies estará ubicado un aro el cual deben pasarlo por todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza, luego salta una valla en la cual realizará el mismo ejercicio pero con el balón en la mano derecha.



- El estudiante estará al frente de un circuito sin forma horizontal y deberá pasarlo hasta llegar al final.



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad, que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

**Recursos:**

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- Cronometro

**Bibliografía:**

<https://definicion.mx/coordinacion/>

<http://servicios.educar.m.es/>

**Observación del docente:**

- planeador: 23/03/2020 10°

## INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

### Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 23 – 03 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** coordinación oculo-pie

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** antebrazo, golpe, voleibol.

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

#### Competencia:

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación oculo-pedica y realizara movimientos para la enseñanza de golpe de antebrazo en el voleibol, por medio de las clases.

#### LOGRO:

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación oculo-pedica y del golpe de antebrazo, ejecutadas en las clases.

#### INDICADOR DE LOGRO:

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, saltar, golpear, agarrar, por medio de las actividades en clase.



## Parte inicial

### Explicación del tema:

Coordinación óculo-pédica: ojo-pie, es igual que la oculo-manual, pero en este caso las ejecuciones se harán con el pie como elemento clave de desplazamientos, conducciones de balón, saltos de obstáculos, etc.

En otras palabras, es la manipulación de objetos con los miembros inferiores, podemos destacar las destrezas pédicas (manejo), conducciones, golpes, paradas o controles.

Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada, Sandía gorda gorda (Letra/Lyrics)

Era una sandía gorda, gorda, gorda  
que quería ser la más bella del mundo  
y para el mundo conquistar...  
boing! boing! aprendió a saltar  
Swin! swin! aprendió a nadar  
flash! flash! aprendió a desfilarse  
bla! bla! aprendió a cantar  
(más cosas que aprendió la sandía)  
Plas, Plas, aprendió a andar  
Muak, muak, aprendió a besar  
Chas, Chas, aprendió a esquiar  
1 2 3, aprendió a contar  
Bla, bla, bla, aprendió a hablar.



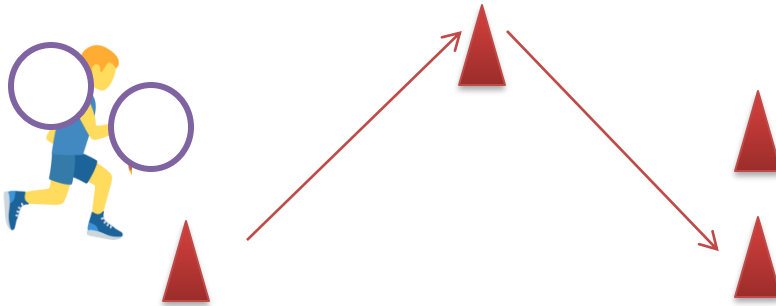
### Parte central

- Se procederá hacer el siguiente circuito de coordinación oculo-pédico
- Se forman grupos de 4 a 6 estudiantes cada uno para la realización del circuito.
- Cada integrante deberá realizar un movimiento, en la estación A, el estudiante realizara una caminata del punta a al b, en cual consiste en trasladar un aro en su mano y saltar hasta llegar al punto b.
- En la estación B, el estudiante trasladara dos aros en cada brazo y pasa por cada uno de los conos en caminata.

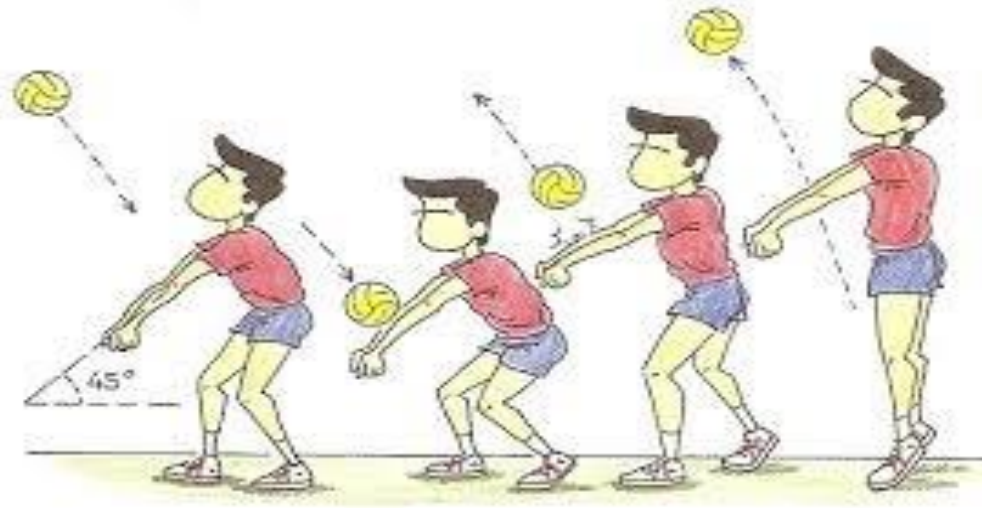
A:



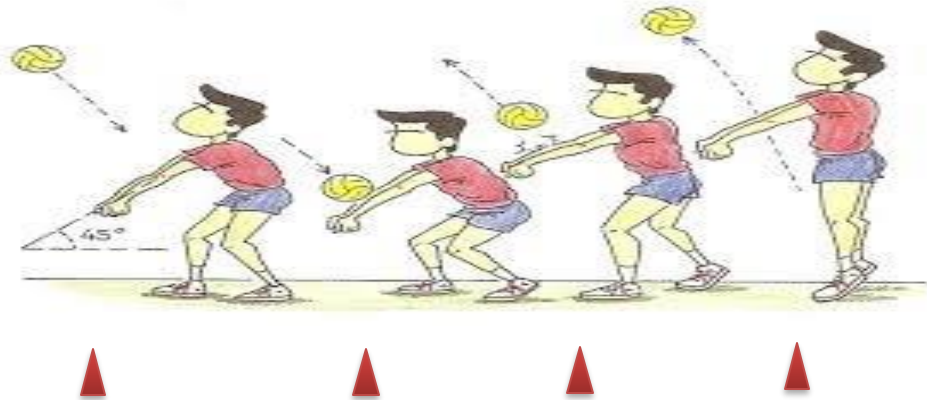
B:







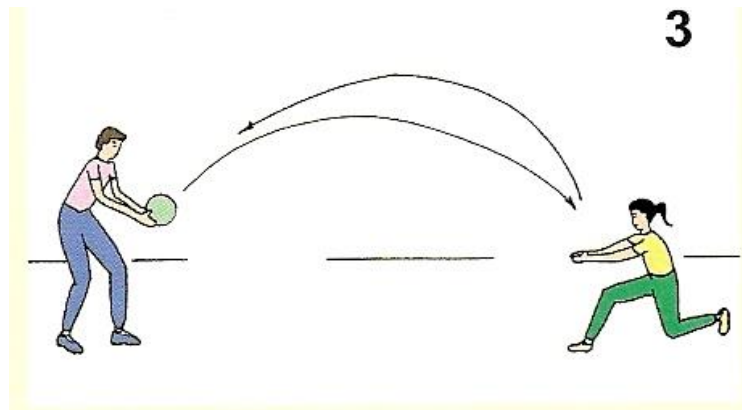
- La actividad consiste en pasar de 5 a 8 estudiantes por grupo, al cual al sonido del silbato, se desplazara en el campo deberán hacer una de las tres posiciones básicas con su respectivo agarre el docente corrige los errores más comunes.



- Luego de la actividad, se enseña con que parte del cuerpo se golpear el balón.
- Se explicara que se golpea con el antebrazo, deben de realizarlo cuando van a golpear el balón.
- Se les explicara el movimiento ascendente que deben realizar a la hora de golpear el balón.
- Se les explicara los errores más comunes que se puede tener en el golpe de antebrazo.



- Se inicia la enseñanza de agarre de las manos para el golpe de antebrazo y se da a conocer los errores comunes.
- Se procederá a iniciar con la enseñanza de golpe de antebrazos en voleibol
- Se enseñara la posición básica en voleibol.
- Posición básica baja, las piernas deben estar separadas y flexionadas, se utiliza para el apoyo de remate y el bloqueo
- Posición básica media rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado para poder recibir bien el balón.
- Posición básica alta: las rodillas deben estar un poco más extendidas y el tronco más recto, esta se utiliza para realizar el saque o el bloqueo.
- Nos ubicamos en parejas, el cual tendrán un balón, a la señal del silbato un estudiante lanzara el balón en dirección a su compañero el cual debe recibir y golpear de antebrazo y devolvérsela a su compañero. Cada estudiante realizara la actividad.



- Para culminar la clase, en esta actividad se les corregirá los errores más comunes que pueden ocurrir en el golpe de antebrazo en el voleibol.

## Parte final

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.

### Vuelta a la calma:

#### Evaluación

- Participación en clase
- Observación directa

### Recursos:

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- cronometro

### Bibliografía:

<https://jamag.wordpress.com/coordinacion-oculopedica/>

<http://servicios.educarm.es/>

### Observación del docente:

- planeador: 23/03/2020 8°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 23 – 03 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** salida de atletismo

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Atletismo

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

Competencia:

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la salida de atletismo, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la salida de atletismo, ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, velocidad, reacción, por medio de las actividades en clase.

### Parte inicial

Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada, Sandía gorda gorda (Letra/Lyrics)

Era una sandía gorda, gorda, gorda  
que quería ser la más bella del mundo  
y para el mundo conquistar...  
boing! boing! aprendió a saltar  
Swin! swin! aprendió a nadar  
flash! flash! aprendió a desfilarse  
bla! bla! aprendió a cantar  
(más cosas que aprendió la sandía)  
Plas, Plas, aprendió a andar  
Muak, muak, aprendió a besar  
Chas, Chas, aprendió a esquiar  
1 2 3, aprendió a contar  
Bla, bla, bla, aprendió a hablar.



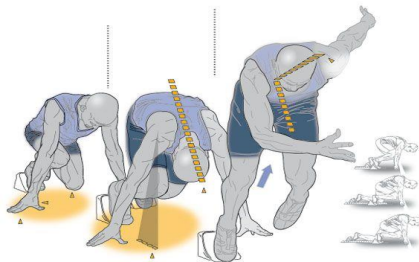


**Parte central**

- Las milésima de segundo de una salida pueden marcar la diferencia entre entrar el primero en meta o no hacerlo. Las posturas básicas son, dependiendo de la longitud de sus piernas, los atletas eligen una u otra postura entre contraído, medio o estirado.
- Pero hay varios aspectos que siempre se han de tener en cuenta:
- Las manos están justo detrás de la línea y el dedo gordo forma una V con los demás.
  - El peso descansa por igual en la rodilla y en las manos.
  - Los pies deben estar en pleno contacto con los tacos.
  - La pierna que queda delante se estira fuertemente.

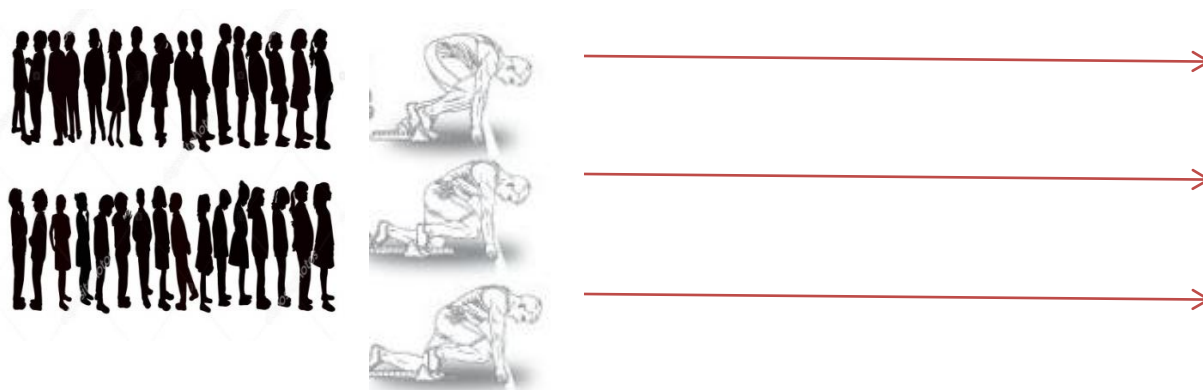
Así, los pasos en la salida deben ser los siguientes:

- 1.- Cuando el árbitro grita “¡En sus marcas!”, el corredor se acomoda en los tacos y respira lentamente.
- 2.- “Listos”: el atleta toma aire y contiene la respiración. La posición que se adopte es crucial.
- 3.- Al sonar el disparo de salida el corredor empuja las piernas contra los tacos y despliega los brazos.



- Se organiza el grupo en un círculo y se les explica
- Se divide el grupo en tres.
- Cada estudiante realizara las salidas con sus pasos correspondientes.

