



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Informe De La Práctica Profesional

Guía Para La Enseñanza Del Entrenamiento Funcional En Modalidad Virtual Con Los Alumnos Del Grado Noveno 01 De La Institución Educativa Carlos Pérez Escalante

Alumno Maestro

Dylan Andrey Cárdenas Soler

Supervisor De La Practica

Alfonso Monrroy

Tutor

Esp. Carlos Alexis Moreno Pedraza

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

17 De junio Del 2021



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



ÍNDICE

1	CAPITULO I.....	6
1.1	RESEÑA HISTORICA.....	6
1.2	PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	7
1.2.1	OBJETIVOS GENERALES DEL P.E.I.	8
1.2.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL P.E.I.	9
1.3	MARCO LEGAL.....	9
1.3.1	HORIZONTE INSTITUCIONAL	11
1.3.2	PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	11
1.3.3	VISIÓN	11
1.3.4	MISIÓN.....	11
1.3.5	FILOSOFIA	12
1.3.6	HORIZONTES.....	12
1.4	PERFIL INSTITUCIONAL.....	13
1.4.1	PERFIL DEL ESTUDIANTE.....	13
1.4.2	ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	14



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



1.4.3 SIMBOLOS INSTITUCIONALES 14

1.4.4 MANUAL DE CONVIVENCIA LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
CARLOS PÉREZ ESCALANTE 17

1.4.5 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES LOS ESTUDIANTES
TIENEN DERECHO A: 18

1.5 LEY DEL MENOR Ley 1098 de 2006..... 24

1.5.1 UNIFORMES..... 25

1.5.2 MATRIZ DOFA..... 28

2 CAPITULO II..... 30

2.1 OBJETIVOS..... 30

2.1.1 OBJETIVO GENERAL 30

2.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS..... 30

2.1.3 DESCRIPCION DEL PROBLEMA 31

2.1.4 JUSTIFICACION..... 32

2.1.5 POBLACION 34

2.2 MARCO TEÓRICO 34

2.2.1 MARCO DE ANTECEDENTES..... 39

2.2.2 MARCO LEGAL 43

3 CAPITULO III 44

3.1 CRONOGRAMA 44





3.2 METODOLOGÍA 57

 3.2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 57

 3.2.2 POBLACIÓN 58

 3.2.3 ALCANCE ESPERADO 58

 3.2.4 DISEÑO METODOLÓGICO 59

 3.2.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN..... 60

3.3 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS 62

 3.3.1 RESULTADO INICIAL DIAGNOSTICO..... 62

 3.3.2 CARTILLA PEDAGÓGICA 63

4 CAPÍTULO IV 73

 4.1 ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES 73

5 CAPÍTULO V 74

 5.1 CONCLUSIONES 74

 5.2 RECOMENDACIONES 75

 5.3 BIBLIOGRAFIA..... 85





IDENTIFICACIÓN

Nombre del establecimiento: Educativa Carlos Pérez Escalante

Dirección:

Ubicación: Departamento Norte de Santander

Municipio: San José de Cúcuta

Jornada: Mañana

Niveles que ofrece: Preescolar, primaria y bachillerato.

Carácter: académico.

Coordinador encargado:

Personas que laboran en la institución:



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



1 CAPITULO I

1.1 RESEÑA HISTORICA

El Colegio fue creado por la ordenanza Departamental el 30 de noviembre de 1978, empezó a funcionar con carácter mixto el 1 de marzo de 1979, con los cursos 1° y 2° bachillerato modalidad académica. La escuela Santa Isabel de Hungría con el de "Don Rosendo Gutiérrez" nombre que se cambió el mismo año por el de Carlos Pérez Escalante" El Colegio Departamental nocturno inició con los grados primero y segundo bachillerato hoy sexto y séptimo grado, con estudiantes trabajadores, hombre y mujeres, todos mayores de 18 años. El Municipio de San José de Cúcuta, sede a título gratuito un lote ubicado en la esquina de la Calle 13 con Av. 2, aledaño al parque con destino exclusivo a la construcción del Colegio Departamental Nocturno Carlos Pérez Escalante. Se crea una jornada adicional diurna, por petición de los padres de familia, inicia con 27 alumnos, un rector y 2 profesoras. Once años después de creado, inicia labores el Colegio Integrado San Luis, funcionando la jornada de la mañana con alumnos cedidos por el Colegio Departamental Carlos Pérez Escalante jornada de la tarde, usando su planta física con quien comparte todas las dependencias. En 1998 el Ministerio de Educación nacional incluye al colegio al programa de nuevas tecnología y bilingüismo, dotando el aula de informática con 16 computadoras y MEN asigna otra partida para construcción y dotación del laboratorio de electrónica. El Ministerio de Educación Nacional selecciona al Colegio Carlos Pérez Escalante entre 60 Instituciones del país y entre tres departamentos, para la incorporación de Nuevas Tecnologías al currículo de matemáticas de Educación Media de Colombia, esto ocurre a partir del 2001, por desarrollar procesos de reflexión y de renovación del currículo. En el 2002 se da inicio al proceso de fusión quedando integrada por las cuatro sedes así: Marco Fidel Suárez,



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



Santa Isabel de Hungría, Nuestra Señora de Chiquinquirá y el Colegio Carlos Pérez Escalante. La Escuela Santa Isabel de Hungría es una de las más antiguas del Barrio San Luis, fue fundada en el año de 1883 Escuela Nuestra Señora de Chiquinquirá Edificada por el I.C.C.E, el 23 de febrero de 1.973. Fundada el 25 de febrero de 1.973 Figurando como Escuela anexa a la Escuela Marco Fidel Suárez. Escuela Marco Fidel Suarez fue creada en el año 1.900 con el nombre “Escuela Pública de Varones”, en 1.934 fue inaugurada como “Escuela Marco Fidel Suárez”, en honor al ex presidente de la República.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

La Globalización y la transformación del mundo actual, especialmente la forma en que la sociedad colombiana se ha comprometido en la construcción del nuevo país, reclama de la educación un aporte eficaz que debe ser asimilado por las instituciones educativas del territorio colombiano. Es en la Institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE donde se impulsa la nueva formación del ser, hacia la EXCELENCIA y con una sólida formación en VALORES. La ley general de educación, señala a la institución la opción de construir el sentido de su quehacer y define algunas pautas fundamentales que marcan el horizonte global de la educación. Estas pautas son expresiones de la constitución política del país. El PEI es el proyecto educativo concertado con la comunidad educativa: estudiantes, docentes, directivos y padres de familia. Los cuales generan mayores posibilidades para garantizar una mejor formación por parte de la institución hacía con los estudiantes. Este proyecto es el derrotero de la institución durante su existencia, aunque es susceptible de ser modificado cuando la comunidad educativa lo requiera. "El Proyecto Educativo Institucional debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable".



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



(Art.73. Ley115/94). El PEI fue contemplado en la Ley General de Educación de 1994, en su artículo 73. "Con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley y sus reglamentos" (Art.73. Ley115/94). Este proyecto se constituye en la estrategia fundamental para materializar las ideas de la sociedad y del hombre que se requieren en la actualidad. La valoración de la comunidad educativa y el rescate de La vida cotidiana se convierten en sus ejes dinamizadores.

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

1.2.1 OBJETIVOS GENERALES DEL P.E.I.

- Integrar los diferentes estamentos de la institución a través de actividades, basadas en criterios de interés y necesidades institucionales y locales.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

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

1.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL P.E.I.

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

1.3 MARCO LEGAL



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



1.3.1 HORIZONTE INSTITUCIONAL

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

1.3.2 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

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

1.3.3 VISIÓN

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

1.3.4 MISIÓN

Formar personas con principios y valores, con capacidad crítica o reflexiva, con sentido ético, que cultiven las sanas costumbres, el respeto propio, al prójimo y a todo cuanto rodea;



SC



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



capaces de tomar decisiones acertadas en las diferentes situaciones que puedan presentársele en la vida; componentes para desempeñarse en el campo laboral, ciudadano y con capacidades para profundizar en la tecnología, ciencia y la cultura. Educar en valores para formar personas integrales, protagonistas de sus aprendizajes; competentes para desempeñarse en el campo laboral y ciudadano, con capacidades para profundizar en la tecnología, la ciencia y la cultura.

1.3.5 FILOSOFIA

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

1.3.6 HORIZONTES

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



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



- Realizar seguimiento y medición que faciliten la mejora continua, la satisfacción y el cumplimiento de los requisitos legales, normativos y del cliente.

1.4 PERFIL INSTITUCIONAL

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

1.4.1 PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está en capacidad de: amar, respetar, tolerar, ser receptivo, creativo, solidario, justo, crítico, responsable de sus deberes; innovador y emprendedor en su proceso de aprendizaje con capacidades de liderazgo y transformador de su medio en un ambiente idóneo, que le permita incidir positivamente en su contexto y con gran sentido de pertenencia por su institución, para mejorar sus condiciones de vida y llegar a ser útil a la sociedad.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

1.4.2 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



1.4.3 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

BANDERA



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

- ROJO. Simboliza la fuerza, la energía, la sangre y la pujanza de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

- BLANCO. Simboliza la pureza, la honestidad y todos los valores que forman integralmente a los estudiantes hacia un futuro mejor.
- VERDE. Simboliza la esperanza, la prosperidad, la naturaleza y el entorno donde debemos cimentar el cuidado por el medio ambiente.

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

Diseñada por el Especialista CRISTÓBAL MOLINA GARCÍA.

ESCUDO



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



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

HIMNO

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



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



CORO

La ciencia y el arte sin la fuerza y el trabajo la superación,
Adelante nobles estudiantes aquí está nuestra formación (Bis)

I

El estudio nos libera de odios y temores
En Carlos Pérez siempre estamos cultivando la verdad
Los maestros con valor guían con fuerza pionera
Todos nuestros ideales La virtud es la fe y el amor

II

Adelante vamos unidos con talento precursor
Legando Poder y altivez que es la herencia, Del creador
El hombre nace al trabajo esperando una Patria mejor
Y es en esta Institución donde servimos con el corazón.

1.4.4 MANUAL DE CONVIVENCIA LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PÉREZ ESCALANTE

Presenta a la comunidad escolar el Manual de Convivencia, cimentado en un Marco Legal, con normas vigentes que fundamentan los Derechos, Deberes, estímulos, organización y funciones de cada uno de los estamentos que interactúan en la Institución. El Horizonte Institucional evidencia la misión, visión, filosofía, principios, perfiles y funciones que nos identifica. El Reglamento o Manual de Convivencia Institucional tienen un enfoque humanista y democrático, sujeto a constante renovación de acuerdo a las circunstancias de orden legal y



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

casuístico, que busca superar los errores y fortalecer los valores que son la base de la Convivencia Institucional. “La convivencia escolar se puede entender como la acción de vivir en compañía de otras personas en el contexto escolar y de manera pacífica y armónica. Se refiere al conjunto de relaciones que ocurre entre las personas que hacen parte de la comunidad educativa, el cual debe enfocarse en el logro de los objetivos educativos y su desarrollo integral” (Guía pedagógica para la convivencia escolar) “El manual de convivencia es una parte fundamental del proyecto educativo Institucional (PEI) en el cual se definen los derechos y obligaciones de todas las personas de la comunidad educativa en aras de convivir de manera pacífico y armónica”.

1.4.5 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES LOS ESTUDIANTES TIENEN

DERECHO A:

1. Conocer los procedimientos administrativos para los actos de inscripción, pre matrícula, matrícula, evaluación y promoción.

