

**IMPLEMENTACION DE LAS PLATAFORMAS VIRTUALES COMO
HERRAMIENTA PEDAGOGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACION
FISICA EN LOS ESTUDIANTES DE 7 GRADO DE LA INSTITUCION
EDUCATIVA COLEGIO SAN BARTOLOME CUCUTA/NORTE DE SANTANDER**

OSCAR LIZARAZO RAMOS

COD:1090497318

TRABAJO DE GRADO

TUTOR

JHONATAN LEAL

**LIC. EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES
UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACION
2020-2**

DEDICADO A:

Primeramente, a mi madre Gridys maldad Ramos Ríos quien me acompaño en todo momento en este proceso formativo y no me dejo desistir aun en tiempos difíciles.

A todos esos amigos que de una u otra manera hicieron de mí una mejor persona en esta linda etapa de mi vida.

Agradecimientos:

El autor agradece a todas esas personas que hicieron posible que este trabajo se llevara a cabo:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO SAN BARTOLOMÉ:

Cesar parra (docente supervisor)

Astrid Leonor Álvarez (rectora)

mis estudiantes de bachillerato

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA:

Oscar Quintero, coordinador de practica integral

Jhonatan leal, licenciado y docente de educación física

Contenido

Introducción.....	1
Justificación	3
Objetivo General.....	4
Objetivos Específicos	5
1 CAPITULO	6
1.1 Componente Conceptual.....	6
1.2 Niveles que Ofrece:.....	7
1.3 Otros Programas educativos alternos:.....	7
1.4 Situación legal:.....	8
1.5 Sedes:	9
1.6 Beneficiarios:	10
1.7 Reseña Histórica	11
1.8 La Filosofía	12
1.9 Proyecto Educativo Institucional	13
1.10 Modelo Pedagógico	14
1.11 Marco Legal.....	15
1.12 Símbolos Institucionales	16
1.13 Visión.....	17
1.14 Misión	17
1.15 Perfil Del Estudiante	17
1.16 Componente Administrativo.....	20
1.17 GOBIERNO ESCOLAR CARGOS Y FUNCIONES DEL TALENTO HUMANO DE LA INSTITUCIÓN.....	22
1.17.1 Perfil.	22
1.17.2 Los coordinadores.....	24
1.17.3 Perfil:	24
1.17.4 Docentes.	26
1.17.5 Perfil Docentes	27
1.17.6 Docente jefe de área:	29

1.17.7	Personal administrativo.....	31
1.17.8	Secretaria:.....	31
1.17.9	Tesorera:.....	32
1.17.10	Auxiliar de servicios generales:.....	34
1.17.11	Vigilantes:.....	34
1.17.12	Plan De Estudios.....	35
1.18	Áreas Fundamentales.....	36
1.19	áreas-asignaturas-intensidad horaria-porcentajes.....	38
1.20	Uniformes.....	40
1.20.1	Uniformes uniforme de diario:.....	40
1.20.2	Uniforme de educación física:.....	40
1.20.3	Uniforme de gala:.....	40
1.21	Inventario Infraestructura.....	41
1.21.1	Planta Física.....	41
1.21.2	Espacios Físicos.....	41
2	CAPITULO.....	43
2.1	IMPLEMENTACIÓN DE LAS PLATAFORMAS VIRTUALES COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 7 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO SAN BARTOLOMÉ DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA/NORTE DE SANTANDER.....	43
2.2	Objetivo General.....	43
2.3	Objetivos Específicos.....	43
2.4	Problema.....	44
2.5	Descripcion Del Problema.....	44
2.6	Formulación Del Problema.....	45
2.7	Justificación.....	46
2.8	Población.....	48
2.9	Matriz DOFA.....	49
2.10	Marco Teórico.....	50
2.11	Beneficios y desventajas de la educación física en el contexto virtual.....	54
2.12	Métodos de enseñanza y aprendizaje en el entorno virtual.....	58
3	CAPITULO.....	60
3.1	Informe de los procesos curriculares.....	60