A:



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a28393328/carreras-velocidad-postura-salida-adecuada/?utm_campaign=esq-2020-tradetracker&amp;utm_medium=affiliate&amp;utm_source=tradetracker&amp;utm_term=137180">https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a28393328/carreras-velocidad-postura-salida-adecuada/?utm_campaign=esq-2020-tradetracker&amp;utm_medium=affiliate&amp;utm_source=tradetracker&amp;utm_term=137180</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
---	--	---

**Observación del docente:**

- **Planeador: 30/03/2020 10°**

**INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 30 – 03 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** Potencia en el salto horizontal

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Test de salto horizontal sin carrera

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento del salto largo y realizara movimientos para la enseñanza dl salto largo, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento del salto largo y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para el salto largo, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

Con este test conoceremos nuestra potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

### Protocolo de realización del test:

El material necesario es el que presentamos a continuación:

- Cinta métrica.
- Tiza o adhesivo para marcar la línea de salto.
- Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada
- Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada, **Cuando Yo A La Selva Fui (Letra/Lyrics)**

### Cuando Yo A La Selva Fui (Letra/Lyrics)

Cuando yo a la selva fui - “Cuando yo a la selva fui”  
Vi un animal en particular - “Vi un animal en particular”

Con la mano así - “Con la mano así”  
Con la otra así - “Con la otra así”

Y hacía cui cui cui (para un lado) - “Y hacía cui cui cui”  
Y hacía cua cua cua (para el otro) - “Y hacía cua cua cua”

Cn la mano así-“con la mano así”

Cn la mano así-“con la otra asi”

Con el pie así-“con el pie así”

Con la cabeza así-“con la cabeza así”

Con la lengua asi-“con la lengua asi”

Y hacia cui cui (para un lado)-Y hacia cui cui cui” (x4)



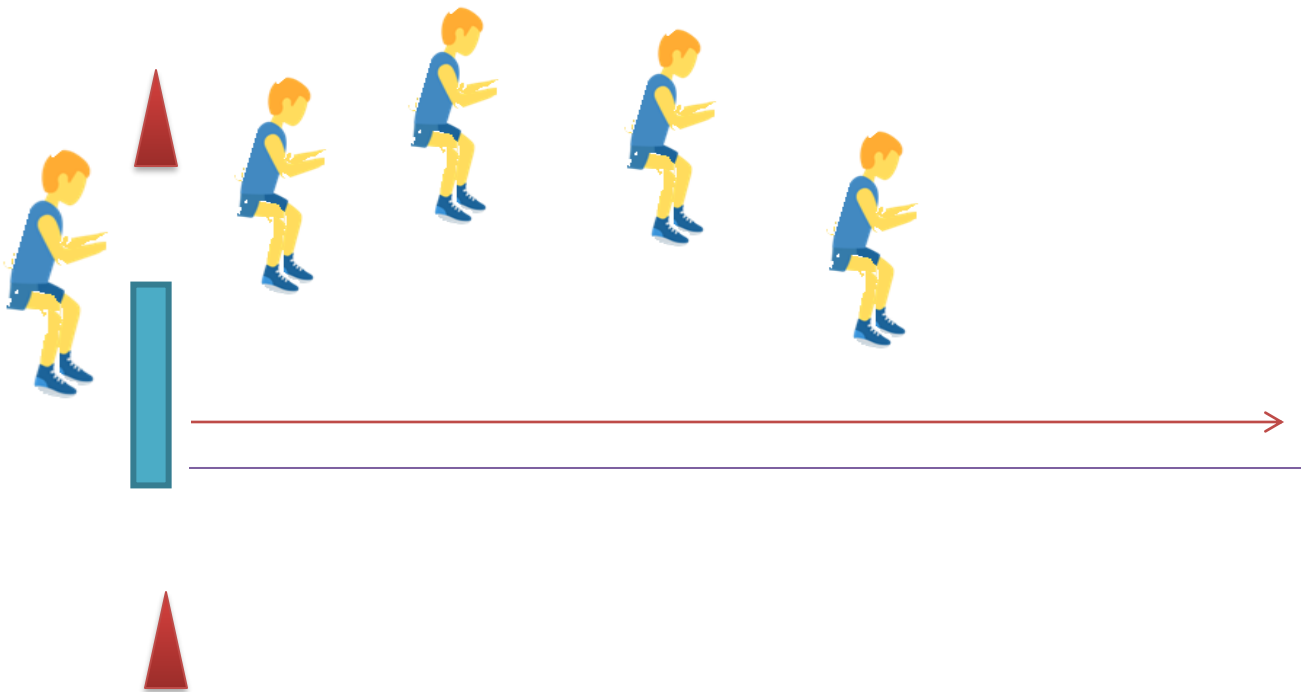
Los pasos para realizar el test son los siguientes:

- Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados.
- En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso.
- El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición.
- La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

Se procederá hacer el test de salto largo.

- Se forman los estudiantes para que cada uno realice el salto horizontal.

A:



### Parte final

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.
- Se organiza los datos de mayor salto a menor salto.
- Se archivan los datos obtenidos en el test para luego ser comparados los datos de cada uno de los estudiantes con los demás grados.
- Se realizara una tabla de contenido de los mejores resultados obtenidos de todos los grados.

**Vuelta a la calma:**

**Recursos:**

**Bibliografía:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

- **Aros**
- **pelotas**
- **Conos**
- **Silbatos**
- **Cronometro**
- **Cronometro**

[http://contenidos.educarex.es/varios/eficef/modules/scorm/modulo-practico-4/website\\_test\\_de\\_salto\\_horizantal\\_sin\\_carrera.html](http://contenidos.educarex.es/varios/eficef/modules/scorm/modulo-practico-4/website_test_de_salto_horizantal_sin_carrera.html)  
<http://servicios.educarm.es/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 30/03/2020 8º**

## INSTITUTO TECNICO GUAIMARAL

### Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 30 – 03 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** : 10 – 15 años

**HABILIDAD:** carrera de vallas

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Atletismo

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

#### COMPETENCIA:

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento carrera de vallas y realizara movimientos para la enseñanza dl salto alto, por medio de las clases.

#### LOGRO:

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento del salto alto y será ejecutadas en las clases.

#### INDICADOR DE LOGRO:

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para el salto alto, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

Con este test conoceremos nuestra potencia de los principales músculos extensores de los miembros inferiores.

### Protocolo de realización del test:

El material necesario es el que presentamos a continuación:

- Cinta métrica.
- Tiza o adhesivo para marcar la línea de salto.
- Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada
  
- Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada, **Cuando Yo A La Selva Fui (Letra/Lyrics)**

### Cuando Yo A La Selva Fui (Letra/Lyrics)

Cuando yo a la selva fui - “Cuando yo a la selva fui”  
Vi un animal en particular - “Vi un animal en particular”

Con la mano así - “Con la mano así”  
Con la otra así - “Con la otra así”

Y hacía cui cui cui (para un lado) - “Y hacía cui cui cui”  
Y hacía cua cua cua (para el otro) - “Y hacía cua cua cua”

Cn la mano asi-“con la mano asi”

Cn la mano asi-“con la otra asi”

Con el pie asi-“con el pie asi”

Con la cabeza asi-“con la cabeza asi”

Con la lengua asi-“con la lengua asi”

Y hacia cui cui (para un lado)-Y hacia cui cui cui” (x4)





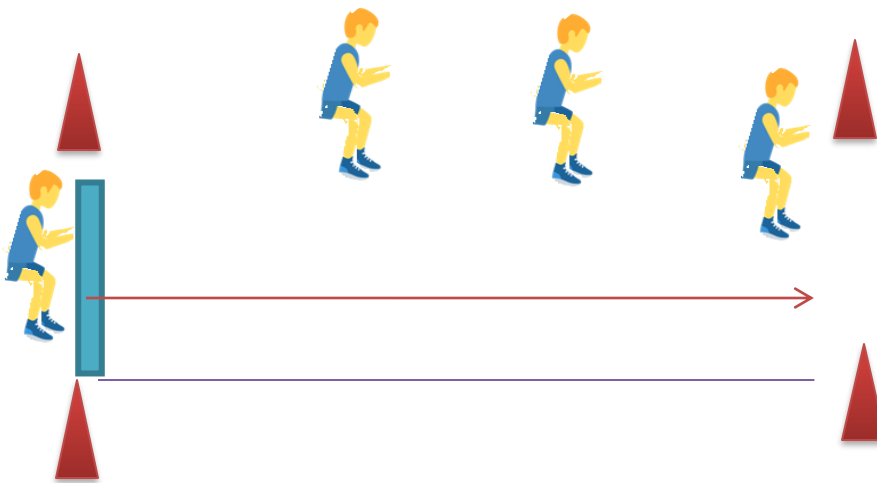
Los pasos para realizar el test son los siguientes:

- Nos situaremos de pie, detrás de la línea marcada, con los pies ligeramente separados.
- En la fase previa al salto, podremos balancear los brazos y flexionar las piernas, con el fin de obtener un mayor impulso.
- El despegue del salto deberá realizarse con ambos pies y caer de igual forma en el suelo, manteniéndose en esa posición.
- La medición se realizará desde la línea a la parte corporal más cercana que esté en contacto con el suelo.

Se procederá hacer el test de salto largo.

- Se forman los estudiantes para que cada uno realice el salto horizontal.

A:



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.
- Se organiza los datos de mayor salto a menor salto.
- Se archivan los datos obtenidos en el test para luego ser comparados los datos de cada uno de los estudiantes con los demás grados.
- Se realizara una tabla de contenido de los mejores resultados obtenidos de todos los grados.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aros</b></li> <li>• <b>pelotas</b></li> <li>• <b>Conos</b></li> <li>• <b>Silbatos</b></li> <li>• <b>Cronometro</b></li> <li>• <b>Cronometro</b></li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://contenidos.educarex.es/varios/eficef/modules/scorm/modulo-practico-4/website_test_de_salto_horizontal_sin_carrera.html">http://contenidos.educarex.es/varios/eficef/modules/scorm/modulo-practico-4/website_test_de_salto_horizontal_sin_carrera.html</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
---	--	---

**Observación del docente:**

- **Planeador: 13/04/2020 10°**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 06 – 04 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** : 16 - años 18

**HABILIDAD:** Preparación física

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Preparación física en el futbol

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la preparación física, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la preparación física enfocada en el futbol y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la preparación física, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

El fútbol es un deporte colectivo que además de técnica y táctica, necesita de unas cualidades físicas muy variadas, ya que durante el juego se realizan gestos explosivos, cambios de ritmo, agilidad... durante 90 minutos, por lo que también es necesario un componente de resistencia.

Sabemos que la técnica y la agilidad disminuyen con la fatiga, así que una buena preparación física, además de ser necesaria para el rendimiento físico, permite una mejor respuesta del sistema neuromotor durante mayor tiempo. También evitará alteraciones típicas como la osteopatía de pubis

### PARTES DEL CUERPO QUE INTERVIENE

- Es necesario un **ajuste neuromotor** elevado para coordinar movimientos y manejo del balón.
- El movimiento de los **brazos** actúa a modo de “timón” reajustando el equilibrio en cada cambio de posición.
- los **músculos del core** son los responsables de transmitir las fuerzas entre tren superior e inferior de forma eficiente
- Los **aductores** reciben grandes tensiones, intervienen en la estabilización de la pelvis y en la conducción y golpeo del balón.
- Los **apoyos sobre un pie** reciben tensiones e impactos elevados en gestos agresivos para la estabilidad de las articulaciones.

Formación: los jugadores formaron dos filas. A una distancia de diez metros se traza una línea sobre la cual está el perseguidor, de espaldas a las filas.

### MI TÍA JACINTA

Yo: Chicoss a k no saben que?

Chicos: QUE?

Yo: Mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así,

Yo: Mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así te pelisco así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta si se para así se da una vuelta así te pelisco así y te mando un beso a ti.

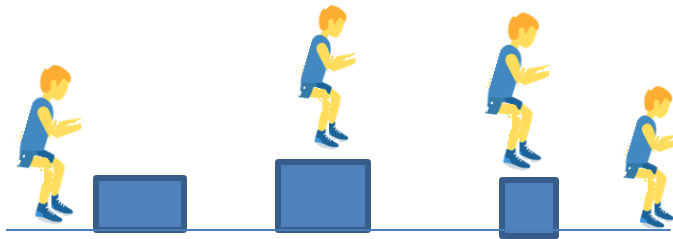


### Parte central

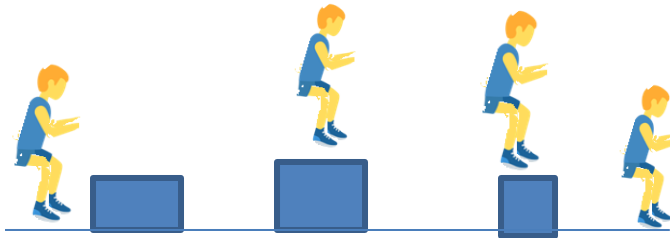
#### Multisaltos:

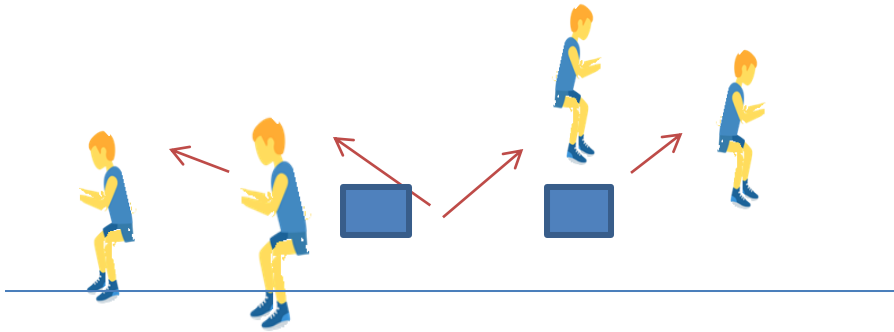
- Para trabajar la fuerza rápida, son necesarios los multisaltos y pliometría. Selecciona pequeñas alturas y realiza un volumen elevado de saltos.
- Con un banco o un step realiza saltos a los lados superando la altura.
- Realiza saltos verticales sobre superficies inestables como el bosu, si deseas algo más de intensidad, sujeta un disco con tus brazos, obligarás a un mayor trabajo de ajuste rápido a tus piernas.
- Es necesario trabajar la resistencia con desplazamientos laterales para implicar a los músculos que intervienen en las frenadas y desplazamientos laterales.
- Para mejorar la velocidad, realiza salidas rápidas con un tensor sujeto a tu cintura que te ofrezca resistencia.
- Es necesario realizar ejercicios de core con posiciones de fondo cambiando apoyos e inclinaciones laterales para reforzar toda la musculatura del tronco.

A:



B:





**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://www.sportlife.es/deportes/articulo/preparacion-fisica-especifica-futbol">https://www.sportlife.es/deportes/articulo/preparacion-fisica-especifica-futbol</a></p> <p><a href="https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/">https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 13/04/2020 8º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 06 – 04 – 2020

**GRADO:** Octavo E

**EDAD :** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Preparación física

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Preparación física

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la preparación, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la preparación y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la preparación física, por medio de las actividades en clase.



## Parte inicial

### Explicación del tema:

Preparación física es el conjunto de actividades físicas que preparan al deportista para la competición. Representan el aspecto físico del entrenamiento, con un fin eminentemente competitivo (no de mantenimiento) y con un carácter específico. Su finalidad es la mejora de las cualidades físicas del sujeto para un posterior rendimiento más elevado.