2. Ser miembro activo y constructivo de la comunidad de la Institución Educativa

CARLOS PÉREZ ESCALANTE

3. Conocer el proyecto Educativo Institucional P.E.I

4. Conocer y recibir el manual de convivencia y el manual de evaluación y promoción.

5. Permanecer una vez ingresado al plantel por primera vez, participar en todas las actividades y ser admitido en los grados siguientes que ofrezca la institución Educativa, siempre y cuando su desempeño académico y comportamental haya estado dentro de los límites de su buen rendimiento, la responsabilidad, el respeto y la tolerancia.



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



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

15. Debe ser evaluado de acuerdo a los criterios establecidos por el Ministerio de Educación Nacional, en la Ley General de Educación, al Decreto 1920 del 16 de abril de 2002, a las normas vigentes y propias de la institución Educativa.
16. Exigir de manera completa y cumplida las clases de los docentes asignados a la Institución Educativa, a no ser que estén ausentes por un permiso, razón justificada.
17. Recibir orientaciones oportunas para dar solución a determinadas actitudes que afectan su comportamiento.
18. Ser evaluado integralmente bajo condiciones de equidad y justicia, en todas los aspectos académicos, personales y sociales.
19. Ser respetado en su credo o etnia.
20. Ser respetado en su intimidad personal y familiar y a su buen nombre
21. Ser respetada en sus bienes y pertenencias.
22. Tener acceso a las diferentes dependencias y servicios de la Institución conociendo su respectivo reglamento.
23. Participar en todas las actividades programadas por la Institución.
24. Ser respetado en su individualidad sin que interfiera la parte académica con el comportamiento escolar.
25. Al libre desarrollo de su personalidad e intimidad siempre y cuando no afecte la integridad propia y de los demás.



26. Recibir buen ejemplo, trato respetuoso y digno de la comunidad educativa de la institución.
27. Elegir y ser elegido al concejo directivo, concejo estudiantil u otra instancia de participación institucional.
28. Recibir información moral y espiritual de acuerdo a los principios institucionales.
29. Utilizar el dialogo como herramienta de formación y conciliación con toda la comunidad educativa.
30. Utilizar los medios de comunicación internos para dar a conocer las propuestas con previo visto bueno de coordinación, cuando se aspira a cargos representativos.
31. Recibir un trato igualitario sin discriminación de ninguna índole.
32. Recibir bienestar y salubridad con el fin de mantener mente sana y cuerpo sano.
33. Conocer con anticipación los contenidos, logros, estándares e indicadores de logros, competencias, así como las estrategias metodológicas y criterios de evaluación de cada área.
34. Reclamar siguiendo el conducto regular cuando se considere que se obro injustamente mediante las instancias competentes.
35. Recibir pronto, justo y debido proceso.
36. Ser oído en descargas con el fin de dar claridad a los hechos dentro de situaciones en los que haya sido participe, coparticipe o testigo.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



37. Presentar reclamación por escrito siguiendo el conducto regular cuando un compañero (a) con su actitud este violando el derecho constitucional de recibir o impartir educación.
38. Disfrutar de un ambiente libre de contaminación ambiental y social, que no impida el desarrollo físico, biológico, psíquico, social, religioso y político.
39. Utilizar el material y ayudas didácticas que estén a disposición.
40. Organizar grupos responsables de estudio y trabajo en equipo que faciliten el saber en las diferentes áreas de conocimientos, de identidad cultural, social y política.
41. Tener un descanso inmediato según el horario de estudios.
42. Exigir respeto cuando se atente contra la integridad física, psíquica, moral o presentar una discapacidad.
43. Ser atendido de manera inmediata cuando se presenten estados emocionales o de salud.
44. Recibir estímulos establecidos por la institución (Izar la bandera, hacer parte representación de la institución, etc.)
45. Tener el carnet estudiantil oportunamente.
46. Preguntar cuando no se entiende un tema, una orientación, siempre y cuando se haya estado atento(a) o por distorsión del mensaje.
47. Elegir o ser elegido como representante de grupo, monitos, concejero, etc.
48. Ser llamado por su nombre(s) representando su identidad.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



49. Recibir inducción y constante retroalimentación sobre el manual de convivencia social, y el manual de evaluación y promoción.

50. Desplazarse libremente por el aula de clase, corredores y demás dependencias de la institución cuando el horario y el educador (es) así lo dispongan.

51. Pertenecer a equipos deportivos, bandas marciales, grupos musicales, grupos de danzas, entre otros y cuando cumplan con sus obligaciones académicas y comportamentales.

52. Gozar de un ambiente cómodo, adecuado y dotado de los recursos necesarios para su buen desempeño escolar acorde a los recursos que pueda apropiarse a la institución Educativa. 53. Recibir educación ambiental en todos los niveles y modalidades del sistema educativo.

54. Consumir alimentos sanos, saludables en la tienda escolar

55. Participar en el desarrollo social, ambiental sostenible: participando proyectos ambientales, diseño de soluciones a problemas ambientales de la región y participar en las políticas de planificación, ordenación y desarrollo económicos.

56. Garantizar el debido proceso ante las situaciones que afectan en la convivencia escolar y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

57. Y los demás derechos consagrados en la Constitución Nacional, y el código de la infancia y la Adolescencia y los demás que por razón de la costumbre o por acuerdo de la comunidad educativa se declaren a favor del desarrollo y formación integral del estudiante.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



LOS ESTUDIANTES TIENEN LOS SIGUIENTES DEBERES:

1. Cumplir y respetar los derechos consagrados en la constitución política de 1991, en el Código de la infancia y de la adolescencia y en todas las demás disposiciones vigentes sobre Derechos Humanos.
2. Matricularse legalmente en la Institución Educativa con todos los requisitos legales exigidos.
3. Presentarse oportunamente al iniciar el año escolar.
4. Cumplir el horario establecido según la jornada que le corresponda.
5. En caso de retardos o inasistencia parcial o total, debe presentarse con el representante legal con el fin de justificar la ausencia ante la coordinación.
6. Presentarse según horario establecido con el uniforme correspondiente, limpio y correctamente vestido, manteniendo su buen porte dentro como fuera de la institución, llevándolo con dignidad.
7. Portar el uniforme de Diario, de Educación Física y/o de la Media Técnica, Según el caso, de acuerdo al color, diseño y medidas que exija la institución Educativa CARLOS PÉREZ ESCALANTE.

1.5 LEY DEL MENOR Ley 1098 de 2006

ARTÍCULO 1o. FINALIDAD. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

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

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

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

1.5.1 UNIFORMES

A. UNIFORME DE DIARIO DE LAS ESTUDIANTES DE PRIMARIA Y BACHILLERATO (MUJERES):

Jumper de tela escocesa, color camel, a cuadros con 3 pliegues, uno frontal y dos laterales en la parte de adelante y atrás; el escudo bordado de la Institución se encuentra ubicado en el

PARAGRAFO: Está prohibido usar con los uniformes de la Institución accesorios como: Camisetas, correas y medias de otro color al establecido. Aretes que no combinen con el uniforme de diario y de educación física; aros, brazaletes, collares, piercing, joyas extravagantes, exceptuando los relojes.

1.5.2 MATRIZ DOFA

DEBILIDADES

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

OPORTUNIDADES

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

para un mayor seguimiento académico de los estudiantes.

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

FORTALEZAS

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

AMENAZAS



2 CAPITULO II

Guía De Enseñanza Del Entrenamiento Funcional En Modalidad Virtual Con Los Alumnos Del Grado Noveno 01 De La Institución Educativa Carlos Pérez Escalante

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVO GENERAL

Proponer una guía de enseñanza del entrenamiento funcional con los alumnos del grado noveno 901 de la institución educativa Carlos Pérez Escalante

2.1.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar una revisión bibliográfica sobre el entrenamiento funcional y la participación en la clase de educación física.
- Realizar una revisión de los instrumentos de medición sobre el entrenamiento funciona y la participación
- Elaborar una cartilla pedagógica de entrenamiento funcional para promover la participación en las clases de educación física del grado noveno 901 de la institución educativa Carlos Pérez Escalante



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

2.1.3 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La institución educativa Carlos Pérez Escalante desde el año 2020 comenzó a implementar las clases virtuales, por cuestiones de salud ante la emergencia sanitaria del COVID 19. Los docentes de educación física se han enfrentado con el reto de poder lograr que los alumnos desarrollen las actividades propuestas para la clase de educación física.

La principal problemática de este trabajo, es que no todos los estudiantes cuentan con los recursos económicos para poder acceder a las clases realizadas de manera virtual, debido a que no tiene el poder de adquirir un plan de internet. Por lo tanto, debido a la contingencia sanitaria los jóvenes o alumnos de la institución no realizan ningún tipo de actividad física ni en su casa, ni en ningún espacio deportivo, ya que por la pandemia del covid-19 los alumnos deben permanecer encerrados o aislados de cualquier espacio deportivo; y estas causas traen consecuencias tales como el sedentarismo, malos hábitos de vida, problemas de salud en alumnos que sufren de obesidad y también factores psicológicos que pueden padecer los alumnos debido al aislamiento social. Es por esto que por medio del trabajo de práctica se ha diseñado

Según “Las directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios” el cual funciona como manual y plan para los años 2018-2030 cuyo fin es dejar 6 mensajes claros sobre la importancia de realizar actividad física y las repercusiones que tiene el sedentarismo en la salud pública. Uno de los problemas que expone la OMS es “Cada año podrían evitarse entre cuatro y cinco millones de muertes si todas las personas se mantuvieran más activas físicamente. Las presentes directrices mundiales ayudan a los países a elaborar políticas sanitarias nacionales de base científica y apoyan la aplicación del Plan de acción mundial de la OMS sobre actividad física 2018-2030.” Donde nos habla de las muertes anuales que se dan a raíz de los malos hábitos

y el sedentarismo, y donde ellos proponen que la personas practiquen al menos el mínimo diario de actividad física como prevención del sedentarismo.

una cartilla pedagógica con diferentes ejercicios físicos para que los alumnos de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar por lo mínimo practiquen de 1 a 2 horas actividades correspondientes con el aprendizaje de los fundamentos del baloncesto.

2.1.4 JUSTIFICACION

Al realizar el análisis de comportamiento en clase de los estudiantes del grado noveno (9-1) donde se realizó la práctica pedagógica se analizó que los estudiantes no encuentran motivación práctica de actividad física e ignoran las consecuencias que conlleva el sedentarismo, además dentro de la clase no hay participación práctica físico-deportiva en la virtualidad. Al analizar la situación que se presenta actualmente en base a los estudios realizados previamente a la población adolescente en Colombia con relación a la práctica de actividad física y el sedentarismo se observó que en la investigación de Aguilar¹ la condición física en este grupo de edades no es la más óptima para la prevención de enfermedades. En la investigación de Lavielle, Pineda, Jauregui, y Castillo² se observó que “los comportamientos sedentarios y la falta de motivación para realizar alguna actividad física se ven influenciada por factores sociales y familiares. Estas conductas tienen como consecuencia una repercusión negativa para salud de los adolescentes”.

Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas Carlos Gispert, Océano, 2003, pone a la educación física y en si al realizar actividad física como conductas



matices las cuales tienen un propósito educativo, proporcionando el espacio y los contenidos de las actividades con el fin de educar. Con las cuales se busca el desarrollo integral del individuo.