3.1.1	Ilustración 1	61
3.1.2	Ilustración 2	61
3.1.3	Ilustración 3	61
3.1.4	Ilustración 4	62
3.1.5	Ilustración 5	63
3.1.6	Ilustración 6	63
3.1.7	Ilustración 7	64
3.1.8	Ilustración 8	64
3.1.9	Ilustración 9	65
3.1.10	Ilustración 10	65
3.1.11	Ilustración 11	66
3.1.12	Ilustración 12	66
3.1.13	Ilustración 13 Evidencias 01.....	67
3.1.14	Ilustración 14 Evidencias 02.....	68
3.1.15	Ilustración 15 Evidencias 03.....	68
3.1.16	Ilustración 16 evidencia 04.....	69
3.1.17	Ilustración 17 evidencia 05.....	69
3.1.18	Ilustración 18 evidencia 06.....	70
3.1.19	Ilustración 19 evidencia 07.....	71
3.1.20	Ilustración 20 evidencia 08.....	71
3.1.21	Ilustración 21 evidencia 09.....	72
3.1.22	Ilustración 22 evidencia 10.....	72
3.1.23	Ilustración 23 evidencia 11.....	73
3.1.24	Ilustración 24 evidencia 12.....	73
4	CAPITULO IV	74
4.1	Informe de actividades extracurriculares	74
5	CAPITULO V.....	75
5.1	INFORME DE EVALUACION DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE	75
5.1.1	Pan teórico practica integral	78
5.1.2	Nota de la practica integral.....	79
5.1.3	Formato evaluación para el docente en formación.....	81
5.1.4	Nota practica integral 2.....	83

6	ANEXOS CAPITULO III	84
6.1	Cartilla velocidad y reacción	85
6.2	Planeaciones de clase	85
7	Bibliografía.....	85

Tabla de figuras

figura 1	Simbolos institucionales	16
figura 2	Escudo Institucional del colegio San Bartolomé	16
figura 3	Centro Educativos que conforman la Institución	41

Tablas

Tabla 1	Áreas Fundamentales.....	37
Tabla 2	áreas-asignaturas-intensidad horaria-porcentajes.....	39
Tabla 3	Áreas de la Institución.....	41

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1	Organigrama Institucional	20
Ilustración 2	Ilustración Matriz DOFA	49
Ilustración 3	Guías de trabajo 1	61
Ilustración 4	Guía de trabajo 2	61
Ilustración 5	Guía Taller y evaluación del estudiante 3	61
Ilustración 6	Guía de trabajo	62
Ilustración 7	Guía Taller y Evaluación del estudiante 2.....	63
Ilustración 8	Guía Taller y Evaluación del estudiante 3.....	63
Ilustración 9	Guía Taller y Evaluación del estudiante 4.....	64
Ilustración 10	Guía Taller y Evaluación del estudiante 5.....	64
Ilustración 11	Guía Taller y Evaluación del estudiante 6.....	65
Ilustración 12	Guía Taller y Evaluación del estudiante 7.....	65
Ilustración 13	Guía Taller y Evaluación del estudiante 8.....	66
Ilustración 14	13Guía Taller y Evaluación del estudiante 9.....	67
Ilustración 15	Ilustración 13 Evidencias 01	67
Ilustración 16	Ilustración 13 Evidencias 02	68
Ilustración 17	Evidencias 03.....	69
Ilustración 18	Evidencias 04.....	69

Ilustración 19 Evidencias 05.....	70
Ilustración 20 evidencias 06	70
Ilustración 21 evidencias 07	71
Ilustración 22 evidencias 08	71
Ilustración 23 evidencias 09	72
Ilustración 24 evidencias 10	72
Ilustración 25 evidencias 11	73
Ilustración 26 evidencias 12	74
Ilustración 27 Evidencia Formato Evaluación para el supervisor	75
Ilustración 28 Pan teórico practica integral	78
Ilustración 29 Nota Practica Integral	79
Ilustración 30 Nota practica Integral 2	83

Introducción

La educación física es un área natural e indispensable para el ser humano, ya que a través de ella podemos experimentar diferentes sensaciones y actitudes las cuales permiten mejorar el aparato locomotor, composición corporal, aptitudes físicas entre otras. Así mismo es de anotar que asociar la educación física a la vida cotidiana es fundamental debido a los diferentes beneficios que esta conlleva a nivel evolutivo como por ejemplo la resistencia cardiovascular postural e higiénica que son pilares fundamentales para el desarrollo físico de cualquier ser humano.

Según (veronica, 2015) La educación física abarca muchos aspectos, pero podríamos decir que cuando hablamos de esta rama de la educación, nos referimos a la disciplina que relaciona el uso total de todo el cuerpo y que pedagógicamente nos permite la formación integral de los individuos.

Por otra parte, la cantidad y calidad del estímulo debe estar estructuralmente relacionado con la capacidad, el interés y la actividad del niño y niña. Una deficiente estimulación temprana incide de manera negativa en el aprendizaje de un niño, es por ello que el desarrollo y orientación del proceso educativo que se realice debe ser de acuerdo con los intereses y necesidades infantiles, que contribuyan a facilitar las actividades educativas futuras y no en función de los intereses de los docentes.

La estimulación no se enfoca solo en las áreas intelectuales del niño, sino también abarca los aspectos afectivos, emocionales, sensoriales, sociales y físicos. En el ámbito educativo y formativo es esencial implantar la educación física como un medio alternativo para el desarrollo cognitivo y motor de los estudiantes siempre teniendo en cuenta que en las etapas iniciales de vida se logra explorar y conocer diferentes patrones de movimiento. (Albornoz Zamora, 2016).