### PARTES DEL CUERPO QUE INTERVIENE

- Es necesario un **ajuste neuromotor** elevado para coordinar movimientos y manejo del balón.
- El movimiento de los **brazos** actúa a modo de “timón” reajustando el equilibrio en cada cambio de posición.
- los **músculos del core** son los responsables de transmitir las fuerzas entre tren superior e inferior de forma eficiente
- Los **aductores** reciben grandes tensiones, intervienen en la estabilización de la pelvis y en la conducción y golpeo del balón.
- Los **apoyos sobre un pie** reciben tensiones e impactos elevados en gestos agresivos para la estabilidad de las articulaciones.

Formación: los jugadores formaron dos filas. A una distancia de diez metros se traza una línea sobre la cual está el perseguidor, de espaldas a las filas.

### MI TÍA JACINTA

Yo: Chicoss a k no saben que?

Chicos: QUE?

Yo: Mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así,

Yo: Mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta así se para así se da una vuelta así te pelisco así

Yo: mi tía jacinta así, mi tía jacinta si se sienta si se para así se da una vuelta así te pelisco así y te mando un beso a ti.

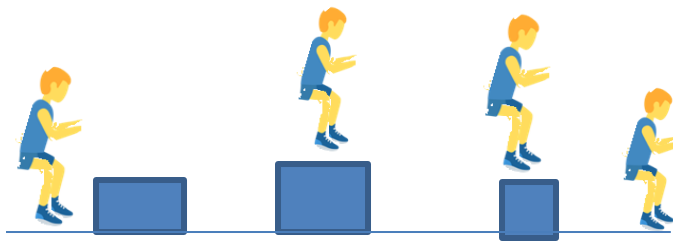


## Parte central

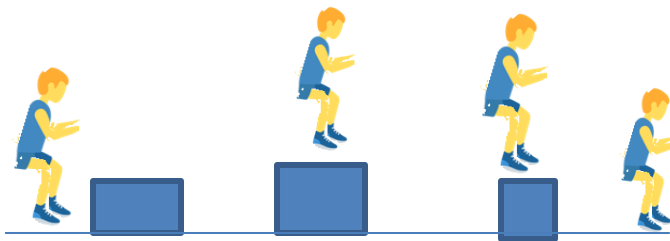
### Multisaltos

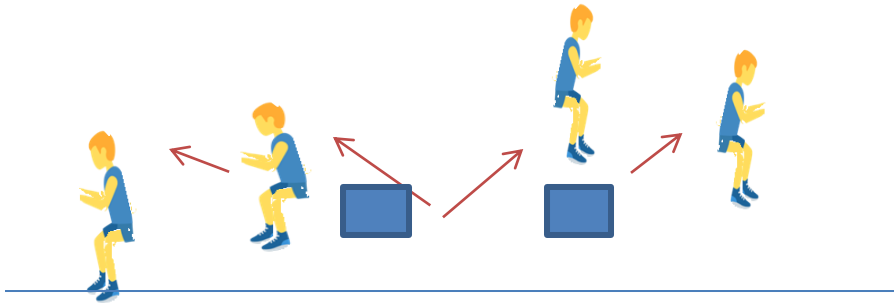
- Para trabajar la fuerza rápida, son necesarios los multisaltos y pliometría. Selecciona pequeñas alturas y realiza un volumen elevado de saltos.
- Con un banco o un step realiza saltos a los lados superando la altura.
- Realiza saltos verticales sobre superficies inestables como el cajón, si deseas algo más de intensidad, sujeta un disco con tus brazos, obligarás a un mayor trabajo de ajuste rápido a tus piernas.
- Es necesario trabajar la resistencia con desplazamientos laterales para implicar a los músculos que intervienen en las frenadas y desplazamientos laterales.
- Para mejorar la velocidad, realiza salidas rápidas con un tensor sujeto a tu cintura que te ofrezca resistencia.
- Es necesario realizar ejercicios de core con posiciones de fondo cambiando apoyos e inclinaciones laterales para reforzar toda la musculatura del tronco.

A:



B:





**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf">http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/PreparacionFisica.pdf</a></p> <p><a href="https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/">https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 20/04/2020 10º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 06 – 04 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años18

**HABILIDAD:** Resistencia.

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Test de buerpee.

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la resistencia, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la resistencia en el teste de buerpee y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la resistencia, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

Un test de resistencia anaeróbica rápido y sencillo de realizar es el test de Burpee. Realizando este test podrás medir tu resistencia anaeróbica láctica, que es la resistencia a esfuerzos de alta intensidad en déficit de oxígeno con una duración suficiente como para que se produzca acumulación de lactato.

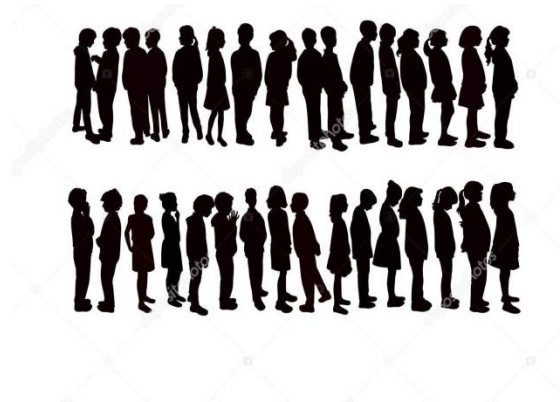
Se recomienda trazar dos líneas paralelas separadas entre sí 40 cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexión los pies debes de superar la línea trasera, asegurándonos así que la extensión se realiza correctamente.

Formación: los jugadores formaron dos filas. A una distancia de diez metros se traza una línea sobre la cual está el perseguidor, de espaldas a las filas.

## PESCA

Formación: se escogen cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala.

Desarrollo: la red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de jugadores. Pero no puede desmembrarse. Solamente uno de los componentes por vez, puede soltar las manos para aprisionar un pez. Cada pez preso comienza a hacer parte de la red. Gana el último jugador en ser aprisionado.



## Test de Burpee

Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

### Parte central

El ejercicio consta de 5 posiciones:

- Posición 1: De pie y brazos colgando
- Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo
- Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
- Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)

El ejecutante se pondrá en la posición 1, detrás de la línea y al dar la voz de salida, deberá hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. El examinador deberá controlar el número de repeticiones mediante un cronómetro y ser estricto a la hora de contabilizar. No deberá dar por válidas aquellas que no cumplan los requisitos antes establecidos.

En este test de resistencia los intervalos de valoración son muy amplios y no están baremados por sexo ni edad y la ejecución es un poco compleja si el sujeto no ha realizado actividad física anteriormente. Pero es un tipo de test práctico para **comparar personas que practican la misma disciplina y tienen características físicas similares.**

### Baremo del Test de Burpee

Se deben contar el número de repeticiones en 1 minuto y compararlas con el siguiente baremo. Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. **Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.**

- 30 repeticiones = Malo
- 31 - 40 repeticiones = Normal
- 41 - 50 = Bueno
- 51 - 60 = Muy bueno
- 60 = Excelente



### Condiciones para realizar el test de resistencia

El test de Bupeer se debe realizar en una instalación cubierta, donde las condiciones fueran estables y la climatología

- no afecte al resultado del test.

El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos

- una lesión.

Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y cómoda.

- Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado.



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

**Recursos:**

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- cronometro

**Bibliografía:**

- <https://es.testsworld.net/test-de-resistencia-anaerobica.html>
- <https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 20/04/2020 8º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 20 – 04 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Resistencia.

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Test de buerpee.

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la resistencia, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la resistencia en el teste de buepee y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la resistencia, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

Un test de resistencia anaeróbica rápido y sencillo de realizar es el test de Burpee. Realizando este test podrás medir tu resistencia anaeróbica láctica, que es la resistencia a esfuerzos de alta intensidad en déficit de oxígeno con una duración suficiente como para que se produzca acumulación de lactato.

Se recomienda trazar dos líneas paralelas separadas entre sí 40 cm, y apoyando los brazos en una de ellas, en la fase de flexión los pies debes de superar la línea trasera, asegurándonos así que la extensión se realiza correctamente.

Formación: los jugadores formaron dos filas. A una distancia de diez metros se traza una línea sobre la cual está el perseguidor, de espaldas a las filas.

## PESCA

Formación: se escogen cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala.

Desarrollo: la red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de jugadores. Pero no puede desmembrarse. Solamente uno de los componentes por vez, puede soltar las manos para aprisionar un pez. Cada pez preso comienza a hacer parte de la red. Gana el último jugador en ser aprisionado.



### Parte central

#### Test de Burpee

Para la realización de este test se han de ejecutar la secuencia movimientos de las que consta el ejercicio durante un minuto, el mayor número de veces posible.

El ejercicio consta de 5 posiciones:

- Posición 1: De pie y brazos colgando
- Posición 2: En cuclillas, piernas flexionadas y brazos en el suelo
- Posición 3: Con apoyo de manos en el suelo, se realiza una extensión de piernas.
- Posición 4: Flexión de piernas y vuelta a la posición 2.
- Posición 5: Salto vertical y vuelta a la posición inicial (posición 1)

El ejecutante se pondrá en la posición 1, detrás de la línea y al dar la voz de salida, deberá hacer tantas repeticiones como pueda en un minuto. El examinador deberá controlar el número de repeticiones mediante un cronómetro y ser estricto a la hora de contabilizar. No deberá dar por válidas aquellas que no cumplan los requisitos antes establecidos.

En este test de resistencia los intervalos de valoración son muy amplios y no están baremados por sexo ni edad y la ejecución es un poco compleja si el sujeto no ha realizado actividad física anteriormente. Pero es un tipo de test práctico para **comparar personas que practican la misma disciplina y tienen características físicas similares.**

### Baremo del Test de Burpee

Se deben contar el número de repeticiones en 1 minuto y compararlas con el siguiente baremo. Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. **Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.**

- 30 repeticiones = Malo
- 31 - 40 repeticiones = Normal
- 41 - 50 = Bueno
- 51 - 60 = Muy bueno
- 60 = Excelente

### Condiciones para realizar el test de resistencia

El test de Bupeer se debe realizar en una instalación cubierta, donde las condiciones fueran estables y la climatología

- no afecte al resultado del test.

El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos

- una lesión.

Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y cómoda.

- Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado.



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Participación en clase
- Observación directa

**Recursos:**

- Aros
- pelotas
- Conos
- Silbatos
- Cronometro
- cronometro

**Bibliografía:**

- <https://es.testsworld.net/test-de-resistencia-anaerobica.html>
- <https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 27/04/2020 10°**



**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 06 - 04 - 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años 18

**HABILIDAD:** Cardio

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuitos de Cardio

**HORA:** 6:00 - 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento del cardio, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento del cardio y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la ejecución del cardio, por medio de los circuitos que se ejecutan en clas e.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

Uno de los objetivos principales del **cardio** es ayudarte a **quemar calorías y fortalecer los músculos**, al mismo tiempo que mejora la salud del corazón y aumenta la velocidad y eficacia de las funciones del metabolismo.

### BENEFICIOS DE HACER CARDIO

Los **ejercicios aeróbicos o de cardio** tienen como objetivo principal **mejorar la salud del corazón y el funcionamiento de los pulmones**. Asimismo, permite bajar de peso, quemar calorías, reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades (como diabetes, diversos tipos de cáncer o artritis), mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés y la ansiedad.

Otra de las **ventajas de practicar Cardio** en casa, al aire libre o en el gimnasio cada semana es que mejora la circulación sanguínea y aumenta la flexibilidad arterial. También ayuda a hacer la digestión – por lo que se desaconseja hacer cardio en ayunas – y mejora la autoestima de quien lo practica.



### Parte central

Los ejercicios de cardio son los que los expertos siempre recomiendan para conseguir **quemar más calorías diarias** y, por tanto, **perder más peso**. Son esenciales para mantener tu figura pero, al mismo tiempo, para conseguir que nuestro cuerpo esté en perfectas condiciones debido a que el cardio activa la circulación de la sangre y, esta, es la responsable de oxigenar las células.

- **Saltar cuerda**



- El juego que siempre hacíamos cuando éramos pequeños resulta ser uno de los mejores ejercicios cardiovasculares que hay. Introducir el salto a la cuerda en tu rutina de cardio **activa el bombeo del corazón y hace quememos energía** (calorías) para poder abastecer correctamente al cuerpo de la nueva demanda que le estamos pidiendo.

- **Burpee**

- El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos una lesión.
- Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y cómoda.
- Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado.



- **Tabla burpee**

Se deben contar el número de repeticiones en 1 minuto y compararlas con el siguiente baremo. Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. **Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.**

- 30 repeticiones = Malo
- 31 - 40 repeticiones = Normal
- 41 - 50 = Bueno
- 51 - 60 = Muy bueno
- 60 = Excelente

**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://www.abdgimnasia.com">www.abdgimnasia.com</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 27/04/2020 8°**



**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 27 – 04 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Cardio

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuitos de Cardio

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento del cardio, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento del cardio y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos para la ejecución del cardio, por medio de los circuitos que se ejecutan en clas e.



SC-CER96940



## Parte inicial

### Explicación del tema:

Uno de los objetivos principales del **cardio** es ayudarte a **quemar calorías y fortalecer los músculos**, al mismo tiempo que mejora la salud del corazón y aumenta la velocidad y eficacia de las funciones del metabolismo.

### BENEFICIOS DE HACER CARDIO

Los **ejercicios aeróbicos o de cardio** tienen como objetivo principal **mejorar la salud del corazón y el funcionamiento de los pulmones**. Asimismo, permite bajar de peso, quemar calorías, reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades (como diabetes, diversos tipos de cáncer o artritis), mejorar la calidad del sueño y reducir el estrés y la ansiedad.

Otra de las **ventajas de practicar Cardio** en casa, al aire libre o en el gimnasio cada semana es que mejora la circulación sanguínea y aumenta la flexibilidad arterial. También ayuda a hacer la digestión – por lo que se desaconseja hacer cardio en ayunas – y mejora la autoestima de quien lo practica.



### Parte central

Los ejercicios de cardio son los que los expertos siempre recomiendan para conseguir **quemar más calorías diarias** y, por tanto, **perder más peso**. Son esenciales para mantener tu figura pero, al mismo tiempo, para conseguir que nuestro cuerpo esté en perfectas condiciones debido a que el cardio activa la circulación de la sangre y, esta, es la responsable de oxigenar las células.