Es importante la práctica en la población de estudiantes del grado noveno institución educativa Carlos Pérez Escalante ya que durante las clases virtuales con el curso (9-1) se ha evidenciado la falta de interés a la hora de participar en la clase de educación física, su monotonía, sedentarismo y despreocupación por su condición física. Es importante la interacción con los jóvenes por medio de cada encuentro directo (por medio de video conferencia) e indirecto (por medio de guías), según la vivencia de los estudiantes en su mayoría, el único momento en el cual se realiza ejercicio es en la clase de educación física en la institución que solo se lleva a cabo uno o dos días a la semana con una intensidad de una hora por sesión.

El contexto de llevar a cabo actividad física en la institución es importante ya que este no sólo implica promover la actividad física en clase, el entrenamiento funcional propicia alternativas para la realización de actividad física. El entrenamiento funcional influencia en la disminución del sedentarismo, el indagar por nuevos estilos de vida en los jóvenes, y la creatividad del estudiante por llevar a cabo esta práctica en los diversos escenarios que tengan a su alcance para realizar dichas actividades.

El entrenamiento funcional es una de las formas más usadas para realizar ejercicio físico. El entrenamiento funcional se convirtió en una forma para poder realizar actividad física en la escuela la cual se acopla a las necesidades y gustos de cada persona; se puede trabajar de forma grupal o solo.

Con base a lo anterior expuesto es de gran importancia desarrollar una cartilla pedagógica con la cual se pretende promover la actividad física por medio de la diversidad que



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

ofrece el entrenamiento funcional en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Juana Rangel de Cuellar, ya que el entrenamiento funcional sirve en función de una alternativa a la hora de realiza actividad física por parte de los estudiantes, predisponiendo su creatividad al momento de adaptar el ejercicio a sus gustos y necesidades. Teniendo en cuenta ejes a nivel social y personal.

2.1.5 POBLACION

Estudiantes del grado noveno 901 de la institución educativa Carlos Pérez Escalante

Total:49

Criterios de inclusión: El alumno debe contar con el uniforme de educación física exigido por la institución educativa para poder realizar la clase de educación física de manera óptima.

Criterios de exclusión: Aquellos estudiantes que presenten alguna incapacidad medica certificada, enfermedad de base como lo son problemas cardiacos y respiratorios, así como también alguna limitante para poder desarrollar correctamente la clase de educación física como pueden ser la conexión a la plataforma educativa virtual.

2.2 MARCO TEÓRICO

ACTIVIDAD FÍSICA

El Departamento de Salud y Servicios Sociales (HHS, por sus siglas en inglés) publicó en 2008 para los estadounidenses ("2008 Physical Activity Guidelines for Americans" en inglés solamente), por lo general el término "actividad física" es un concepto el cual refiere a todo

movimiento que requiera un uso de energía calórica y que su finalidad es beneficiar la salud de quien realiza dicha actividad.

Según la OMS³ toda actividad que implique movimiento y la cual genere en el cuerpo un gasto de energía, donde se estimulan los músculos para generar movimiento, esto es lo que se denomina como actividad física. El ejercicio no es lo mismo que actividad física, teniendo en cuenta que el ejercicio se desempeña de manera planificada y estructurada, mientras que la actividad física, alberga al ejercicio entre otras actividades que se realizan de forma cotidiana, en las cuales se generan movimiento para poder llevar a cabo dichas actividades diarias. El realizar actividad física es un tema que alberga todos los aspectos culturales necesarios y sociales para su ejecución. Según el instituto National Health⁴ y como se menciona anteriormente el ejercicio hace parte de la actividad física, pero en el cual hay una estructura y planificación para ejecutar.

En lo mencionado anteriormente se deduce que, la actividad física logra un efecto positivo en la salud y en la vida de quienes realizan dicha actividad, además la actividad física es una tendencia de moda y gracias a esto muchas personas logran iniciar y mantener un programa de actividad física en beneficio a su salud. Al realizar la actividad física como estilo de vida esto generara beneficios para la salud desde el primer momento que se comience a realizar su práctica.

Retomando el significado de “superar una dificultad”, surge otra definición según Pardo⁵ la salud es un estado en el cual permanecemos con vida, ya que al gozar salud se puede llevar a cabo una vida normal la cual está llena de obstáculos que se deben afrontar a lo largo de la vida, ya que para realizar muchas de las actividades diarias se necesitan de estar en constante movimiento, la vida es un proceso activo donde constantemente se está realizando acciones

contra las dificultades que ~~opone el ambiente~~ *construcción de un nuevo país en*

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Desde el punto de vista de Arias⁶ el entrenamiento funcional hace alusión a una actividad física que tenga un propósito específico, la actividad física tiene como propósito trabajar el acondicionamiento físico y la fuerza de quienes los practican. El entrenamiento funcional se basa en incorporar varios movimientos para trabajar así distintos paquetes musculares en ejercicios específicos, en su ejecución también se emplea la fuerza funcional, donde se compromete la intervención de todo el cuerpo y no en específico el trabajo aislado de los músculos. Se trata de la fuerza que se emplea al realizar algún deporte, así como también en la vida cotidiana. Esta clase de ejercicios pueden ser cortos, pero con una alta intensidad en la cual hay un mayor gasto de energía con menos utilización de tiempo.

Cualidades positivas del entrenamiento funcional, según Romero⁷ en las utilidades que brinda el entrenamiento funcional se encuentra la fuerza la cual se puede definir de las siguientes formas: La fuerza es la acción motora de estimulación muscular cuya acción responde a un estímulo nervioso. Capacidad muscular para generar una fuerza específica y generar un movimiento uniforme. Capacidad de respuesta del cuerpo para enfrentar una adversidad interna o externa.

En la aplicación del entrenamiento funcional, según Rodríguez⁸ el entrenamiento funcional se puede practicar en diversos espacios los cuales se adaptan a las necesidades de quien realice la actividad, pues su parte principal es lograr un trabajo muscular, donde se trabajan varios grupos musculares al tiempo. Un ejemplo claro de esto son las actividades que realizamos

a lo largo del día, sean actividades cotidianas, escolares, laborales, deportivas y entre otras a las que nos tengamos que enfrentar

Podemos caracterizar los objetivos de la Fuerza Funcional con los siguientes ítems:

- Mejorar las cualidades físicas para ser utilizada en aspectos cotidianos o en la práctica de algún deporte.
- Darle dureza al musculo o tono miogénico.
- Obtener fuerza muscular.
- Desarrollar la coordinación y su implicación neuronal.
- Intramuscular: mejorar la respuesta del sistema nervioso al incorporar unidades motoras
- Intermuscular: respuesta de los grupos musculares para generar un movimiento.
- Destaca el empleo de ejercicios multiarticulares.
- Prevenir lesiones.

Mejorar el tono muscular para su utilización en el día a día.⁹ A partir de los ítems mencionados anteriormente se puede deducir que el entrenamiento funcional tiene como objetivo estimular de forma general los músculos. Por consiguiente, con la práctica de los ejercicios se puede analizar el proceso y el progreso que se tiene a nivel físico como lo son los factores neuromusculares, coordinativos y de flexibilidad articular.

BENEFICIOS DE LA EDUCACION FISICA EN ESCOLARES

Conforme a lo dicho por “Cuidado infantil”¹⁰, para los niños y adolescentes que realizan actividad física acarrear con beneficios en su salud, también tiene un impacto positivo desde una perspectiva educativa, así como también el generar nuevos hábitos:

El hecho de que los niños cuenten con un hábito deportivos los incentiva a ser más ordenados, organizados, disciplinados y seguros. Incentiva la socialización por medio del trabajo en equipo lo cual hace que los niños tengan experiencias sociales que los enriquezcan. Mientras interactúan, los valores toman como ideal el trabajo del respeto y la solidaridad para con los compañeros en clase.

Cuando los niños llevan a cabo el, se previenen del sedentarismo y en la adolescencia son más beneficiosos porque el desarrollo físico es mejor.

Los valores, ideas, sentimientos y experiencias significativas definen los hábitos de cada persona. Por tanto, los hábitos se crean, no se obtienen por herencia, se pueden volver necesidades y nos llevan a realizar acciones automatizadas.

Las acciones repetitivas que realizamos diariamente se van convirtiendo en hábitos y a la larga en una necesidad, la práctica frecuente de estas acciones hacen parte del protocolo diario, a lo largo de nuestra vida realizamos acciones que desencadenan cosas positivas y negativas, así como también cuando se realizan acciones productivas e improductivas que forman parte de lo cotidiano de la vida y las cuales van entrelazando una cadena de hábitos los cuales en ocasiones pueden ser difíciles de vencer.

El hábito se compone de tres factores: el conocimiento, las habilidades y el deseo.

El Conocimiento es la habilidad de comprender como se llevan a cabo las cosas y el

Las Habilidades la destreza que tiene la persona para realizar cierta actividad.

El deseo es el interés y motivación para hacer las cosas.

Para convertir un comportamiento en un hábito se necesitan la efectividad y el equilibrio.¹¹

La relación que se infiere entre la definición de la OMS y de Corvey, afirman que los hábitos saludables; son aquellos que brindaran mayor bienestar a la salud de la persona que los pone en práctica, puesto que su fin busca un estado de equilibrio físico y mental, además de esto los hábitos saludables son de fácil adaptación, ya que al ser tan repetitivos tenderán a volverse de desarrollo diario.

2.2.1 MARCO DE ANTECEDENTES

Teniendo en cuenta la investigación de Devís y Peiró¹², el realizar algún tipo de actividad física y con el propósito de fomentar hábitos saludables para la salud en niños/as y jóvenes: desde el ambiente educativo donde se desarrollan las clases de educación física se busca emplear dos modelos que relacionen la actividad física, la condición física y la salud. Las instituciones educativas cumplen un papel fundamental al incentivar a los alumnos por medio de las clases de educación física en la promoción de la actividad física y la salud.

El artículo de Devís y Garde¹³, articulo en cuyo principio es el fomentar la actividad física y su relación con la salud desde el ámbito escolar el cual está basado en un estudio previo, con la finalidad de exponer las implicaciones y propuestas para promocionar la actividad física que se relaciona con la salud desde el ámbito escolar, se sustenta mediante el estudio realizado en estudiantes adolescentes (12-18 años) de la provincia de Teruel teniendo en cuenta el nivel de actividad física (Cantera-Garde y Devís-Devís, 2000). La intervención relacionada con los

resultados más característicos sobre este estudio es relativos a los niveles de actividad física, desde varias perspectivas generales que tienen que ver con género, edad, época del año e intensidad de los ejercicios.

El artículo concluye con el siguiente planteamiento con respecto al desarrollo de la actividad física con el fin de relacionarlo en la promoción de la salud. Las faces que surgen a partir de este artículo son las siguientes: 1. Realizar más estudios para poder comparar resultados; 2. Definir y tener claro los términos de estar "activo" y lo que es realizar "actividad física apropiada"; 3. Crear recomendaciones sobre la actividad física con bases teóricas; 4. Crear programas que se relacionen con la promoción de la salud a través de realizar actividad física, y 5. Corroborar la forma de evaluar y publicar los resultados. En el ámbito educativo, en específico, la asignatura de Educación Física, tienen un papel relevante en todo este proceso.

Las investigaciones de Ramírez, Vinaccia y Suárez¹⁴ que habla al respecto de la actividad física y la práctica del deporte y como son influyentes en beneficios hace parte del discurso médico, los cuales se inclinan hacia la práctica del deporte como medio para lograr disminuir la probabilidad de adquirir alguna patología metabólica, cardíaca, respiratoria, entre otras. La importancia de estos discursos se arraiga en darle relevancia a la práctica de deportes o actividad física en general. Lo tratado en el artículo expone una serie de investigaciones donde se demuestran los beneficios que otorga el deporte en cuanto al desarrollo del ser humano en su proceso de interacción social, rendimiento escolar, salud mental y con la finalidad de mejorar la calidad de vida para quienes realizan estas actividades.