La Educación Física tiene entre sus grandes misiones favorecer el desarrollo de la competencia motriz de los escolares, de ahí que haya presentado siempre un elevado interés por conocer cómo son las competencias motrices a lo largo del ciclo vital, como emergen, como se transforman y la forma de cultivarlas. S (Miguel Ruiz, 2008).

Las herramientas digitales y las tecnologías de la información y la comunicación (de ahora en adelante TIC) nos han permitido crear entornos de comunicación nuevos denominados ciberespacios que nos posibilitan transmitir y compartir, de inmediato, abundante información. Nos encontramos inmersos en la llamada sociedad de la información (COIDURAS, 2013).

En la actualidad se ha optado por implementar una educación totalmente virtual esto debido a la situación que se atraviesa a nivel mundial por **SARS (covid-19)** las plataformas educativas permiten reforzar y enseñar los diferentes contenidos programáticos acerca de la educación física salvaguardando la salud e integridad de los estudiantes.

Justificación

La educación física es sumamente importante en las primeras etapas formativas, es así como en esta etapa se puede desarrollar y potenciar un sin fin de habilidades físicas gracias al uso de diferentes actividades lúdicas y pedagógicas. (Lizeth Cipagauta, 2014) nos dice que, a través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobre todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Por ello, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente, sea en clase o mediante proyectos lúdico-pedagógicos.

Este estudio proporcionara al colegio san Bartolomé en el área de educación física una forma distinta de ver y percibir la actividad física, ya que se optó por instaurar el uso de las plataformas virtuales meramente educativa la cual permite al estudiante recolectar, compartir y enviar información de interés institucional y educativo. Según (Díaz, 2009) Una plataforma educativa virtual, es un entorno informático en el que nos encontramos con muchas herramientas agrupadas y optimizadas para fines docentes. Su función es permitir la creación y gestión de cursos completos para internet sin que sean necesarios conocimientos profundos de programación.

En el grado 7 al momento de llevar a cabo las actividades de educación física se dejó ver el desinterés por parte de los estudiantes es así como mediante de la implementación de las plataformas virtuales se pretende mantener una comunicación constante e interactiva que permita dejar entre ver la importancia de la educación física en nuestra vida diaria.

Objetivo General

- Ejecutar los conocimientos adquiridos durante el proceso formativo para ser licenciado en educación básica, con énfasis en educación física, recreación y deportes los cuales le permita a los estudiantes de la en la institución educativa colegio San Bartolomé fortalecer las bases educativas y formativas en el área de la educación física a través de actividades lúdico-pedagógicas.

Objetivos Específicos

- Realizar planeaciones y guías pedagógicas bien estructuradas que le permita a los estudiantes de la institución educativa colegio San Bartolomé un aprendizaje cooperativo y significativo.
- identificar las falencias y fortalezas educativas de los estudiantes de la institución educativa colegio San Bartolomé en el área de la educación física para la ejecución de la practica integral docente.
- Establecer una buena comunicación docente-alumno que permita la participación e integración grupal de los estudiantes en las clases de educación física.

1 CAPITULO

Informe de la observación institucional y diagnóstico

1.1 Componente Conceptual

Los Nombre completo de la Institución Educativa: Colegio San Bartolomé.

Dirección: Calle 0 # 4 - 37 Segundo Puente Autopista Atalaya, Barrio Comuneros.

Teléfono: 5798880_578676

E-Mail: colsan_bartolome@yahoo.es

Número de identificación: Código DANE: 154001011021

Municipio: San José de Cúcuta Institución Educativa: San Bartolomé

Urbanización y/o Localización Física:

Departamento: Norte de Santander Municipio: Cúcuta

Comuna: 07 Barrio: Comuneros

Centro de Atención Educativo Local CADEL: 04

Dirección Oficina Sede: Colegio Nacional de Comercio

Propiedad Jurídica:

Oficial: X

Municipal X

Calendario Escolar A:

Ámbito:

Educación formal: X

1.2 Niveles que Ofrece:

Preescolar X

Básica: X

Ciclo Primaria: X

Ciclo Secundaria: X

Media: X

Académica: X Ciencias:

Humanidades: X

Modalidad de atención Educativa a poblaciones especiales: Aula de Apoyo Pedagógico.

1.3 Otros Programas educativos alternos:

Aceleración del Aprendizaje.