- **Saltar cuerda**



- El juego que siempre hacíamos cuando éramos pequeños resulta ser uno de los mejores ejercicios cardiovasculares que hay. Introducir el salto a la cuerda en tu rutina de cardio **activa el bombeo del corazón y hace quememos energía** (calorías) para poder abastecer correctamente al cuerpo de la nueva demanda que le estamos pidiendo.

- **Burpee**

- El suelo debe ser liso, ya que si es abrasivo puede dañar las manos, que sea horizontal y no en cuesta y que no sea deslizante, ya que puede provocarnos una lesión.
- Debemos usar ropa deportiva que nos permita realizar todos los movimientos sin que nos limite, ligera y cómoda.
- Es recomendable que el calzado deportivo tenga una suela antideslizante y que no sea muy pesado.





- **Tabla burpee**

Se deben contar el número de repeticiones en 1 minuto y compararlas con el siguiente baremo. Se considera una repetición cuando se pasan las 5 posiciones correctamente. **Se contabilizarán los ciclos completos al término del minuto y no aquellos que se queden a la mitad en la finalización del mismo.**

- 30 repeticiones = Malo
- 31 - 40 repeticiones = Normal
- 41 - 50 = Bueno
- 51 - 60 = Muy bueno
- 60 = Excelent

**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.
- Se registran los datos de cada estudiante.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://www.abdgimnasia.com">www.abdgimnasia.com</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 04/05/2020 10°**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 04 – 05 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** : 16 - años 18

**HABILIDAD:** Coordinación motriz

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de coordinación motriz

**HORA:** 6:00 – 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación motriz, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación motriz y será ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como, coordinar, agilidad, por medio de las actividades en clase.

## Parte inicial

### Explicación del tema:

La coordinación motriz, también conocida como coordinación física o corporal, es aquella que involucra la capacidad del individuo para moverse, manipular objetos, desplazarse o interactuar con otros individuos o con su entorno.

La coordinación física se vale de todo el sistema músculo-esquelético, así como de las facultades sensoriales, para sincronizar los movimientos del cuerpo, realizar acciones o ejecutar una actividad de acuerdo con un propósito.

Nadar, correr, caminar, subir una escalera, etc., son todas actividades que requieren de coordinación motriz para llevar a cabo una tarea.

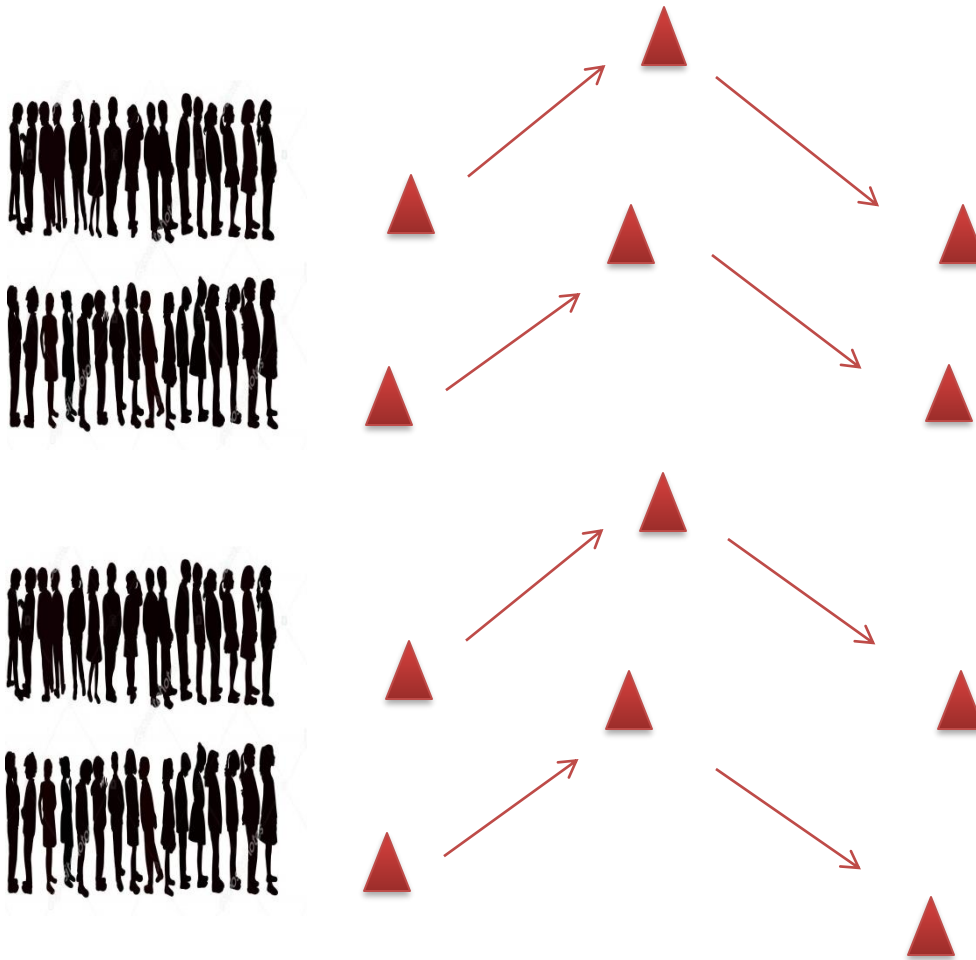
La coordinación motriz es fundamental en el área de educación física, y es un aspecto fundamental para lograr un acondicionamiento físico adecuado para practicar deportes.

## PESCA

**Formación:** se escogen cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala.

**Desarrollo:** la red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de jugadores. Pero no puede desmembrarse. Solamente uno de los componentes por vez, puede soltar las manos para aprisionar un pez. Cada pez preso comienza a hacer parte de la red. Gana el último jugador en ser aprisionado.

- El grupo se divide en grupa A y grupo B.
- Los estudiantes tienen que realizar el circuito en total concentración para la mejora de la coordinación.
- Cada estudiante debe realizar el circuito de coordinación motriz,



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://www.significados.com/coordinacion-motriz/">https://www.significados.com/coordinacion-motriz/</a></p> <p><a href="https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/">https://www.pinterest.es/pin/502362533429045035/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		



- **Planeador: 04/05/2020 8º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 04 – 05 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Fuerza dorso-lumbar

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito dorso-lumbar

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de fuerza dorso-lumbar por medio de circuito.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de la fuerza dorso-lumbar por medio de la actividad de circuito.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como fuerza lumbar, dorsales, por medio del trabajo de la fuerza dorso-lumbar en la actividad de circuitos.



SC-CER96940



**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad

1:

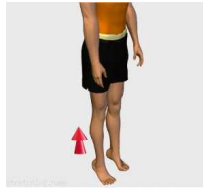
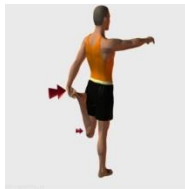


3:



2:

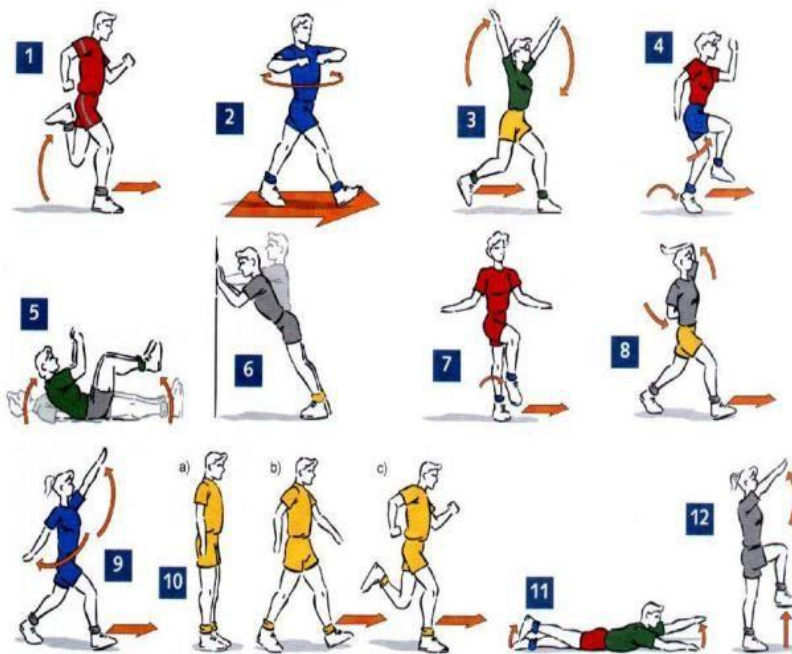
4:





- Se realizara un movimiento articular.

1:



### Parte central

#### Explicación del tema:

Las charnelas son zonas de la columna vertebral donde se produce un cambio de curvatura. Cuando nos referimos a la charnela dorsolumbar, hablamos de forma específica de la zona de la columna vertebral donde se produce una transición de las vértebras dorsales a las vértebras lumbares. En concreto de las vértebras **D12- L1**.

Estas charnelas no son congénitas, sino que se adquieren con el crecimiento. La charnela dorsolumbar se forma con la puesta en carga al año de vida aproximadamente, por la acción del músculo psoas ilíaco.

Entender la biomecánica de esta región nos ayuda a entender muchos de los problemas a nivel lumbar, ya que en esta zona confluyen numerosas fuerzas de carga que predisponen a la columna a lesionarse.

**Recuerde:** «Llegue siempre hasta donde su cuerpo se lo permita y poco a poco vaya aumentando en dificultad y en esfuerzo, según vaya respondiendo su tono muscular o dolencia.

Vaya con cuidado y despacio cuando realice los ejercicios y siempre con el conocimiento de su médico.”

Mientras realiza los ejercicios, la pelvis debe permanecer estable, efectuando los movimientos lentamente y con precisión, de forma que pueda mantener el control de su centro en todo momento.

#### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

#### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 5 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Balanceo sobre las caderas:**



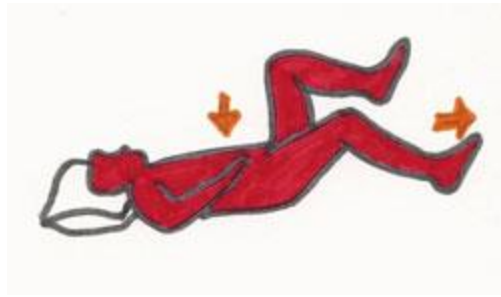
- Tiéndase boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies planos en el suelo y las manos sobre el estómago.
- Sin separar las piernas, deje que desciendan hacia un lado y lleve las manos unidas hacia el lado opuesto de la cabeza, con el fin de incrementar el estiramiento. Procure que los pies se separen lo mínimo del suelo. Efectúe el ejercicio inclinando las piernas hacia el otro lado. Las nalgas deberían elevarse al tiempo que se balancea lateralmente.
- Repita tantas veces como le resulte cómodo.

- **Estabilidad del tronco:**



- Tiéndase boca abajo con los dedos de las manos debajo de los huesos de las caderas, con la cabeza girada y apoyada en el suelo. Una de las piernas debe estar flexionada en un ángulo de 90 grados.
- Mantenga los músculos abdominales tensos, mientras eleva un poco la rodilla lentamente.
- Si nota que la pelvis descende, es decir que la pelvis presiona sobre los dedos, ello será indicio de que la espalda se está arqueando. En tal caso, empiece de nuevo y flexione la pierna muy lentamente y sólo mientras no sienta que la presión sobre los dedos aumenta.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.
- Tal vez este ejercicio solamente pueda realizarlo con una de las pierna

- **Bicicleta en cúbito supino (control abdominal)**



- Tiéndase boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo. Mantenga los abdominales tensos mientras eleva las dos piernas, de forma que los muslos queden en posición vertical y las rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados.
- Baje una pierna lentamente, estírela hasta donde pueda sin que la espalda se arquee, procurando tocar el suelo con el talón.
- Eleve la pierna y llévela a la posición inicial.
- Repita y efectúe el ejercicio con la otra pierna.

- **Flexión abdominal parcial:**



- Tiéndase boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo, con las manos cruzadas por la nuca, o brazos extendidos hacia las rodillas o brazos cruzados sobre el pecho. Encogiendo el estómago (hacia dentro y hacia arriba, bajo la caja torácica) y la barriga.
- Eleve la cabeza junto con la zona dorsal, manteniendo el resto de la espalda pegada al suelo. Todo lo que se pueda, sin despertar dolor. Manténgase unos segundos a la altura máxima.
- Vuelva lentamente a la posición inicial. Controlando en todo momento el movimiento. Realice de 5 a 8 repeticiones aumentando las series progresivamente.

- **Cruzamientos**



- Acuéstese de espaldas, flexione las piernas y levántelas de forma que queden paralelas con respecto al suelo y formen un ángulo recto con los muslos. Entrelace sus manos detrás de la cabeza.
- Inspire estirando a la vez la columna. Al espirar alce la cabeza y los hombros. Al hacerlo, empuje con la barbilla hacia el pecho, estira la nuca y activa la región central de tu cuerpo.
- Inspire y mantenga su posición (barriga hacia dentro y arriba).
- Al espirar, estire la pierna derecha y gire el tronco hasta que el codo derecho apunte hacia la rodilla izquierda o llegue a tocarla. Tenga en cuenta que este movimiento no lo realiza solamente con la articulación de los hombros, sino que la rotación se produce por debajo de los omoplatos. Mantenga la posición e inspire brevemente.
- Al realizar la siguiente espiración cambie de pierna: flexione la derecha y estire la izquierda. El codo izquierdo debe apuntar a la rodilla derecha o intentar tocarla.
- Realice el ejercicio completo de 5 a 10 veces y luego relájese.