Según Pérez y Devis¹⁵ la idea de la promoción de la actividad física en relación al cuidado de la salud varía según la perspectiva en a que se analiza. Debemos tener en cuenta una perspectiva importante la cual busca obtener resultados donde se enfatizan los objetivos de prevención de

enfermedades, así como también curar enfermedades. Desde otro punto de vista este proceso de hacer actividad física trae consigo beneficios para la salud relacionados y fundamentados con aspectos cualitativos los cuales se asocian con la práctica de la misma. Ambas perspectivas se analizan en este trabajo concluyendo así la importancia de la práctica de actividad física y entrenamiento funcional, la importancia de la innovación la cual permite estar en constante avance para promover la actividad física.

2.2.2 2.2.3 TIPOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA ESCOLARES

Existen 15 baterías para evaluar la condición física de los niños y adolescentes, aunque hay que tener claro que los resultados no se pueden comparar con los resultados de otros sujetos.

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

Baterías de condición física en niños y adolescentes			
Batería		Edad	País/Región
1	EUROFIT	6-8	Europa
2	FITNESSGRAM	5-17	USA



SC

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

3	PCHF	6-17	USA
4	PCPF	6-17	USA
5	AAUTB	6-17	USA
6	YMCA YFT	6-17	USA
7	NYPET	6-17	USA
8	HRFT	5-18	USA
9	Physical Best	5-18	USA
10	IPFT	9-19	USA
11	CAHPER - PRC	7-69	Canadá
12	CPAFLA	15-69	Canadá
13	NFTP - PRC	9-19+	China
14	NZFT	6-12	Nueva Zelanda
15	AFEA	9-19	Australia

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

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

2.2.2 MARCO LEGAL

Ley 115 de febrero 8 de 1994

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

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

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

Ley 1098 de 2006 Código de la infancia y adolescencia

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

3 CAPITULO III

3.1 CRONOGRAMA

Planeadores Prueba institucional		
FECHAS	Guía	TEMÁTICA
1 de marzo al 5 de marzo	1	Diagnostico
8 de marzo al 12 de marzo	2	Diagnostico
15 de marzo al 19 de marzo	3	Diagnostico
22 de marzo al 26 de marzo	4	Entrenamiento funcional
29 de marzo al 2 de abril	5	Entrenamiento funcional
5 de abril al 9 de abril	6	Entrenamiento funcional
12 de abril al 16 de abril	7	Entrenamiento funcional
19 de abril al 23 de abril	8	Entrenamiento funcional
26 de abril al 30 de abril	9	Bimestrales

3 de mayo al 7 de mayo	10	Fundamentos del baloncesto
10 de mayo al 14 de mayo	11	Fundamentos del baloncesto
17 de mayo al 21 de mayo	12	Fundamentos del baloncesto
24 de mayo al 28 de mayo	13	Fundamentos del baloncesto

Nota. Cronograma. Fuente: elaboración propia.

PLAN DE AREA

Primera unidad: “Fundamentos técnicos básicos para la práctica del atletismo”

Segunda unidad: “Fundamentos técnicos básicos para la práctica del voleibol”

Tercera unidad: “Fundamentos técnicos básicos para la práctica del baloncesto”

LOGROS	INDICADORES
<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los fundamentos técnicos básicos de las destrezas deportivas y artísticas seleccionadas como medio de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> Realiza fundamentos básicos teniendo en cuenta sus características técnicas. Aplica los fundamentos técnicos en situaciones de juegos.
<ul style="list-style-type: none"> Analiza y critica aspectos teóricos de los movimientos culturalmente determinados. 	<ul style="list-style-type: none"> Conceptúa con claridad. Corrige a sus compañeros oportunamente. Toma decisiones.

<ul style="list-style-type: none">• Aplica las cualidades motrices en la ejecución de los fundamentos básicos y en situaciones de juego.	<ul style="list-style-type: none">• Utiliza adecuadamente las cualidades motrices según el fundamento técnico.• Controla sus cualidades motrices en situaciones de juego.
<ul style="list-style-type: none">• Reconoce en la actividad física un medio para el mejoramiento y conservación de la salud.	<ul style="list-style-type: none">• Asocia la capacidad cardiopulmonar con la actividad física.• Practica extra clase actividades físicas de manera metódica.

Cuarta unidad: “Fundamentos técnicos básicos para la práctica de la danza”

Figura.
Guía 1

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-24
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

AREA/UNIVERSIDAD/INSTITUCIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	TE	FECHA/PERIODO	14-03-2021	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDADES	TALLER	
EVALUACIONES/DESEMPEÑOS	PRUEBA DE	TRABAJO DE	EVALUACIÓN DE	GUÍA	OTRO	

PREPARACIÓN FÍSICA TREN INFERIOR

INTRODUCCIÓN

La preparación física es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

El tren inferior o miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas, aunque en anatomía el término "pierna" tiene un significado más preciso y diferente, donde esta zona corresponde solo a la parte del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo.

Objetivo: Ejercitar paquetes musculares correspondientes al tren inferior del cuerpo.
Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para preparar el tren inferior del cuerpo.

FASE INICIAL

1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.



Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

- Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación
- 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas 1000kg de los brazos paralelos al cuerpo
 - 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
 - 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
 - 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)

la otra



FASE CENTRAL

Ejercicios en tren inferior:

1. Sentadilla cuádriceps + salto: 10 repeticiones x 3 series



2. Sentadilla isométrica: 4 series de 60 segundos de duración cada una.



3. Zancada o tijera: 12 repeticiones con cada pierna equivalen a una serie, realizar 4 series.



4. Sentadilla lateral + salto: 10 repeticiones con cada pierna equivalen a una serie, realizar 4 series.



5. Subida en puntas: 20 repeticiones x 4 series.



6. Levantamiento de pelvis: 12 repeticiones x 4 series



7. Elevaciones laterales de pierna: 10 repeticiones con cada pierna x 4 series



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.



Actividad #1

- ¿Para usted qué es la preparación física?
- ¿Con qué objetivo se realizan los estiramientos?
- ¿Cuál es el propósito de realizar un calentamiento?
- ¿Según el texto a qué se denomina "pierna"?


Figura.
Guía 2

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE	CODIGO: GA-F-24	
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIED...		FECHA: 08/01/2019

ÁREA SIGNIFICATIVA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	5	FECHA PERIODO	20-01-2021	NOTA	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MUÑOZ PARRA		ACTIVIDADES	TALLER	
EVALUACIONES SECUNDARIAS	PRUEBA BIC	TRABAJO DE UNIDAD APUNTA	EVALUACIÓN DE UNIDAD APUNTA	GUÍA	OTRO APUNTA		

PREPARACIÓN FÍSICA TREN SUPERIOR



INTRODUCCIÓN
El miembro superior o extremidad superior, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano. Se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar. Tiene en total 32 huesos y 45 músculos.




Objetivo: Ejercitar paquetes musculares correspondientes al tren superior del cuerpo.
Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para preparar el tren superior del cuerpo.

FASE INICIAL


1. Estiramiento
Calentamiento
Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación
1) Rotación externa de hombro


2) Flexión y extensión de hombro




3) Caminata de cangrejo



4) Plancha de antebrazo



FASE CENTRAL
Ejercicios en tren superior:
1. Flexión y extensión de codos: 8 repeticiones x 3 series



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE	CODIGO: GA-F-24	
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIED...		FECHA: 08/01/2019



3. Fondos de tríceps: 10 repeticiones x 3 series




4. Flexiones de codo para tríceps: 10 repeticiones x 3 series




5. Curl de bíceps con botella: 10 repeticiones x 3 series



6. Curl de hombro con botellas: 10 repeticiones x 3 series



7. Elevaciones laterales de hombro con botella



FASE FINAL
Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.

Actividad #1

- ¿Cuándo hablamos de tren superior, ¿a qué nos referimos?
- ¿Cuál es la característica principal del tren superior?
- Nombre los cuatro segmentos que conforman el tren superior.
- ¿Cuántos huesos y músculos tiene el tren superior?

Figura.
Guía 3

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE	CODIGO: GA-F-24	
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 06/01/2019

ÁREA DE FORMACIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRUPO	Nº	FECHA PERIODO	06-01-2019	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDADES	TALLER	
EVALUACIONES DESEMPEÑOS	PROCESO BIEC	TRABAJO DE UNO A UNO	EVALUACIÓN DE UNO A UNO	GUÍA	OTRO	

TRABAJO DE CONDICIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN
La Condición Física es el conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividad física en un momento determinado. Es la suma de las cuatro capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad). La condición física se mejora mediante el Acondicionamiento, que puede ser multilateral (incidir de manera global en cada una de las capacidades físicas básicas) o específico, (incidir en una o varias capacidades físicas básicas en concreto).
Objetivo: Enriquecer la condición física mediante ejercicios planificados en casa.
Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de la condición física.

FASE INICIAL
1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.
Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.
Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación
1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90º) de los brazos paralelos al cuerpo
2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)

FASE CENTRAL
Ejercicios:
1. Burpees: 5 repeticiones x 3 series
2. Saltos mariposa: 25 repeticiones x 3 series
3. 1/2 sentadilla + medio burpee: 3 repeticiones x 3 series

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE	CODIGO: GA-F-24	
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 06/01/2019

FASE FINAL
Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.

Actividad

- Usando sus propias palabras ¿qué es condición física?
- ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?
- ¿Mediante qué se mejora la condición física?
- ¿Mencione y explique los dos tipos de acondicionamiento?

“mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos”

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER, ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA EDUCAR EN CIUDADES CIENA. DEPARTAMENTO V

Figura.
Guía 4

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-P-04
	OBJETIVO: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

ÁREA DE INSTRUCCIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	5	FECHA PERIODO	19-01-2021	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		NOMBRE DEL DOCENTE	ALFONSO MONROY SUERA	ACTIVIDADES	TALLER	
EVALUACIONES SECUNDARIAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE UNO A UNO	EVALUACIÓN DE UNO A UNO	GUÍA	OTRO	

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS, CAPACIDAD DE FUERZA

INTRODUCCIÓN

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona esenciales para realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física. En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.

La fuerza

Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares. En función del tipo de contracción, isométrica: Se mantiene la resistencia y no hay desplazamiento muscular (por ejemplo: empujar una pared), isotónica: Al trasladar o vencer la resistencia se produce un desplazamiento muscular por contracción y estiramiento del músculo (por ejemplo: flexiones de brazos).

Objetivo: Entrenar las capacidades físicas básicas mediante ejercicios planificados en casa.

Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.

FASE INICIAL

1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.



Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

- Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación
- 1) Skipping: elevación alternativa de las rodillas (90º) de los brazos paralelos al cuerpo
 - 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
 - 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
 - 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)

la otra



FASE CENTRAL

Ejercicios:

1. Sentadilla + patada 10 repeticiones x 3 series



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-P-04
	OBJETIVO: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

4. Patada glúteo mixta: 10 repeticiones con cada pierna x 3 series



5. Abdominales laterales: 10 repeticiones x 3 series



6. Elevación de codo: 10 repeticiones por cada brazo x 3 series



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.



Actividad

- ¿De qué tratan las capacidades físicas?
- ¿Cuál es la contracción isométrica?
- ¿Mediante qué ejercicios se ve implicada la contracción isométrica?
- ¿Cuáles son las cualidades físicas?