Nombre completo de la Rectora: Esp. Astrid Leonor Álvarez Jaime

Acto Administrativo de Nombramiento: 0282 del 7 de junio de 2004



Personas que laboran en el Establecimiento:

Directivos 4 Docentes 64 Administrativos 4

Total, de personas que laboran en el establecimiento 72

Número total de alumnos: 1936

Número total de padres de familia y/o acudientes: 1500

1.4 Situación legal:

Fecha de Fundación: Acuerdo N° 0066 del 18 de diciembre de 2003

Requisitos Legales. Decreto de Fusión N° 0207 del 28 de mayo de 2004-11-16 Licencia de Funcionamiento o reconocimiento oficial: Resolución 000444 del 17 de agosto de 2004

N.º Sedes: 3 y la Sede Central

- SEDE JESUS OBRERO
- SEDE CERRO NORTE
- SEDE COMUNEROS

Lic. de Funcionamiento: Resolución 000498 del 22 de agosto de 2006

Decreto de creación: 00066 del 18 de diciembre de 2003

Propiedad jurídica: Oficial.

Decreto de conformación de la fusión: Resolución 074 de febrero 23 de 2007

1.5 Sedes:

Actualmente cuenta con cuatro sedes.

- Sede Central: Calle 0 N.º 4 – 37. Barrio Comuneros. 10 años al servicio de la comunidad.
- Sede Comuneros: Calle 3ª N.º 4 – 50. Barrio Comuneros. Se acerca a los 53 años de servicio educativo a la comunidad. Tel: 5798879
- Sede Colegio Jesús Obrero: Av. 10 N.º 6 BN – 123 Barrio Cerro Norte.

Creado por acuerdo N.º 23 del 11 de abril de 1993 y aprobado oficialmente según resolución N.º 002318 del 12 de diciembre de 1995 por la Secretaria de Educación Departamental.

- Escuela Cerro Norte: Av. 9ª N° 6NB -8 Barrio Cerro Norte. Creada desde 1985 y legalizada según decreto 0474 del 30 de marzo de 1998 por la Secretaría de Educación Municipal.

1.6 Beneficiarios:

Las niñas, niños y jóvenes de los Barrios Comuneros, Claret, Chapinero, las Américas y Primera Etapa se benefician de la prestación del servicio educativo de la Sede Central y de la Sede Comuneros.

Las Sedes Colegio Jesús Obrero y Escuela Cerro Norte benefician con sus servicios a la juventud y niñez barrios Cerro Norte, María Paz, Carlos Losada, Carlos Pizarro, El Rosal y Chapinero parte alta.

Somos una comunidad educativa laica guiada por los principios de la Fe católica, abiertos al desarrollo tecnológico, científico y cultural, con el firme propósito de incentivar el desarrollo de las capacidades y valores individuales y colectivos de nuestra comunidad.

Ubicada estratégicamente en el corazón de la ciudadela de Juan Atalaya al margen derecho de la autopista junto al puente peatonal en el barrio comuneros calle 0 # 4 – 37. Además, cuenta con otras tres sedes: Sede 2, Colegio municipal Jesús Obrero y sede 3,

Escuela Urbana Cerro Norte, ubicadas en la parte alta del barrio Cerro Norte y la sede 4, Escuela Urbana Comuneros # 33 en el barrio Comuneros calle 3 # 4 – 50.

Presta servicio educativo en los niveles de preescolar, grado cero, básica primaria y secundaria y en la sede principal media académica, además ofrece modelos flexibles de aceleración del aprendizaje y Escuela Nueva

1.7 Reseña Histórica

En el año 2003 siendo alcalde del Municipio de San José de Cúcuta el doctor Manuel Guillermo Mora Jaramillo presento al consejo el proyecto de la creación del Colegio Municipal San Bartolomé que vendría a beneficiar a la población de escasos recursos de los sectores marginados, de la Ciudadela Juana Atalaya, que quedaban por fuera del servicio Educativo; por tal motivo el Consejo Municipal mediante el acuerdo N.º 0066 del 18 de diciembre del 2003, crea la Institución.

Se inicio la construcción de 14 aulas, 2 baterías sanitarias en diciembre de 2003 y en el 2004 se continua la construcción del coliseo cubierto en la administración del alcalde Ramiro Suarez Corzos y se proyectó la construcción de la parte administrativa.

Las matrículas se realizaron en la biblioteca del Centro Tecnológico Universitario del barrio comuneros el 23 de enero del 2004 y se iniciaron labores académicas el 23 de febrero en: Escuela la Gruta N.º 6, el Colegio Fe y Alegría, Colegios Innovación Estudiantil y Colegio Juventudes Unidas debido a que la planta física se encontraba en construcción.

El día 5 de mayo del 2004 se realizó el traslado a la nueva planta física y el 28 de mayo del 2004 mediante el decreto N.º 0207 se fusionan las instituciones Escuela Cerro Norte y el Colegio Jesús Obrero.

Durante la semana del 28 de junio al 2 de julio se desarrolló la integración de las instituciones fusionadas y se inicia la construcción del proyecto educativo Institucional PEI. Anexo N.º 1 Lic. De funcionamiento y aprobación.