**Parte final**

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Observación virtual
- Ejecución de videos

**Recursos:**

- Cronometro
- Tapete para apoyo
- Cámara

**Bibliografía:**

- <http://www.axiscirugiadecolumna.com/consejos-y-ejercicios/ejercicios-de-zona-dorso-lumbar/>
- <http://servicios.educarm.es/>

**Observación del docente:**

- **Planeador: 11/05/2020 10º**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**Practicante:** Juan Carlos Gómez Hernández

**Tutor:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 11 - 05 - 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 - años 18

**HABILIDAD:** salida de atletismo

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Atletismo

**HORA:** 6:00 - 7:50, 10:10am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

Se desarrolla y se ejecuta diferentes movimientos para el mejoramiento de la salida de atletismo, por medio de las clases.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos para el mejoramiento de la salida de atletismo, ejecutadas en las clases.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, velocidad, reacción, por medio de las actividades en la se.

### Parte inicial

Los estudiantes se ubican en un círculo en la cancha, se les explicará la ronda llamada, Sandía gorda gorda (Letra/Lyrics)

Era una sandía gorda, gorda, gorda  
que quería ser la más bella del mundo  
y para el mundo conquistar...  
boing! boing! aprendió a saltar  
Swin! swin! aprendió a nadar  
flash! flash! aprendió a desfilarse  
bla! bla! aprendió a cantar  
(más cosas que aprendió la sandía)  
Plas, Plas, aprendió a andar  
Muak, muak, aprendió a besar  
Chas, Chas, aprendió a esquiar  
1 2 3, aprendió a contar  
Bla, bla, bla, aprendió a hablar.



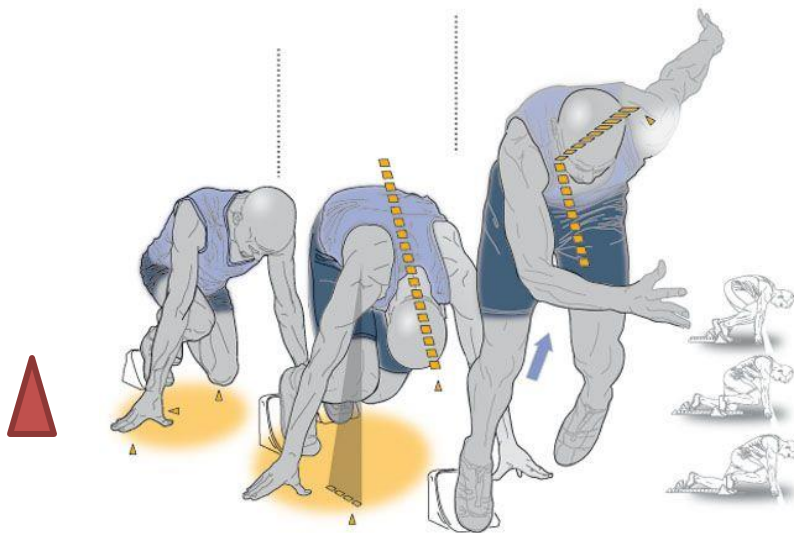


### Parte central

- Las milésimas de segundo de una salida pueden marcar la diferencia entre entrar el primero en meta o no hacerlo. Las posturas básicas son, dependiendo de la longitud de sus piernas, los atletas eligen una u otra postura entre contraído, medio o estirado.
- Pero hay varios aspectos que siempre se han de tener en cuenta:
  - Las manos están justo detrás de la línea y el dedo gordo forma una V con los demás.
  - El peso descansa por igual en la rodilla y en las manos.
  - Los pies deben estar en pleno contacto con los tacos.
  - La pierna que queda delante se estira fuertemente

Así, los pasos en la salida deben ser los siguientes:

- 1.- Cuando el árbitro grita “¡En sus marcas!” el corredor se acomoda en los tacos y respira lentamente.
- 2.- “Listos”: el atleta toma aire y contiene la respiración. La posición que se adopte es crucial.
- 3.- Al sonar el disparo de salida el corredor empuja las piernas contra los tacos y despliega los brazos.



- Se organiza el grupo en un círculo y se les explica.
- Se divide el grupo en tres.
- Cada estudiante realizara las salidas con sus pasos correspondientes.

A:



**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad en la cual involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.
- Se les recuerda el tema que se trabajó en clase y se hace una retroalimentación.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a28393328/carreeras-velocidad-postura-salida-adecuada/?utm_campaign=esq-2020-tradetracker&amp;utm_medium=affiliate&amp;utm_source=tradetracker&amp;utm_term=137180">https://www.esquire.com/es/salud-fitness-running/a28393328/carreeras-velocidad-postura-salida-adecuada/?utm_campaign=esq-2020-tradetracker&amp;utm_medium=affiliate&amp;utm_source=tradetracker&amp;utm_term=137180</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
---	--	---

**Observación del docente:**

- **Planeador: 11/05/2020 8°**

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 11 – 05 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** coordinación

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** circuitos de coordinación

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** 1 hora y 45 minutos

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos como la coordinación por medio de las actividades realizadas en clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutará los diferentes movimientos para el mejoramiento de la coordinación por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como coordinar, correr, saltar. Lanzar, driblar por medio de las actividades en clase.

- Se organiza el grupo en un círculo y se ubica en el centro de la cancha y se les explicará la siguiente actividad.

### MÍMICA

Formación: los jugadores se dividen en dos grupos. Cada grupo escoge una acción que debe desarrollarse con gestos.

Desarrollo: un grupo va hacia otro y pregunta: \_ ¿De dónde viene?

\_ De Nueva York

\_ ¿Que trajeron?

\_ Limonada

\_ Dénos un poco.

El grupo interrogado inmediatamente comienza la representación del tema escogido. El equipo contrario intenta tres veces adivinar que acción es. Si lo logra, los que dramatizan huyen hacia el refugio perseguidos por los otros. Los que sean apresados, pasan al grupos en tres intentos no logran descubrir lo que se realiza, deberá correr al refugio, perseguido por el contrario. La victoria será del grupo que al final del tiempo establecido, tenga mayor número de jugadores.



### Parte inicial

#### Explicación del tema:

**Coordinación motriz**, se hace referencia a la capacidad de los músculos esqueléticos del cuerpo de lograr una sincronización para lograr un determinado movimiento. Así, los músculos de las extremidades conjuntamente con son movidos por impulsos del sistema nervioso a partir de las directrices del cerebro de un modo armónico en vistas de la consecución de un objetivo en términos de movimiento; conjuntamente, el cerebelo controla al denominado tono muscular

Se ubican los estudiantes en el campo y se les explicara la realización de la clase.

- Se iniciará con una calentamiento en particular.
- Se les indicara a los estudiantes el calentamiento general.
- Se les realizara la flexibilidad antes de iniciar el calentamiento.

15. “Elevar talones”
16. “Elevar rodillas”
17. “Lateral derecha”
18. “Lateral izquierda”
19. “Saltar a dos pies”
20. “Saltar a un pie derecho”
21. “Saltar a un pie izquierda”

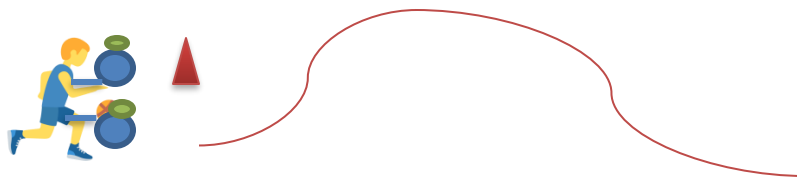
### Parte central

- Se procederá a realizar el siguiente circuito de coordinación.
- Se forman grupos de 5-6 estudiantes en igualdad y se distribuyen en toda la zona.

Cada integrante de cada grupo deberá realizar el ejercicio, esta estación consiste en distribuir un balón de baloncesto en su mano derecha y en la mano izquierda llevar una pelota de tenis, realizando unos pequeños lanzamientos al aire, así deberá el estudiante terminar el circuito. Al pasar todos deberán cambiar los roles, en su mano derecha llevara la pelota de tenis y en su izquierda la de baloncesto.



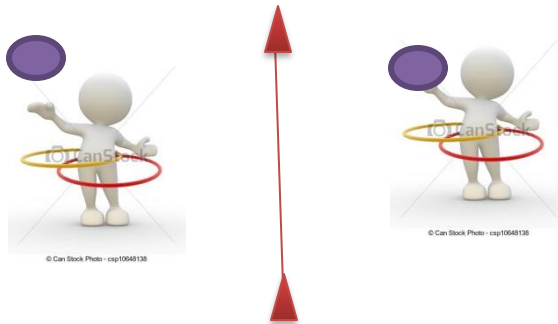
- En esta estación, cada participante llevara dos balones de baloncesto driblando por un circuito establecido.



- En esta estación cada participante llevara una pelota de tenis, deberá pasar la pelota de tenis de una raqueta a la otra, si la pelota cae al suelo debe repetir el circuito.



- En esta estación el estudiante llevara en su mano izquierda un balón y en sus pies estará ubicado un aro el cual deben pasarlo por todo el cuerpo hasta llegar a la cabeza, luego salta una valla en la cual realizara el mismo ejercicio pero con el balón en la mano derecha.



- El estudiante estará al frente de un circuito sin forma horizontal y deberá pasarlo hasta llegar al final.





**Parte final**

- Se organiza el grupo y se les realiza una actividad de movilidad articular y flexibilidad, que involucren todos los paquetes musculares y trabajo de recuperación para evitar alguna lesión.
- Se les indicara hidratarse y lavarse las manos.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación en clase</li> <li>• Observación directa</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• pelotas</li> <li>• Conos</li> <li>• Silbatos</li> <li>• Cronometro</li> <li>• Cronometro</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://definicion.mx/coordinacion/">https://definicion.mx/coordinacion/</a></p> <p><a href="http://servicios.educar.m.es/">http://servicios.educar.m.es/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 19/05/2020 10°**



INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 20 - 05 - 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16 -18 años

**HABILIDAD:** Fuerza de miembros Inferiores

**Nº PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de miembros inferiores

**HORA:** 6:30 - 7:30 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de circuito de fuerza.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros inferiores por medio de la actividad de circuito de fuerzas.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como saltos a dos pies, a un pie, correr, flexión de la rodilla por medio del trabajo de miembros inferiores en la actividad de circuitos de fuerza.



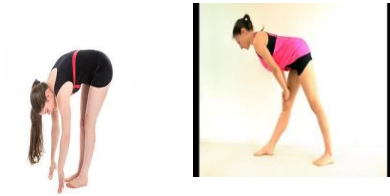
SC-CER96940



**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad

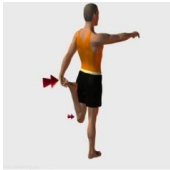
1:



3:



2:

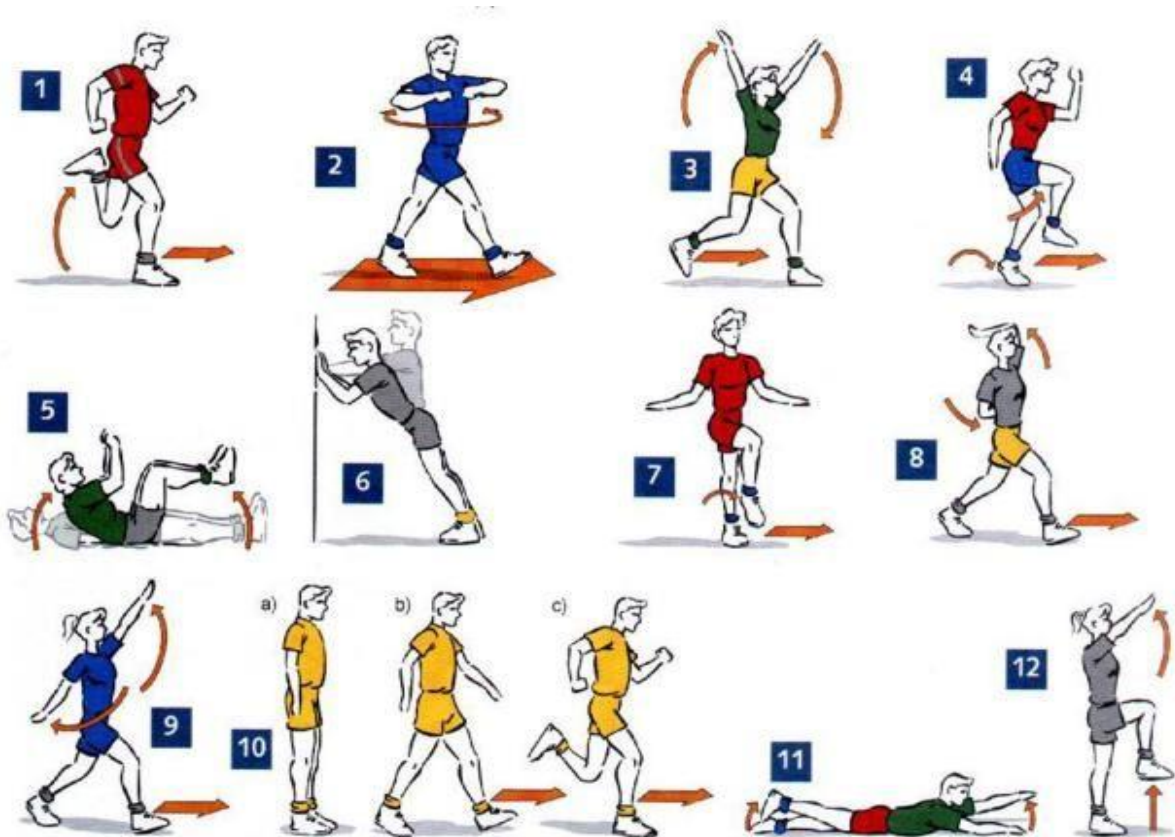


4:



- Se realizara un movimiento articular.

1:



## Parte central

### Explicación del tema:

En anatomía humana **miembro inferior** o *pelviano* es cada una de las 2 extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis mediante la articulación de la cadera. Tienen la función de sustentar el peso del cuerpo en la posición bípeda y hacer posible los desplazamientos mediante la contracción de su potente musculatura.

Coloquialmente, los miembros inferiores son las *piernas*, aunque en anatomía el término pierna tiene un significado más preciso, y corresponde a la porción del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo.