"mientras perseveramos y resistimos podemos"


Figura.
Guía 5

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE	CODIGO: 04-F-04	
	GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOVIEMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECH: 08/01/2019


ÁREA DE CULTURA Y DEPORTE	EDUCACIÓN FÍSICA	GRUPO	4-10	PERIODO	20-44-2021	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDAD	TALLER
EVALUACIONES	PRUEBA 1 BIEC	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	EVALUACIÓN DE INVESTIGACIÓN	GUÍA	OTRO	NOTA

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO


INTRODUCCIÓN
El baloncesto, basketbol o básquetbol (del inglés basketball; de basket, "canasta", y ball "pelota"), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.




FUNDAMENTOS
Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.




PASE
Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho, pase picado, pase de béisbol, pase por encima de la cabeza y todos aquellos que podamos imaginar.




TIRO A CANASTA
Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son; en suspensión; tiro libre; tiro en forma de gancho y mate.



BOTE O DRIBLING
Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control; de protección y en velocidad.



DEFENSA
La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso, al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá cometido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.



Actividad #1

- ¿Cuándo hablamos de fundamentos a qué nos referimos?
- Usando sus propias palabras defina que son los fundamentos del baloncesto
- ¿Cuáles son los cuatro fundamentos básicos del baloncesto?
- Mencione los tipos de dribling y los tipos de tiros.
- ¿Tiene balón de baloncesto o algún otro balón que rebote?

“mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos”

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER. ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFÁSIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. AÑO 2021

Figura.
Guía 6

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

ÁREA DE GESTIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	4-10	FECHA PERIODO	20-44-2021	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		NOMBRE DEL DOCENTE	ALFONSO MANDUY FARRA	ACTIVIDADES	TALLER	
EVALUACIONES ECONÓMICAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE UNO A UNO	EVALUACIÓN DE UNO A UNO	GUÍA	OTRO UNO	

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

El baloncesto, basketball o básquetbol (del inglés: basketball, de *ball* 'canasta', y *ball* 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.



FUNDAMENTOS

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



PASE

Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho, pase picado, pase de béisbol, pase por encima de la cabeza y todos aquellos que podamos imaginar.



PASE DE PECHO

Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria ha de ser recta y rápida para sorprender al adversario.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

PASE PICADO

Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.



PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.



PASE DE BÉISBOL

Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de béisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.



Actividad #1

- ¿Consultar quién es el creador del baloncesto y en qué año lo inventó?
- Usando sus propias palabras, explique por qué es importante el pase en el baloncesto.
- ¿Qué tipo de pase es el más usado en el baloncesto?
- Realice un video realizando un ejemplo de cada pase presentado anteriormente.

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER. ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFÁSIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

Figura.
Guía 7

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2010

ÁREA DE INSTRUCCIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	FECHA PERIODO	24-44-02H	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDADES	TALLER
EVALUACIONES ESCOLARIAS	PROYECTO BIEC	TRABAJO DE UNIDAD ACADÉ	EVALUACIÓN DE UNIDAD ACADÉ	GUÍA	OTRO UNIDAD

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los enceastes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. El deporte ganó rápidamente popularidad y se expandió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.



FUNDAMENTOS

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



DRIBLING

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su cuerpo, como entre los botes del "dribling".



Aspectos técnicos del dribling en baloncesto

a) Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.

b) Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2010

Bote de protección

El bote de protección es aquel que utilizamos ante el acoso de un defensor. Es un bote bajo, que no debe sobrepasar la altura de la rodilla y en la mano que no bota nos ayudará a protegernos del defensor.



Bote de control

El bote de control es el más común ya que es el que normalmente utilizamos para avanzar por el terreno de juego. El balón no sobrepasa la cadera y se bota hacia delante y hacia un lado.



Bote de velocidad

El bote de velocidad se emplea cuando queremos recorrer una distancia en el menor tiempo posible (contra ataques por ejemplo). El bote debe realizarse impulsando el balón hacia adelante y por encima de la cadera. Esto nos ayudará a recorrer más distancia entre bote y bote.



¿Cuándo puedo botar el balón?

No podemos botar el balón con las dos manos ni tampoco repetir bote tras botar y coger. Ambas acciones no están permitidas en el reglamento y se consideran faltas.

Actividad #1

- ¿Qué se define como dribling?
- ¿Cuándo se da por terminada la acción del dribling?
- ¿Cuántos pasos puede dar un jugador mientras está realizando la acción del dribling?
- ¿Qué tipo de dribling hay?
- ¿Cuáles son los aspectos técnicos del dribling?

"mientras perseveramos y resistimos podemos"

Figura.
Guía 8

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMIATO	VERSION: 02
NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

SEDE/CIUDAD/REGION	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	FECHA/PERIODO	11452024	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY BARRA	ACTIVIDADES	TALLER
EVALUACIONES OCASIONALES	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE GRUPO ANTES	EVALUACIONES DE GRUPO ANTES	GUÍA	OTRO .../...

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCION

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



TIRO A CANASTA BALONCESTO

El tiro a canasta es la acción de lanzar el balón con el objetivo de encestar en el aro directamente o con el apoyo del tablero (Carril Arregui). El Tiro es el fundamento del Baloncesto más difícil de dominar y requiere un perfeccionamiento continuo. El lanzamiento a canasta se juega más por el resultado que por el proceso: entra o no entra. Se consigue éxito o se fracasa en el intento. Es el fundamento que pone el punto y final a un control de balón por parte del equipo atacante. En el Tiro interviene mucho el factor psicológico. Hay que tener confianza en uno mismo además de las horas y horas de práctica.

Cuando hablemos del Tiro, es importante que tengamos presentes los demás fundamentos que han intervenido en la creación del Tiro puesto que no es lo mismo recibir y tirar de dos, que de 3, o penetrar hacia canasta, o fintar una salida para luego tirar, etc...



FUNCIONES TACTICAS DEL TIRO EN BALONCESTO

- Obligar a los defensores a marcar estrechamente a ese jugador Tirador (lo cual permite jugar puerta atrás si es jugador sin balón o atacar más fácilmente el aro, penetrando, si ya tiene balón).
- Abre defensas puesto que están más pendientes del Tiro a larga distancia que de una penetración.
- Contra defensas espaciales, desmoraliza a seguir defendiendo en esa formación.

Tiro libre

Este tiro se realiza cuando ha habido una falta contra algún jugador. El árbitro puede decidir si son uno, dos, o hasta tres tiros libres. Para ejecutarlo, el jugador bota el balón y lanza a canasta sin que nadie se interponga. Este tiro se lleva a cabo desde la línea de tiro que está situada a 5,80 m de la línea de fondo.

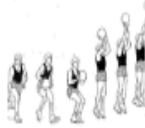


INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: 04-F-04
GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMIATO	VERSION: 02
NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019



Tiro en suspensión

Se ejecuta en el aire mientras que el jugador lanza a canasta y salta a la vez. El salto se hace en vertical para que podamos colocarnos por encima del defensor y llegar a la canasta.



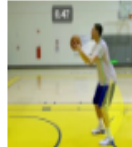
Entrada a canasta

Este es uno de los más populares en baloncesto. Para efectuarlo, el jugador da varios pasos y luego tira a canasta. La técnica es muy precisa: consiste en recibir el balón estando en el área de tiro, dar un primer paso largo, seguido de un paso más corto y lanzar a tablero para meter en la canasta.



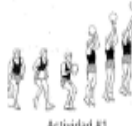
Tiro en estático

Es un tiro sencillo que suele darse mucho en baloncesto cuando los jugadores se encuentran cerca del área de tiro del contrario. Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie, como en el tiro libre, aunque a veces se da un pequeño salto a modo de empuje.



Tiro tras parado

Es un tiro similar al anterior, pero se ejecuta tras una breve o larga carrera. El jugador corre y estando alineado con el aro, lanza el balón con el cuerpo quieto y ligeramente flexionado.



Actividad #1

- ¿Qué se define como tiro a canasta?
- ¿Por qué se juega más la acción de tiro?
- ¿Define con sus propias palabras que es la acción de tiro en baloncesto?
- ¿Qué tipos de tiro hay?
- ¿Cuáles son las funciones tácticas del tiro?

"mientras perseveramos y resistimos podemos"

Figura.

Guía 9

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-04
GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

AREA/DESIGNACIÓN/DIRIGENCIA	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	FECHA/PERIODO	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDADES
EVALUACIONES CONTINUAS	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE UNO A UNO	EVALUACIÓN DE UNO A UNO	GRUPO
				OTRO (ESPECIFICAR)

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO, DEFENSA

INTRODUCCION

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



DEFENSA EN BALONCESTO

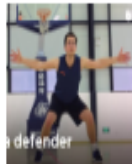
La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso, al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.



POSICIÓN DEFENSIVA BALONCESTO

La posición de defensa es la que todos los jugadores deben adoptar cuando su equipo no tiene el balón y lo que tienen que hacer es evitar que el rival avance en el campo y le anote una canasta.

- Espalda casi recta, cadera baja y de espaldas a la propia canasta.
- Las piernas abiertas y ligeramente flexionadas a la altura de la rodilla.
- La cabeza debe estar alta, centrada y mirando al frente.
- Los pies bien que estar separados para dar estabilidad y cuando necesitemos desplazarnos lateralmente colocarlos paralelamente y empezar moviendo el pie más cercano hacia donde nos queremos mover.
- Al desplazarse no hay que levantar mucho los pies del suelo ni cruzarlos para evitar caídas.
- El juego de pies permite la utilización de pasos cortos y largos para superar al oponente.
- Los brazos se utilizan para obstruir los tiros a canasta, interceptar y dificultar los pases.
- Los ojos tienen que estar con la mirada al frente, pero manteniendo una visión periférica hacia el balón y el jugador contrario.
- Esta posición de defensa, al mantener el peso del cuerpo bien distribuido facilita la rapidez de movimientos en cualquier dirección.



PASOS DE DESPLAZAMIENTO DEFENSIVOS

- Las posiciones defensivas dependerán de la dirección de los movimientos a realizar. Los desplazamientos defensivos se llevan a cabo hacia adelante, al lado, atrás y en diagonal.
- Cuando el desplazamiento se realiza hacia adelante se hace a través de pasos de acercamiento. El defensor pisa establemente el suelo con el balón del pie adelantado y luego se desliza al otro pie.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GA-F-04
GESTIÓN: ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
NOMBRE TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019



El desplazamiento diagonal se realiza en dos direcciones; hacia adelante a través de los pasos de acercamiento con pasos laterales y diagonal hacia atrás, izquierda, derecha. La combinación se realiza entre pasos de retroceso y pasos laterales.



Posición Defensiva Garras de Halcón y Aspas de Molino

Son dos posiciones defensivas que puede adoptar el jugador con el fin de defender su zona y tratar de quitar el balón al contrario. En las garras de halcón el jugador debe tener sus manos listas para atrapar el balón cualquiera que sea su ubicación. En las aspas de molino se tiene una mano arriba para evitar lanzamientos y la otra abajo para evitar dribble o el pase.



Presión

Se lleva a cabo cuando el equipo defensor adelanta a sus jugadores al campo contrario, también es usado para dificultar el saque o el paso del balón por parte del contrario, el equipo atacante tiene ocho segundos para pasar de su campo al del rival.