1.8 La Filosofía

Que describe el ideal del hombre que se quiere formar; orienta la finalidad educativa y le da coherencia a la totalidad del currículo.

Por su interioridad (soledad) el hombre es superior al universo entero.

A esta profundidad (de sí mismo) retorno cuando entra de su corazón. La Institución en su proceso Educativo propenderá que el niño y la niña y el joven en su diario vivir encuentre la forma de llegar al conocimiento de sí mismo, en sus limitaciones y cualidades, para así lograr entender y aceptar a los demás “es imposible descubrir y aceptar

el misterio del hermano, sin antes no se ha descubierto y aceptado el misterio de sí mismo”.

1.9 Proyecto Educativo Institucional

Este componente es la columna vertebral de todo nuestro proceso educativo, pues sobre él recae la responsabilidad en la formación del ideal de persona que necesita la sociedad y que pretendemos formar en esta institución.

Según el ministerio de educación nacional, el componente pedagógico es aquel que privilegia la interacción comunicativa establecida entre el docente y los estudiantes en contextos específicos; en ella se busca crear un ambiente de aprendizaje que facilite oportunidades a los estudiantes para que ellos construyan conceptos, desarrollen habilidades de pensamiento, valores y actitudes.

La implementación de este componente requiere la organización y uso pedagógico de referentes curriculares claros que indiquen los objetivos de aprendizaje con los que se compromete el grupo de estudiantes en un período dado, para que puedan apropiarse del conocimiento universalmente definido para cada grado, además de la concepción e instrumental apropiado para implementar la evaluación educativa y la selección y uso de materiales educativos para docentes y estudiantes, acordes con los ambientes de aprendizajes esperados.

El objetivo específico es construir una comunidad escolar colaborativa que fomente altos niveles de logro, que identifiquen, analicen y seleccionen los procesos de acompañamiento o interacción permanente entre profesores y alumnos de tal manera que se garantice el crecimiento individual, social y profesional del estudiante.

Darán cuenta además de la enseñanza de las ciencias y las didácticas particulares de cada disciplina de cada área de conocimiento.

El fundamento pedagógico habla de manera especial sobre el papel de la educación, del maestro y de la escuela.

Para llevar la práctica esta fusión estamos comprometidos en desarrollar procesos de análisis y reflexión frente a nuestra posición como institución y las diversas tendencias pedagógicas que conllevan al desarrollo del pensamiento, creatividad y autonomía de los estudiantes, como puede ser la capacidad para criticar, investigar y transformar la realidad. Para ello se hace necesario que la escuela construya ambientes que brinden al educado las posibilidades de aplicación permanente en métodos activos y constructivas, como aprenden haciendo y aprenden jugando estimulen el desarrollo de sus potencialidades en beneficio propio y de su entorno.

1.10 Modelo Pedagógico

El modelo pedagógico de la institución educativa Colegio San Bartolomé, será un modelo del constructivismo o perspectiva radical que conciba la enseñanza como una actividad crítica y al docente como un profesional autónomo que investiga reflexionando sobre su práctica

La institución se basará en la organización de métodos de apoyo que permitan a los alumnos construir su propio saber, aprenderán construyendo su propia estructura cognitiva.

1.11 Marco Legal

El proyecto de la Institución Educativa San Bartolomé tiene en su aspecto legal:

- El ideario San Bartolomé
- La Constitución de Colombia.
- La Ley General de Educación.
- La Ley 115 y sus decretos reglamentarios.
- El código del menor 2737 de 1.987.
- La ley 1620 del 15 de marzo de 2013
- Decreto 1965 del 11 de noviembre de 2013
- las orientaciones del ministerio de Educación Nacional.
- Orientaciones de la Alcaldía y la Secretaria de Educación Municipal

- El Decreto 1850 que reglamenta la jornada laboral y escolar.
- El Decreto 2247 de Educación Preescolar.
- Decreto 1290 de abril de 2009
- Acuerdo 0066 del 18 de diciembre del 2003 por el cual se crea el Colegio Municipal San Bartolomé.
- Decreto 0207 del 28 de mayo del 2004 por el cual se crea la institución educativa San Bartolomé con fusión de la Escuela Cerro Norte y Colegio Jesús Obrero.

1.12 Símbolos Institucionales

figura 1 Símbolos institucionales



figura 2 Escudo Institucional del colegio San Bartolomé



1.13 Visión

La Institución Educativa Colegio San Bartolomé de San José de Cúcuta, en el 2.015 será líder en la formación integral de jóvenes emprendedores, competentes, capaces de impulsar su proyecto de vida y contribuir al desarrollo económico, social y político de su comunidad.

1.14 Misión

La Institución Educativa Colegio San Bartolomé de San José de Cúcuta, de carácter oficial; forma integralmente a sus estudiantes a través de una orientación emprendedora, humanística, académica e investigativa, con vocación de servicio, liderazgo y autonomía para que promuevan la construcción de una sociedad progresista y productiva.