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 5 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Sentadillas**



- Colócate erguido, con los pies separados a la altura de los hombros
- Pon los brazos al frente para que te ayuden a mantener el equilibrio
- Baja el cuerpo despacio, flexionando las rodillas y echando la cadera hacia atrás
- Detente cuando tus rodillas formen un ángulo de 90 grados
- Extiende de nuevo tus piernas, volviendo a la postura inicial
  
- Cuando flexiones las rodillas, no deben sobrepasar la punta de tus pies
- No flexiones las rodillas hacia adentro, puedes lesionarte

Músculos que intervienen: isquiotibiales, espinales, glúteos, cuádriceps, faja abdominal.

- *Sentadillas a una pierna.*



- Colócate erguido, sobre un pie, con el otro en el aire y hacia adelante
- Baja el cuerpo despacio, flexionando la rodilla y echando la cadera hacia atrás
- Detente cuando la rodilla esté totalmente flexionada
- Extiende de nuevo la pierna y vuelve a la posición inicial

- *Zancadas/Lounge*



- Colócate erguido, con los pies separados a la altura de los hombros
- Da un paso adelante
- Mantén la espalda recta y el otro pie quieto
- Flexiona la pierna adelantada: el muslo debe quedar paralelo al suelo y la rodilla debe formar un ángulo de 90 grados
- La pierna atrasada también se flexiona: la rodilla debe acercarse al suelo
- Vuelve a la posición original, haciendo fuerza con la pierna adelantada

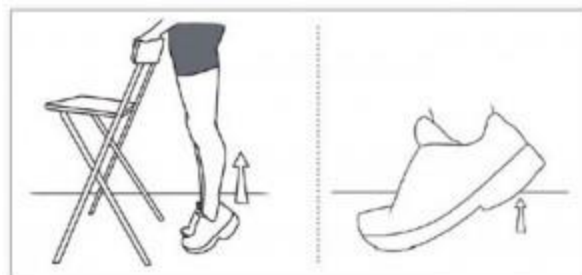
Músculos que intervienen: cuádriceps, isquiosurales, glúteos, abductores, aductores y gemelos .

- Skipping estático



Imita la carrera, sin moverte del sitio, elevando las rodillas al pecho. Puedes hacerlo a un solo pie o alternando ambos

- Ponte en pie con el cuerpo erguido y el abdomen ligeramente contraído
  - Eleva una pierna todo lo que puedas, buscando llegar a la altura del pecho
  - La otra pierna queda estirada apoyada en el metatarso
  - Acompaña el movimiento con el brazo izquierdo si estuvieses corriendo
- 
- Levantamiento del cuerpo con los gastrocnemios.



- Colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros
- Mantén la espalda recta
- Levanta los talones, poniéndote de puntillas
- Bájalos y vuelve a la posición original
- Puedes hacerlo sólo con un pie o con ambos
- Haz la elevación de forma continua y suave
- No efectúes rebotes al subir los talones

Músculos que intervienen: gemelos, sóleo.

**Parte final**

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación virtual</li> <li>• Ejecución de videos</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Una silla</li> <li>• Cámara</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://www.buceandolibre.com/12-ejercicios-para-fortalecer-tu-tren-inferior-con-autocargas/">http://www.buceandolibre.com/12-ejercicios-para-fortalecer-tu-tren-inferior-con-autocargas/</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
<p><b>Observación del docente:</b></p>		

- **Planeador: 19/05/2020 8°**



**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 20 – 05 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** Preparación física

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de preparación física

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de la preparación física por medio de circuito de fuerza.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de la preparación física por medio de la actividad de circuitos.

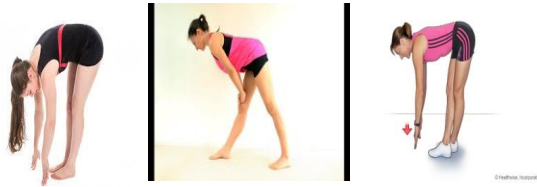
**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como la fuerza, velocidad, resistencia, por medio del trabajo de circuitos en las actividades desarrolladas en clase.

## Parte inicial

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad

1:



3:



2:

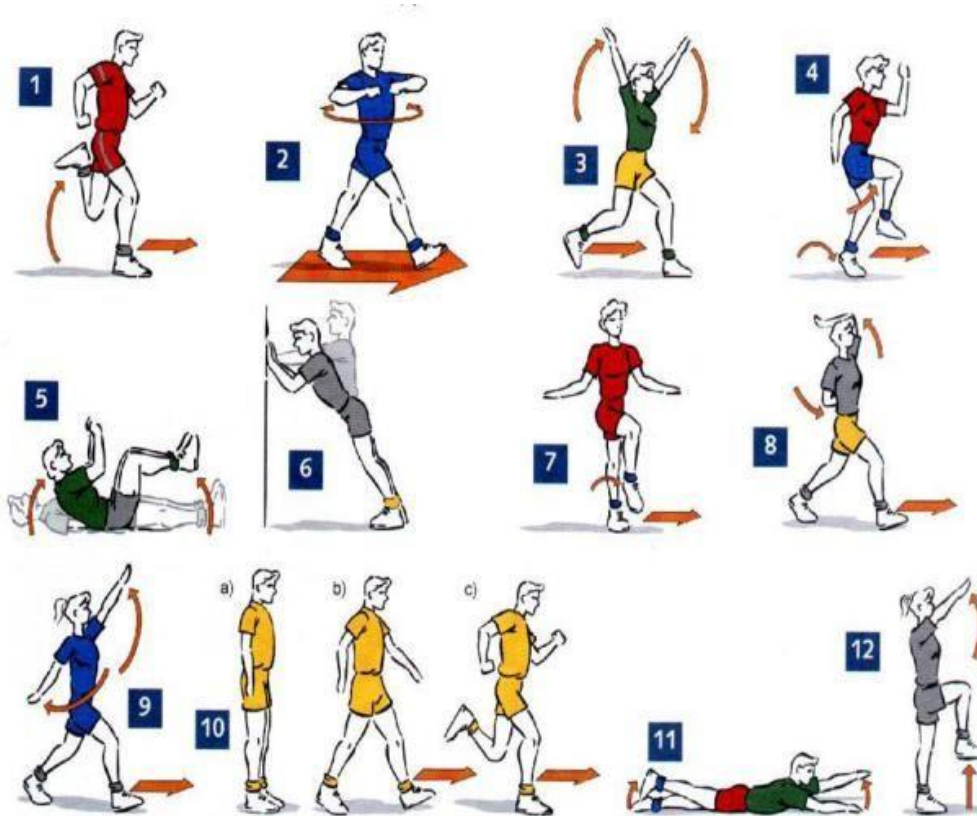


4:



- Se realizara un movimiento articular.

1:



## Parte central

### Explicación del tema:

**La preparación física general**, es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 5 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Sentadillas**



- Colócate erguido, con los pies separados a la altura de los hombros
  - Pon los brazos al frente para que te ayuden a mantener el equilibrio
  - Baja el cuerpo despacio, flexionando las rodillas y echando la cadera hacia atrás
  - Detente cuando tus rodillas formen un ángulo de 90 grados
  - Extiende de nuevo tus piernas, volviendo a la postura inicial
- 
- Cuando flexiones las rodillas, no deben sobrepasar la punta de tus pies
  - No flexiones las rodillas hacia adentro, puedes lesionarte

Músculos que intervienen: isquiotibiales, espinales, glúteos, cuádriceps, faja abdominal

- *Sentadillas a una pierna.*



- Colócate erguido, sobre un pie, con el otro en el aire y hacia adelante
- Baja el cuerpo despacio, flexionando la rodilla y echando la cadera hacia atrás
- Detente cuando la rodilla esté totalmente flexionada
- Extiende de nuevo la pierna y vuelve a la posición inicial

- *Zancadas/Lounge*



- Colócate erguido, con los pies separados a la altura de los hombros
- Da un paso adelante
- Mantén la espalda recta y el otro pie quieto
- Flexiona la pierna adelantada: el muslo debe quedar paralelo al suelo y la rodilla debe formar un ángulo de 90 grados
- La pierna atrasada también se flexiona: la rodilla debe acercarse al suelo
- Vuelve a la posición original, haciendo fuerza con la pierna adelantada

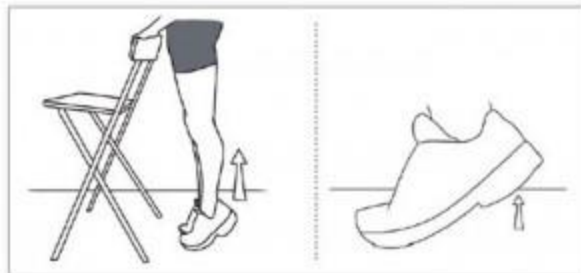
Músculos que intervienen: cuádriceps, isquiosurales, glúteos, abductores, aductores y gemelos

- Skipping estático



Imita la carrera, sin moverte del sitio, elevando las rodillas al pecho. Puedes hacerlo a un solo pie o alternando ambos

- Ponte en pie con el cuerpo erguido y el abdomen ligeramente contraído
- Eleva una pierna todo lo que puedas, buscando llegar a la altura del pecho
- La otra pierna queda estirada apoyada en el metatarso
- Acompaña el movimiento con el brazo izquierdo si estuvieses corriendo
- Levantamiento del cuerpo con los gastrocnemios.



- Colócate de pie con los pies separados a la altura de los hombros
- Mantén la espalda recta
- Levanta los talones, poniéndote de puntillas
- Bájalos y vuelve a la posición original
- Puedes hacerlo sólo con un pie o con ambos
- Haz la elevación de forma continua y suave
- No efectúes rebotes al subir los talones

Músculos que intervienen: gemelos, sóleo

## Parte final

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

### Vuelta a la calma:

#### Evaluación

- Observación virtual
- Ejecución de videos

### Recursos:

- Cronometro
- Una silla
- Cámara

### Bibliografía:

<http://www.buceandolibre.com/12-ejercicios-para-fortalecer-tu-tren-inferior-con-autocargas/>

<http://servicios.educarm.es/>

### Observación del docente:

- **Planeador: 26/05/2020 10°**



**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 26 – 05 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16-18 años

**HABILIDAD:** Fuerza de miembros superiores

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de miembros superiores

**HORA:** 6:30 – 7:30 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros superiores por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de miembros superiores por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como la flexibilidad, por medio del trabajo de miembros superiores en la actividad relajada en la clase.

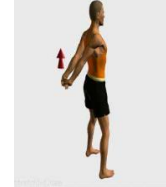
**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

1:

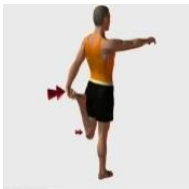


3:



2: .

4:



## Parte central

### Explicación del tema:

La flexibilidad en física es la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para hacer movimientos con la máxima extensión posible sin rudeza y sin provocar ninguna lesión.

Flexibilidad no se debe confundir con los términos de movilidad articular y elasticidad muscular ya que movilidad articular es la capacidad para trasladar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más extenso posible, en cambio, la elasticidad muscular es la capacidad de un músculo para alongarse sin sufrir daños y luego contraerse a su posición inicial para recobrar su forma.

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 5 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Trapezio superior**



Estiramiento del músculo trapecio superior: sentado, lleva la oreja a un hombro (y no el hombro a la oreja), e igual hacia el lado contrario.

- **Estiramiento de pectoral:**



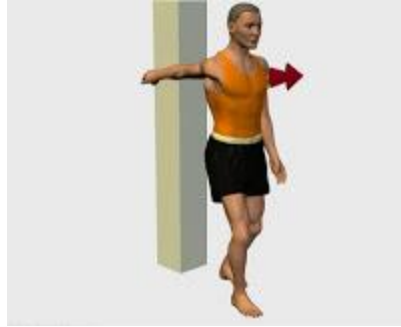
- Estiramiento de pectoral: ponemos la mano apoyada en el marco de una puerta con las rodillas un poco flexionadas y echamos el cuerpo hacia delante.

- **Estiramiento de tríceps:**



- Estiramiento de tríceps: llevamos un brazo por detrás y por encima de la cabeza, inclinando el codo hacia la nuca y con el otro empujamos hacia abajo.

- **Estiramiento de bíceps:**



- Estiramiento de bíceps: De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar.

- **Estiramiento de antebrazos:**



- Estiramiento de antebrazos: con los brazos a 90° entrelazamos las manos y empujamos hacia delante.

### Parte final

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación virtual</li> <li>• Ejecución de videos</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Una silla</li> <li>• Cámara</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="http://vmfisioterapeuta.blogspot.com/2013/05/estiramientos-de-miembro-superior.html">http://vmfisioterapeuta.blogspot.com/2013/05/estiramientos-de-miembro-superior.html</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
--	---	---

**Observación del docente:**

- 26/05/2020 8º

INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL

Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 26 – 05 – 2020

**GRADO:** Octavo E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** CHI KUM TIAN

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Ejercicios de Chi Kung Tian

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican en los ejercicios chi kung tian por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo en los ejercicios chi kung tian por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos, por medio del trabajo de miembros superiores en la actividad relajada en la clase.

**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

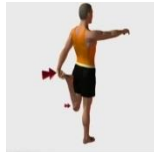
**1:**



**3:**



**2:**



**4:**





## Parte central

### Explicación del tema:

El chi kung o qigong es una práctica milenaria china que se traduce como el arte de cultivar la energía para que circule de manera adecuada y armoniosa por nuestro organismo. Se trata de una gran diversidad de técnicas que comprenden la mente, el ejercicio físico y la respiración para favorecer estados de calma, mejorar el rendimiento y generar bienestar a cualquier edad, según diversos estudios.

Esta práctica combina movimientos lentos, ejercicios de respiración y concentración. Generalmente, se basa en repeticiones de conjuntos de movimientos muy precisos, diseñados específicamente para beneficiar la salud a diferentes niveles. De hecho, si se lleva a cabo de forma regular se pueden experimentar algunos beneficios de forma inmediata.

Las prácticas de chi kung probadas en investigación sobre la salud incorporan una gama de movimientos simples. Además, incluyen un estado enfocado de conciencia relajada y una variedad de técnicas de respiración que acompañan los movimientos o posturas.

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (20) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 4 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Chi Kung**



Se inicia con el sostenimiento del cuerpo con un pie, el cual debe ser acompañado de un tiempo de 20 segundos en donde experimenta la tranquilidad y la naturaleza al ejercicio.