Actividad #1

- ¿Para qué se utiliza la defensa en baloncesto?
- ¿Qué no podemos hacer cuando defendemos?
- Con sus propias palabras ¿cuál es la importancia de la defensa en el baloncesto?
- ¿Qué es la defensa de garras de halcón y aspas de molino?
- Enviar un video corto en el cual realice la defensa de halcón y aspas.
- Describa el desplazamiento defensivo hacia adelante.

"mientras perseveramos y resistimos podemos"

Figura.
Guía 10

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GR-F-04
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

ÁREA/SIGNATURA/DIVISIÓN	EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO	FECHA/PERIODO	NOTA
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	NOMBRE DEL DOCENTE		ALFONSO MONROY PARRA	ACTIVIDADES
EVALUACIONES ESCOLARES	PRUEBA BIEC	TRABAJO DE GRUPO ANÁLISIS	EVALUACIÓN DE GRUPO ANÁLISIS	GUÍA
				OTROS

GENERALIDADES DE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

Objetivo: Impulsar la adherencia de los educandos a la práctica del baloncesto y el conocimiento de sus fundamentos.

Introducción.

Los fundamentos son un conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte.



EJERCICIOS

- El educando se ubica frente a una pared de manera individual, cada educando con un balón, lo lanzará contra la pared utilizando distintos tipos de pases y probando desde diferentes distancias. Este ejercicio nos permite trabajar la velocidad de reacción.



- El educando se ubicará con su respectivo balón en una silla, deberá separar sus piernas a la anchura de las patas de la silla, espalda erguida, ubicar el balón sobre una pierna, si es derecho el balón debe ir sobre la pierna derecha, deberá ubicar correctamente como se explicó en la anterior clase, deberá realizar toda la mecánica del lanzamiento, realizando un movimiento mecánico.

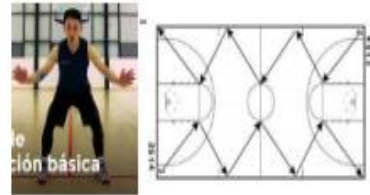


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE		CODIGO: GR-F-04
	GESTIÓN ACADÉMICA	TIPO: FORMATO	VERSION: 02
	NOMBRE: TALLER, GUÍA, EVALUACIONES, BIEC...		FECHA: 08/01/2019

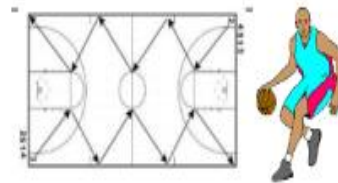
- El educando se ubicará con su respectivo balón acostado en el suelo o colchoneta, y con una mano realizará la mecánica de tiro de baloncesto y tomará el balón nuevamente repetidamente el movimiento.



- El educando adoptará la posición de defensa y realizará desplazamientos a través del campo o el lugar donde se esté desarrollando la actividad, realizando desplazamientos laterales.



- El educando se ubicará con su respectivo balón y se desplazará hacia los conos driblando con la mano que corresponda según la dirección.



"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER, ESTUDIANTE DÉCIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFÁSIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021

3.2 METODOLOGÍA

Mediante una carta se logra una comunicación con la institución educativa Colegio Carlos Pérez Escalante, en el cual se desarrolló de la práctica integral en la institución, se asigna los cursos por parte de la institución para realizar la práctica integral, se logra una comunicación por parte de la institución y el docente encargado del área de educación física el cual asigna los cursos 9 a 10.

En la fecha 16-03-2021 se programa la primera clase con los estudiantes, el docente encargado del área indica que la temática a trabajar, se planifica la clase con actividades que fortalezcan la participación del estudiante, una semana antes de cada clase se les informa a los estudiantes qué materiales se van a utilizar en la clase. Al desarrollar la clase el día 16 marzo del 2021, se logra evidenciar que los estudiantes no cuentan con el material necesario para poder desarrollar las actividades, de esta forma se opta por implementar otras estrategias de tal forma que el estudiante pueda participar, planteando de esta manera, la elaboración de guías en solución a la problemática del espacio e indicar a los estudiantes que no puedan realizar o ser observados en las clases, se procederá a realizar talleres escritos.

3.2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo se fundamenta en el enfoque cualitativo, el cual permite según (Sampieri, 2014) “describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes” (pág. 11). En este sentido el enfoque cualitativo según el autor permite llevar a cabo la realización de la

propuesta ya que se tiene en cuenta la opinión, criterio y una descripción por parte de los estudiantes hacia las clases de educación física

Con este proyecto se centra en la investigar la problemática para ofrecer una solución plena en cada una de las temáticas a tratar, al tener una problemática presente, con el desarrollo de la cartilla pedagógica y los trabajos propuestos en clase, cuya propuesta darle solución a la problemática presente, puesto que se presentan todas las opciones.

3.2.2 POBLACIÓN

Estudiantes del grado noveno 901 de la institución educativa Carlos Pérez Escalante, su población es de un total de 40 alumnos.

3.2.3 ALCANCE ESPERADO

Dentro de esta investigación en cada una de las explicaciones por parte de los propósitos, justificación, bases teóricas, antecedentes y cada uno de los aspectos de este proyecto además del tipo de investigación, se encuentra que el alcance de esta investigación junto a la institución

educativa Carlos Pérez Escalante, con los estudiantes del grado 901, se encuentre enmarcado en las soluciones viables, elaborando de guías para el desarrollo de cada una de las clases del periodo escolar, logrando de esta forma obtener un beneficio para los estudiantes en su aprendizaje. Además, al seguir cada una de las pautas se es posible cumplir cada uno de los propósitos planteados los cuales favorecen al desarrollo, fortalecimiento y a la adaptación del



estudiante. Esto dará como resultado reducir las problemáticas mencionadas a lo largo de esta investigación.

Por estas razones el proyecto crea una expectativa para mejorar el desarrollo de las actividades en las clases de educación física modalidad virtual pero a su vez ofrece variantes con sus actividades ya que se realizan virtual que cada una de las actividades, pautas, indicaciones y propósitos se puedan realizar, esto genera que la propuesta y proyecto sea muy viable en la clase de educación física como también se espera que este proyecto sea un inicio para diferentes temáticas relacionadas con el plan de área asignado y modificando lo a la necesidad el proyecto sin descuidar los temas a ver.

3.2.4 DISEÑO METODOLÓGICO

Este proyecto se enfoca en el análisis de la primera intervención en la clase de educación física, de esta forma al realizar el análisis y detallar unas problemáticas, se recopila información la cual sustente y respalde esta investigación, como los antecedentes, el marco teórico y cada una de las respectivas informaciones obtenidas para el respaldo de la aplicación de este proyecto en la institución y el grado a cargo.

De este modo, al recaudar esta información permite generar los propósitos, la justificación de este proyecto, detectar la problemática, fortaleciendo así al estudiante en sus respectivas habilidades capacidades y cualidades en cada una de las clases.

Por otra parte, en la elaboración de circuitos de entrenamiento funcional se enfocan en cada una de las temáticas a trabajar por parte del plan de área de la institución.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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



Por lo anterior, se crea una cartilla pedagógica la cual ofrece la metodología para realizar las guías de las temáticas propuestas en el plan de área del grado noveno con sus respectivas estrategias que se ajustan a todo tipo de entornos y materiales que se tengan al alcance para realizar las actividades, tomando en cuenta que quienes no realizan en clase la actividad, desarrollan la guía con preguntas en su casa, donde la misma guía ayudara a resolver esas incógnitas.

3.2.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN

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



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

Figura.

La Encuesta

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Grado Noveno 1

EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		
PREGUNTAS	SI	NO
¿Desarrollo con agrado la clase de educación física?		
APRENDIZAJE		
¿Quiero aprender sobre entrenamiento?		
¿Quiero aprender los fundamentos del entrenamiento?		
¿Conozco la importancia que tiene la actividad física?		
CLASE		
¿Desarrollo a conciencia los ejercicios propuestos en clase?		
¿Quiero participar activamente en la clase de educación física?		
¿Me gustan las actividades propuestas en la clase de educación física?		
¿Ejecuto fácilmente los ejercicios propuestos en clase?		
¿Me sirve para algo lo que aprendo en las clases?		
¿Me agrada la metodología utilizada por el docente?		
CONTEXTO		
¿Se me dificulta realizar (conectarme) a las clases virtuales?		
¿Considera que el aprendizaje sobre el baloncesto le sirve para la vida?		
¿Cuento con el espacio para llevar a cabo la clase de educación física?		
¿Adecuo el entorno para realizar mis clases de educación física?		
¿Cuento con los materiales para realizar las clases de educación física?		

Nota. Encuesta implementada. Fuente: Elaboración propia.



3.3 PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS RESULTADOS

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

3.3.1 RESULTADO INICIAL DIAGNOSTICO

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

De esta manera se forma una encuesta la cual se centre en 3 aspectos, que es el aprendizaje, la clase y el contexto, de este modo analizar mediante las preguntas el interés del estudiante en estos aspectos, que tienen algunas características como el interés por la clase, el querer o estar dispuesto a trabajar activamente en clase, también si cuenta con el espacio y el material para poder realizar las guías. Además, al tener una respuesta positiva por parte del estudiante se puede implementar la propuesta y cada una de las actividades propuestas en las guías.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

3.3.2 CARTILLA PEDAGÓGICA



Introducción

El presente material de trabajo es una cartilla pedagógica la cual su función principal es el de servir como guía para realizar clases de educación física donde se busca la participación e integración para todos.

Siendo así la recopilación en función a trabajos específicos los cuales se pueden adaptar a cualquier deporte o cualquier clase de educación física que se quiera realizar, esta cartilla se sustenta a los presaberes adquiridos por el docente en práctica quien estuvo realizando el acompañamiento durante el semestre en curso y quien adaptó y escogió los ejercicios en base a las necesidades de sus alumnos.

Con base al Manual de educación física y deportes: técnicas y actividades prácticas Carlos Gispert, Océano, 2003, pone a la educación física y en si al realizar actividad física como conductas matices las cuales tienen un propósito educativo, proporcionando el espacio y los contenidos de las actividades con el fin de educar. Con las cuales se busca el desarrollo integral del individuo.

Es importante la práctica en la población de estudiantes del grado noveno institución educativa Carlos Pérez Escalante ya que durante las clases virtuales con el curso (9-1) se ha evidenciado la falta de interés a la hora de participar en la clase de educación física, su monotonía, sedentarismo y despreocupación por su condición física. Es importante la interacción con los jóvenes por medio de cada encuentro directo (por medio de video conferencias) e indirecto (por medio de guías), según la vivencia de los estudiantes en su mayoría, el único momento en el cual se realiza ejercicio es en la clase de educación física en la institución que solo llega a cabo uno o dos días a la semana con una intensidad de una hora por sesión.

Propósitos

1. Diseñar guías que se adapten al entorno de los estudiantes
2. Explicación clara paso a paso
3. Fortalecer la participación

Guía 1

PREPARACIÓN FÍSICA TREN INFERIOR

INTRODUCCIÓN

La preparación física es la parte del entrenamiento que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, mediante sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte y así obtener un rendimiento deportivo óptimo.

El tren inferior o miembro pelviano, es cada una de las dos extremidades que se encuentran unidas al tronco a través de la pelvis, mediante la articulación de la cadera, es lo que nos referimos de manera general, a las piernas, aunque en anatomía el término "pierna" tiene un significado más preciso y diferente, donde esta zona corresponde solo a la parte del miembro inferior situada entre la rodilla y el tobillo.

Objetivo: Ejercitar paquetes musculares correspondientes al tren inferior del cuerpo.
Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para preparar el tren inferior del cuerpo.

FASE INICIAL

1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.



Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación

- 1) Skipping; elevación alternativa de las rodillas (90°) de los brazos paralelos al cuerpo
- 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
- 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
- 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por

delante de la otra



FASE CENTRAL

Ejercicios en tren inferior:

1. Sentadilla cuádriceps: 10 repeticiones x 3 series



2. Sentadilla isométrica: 3 series de 40 segundos de duración cada una.



3. Zancada o tijera: 10 repeticiones con cada pierna equivalente a una serie, realizar tres series.



4. Sentadilla lateral: 10 repeticiones con cada pierna equivalen a una serie, realizar tres series.



5. Subida en púas: 15 repeticiones x 3 series.



6. Levantamiento de pelvis: 10 repeticiones x 3 series



7. Elevaciones laterales de pierna: 10 repeticiones con cada pierna x 3 series



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.



Actividad #1

- ¿Para usted qué es la preparación física?
- ¿Con qué objetivo se realizan los estiramientos?
- ¿Cuál es el propósito de realizar un calentamiento?
- ¿Según el texto a qué se denomina "pierna"?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que deseamos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY GARDENA, ALUMNO ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021

Guía 2

PREPARACIÓN FÍSICA TREN SUPERIOR

INTRODUCCIÓN

El miembro superior o extremidad superior, en el cuerpo humano, es cada una de las extremidades que se fijan a la parte superior del tronco. Se compone de cuatro segmentos: cintura escapular, brazo, antebrazo y mano. Se caracteriza por su movilidad y capacidad para manipular y sujetar. Tiene en total 32 huesos y 45 músculos.



Objetivo: Ejercitar paquetes musculares correspondientes al tren superior del cuerpo.
Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para preparar el tren superior del cuerpo.

FASE INICIAL



1. Estiramiento
Calentamiento
Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación
1) Rotación externa de hombro



- 2) Flexión y extensión de hombro



- 3) Caminata de cangrejo



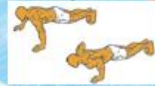
- 4) Plancha de antebrazo



FASE CENTRAL

Ejercicios en tren superior:

1. Flexión y extensión de codos: 8 repeticiones x 3 series



2. Plancha dinámica: 4 repeticiones con cada brazo x 3 series



3. Fondos de tríceps: 10 repeticiones x 3 series



4. flexiones de codo para tríceps: 10 repeticiones x 3 series



5. Curl de bíceps con botella: 10 repeticiones x 3 series



6. Curl de hombro con botellas: 10 repeticiones x 3 series



7. Elevaciones laterales de hombro con botella



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.

Actividad #1

- ¿Cuándo hablamos de tren superior, ¿a qué nos referimos?
- ¿Cuál es la característica principal del tren superior?
- Nombre los cuatro segmentos que conforman el tren superior.
- ¿Cuántos huesos y músculos tiene el tren superior?

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CORTES GONZALEZ. ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. AÑO 2021

Guía 3

TRABAJO DE CONDICIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN

La Condición Física es el conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividad física en un momento determinado. Es la suma de las cuatro capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad y Velocidad). La condición física se mejora mediante el Acondicionamiento, que puede ser multilateral (incidir de manera global en cada una de las capacidades físicas básicas) o específico, (incidir en una o varias capacidades físicas básicas en concreto).

Objetivo: Enriquecer la condición física mediante ejercicios planificados en casa.

Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de la condición física.

FASE INICIAL

1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.



Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación

- 1) Skipping: elevación alternativa de las rodillas (90°) de los brazos paralelos al cuerpo
- 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
- 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
- 4) Abrir ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por

delante de la otra



FASE CENTRAL

Ejercicios:

1. Burpees: 5 repeticiones x 3 series



2. Saltos mariposa: 25 repeticiones x 3 series



3. skipping + medio burpee: 5 repeticiones x 3 series



4. Plancha con cruce de piernas: 10 repeticiones con cada pierna x 3 series



5. Abdominales: 10 repeticiones x 3 series



6. Sentadilla + salto



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.



Actividad

- Usando sus propias palabras ¿qué es condición física?
- ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?
- ¿Mediante qué se mejora la condición física?
- ¿Mencione y explique los dos tipos de acondicionamiento?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDONA SOLER, ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021

Guía 4

CAPACIDADES FISICAS BASICAS, CAPACIDAD DE FUERZA

INTRODUCCIÓN

Las cualidades o capacidades físicas básicas son las cualidades internas de cualquier persona que le permiten realizar cualquier actividad física o deportiva, y que se mejoran o desarrollan con el entrenamiento. Se llaman básicas porque están en la base y facilitan o mejoran la realización de cualquier actividad física. En general se considera que las cualidades físicas básicas son 4: Resistencia, Fuerza, Velocidad, Flexibilidad.

La fuerza

Es la capacidad física básica que permite mantener o vencer una resistencia exterior mediante contracciones o esfuerzos musculares. En función del tipo de contracción, Isométrica: Se mantiene la resistencia y no hay desplazamiento muscular (por ejemplo: empujar una pared). Isotónica: Al trasladar o vencer la resistencia se produce un desplazamiento muscular por contracción y alargamiento del músculo (por ejemplo: flexiones de brazos).

Objetivo: Enriquecer las capacidades físicas básicas mediante ejercicios planificados en casa.

Objetivo específico: Realizar ejercicios físicos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.

FASE INICIAL

1. Estiramiento: Los estiramientos se realizan con el objetivo de mejorar la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular. Gracias a estos ejercicios podrás mejorar la capacidad de estirar los músculos obteniendo una serie de beneficios: prepara a la musculatura para realizar el esfuerzo posterior y mejora el flujo sanguíneo de los grupos musculares al terminar el ejercicio, previene contracturas ya que relaja la musculatura, proporciona una mayor potencia, elasticidad y fuerza muscular y mejora la velocidad y la coordinación en los movimientos.



Calentamiento: El calentamiento deportivo o físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mayor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contractura muscular o alguna lesión física.

Trabajo de calentamiento, frecuencia (velocidad) y coordinación

- 1) Skipping: elevación alternativa de las rodillas (90°) de los brazos paralelos al cuerpo
- 2) Elevación alternativa de los talones al glúteo
- 3) En posición estática adelantar alternativamente una pierna y otra a modo de zancadas
- 4) Abre ambas piernas y cruzarlas (cada vez una pierna por delante de la otra)

FASE CENTRAL

Ejercicios:

1. Sentadilla + patada 10 repeticiones x 3 series



2. Elevación de cadera: 10 repeticiones x 3 series



3. Aductores repeticiones 10 x 3 series



4. Patada glúteo mixta: 10 repeticiones con cada pierna x 3 series



5. Abdominales laterales: 10 repeticiones x 3 series



6. Biceps curl: 10 repeticiones por cada brazo x 3 series



FASE FINAL

Estiramiento: Se realiza nuevamente ejercicios de estiramiento para relajar los músculos luego del trabajo realizado.



Actividad

- ¿de que tratan las capacidades físicas?
- ¿Cuál es la contracción isotónica?
- ¿Mediante qué ejercicios se ve implicada la contracción isométrica?
- ¿Cuáles son las cualidades físicas?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOTO ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. AÑO 2018

Guía 5

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCION

El baloncesto, basketbol o básquetbol (del inglés basketball, de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.



FUNDAMENTOS

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



PASE

Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho, pase picado, pase de béisbol, pase por encima de la cabeza y todos aquellos que podamos imaginar.



TIRO A CANASTA

Es el lanzamiento a canasta y se trata de conseguir que entre por el aro para lograr nuestro objetivo que es sumar uno, dos o tres puntos y que estos suban al marcador. Al finalizar el partido el que más puntos haya sumado será el ganador. Los tipos de tiro existentes son: en suspensión, tiro libre, tiro en forma de gancho y mata.



BOTE O DRIBLING

Es el control del balón haciendo que golpee contra el suelo y que vuelva de nuevo a la mano, evitando que se nos escape. El bote nos sirve para avanzar por la cancha dejando atrás a las personas que nos están defendiendo. El manejo de las dos manos en el bote va a ser fundamental para poder cambiar de mano o en función de nuestra dirección utilizar una u otra. Existe el bote de control, de protección y en velocidad.



DEFENSA

La utilizamos para evitar que avancen las personas que tienen que lograr canasta. Cuando defendemos no podemos tocar en exceso, al contrario, debemos respetar su espacio porque si no nos pitarán falta. La posición defensiva es entre el aro y el jugador. Salvo excepciones siempre se defenderá dando la espalda a la canasta. Los objetivos de una buena defensa son: evitar el avance del contrario, conseguir robar el balón, cortar un pase y taponar un tiro. Si conseguimos realizar una buena defensa durante el partido tendremos muchas opciones de obtener una victoria, ya que el equipo contrario habrá metido pocas canastas. Los tipos de defensa son: la individual; en zona, mixta y presionando todo el campo.



Actividad #1

- ¿Cuándo hablamos de fundamentos a qué nos referimos?
- Usando sus propias palabras defina que son los fundamentos del baloncesto
- ¿Cuáles son los cuatro fundamentos básicos del baloncesto?
- Mencione los tipos de dribling y los tipos de tiros.
- ¿Tiene balón de baloncesto o algún otro balón que rebote?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER, ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, AÑO 2021

Guía 6

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCION

El baloncesto, basketbol o básquetbol (del inglés basketball, de basket, 'canasta', y ball, 'pelota'), o simplemente basket, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.



FUNDAMENTOS

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribbling, el tiro y los movimientos defensivos.



PASE

Es la combinación del balón con el resto de compañeros del mismo equipo. El pase sirve para lograr obtener la mejor opción de tiro. Existen diferentes tipos de pases: Pase de pecho, pase picado, pase de beisbol, pase por encima de la cabeza y todos aquellos que podamos imaginar.



PASE DE PECHO

Es el pase más utilizado en el baloncesto, en distancias cortas y medias. Se inicia desde la posición básica. Con los brazos flexionados a la altura del pecho, se lanza la pelota mediante la extensión de los brazos y con un movimiento de muñeca final. La trayectoria debe ser recta y rápida para sorprender al adversario.



PASE PICADO

Se ejecuta igual que el pase de pecho, pero los brazos van en la misma dirección que la pelota, hacia el suelo. La pelota no ha de botar demasiado lejos del receptor para que éste pueda recibirla a la altura de la cintura. También se realiza con una mano.



PASE POR ENCIMA DE LA CABEZA

Manteniendo la pelota por encima de la cabeza, los brazos se extienden en la misma dirección hacia donde queremos que vaya la pelota y, en el último instante, se le da un golpe seco con las muñecas.



PASE DE BEISBOL

Sujetamos la pelota con las dos manos a la altura de la oreja. Tiene la misma mecánica que el lanzamiento de una piedra o una pelota de beisbol. Sirve para efectuar un pase a larga distancia, sobre todo en los contraataques. También puede ser picado mediante un bote en su trayectoria.



Actividad #1

- ¿Consultar quién es el creador del baloncesto y en qué año lo inventó?
- Usando sus propias palabras, explique por qué es importante el pase en el baloncesto.
- ¿Qué tipo de pase es el más usado en el baloncesto?
- Realice un video realizando un ejemplo de cada pase presentado anteriormente.

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ESPECIALIZACION EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA AÑO 2021

Guía 7

FUNDAMENTOS BASICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCION

El baloncesto es un deporte que se practica, en una cancha rectangular, entre dos equipos de cinco jugadores que tratan de introducir el balón en la canasta contraria, que se encuentra a una altura de 3,05 m, valiéndose solo de las manos; los encestes valen uno, dos o tres puntos y gana el equipo que logra más puntos en los 40 minutos que dura el encuentro. El equipo ganador es el que obtiene el mayor número de puntos.