1.15 Perfil Del Estudiante

El perfil del alumno o educando está enmarcado en la ley general de educación y la institución educativa asume como propio el desarrollo y logro del perfil señalado en los artículos 5,91 y 92 de la ley 115 de 1994 y que se define así:

- El alumno es el centro del proceso educativo y debe participar en su propia formación integral.
- Ofrecer una educación que fortalezca el pleno desarrollo de la personalidad del alumno, dar acceso a la cultura, el logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil.
- Ofrecer acciones pedagógicas que fortalezcan el desarrollo equilibrado y armónico de las habilidades del alumno, en especial las capacidades para la toma de decisiones, la adquisición, de criterios, el trabajo en equipo, la administración eficiente del tiempo, la asunción de responsabilidades, la solución de conflictos y problemas y la habilidad para la comunicación, la negociación y la participación.

El alumno entonces debe aprender a educarse, aprender a ser, aprender a obrar y aprender a emprender. Esto exige que todo alumno, construya los conocimientos, habilidades y destrezas, los hábitos y los valores que lo capaciten para asumir la responsabilidad de desarrollarse como persona, individual, social, espiritual y ecológica; todo lo anterior, exige que el alumno llegue a dominar la capacidad de desarrollo intelectual, psicomotor, afectivo, volitivo, espiritual y de conciencia que le garanticen alcanzar los objetivos de formación integral.

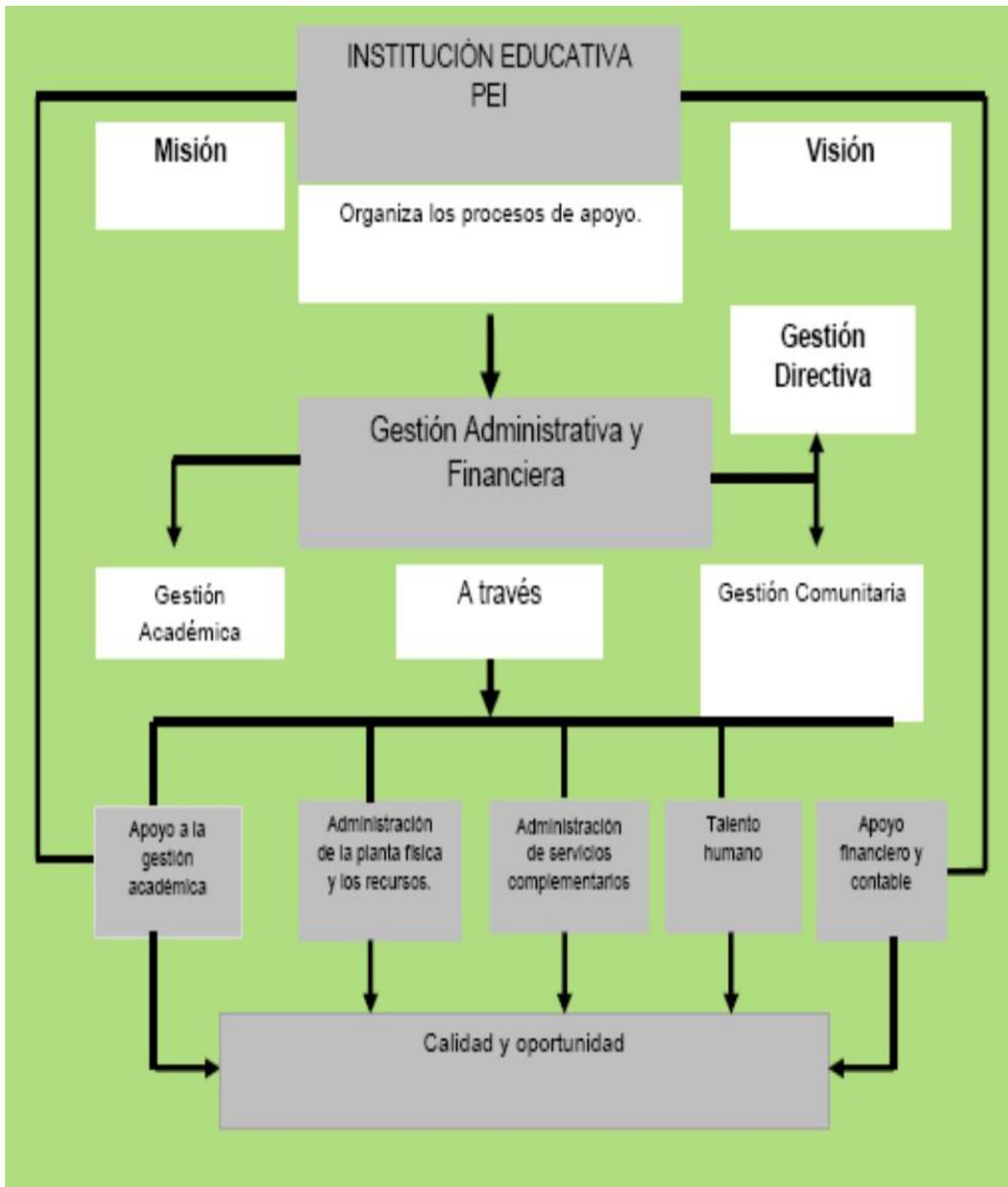
Significa formarse una personalidad estructurada en procesos, saberes, competencias y valores consistentes y universalmente válidos, como la autonomía, la responsabilidad y la trascendencia para “aprender a ser”.