- **Ejercicio 2:**



Se inicia con una postura de tranquilidad y naturaleza, manteniendo el cuerpo en un estado de reposo. Con un tiempo de 20 segundos.

- **Ejercicio 3:**



Se inicia con una postura con alto nivel de destreza seguido de tranquilidad y naturaleza, manteniendo el cuerpo en un estado de reposo. Con un tiempo de 20 segundos

**Ejercicio 4:**



Se inicia con una postura con alto nivel de destreza seguido de tranquilidad y naturaleza, manteniendo el cuerpo en un estado de reposo, los dedos de la mano derecha deben estar igual que la de los pies. Con un tiempo de 20 segundos

### Parte final

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

#### Vuelta a la calma:

##### Evaluación

- Observación virtual
- Ejecución de videos

#### Recursos:

- Cronometro
- Una silla
- Cámara

#### Bibliografía:

<https://elchikung.com/chi-kung-ejercicios/>

<http://servicios.educarm.es/>

#### Observación del docente:



- 01/06/2020 2020 10°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 01 – 06 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16-18 años

**HABILIDAD:** Flexibilidad de Tronco

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Flexibilidad de tronco estaciones

**HORA:** 6:30 – 7:30 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de flexibilidad de tronco por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de flexibilidad de tronco por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como la flexibilidad, por medio del trabajo de miembros superiores en la actividad relajada en la clase.

**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

1:



3:



2: .

4:



## Parte central

### Explicación del tema:

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

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 4 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Ejercicio 1**



- Nos colocamos en cuadrupedia, con apoyo de manos y rodillas. Realizamos una flexión de tronco, llevando la parte dorsal de la espalda hacia el techo, estiramos toda la musculatura superior de la espalda.



- **Ejercicio 2:**



- Desde posición de rodillas, nos sentamos sobre los talones y alargamos el tronco hacia delante. Estirando principalmente la parte inferior de la espalda

- **Ejercicio 3:**



- Nos colocamos de rodillas, brazos extendidos hacia la vertical. Alargando el tronco hacia el techo.



- **Ejercicio 4:**



- Nos colocamos de rodillas, brazos extendidos hacia la vertical. Inclina el tronco hacia un lateral, sin modificar la posición de la pelvis, estirando así los músculos del costado.

### Parte final

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

<p><b>Vuelta a la calma:</b></p> <p><b>Evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación virtual</li> <li>• Ejecución de videos</li> </ul>	<p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Una silla</li> <li>• Cámara</li> </ul>	<p><b>Bibliografía:</b></p> <p><a href="https://www.onporsport.com/imagenes_adic/flexibilidad_tronco.pdf">https://www.onporsport.com/imagenes_adic/flexibilidad_tronco.pdf</a></p> <p><a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a></p>
--	---	---

**Observación del docente:**

- 01/06/2020 8°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 01 – 06 – 2020

**GRADO:** Octavo E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** CHIKUM TIAN

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Tercera figura de Chi Kung Tian

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican en los ejercicios chi kung tian por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutara los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo en los ejercicios chi kung tian por medio de las actividades en clase.

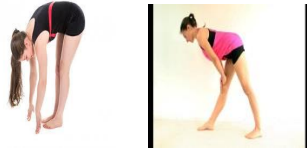
**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos, por medio del trabajo de miembros superiores en la actividad relajada en la clase.

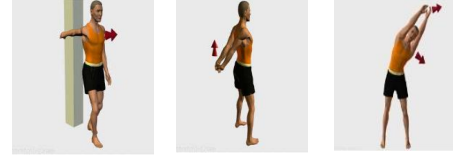
**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

1:



3:



2:



4:



## Parte central

### Explicación del tema:

El chi kung o qigong es una práctica milenaria china que se traduce como el arte de cultivar la energía para que circule de manera adecuada y armoniosa por nuestro organismo. Se trata de una gran diversidad de técnicas que comprenden la mente, el ejercicio físico y la respiración para favorecer estados de calma, mejorar el rendimiento y generar bienestar a cualquier edad, según diversos estudios.

Esta práctica combina movimientos lentos, ejercicios de respiración y concentración. Generalmente, se basa en repeticiones de conjuntos de movimientos muy precisos, diseñados específicamente para beneficiar la salud a diferentes niveles. De hecho, si se lleva a cabo de forma regular se pueden experimentar algunos beneficios de forma inmediata.

Las prácticas de chi kung probadas en investigación sobre la salud incorporan una gama de movimientos simples. Además, incluyen un estado enfocado de conciencia relajada y una variedad de técnicas de respiración que acompañan los movimientos o posturas.

### Actividad #1

- El estudiante deberá realizar la figura 3 de chi kung tian para realización del video.
  - Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
  - Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
  - El video tiene que ser de (1) minuto.
- 
- **Tercera figura de Chi Kung Tian:**



Se inicia con el sostenimiento del cuerpo con un pie, el cual debe ser acompañado de un tiempo de 20 segundos en donde experimenta la tranquilidad y la naturaleza al ejercicio.

- *Ejercicio 1:*



Se inicia con una postura de tranquilidad y naturaleza, manteniendo el cuerpo en un estado de reposo. Con un tiempo de 20 segundos.

**Parte final**

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

**Vuelta a la calma:**

**Evaluación**

- Observación virtual
- Ejecución de videos

**Recursos:**

- Cronometro
- Una silla
- Cámara

**Bibliografía:**

<https://elchikung.com/chi-kung-ejercicios/>

<http://servicios.educar.m.es/>

**Observación del docente:**



- 08/06/2020 10°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 08 – 06 – 2020

**GRADO:** Decimos A,B,C,D,E

**EDAD:** 16-18 años

**HABILIDAD:** Ejes y Planos

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Ejes y planos de movimiento del cuerpo

**HORA:** 6:30 – 7:30 am

**DURACIÓN:** Una hora.

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de ejes y planos de movimiento del cuerpo de tronco por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutará los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de ejes y planos de movimiento por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos que se ejecuta, por medio del trabajo de ejes y planos de movimiento en la actividad relajada en la clase.



SC-CER96940





### Parte inicial

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

1:

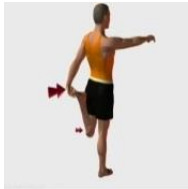


3:



2: .

4:



## Parte central

### Explicación del tema:

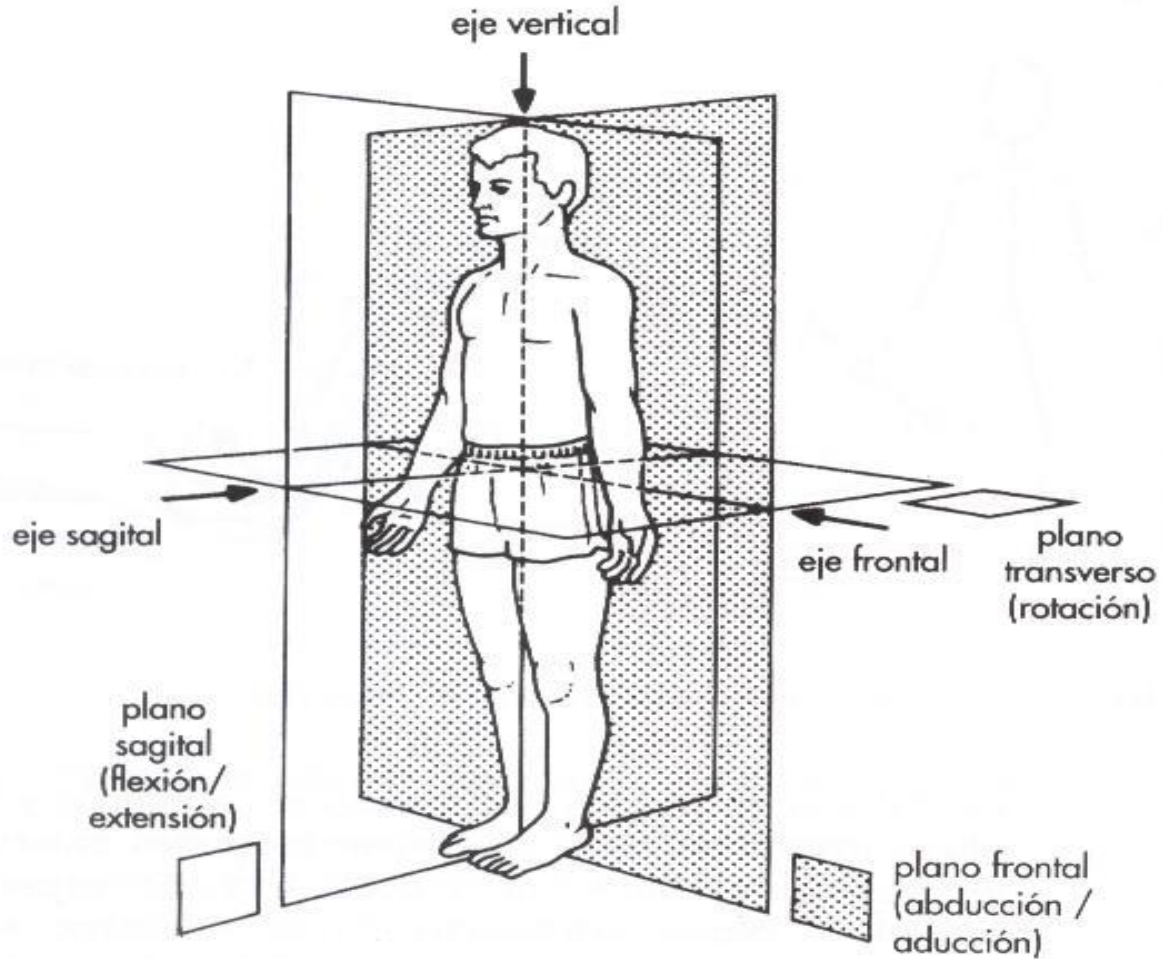
A través de los ejes y planos de movimiento podemos estudiar y clasificar mejor los movimientos que pueden realizar cada una de las diferentes articulaciones que el cuerpo humano posee.

La relación existente entre ejes y planos se basa en que cuando un movimiento se produce en un determinado plano, la articulación se mueve o gira sobre un eje que se encuentra a  $90^\circ$  respecto de dicho plano.

Se distinguen tres planos y tres ejes de movimiento:

### Actividad #1

- El estudiante debe realizar dos dibujos el cual son: imagen 1, imagen 2. de los ejes y planos.
- Las imágenes deberán tener el nombre del estudiante y el grado perteneciente.
- Deberán enviar al profesor las dos imágenes en formato Word.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- **Imagen: 1**



## PLANOS:

- **Sagital:** divide el cuerpo en mitad derecha y mitad izquierda.
- **Frontal:** divide el cuerpo en mitad anterior y mitad posterior.
- **Transversal:** divide el cuerpo en parte superior e inferior.

## EJES:

- **Anteroposterior:** se dirige de delante hacia atrás y es perpendicular al plano frontal.
- **Vertical o longitudinal:** se dirige de arriba hacia abajo y es perpendicular al plano horizontal.
- **Transversal:** se dirige de lado a lado y es perpendicular al plano sagital.

## RELACIÓN PLANOS Y EJES:

- Plano Frontal / Vertical: Eje Sagital.
- Plano Sagital: Eje horizontal.

- Plano Horizontal: Eje vertical.

## Movimientos

Debemos saber que los movimientos **se desarrollan en un plano y en relación a un eje.**

Distinguimos como ya hemos podido observar en los puntos anteriores que existen **tres planos y tres ejes con dos movimientos principales en cada plano.**

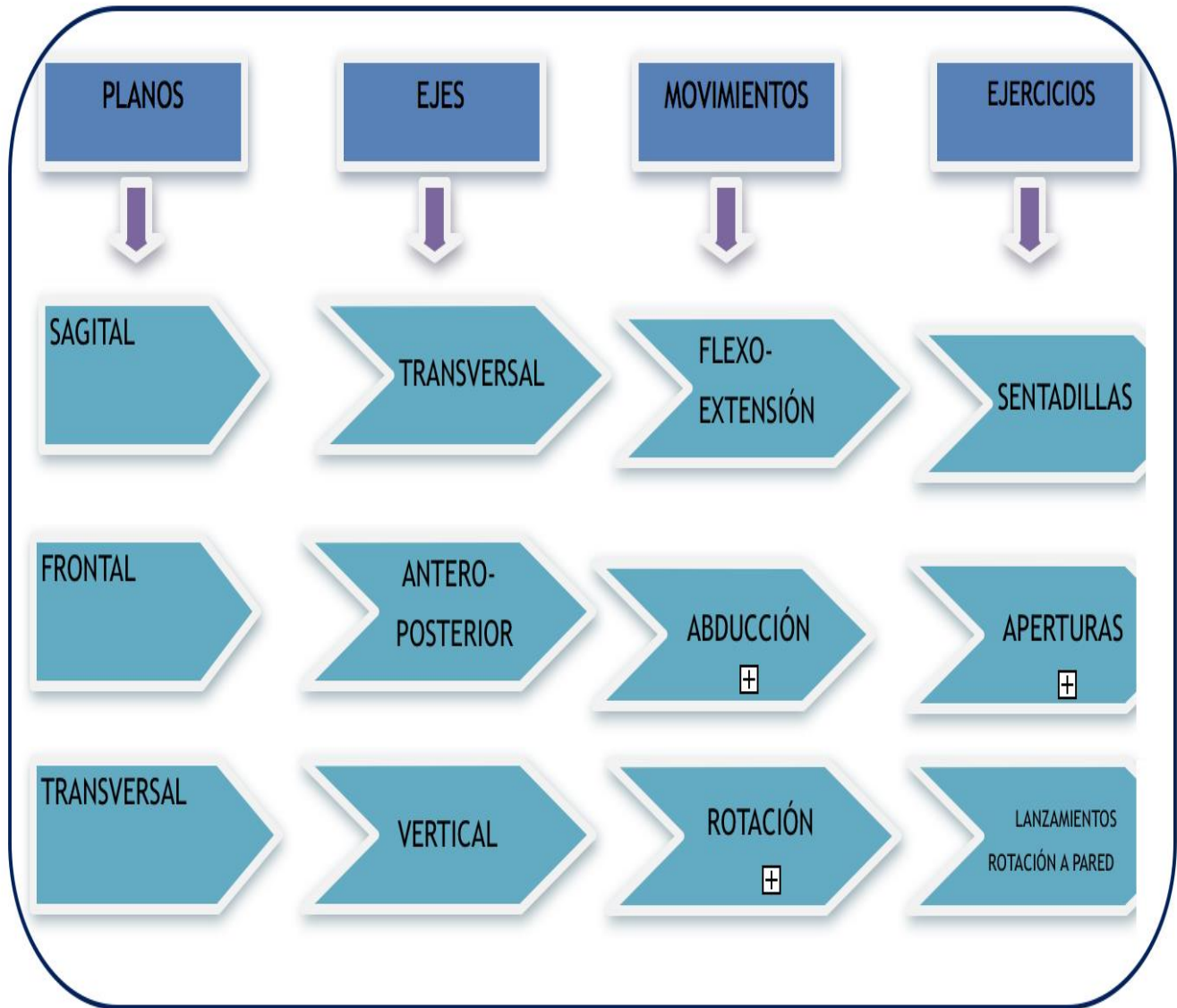
A continuación vamos a desarrollar los diferentes movimientos de las articulaciones en el cuerpo humano:

1. **Flexión y extensión:** Se desarrolla en el plano sagital y es **la modificación del ángulo formado por los huesos de una articulación.** La flexión es el movimiento contrario a la extensión y viceversa. Si realizamos una flexión, para que todas las partes anatómicas vuelvan a su posición inicial deberemos de realizar una extensión.
2. **Abducción y aducción:** Son movimientos fundamentales en el plano frontal. Se produce una abducción cuando **una parte del cuerpo se aleja de la zona media**, por el contrario si se acerca el movimiento es de aducción.
3. **Rotación:** Este tipo de movimientos se producen en el plano horizontal. Cuando **un elemento se aleja de la zona media rotando lateralmente se denomina rotación externa**, en oposición, si un elemento se acerca rotando medialmente se denomina rotación interna.
4. **Circunducción:** Realiza **una combinación de más de un movimiento de los anteriores vistos**, por lo que no es reconocido como un movimiento fundamental de nuestras articulaciones.