James Naismith, un profesor canadiense de educación física, inventó el baloncesto en 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. El deporte ganó rápidamente popularidad y se extendió por las universidades y colegios norteamericanos a principios del siglo XX.



FUNDAMENTOS

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: el pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



DRIBLING

Se define el dribling como la acción que realiza un jugador cuando, después de tomar posesión del balón, le da impulso tirándolo o palmeándolo con una mano contra el suelo. La actividad del "dribling" se da por terminada en el momento en que controla el balón con ambas manos, o lo deja descansar en una de ellas. El jugador puede dar un número indeterminado de pasos, mientras que el balón no está en contacto con su cuerpo, así como entre los botes del "dribling".



Aspectos técnicos del dribling en baloncesto

- Nunca se debe mirar el balón, pues eso limitaría enormemente nuestra capacidad para desarrollar el resto de aspectos del juego.
- Se deben usar indistintamente ambas manos, pues lo contrario limitaría, asimismo, muchísimo nuestras capacidades.
- Nunca debe usarse por usarse y nunca se debe finalizar el bote sin haber conseguido el objetivo previsto.

Bote de protección

El bote de protección es aquel que utilizamos ante el acoso de un defensor. Es un bote bajo, que no debe sobrepasar la altura de la rodilla y en el que la mano que no bota nos ayudará a protegernos del defensor.



Bote de control

El bote de control es el más común ya que es el que normalmente utilizamos para avanzar por el terreno de juego. El balón no sobrepasa la cadera y se bota hacia adelante y hacia un lado.



Bote de velocidad

El bote de velocidad se emplea cuando queremos recorrer una distancia en el menor tiempo posible (contra ataques por ejemplo). El bote debe realizarse impulsando el balón hacia adelante y por encima de la cadera. Esto nos ayudará a recorrer más distancia entre bote y bote.



¿Cuándo puedo botar el balón?

No podemos botar el balón con las dos manos ni tampoco repetir bote tras botar y coger. Ambas acciones no están permitidas en el reglamento y se consideran faltas.

Actividad #1

- ¿Qué se define como dribling?
- ¿Cuándo se da por terminada la acción del dribling?
- ¿Cuántos pasos puede dar un jugador mientras está realizando la acción del dribling?
- ¿Qué tipo de dribling hay?
- ¿Cuáles son los aspectos técnicos del dribling?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS SOLER, ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. AÑO 2021

Guía 8

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades técnicas que debemos poseer como jugadores a nivel individual para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son control del pase, el dribling, el tiro y los movimientos defensivos.



TIRO A CANASTA BALONCESTO

El tiro a canasta es la acción de lanzar el balón con el objetivo de encestar en el aro directamente o con el apoyo del tablero (Cedric Arregui). El Tiro es el fundamento del Baloncesto más difícil de dominar y requiere un perfeccionamiento continuo. El lanzamiento a canasta se juzga más por el resultado que por el proceso: entra o no entra. Se consigue éxito o se fracasa en el intento. Es el fundamento que pone el punto y final a un control de balón por parte del equipo atacante. En el Tiro interviene mucho el factor psicológico. Hay que tener confianza en uno mismo además de las horas y horas de práctica.

Cuando hablamos del Tiro, es importante que tengamos presentes los demás fundamentos que han intervenido en la creación del Tiro puesto que no es lo mismo recibir y tirar de dos, que de 3, o penetrar hacia canasta, o finalizar una salida para luego tirar, etc...



FUNCIONES TÁCTICAS DEL TIRO EN BALONCESTO

- Obligar a los defensores a marcar estrechamente a esa jugador Tirador (lo cual permite jugar puerta atrás si es jugador sin balón o atacar más fácilmente el aro, penetrando, si ya tiene balón).
- Abre defensas puesto que están más pendientes del Tiro a larga distancia que de una penetración.
- Contra defensas espaciales, desmoraliza a seguir defendiendo en esa formación.

Tiro libre

Este tiro se realiza cuando ha habido una falta contra algún jugador. El árbitro puede decidir si son uno, dos, o hasta tres tiros libres. Para ejecutarlo, el jugador bota el balón y lanza a canasta sin que nadie se interponga. Este tiro se lleva a cabo desde la línea de tiro que está situada a 5,80 m de la línea de fondo.



Gancho

Es un lanzamiento a canasta. El jugador debe lanzar el balón con su mano por debajo de este y flexionando el codo, hasta poder tirar por encima del hombro con un movimiento de gancho mientras salta. Se suele utilizar cuando tienes al rival muy cerca y quieres despiertarle.



Tiro en suspensión

Se ejecuta en el aire mientras que el jugador lanza a canasta y salta a la vez. El salto se hace en vertical para que podamos colocarnos por encima del defensor y llegar a la canasta.



Entrada a canasta

Este es uno de los más populares en baloncesto. Para efectuarlo, el jugador da varios pasos y luego tira a canasta. La técnica es muy precisa: consiste en recibir el balón estando en el área de tiro, dar el primer paso largo, seguido de un paso más corto y lanzar a tablero para meter en la canasta.



Tiro en estático

Es un tiro sencillo que suele darse mucho en baloncesto cuando los jugadores se encuentran cerca del área de tiro del contrario. Consiste en lanzar el balón a canasta estando de pie, como en el tiro libre, aunque a veces se da un pequeño salto a modo de empuje.



Tiro tras parada

Es un tiro similar al anterior, pero se ejecuta tras una breve o larga carrera. El jugador corre y estando alienado con el aro, lanza el balón con el cuerpo quieto y ligeramente flexionado.



Actividad #1


- ¿Qué se define como tiro a canasta?
- ¿Por qué se juzga más la acción de tiro?
- ¿Defina con sus propias palabras que es la acción de tiro en baloncesto?
- ¿Qué tipos de tiro hay?
- ¿Cuáles son las funciones tácticas del tiro?

"mientras perseveramos y resistimos podemos conseguir todo lo que queremos"

ELABORADO POR: DYLAN ANDREY CARDENAS GONZALEZ, ESTUDIANTE DECIMO SEMESTRE DE LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA Y DEPORTES EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES, UNIVERSIDAD DE PAMPLONA. AÑO 2021

4 CAPÍTULO IV

4.1 ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

Fecha	Actividad	Evidencia
<p>Marzo 18 7 am</p>	<p>Acto electoral democrático Colegio Carlos Pérez Escalante</p>	

En la actividad Intra- institucional se realiza un acompañamiento al acto electoral democrático del colegio Carlos Pérez Escalante, donde como practicante hago mi presentación a el cuerpo docente y a mis correspondientes alumnos.

5 CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES

Con respecto a la propuesta pedagógica y la práctica integral se concluye que:

- Los procesos de aprendizaje de manera virtual requieren de mayor inversión debido a que no todos los estudiantes cuentan con la posibilidad de acceder a la plataforma virtual para realizar la clase de educación física en simultaneo con el docente.
- Mediante la implementación de la metodología y el entrenamiento funcional se pudo obtener un desarrollo óptimo de cada una de las clases y llevar a cabo la interacción entre docente y estudiante.
- A través del trabajo realizado con las guías de clase se pudo dar mayor inclusión a los estudiantes que no pueden participar de las clases en simultaneo, y que de cierta manera quieren realizar sus clases de educación física.



5.2 RECOMENDACIONES

Como recomendaciones es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Elaborar más guías para la cartilla pedagógica teniendo en cuenta otras variantes como la inclusión
- Tener en cuenta la elaboración de herramientas para la clase mediante el uso de materiales reciclados o cotidianos.
- Para los próximos investigadores que se enfoque en este tema que sigan alimentando la cartilla pedagógica con más ideas y actividades ya sean presenciales o virtuales.
- Promover la actividad física con la realización de ejercicios funcionales, con material o sin material.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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

5.3 BIBLIOGRAFIA

1 AGUILAR, Ana Cecilia et al. Percentiles de condición física de niños y adolescentes de Santiago de Cali, Colombia. *Biomédica* [online]. 2011, vol.31, n.2, pp.242-249. ISSN 0120-4157.

2 LAVIELLE-SOTOMAYOR, Pilar; PINEDA-AQUINO, Victoria; JAUREGUI-JIMENEZ, Omar and CASTILLOTREJO, Martha. Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Rev. salud pública* [online]. 2014, vol.16, n.2, pp.161-172. ISSN 0124-0064.
<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v16n2.33329>.

3 Actividad física, organización mundial de la salud. Consultado en página web.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> (consultado el 15 de octubre de 2017)

4 ¿Qué es la actividad física?, National Heart, lung and boold institute;
<http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/phys> [consultado en internet el 16 de octubre de 2016]

5 PARDO, Antonio. ¿Qué es salud? Departamento de Humanidades Biomédicas, Universidad de Navarra. Artículo 41 (2).1997. pág. 1

6 ARIAS, Patricia. Entrenamiento funcional. Costa Rica;
<http://www.colegiocienciaseconomicas.cr/boletin/20170608/salud-y-vida.pdf> [consultado en internet el 29 de octubre de 2017].



7 ROMERO, Yehiner; MONTENEGO, Sebastián; SANCHEZ, Adriana;
conceptualización del entrenamiento funcional y su implementación en sus diferentes escenarios.
Colombia, Universidad minuto de Dios, 2017, pag 36-37.

8 RODRIGUEZ, Mateo.

9 RODRIGUEZ, Mateo. Entrenamiento funcional;
<https://www.entrenamiento.com/musculacion/entrenamiento-funcional/> [consultado en internet el
29 de octubre de 2017].

10 RODRIGUEZ, Mateo. Entrenamiento funcional;
<https://www.entrenamiento.com/musculacion/entrenamiento-funcional/> [consultado en internet el
29 de octubre de 2017].

11 CUIDADO INFANTIL. Beneficios de la educación física en la escuela. Página web:
<https://cuidadoinfantil.com/beneficios-de-la-educacion-fisica-en-la-escuela.html> [consultado 16
de noviembre de 2017]

12 Corvey. Stephen. HABITOS de gente efectiva. 2001. Página web,
[http://www.mpuga.com/docencia/Fundamentos%20de%20Finanzas/7_habitos_de_la_gente_efec
tiva.pdf](http://www.mpuga.com/docencia/Fundamentos%20de%20Finanzas/7_habitos_de_la_gente_efectiva.pdf). (consultado el 2 de noviembre de 2016) García. David. HÁBITOS y valores. Enero de
2012. Página web, <http://es.slideshare.net/davidown/habitos-y-valores>. (consultado el 15 de
noviembre de 2016)

13 Devís Devís, José, and Carmen Peiró Velert. "La actividad física y la promoción de la
salud en niños/as y jóvenes." *Revista de psicología del deporte* 2.2 (1993): 0071-86.



SC





14 DEVÍS, José Devís; GARDE, Miguel Ángel Cantera. La promoción de la actividad física relacionada con la salud en el ámbito escolar: Implicaciones y propuestas a partir de un estudio realizado entre adolescentes. Apuntes: Educación física y deportes, 2002, no 67, p. 54-63.

15 RAMÍREZ, William; VINACCIA, Stefano; SUÁREZ, Gustavo Ramón. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. Revista de estudios sociales, 2004, no 18, p. 67-75.

16 Pérez Samaniego, V. y Devis Devis, J. (2003). La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (10) pp. 69-74

Sampieri, H. R. (2014). Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. DE C.V.



SC



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

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