Ello significa, construir personalmente la capacidad, el sentido y comportamiento a partir de la escala de valores de cada persona y de actuar con los mismos, autónoma, responsable y trascendentemente.

En la construcción colectiva y participativa del proyecto educativo institucional P.E.I. se irá explicando y consolidando el perfil del alumno según el nivel y ciclo. Atendiendo el desarrollo de las competencias básicas que se deben desarrollar según sus capacidades.

1.16 Componente Administrativo

Ilustración 1 Organigrama Institucional



1.17 GOBIERNO ESCOLAR CARGOS Y FUNCIONES DEL TALENTO HUMANO DE LA INSTITUCIÓN

La Rectora. Es la representante legal de la Institución. Ejecutor de las decisiones tomadas en el Consejo Directivo y el Consejo académico.

1.17.1 Perfil.

Educación: Título de Licenciado en Educación o título profesional. Experiencia: Acreditar como mínimo Seis (6) años de experiencia profesional en ejercicio docente, de los cuales al menos cinco (5) de ellos en un cargo directivo en Instituciones de educación media o de educación superior.

Formación: Postgrado en áreas relacionadas con la administración o planeación educativa.

Competencias. Según el Artículo 10 de la Ley 715 de 2001, tendrá las siguientes funciones:

1. Dirigir la preparación del Proyecto Educativo Institucional con la participación de los distintos actores de la comunidad educativa.
2. Presidir el Consejo Directivo y el Consejo Académico de la institución y coordinar los distintos órganos del gobierno escolar.
3. Representar el establecimiento ante las autoridades educativas y la comunidad escolar.
4. Formular planes anuales de acción y de mejoramiento de calidad y dirigir su ejecución.

5. Dirigir el trabajo de los equipos docentes y establecer contactos interinstitucionales para el logro de las metas educativas.
6. Realiza el control sobre el cumplimiento de las funciones correspondiente al personal docente y administrativo y reportar las novedades e irregularidades de del personal a la secretaria de educación municipal, departamental o quien haga sus veces.
7. Administrar el personal asignado a la institución en lo relacionado con las novedades y permisos.
8. Participar en la definición de perfiles para la selección del personal docente, y en su selección definitiva.
9. Distribuir la asignación académica, y de más funciones de docentes, directivos docentes y administrativos a su cargo, de conformidad con las normas sobre la materia
10. Realizar la evaluación anual del desempeño de los docentes, directivos docentes y administrativos a su cargo.
11. Imponer las sanciones disciplinarias propias del sistema de control interno disciplinario de conformidad de las normas vigentes.
12. Proponer a los docentes para recibir capacitación.
13. Suministrar información oportuna al departamento, distrito o municipio, de acuerdo con sus requerimientos.
14. Promover actividades de beneficio social que vinculen al establecimiento con la comunidad local. Es indudable que el rector(a) tiene un papel decisivo en dinamizar, estimular o frenar los procesos y la dinámica de la Institución, especialmente si se trata

de consolidar una organización escolar basada en las reglas de la democracia y de una gestión moderna y eficaz.

15. Responder por la calidad de la prestación del servicio en su institución.
16. Rendir un informe al consejo directivo de la institución educativa al menos cada seis meses.
17. Administrar el fondo de servicios educativos y los recursos que por incentivo se le asignen, en los términos de la presente ley.
18. Las demás que le asigne el gobernador o alcalde para la correcta prestación del servicio educativo.

1.17.2 Los coordinadores.

Dependen de la rectora de la Institución. Les corresponde la administración académica de la Institución. De ellos dependen los jefes de área y por relación de autoridad funcional, los profesores.

1.17.3 Perfil:

Educación: Ser Licenciado en Educación o profesional con reconocida trayectoria en materia educativa.

Experiencia: Acreditar como mínimo cinco (5) años de experiencia en el campo educativo.

Formación: Postgrado en áreas relacionadas con la administración o planeación educativa.