## Consideraciones a tener en cuenta:

- A pesar de que cada plano tiene una relación con movimientos concretos, en la práctica se pueden dar diferentes movimientos en diferentes planos, aunque siempre existe un plano dominante.
- A la hora de planificar ejercicios en el entrenamiento, debemos de tener en cuenta la variable del plano de movimiento, para que de esta forma el cuerpo se pueda desarrollar eficazmente en cualquiera de los tres planos.
- El punto donde se encuentran los tres planos de movimientos es el centro de gravedad de nuestro cuerpo. En posición de pie, el centro de gravedad se suele situar en la zona lumbar. Sin embargo, cuando realizamos cualquier movimiento de alguna parte de nuestro cuerpo, el centro de gravedad se desplaza en relación a dicho movimiento.

Imagen: 2



### Parte final

Se enviara las dos imágenes correspondientes al profesor respecto a la actividad programada.

#### Vuelta a la calma:

#### Evaluación

- Observación virtual
- Ejecución de videos

#### Recursos:

- colores
- hojas
- Cámara

#### Bibliografía:

<http://servicios.educarm.es/>

[http://www.tafadycursos.com/load/fundamentos\\_biologicos/aparato\\_locomotor/ejes\\_planos\\_anatomicos/85-1-0-940](http://www.tafadycursos.com/load/fundamentos_biologicos/aparato_locomotor/ejes_planos_anatomicos/85-1-0-940)

#### Observación del docente:

• 08/06/2020 8°

**INSTITUTO TÉCNICO GUAIMARAL**

**Licenciatura en educación básica con énfasis en la educación física, recreación y deporte**

**PRACTICANTE:** Juan Carlos Gómez Hernández

**TUTOR:** Juan Fernando Arévalo

**FECHA:** 08- 06 – 2020

**GRADO:** Octavo 8 E

**EDAD:** 10 – 15 años

**HABILIDAD:** flexibilidad de miembros superiores

**Nª PARTICIPANTES:** 30-40

**TEMA:** Circuito de miembros superiores

**HORA:** 8:00 – 9:50 am

**DURACIÓN:** Una hora

**COMPETENCIA:**

El estudiante desarrolla y ejecuta diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de flexibilidad de miembros superiores por medio de la clase.

**LOGRO:**

Desarrollará y ejecutará los diferentes movimientos que se aplican para el trabajo de flexibilidad de miembros superiores por medio de las actividades en clase.

**INDICADOR DE LOGRO:**

Mejora y ejecuta los diferentes movimientos como la flexibilidad, por medio de las actividades realizadas en la clase.



**Parte inicial**

- Se inicia la clase con un circuito de flexibilidad general.

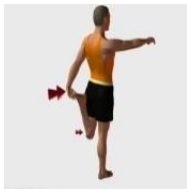
1:



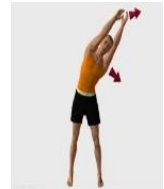
3:



2:



4:





## Parte central

### Explicación del tema:

La flexibilidad en física es la capacidad de una articulación o de un grupo de articulaciones para hacer movimientos con la máxima extensión posible sin rudeza y sin provocar ninguna lesión.

Flexibilidad no se debe confundir con los términos de movilidad articular y elasticidad muscular ya que movilidad articular es la capacidad para trasladar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más extenso posible, en cambio, la elasticidad muscular es la capacidad de un músculo para alongarse sin sufrir daños y luego contraerse a su posición inicial para recobrar su forma.

En referencia a lo anterior, la flexibilidad es la **capacidad resultante de elasticidad muscular y movilidad articular**. Asimismo, la flexibilidad está influenciada por diferentes factores como la genética, la edad, el cansancio muscular, entre otros. El estiramiento debe realizarse antes y después del ejercicio con el fin de que el músculo entre en calor y le permita estar lo suficientemente flexible para ajustarse a los diferentes movimientos, de igual manera, a pesar de constante práctica la flexibilidad con el tiempo se va perdiendo.

### Actividad #1

- El estudiante deberá escoger 3 ejercicios mencionados para realización del video.
- Se ubicara el estudiante en un sitio amplio.
- Se les explicara a cada uno de los estudiantes y se les aclaran dudas en intervención de la clase.
- El video tiene que ser de (5) cinco minutos.

### Descripción de las estaciones:

Cada una de las estaciones estará conformada por un ejercicio en el cual el estudiante deberá escoger 3 de los 5 ejercicios que se mostraran en el planeador.

- **Trapezio superior**



Estiramiento del músculo trapecio superior: sentado, lleva la oreja a un hombro (y no el hombro a la oreja), e igual hacia el lado contrario.

- **Estiramiento de pectoral:**



- Estiramiento de pectoral: ponemos la mano apoyada en el marco de una puerta con las rodillas un poco flexionadas y echamos el cuerpo hacia delante.

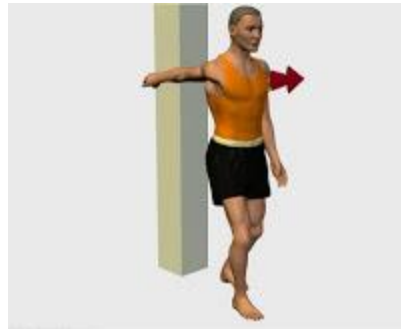
- **Estiramiento de tríceps:**



- Estiramiento de tríceps: llevamos un brazo por detrás y por encima de la cabeza, inclinando el codo hacia la nuca y con

el otro empujamos hacia abajo.

- **Estiramiento de bíceps:**



- Estiramiento de bíceps: De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, con el cuerpo girado, nos agarramos a una columna y giramos el torso para estirar.

- **Estiramiento de antebrazos:**



- Estiramiento de antebrazos: con los brazos a 90° entrelazamos las manos y empujamos hacia delante.

### Parte final

Se enviara el correspondiente video respecto a la actividad programada, se les dará cinco minutos para que se hidraten, luego se hará el respectivo estiramientos, la flexibilidad completa. Terminando la vuelta a la calma se organiza para enviar el video.

<b>Vuelta a la calma:</b>	<b>Recursos:</b>	<b>Bibliografía:</b>
<b>Evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Observación virtual</li><li>• Ejecución de videos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cronometro</li><li>• Una silla</li><li>• Cámara</li></ul>	<a href="http://vmfisioterapeuta.blogspot.com/2013/05/estiramientos-de-miembro-superior.html">http://vmfisioterapeuta.blogspot.com/2013/05/estiramientos-de-miembro-superior.html</a> <a href="http://servicios.educarm.es/">http://servicios.educarm.es/</a>

**Observación del docente:**



## Conclusiones:

Las expectativas de este trabajo, es que los estudiantes adquieran todos los conocimientos del área de educación física, fortaleciendo la actividad deportiva como motivación, preparación y ejecución para enfocarla en la vida diaria como herramienta en el cuidado de la salud.

También se pudo evidenciar que por medio de las actividades realizadas, se observó la mejora de lo planteado en la propuesta de investigación con el fin de integrar un desarrollo óptimo en la formación académica.

Debido a la pandemia covid 19, se realizó unos cambios en la educación de modo presencial a modo virtual adquiriendo nuevas experiencias en las últimas 5 semanas.

## Bibliografía:

- Canales y Hernández (2019): “Actividad deportiva, hábitos alimenticios y packaging de los alimentos. Análisis exploratorio en adolescentes”, Universidad de Valencia. Recuperado de:  
[http://www.catedrafundacionarecesdcuniovi.es/docs\\_trabajo/y04le\\_DOCFRADIS\\_2019\\_1906.pdf](http://www.catedrafundacionarecesdcuniovi.es/docs_trabajo/y04le_DOCFRADIS_2019_1906.pdf)
- Figueroa (2013): “ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA EL DISCURSO DE LAS PERSONAS CON HÁBITOS SEDENTARIOS”, recuperado de:  
<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1184/tsoc%20171.pdf>
- García (2012): “QUE REFORMA LOS ARTÍCULOS 11, 17, 19 Y 31 DE LA LEY GENERAL DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTE, A CARGO DE LA DIPUTADA LIZBETH GARCÍA CORONADO, DEL GRUPO PARLAMENTARIO DEL PRD”, recuperado de:  
[http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2012/01/asun\\_2845160\\_20120125\\_1327504055.pdf](http://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2012/01/asun_2845160_20120125_1327504055.pdf)
- Guitierrez (2019): “EL CONGRESO DE COLOMBIA”, recuperado de:  
<https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201967%20DEL%2011%20DE%20JULIO%20DE%202019.pdf>
- Ibarra (2018): “Programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la coordinación motriz óculo-manual en los alumnos de sexto grado del colegio bicentenario municipio de Cúcuta”, universidad de Pamplona. Recuperado de:  
<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/proyecto%20de%20grado.pdf>

- Maldonado, Ramírez, Petro, Vargas y Bonilla (2017): “Importancia de la Línea de Actividad Física en el Programa de Nutrición y Dietética de la Universidad de Pamplona en Colombia”, recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Jorge\\_Petro/publication/317178794\\_Relevance\\_of\\_the\\_Subject\\_Physical\\_Activity\\_in\\_The\\_Nutrition\\_and\\_Dietetics\\_Curriculum\\_at\\_Universidad\\_de\\_Pamplona\\_in\\_Colombia/links/5b4410c7a6fdcc6619140144/Relevance-of-the-Subject-Physical-Activity-in-The-Nutrition-and-Dietetics-Curriculum-at-Universidad-de-Pamplona-in-Colombia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Petro/publication/317178794_Relevance_of_the_Subject_Physical_Activity_in_The_Nutrition_and_Dietetics_Curriculum_at_Universidad_de_Pamplona_in_Colombia/links/5b4410c7a6fdcc6619140144/Relevance-of-the-Subject-Physical-Activity-in-The-Nutrition-and-Dietetics-Curriculum-at-Universidad-de-Pamplona-in-Colombia.pdf)
- Párraga (2010): “Actividad Física y Salud”, Vicerrectorado de Proyección de la Cultura, Deportes y Responsabilidad Social Secretariado de Proyección de la Cultura y Programa Universitario de Mayores. Recuperado de: [https://www.ujen.es/gobierno/secunmay/sites/gobierno\\_secunmay/files/uploads/17\\_18PUM/fichas/actividad\\_fisica\\_y\\_salud.pdf](https://www.ujen.es/gobierno/secunmay/sites/gobierno_secunmay/files/uploads/17_18PUM/fichas/actividad_fisica_y_salud.pdf)
- Paredes (2012): “CONTRIBUCION PEDAGOGICA A LA RESOCIALIZACION DE PERSONAS ENTRE 12 Y 16 AÑOS DEL ICBF A TRAVES DEL KARATE – DO”, universidad libre de Colombia-facultad de ciencias de la educación-departamento de educación física-programa de educación física recreación y deportes Bogotá, Colombia, recuperado de: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9115/Proyecto%20%5B1%5D.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos (2016): “IMAGINARIOS Y PRÁCTICAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE COLEGIOS DISTRITALES DE LA UPZ 71 DE LA LOCALIDAD DE SUBA, Y LA INFLUENCIA SEGUN LAS CONDICIONES

SOCIOECONÓMICAS”, Universidad del Rosario. Recuperado de:

<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/13093/Documento%20final%20C%20tesis.%20Javier%20Alexander%20Ramos.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Ruiz, Baena y Baños (2017): “Nivel de actividad deportiva en el tiempo libre desde las etapas de cambio y motivación en estudiantes de Costa Rica, México y España”.

Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/301891-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1034441-1-10-20170807.pdf>

- Ramírez, Tamayo y Duarte (2018): “Talento deportivo: reorientación vocacional”,

Universidad de Las Tunas. Recuperado de: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/389-Texto%20del%20art%C3%ADculo-835-1-10-20191007.pdf>

- Sierra (2017): “El currículo de la educación física como promotor de hábitos de vida saludable Caso Colegio Distrital Saludcoop Sur IED”, Universidad Santo Tomás.

Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/9317/SierraDiego2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Zaragoza (2010): “Informe de Juventud en actividades deportivas”, recuperado de:

<https://www.zaragoza.es/contenidos/juventud/planjoven/15.pdf>