Competencias. Son funciones del Coordinador(a) las siguientes:

1. Participar en el Consejo Académico, en la administración del Fondo de Servicios Docentes y en los demás que le sean requeridos.
2. Representar a la rectora en la reunión de las Comisiones de Evaluación y Promoción al finalizar cada período escolar.
3. Colaborar con la rectora en la Planeación y Evaluación Institucional.
4. Dirigir la planeación, programación y organización académica, de acuerdo con los objetivos y criterios curriculares.
5. Organizar a los profesores por áreas de acuerdo con las normas vigentes y coordinar sus acciones para el logro de los objetivos.
6. Coordinar la acción académica con la administración de los alumnos y profesores.
7. Establecer canales y mecanismos de comunicación.
8. Dirigir y supervisar la ejecución y evaluación de las actividades académicas.
9. Dirigir la evaluación del rendimiento académico y adelantar acciones para mejorar la retención escolar.
10. Programar la asignación académica de los docentes y elaborar el horario general y el horario de clases de los docentes.
11. Fomentar la investigación científica para el logro de los propósitos educativos.
12. Orientar a los docentes en el desarrollo de sus clases
13. Administrar el personal a su cargo de acuerdo con las normas vigentes.

14. Rendir periódicamente informe a la Rector(a) sobre el resultado de las actividades académicas.
15. Presentar a la rectora las necesidades de material didáctico de las áreas.
16. Responder por el uso adecuado, mantenimiento y seguridad de los equipos y materiales confiados a su manejo.
17. Responder por las estrategias adecuadas de calidad, eficiencia y eficacia en la prestación del servicio educativo que ofrece la Institución concernientes al orden y la disciplina.
18. Cumplir las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza del cargo.

1.17.4 Docentes.

Orientan en la Institución el proceso de formación, enseñanza y aprendizaje de los educandos, acorde con las expectativas sociales, culturales, éticas y morales de la familia y la sociedad. Es responsable de las actividades curriculares no lectivas complementarias de su función docente de aula, entendidas como administración del proceso educativo, preparación de tareas académicas, investigación de asuntos pedagógicos, evaluación, calificación, planeación, disciplina y formación de los alumnos, reuniones de profesores, dirección de grupo, actividades formativas, culturales y deportivas, atención a los Padres de familia y acudientes, servicio de orientación estudiantil y actividades vinculadas con organismos e instituciones del sector que incidan directa o indirectamente en la educación.

1.17.5 Perfil Docentes

Educación: Título Licenciado. Para primaria Normalista superior, y /o licenciado

Experiencia: Acreditar como mínimo (2) años de experiencia docente en instituciones educativas debidamente reconocidas.

Formación: Postgrado en áreas iguales o similares al campo de desempeño.

Competencias. Según lo dispuesto en el Decreto 1278 de junio 19 de 2002 las funciones de los docentes son:

1. Participar en la elaboración, planeamiento y programación de la malla curricular y actividades del área, asignatura respectiva y/o núcleo.
2. Programar y organizar las actividades de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas a su cargo de acuerdo con los criterios establecidos en la programación a nivel del área.
3. Dirigir y orientar las actividades de los estudiantes para lograr el desarrollo de su personalidad y darles tratamiento y ejemplo formativo.
4. Participar en la realización de las actividades complementarias.
5. Controlar y evaluar la ejecución de las actividades de enseñanza-aprendizaje.
6. Aplicar oportunamente en coordinación con el(a) jefe de área y/o o núcleo, las estrategias metodológicas a que dé lugar el análisis del resultado de la evaluación.

7. Presentar a la Comisión de evaluación y Promoción el informe del rendimiento de los estudiantes a su cargo, al término de cada uno de los períodos académicos.
8. Participar en la administración de los estudiantes, registrando oportunamente actitudes positivas y/o negativas.
9. Aplicar las políticas de evaluación del aprendizaje (evaluar por procesos: volitivo, actitudinal, afectivo, cognitivo y psicomotor).
10. Entregar oportunamente al finalizar el período los resultados académicos obtenidos por los estudiantes en el área y/o asignatura, para la sistematización.
11. Propiciar oportunidades al estudiante durante el período para ser valorado objetivamente y con justicia.
12. Ejercer la asesoría de grupo cuando le sea asignada.
13. Participar en los órganos del Gobierno escolar o comités en los que sea requerido.
14. Cumplir la jornada laboral y la asignación académica de acuerdo con las normas vigentes.
15. Cumplir el turno de disciplina programado con responsabilidad y compromiso.
16. Participar en los actos de comunidad y asistir a las jornadas pedagógicas convocadas por las directivas del plantel.
17. Atender a los padres de familia de acuerdo con el horario sugerido por la Institución (hora de descanso).

18. Responder por el uso adecuado mantenimiento y seguridad de los equipos y materiales confiados a su cargo.

19. Cumplir las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza del cargo.

1.17.6 Docente jefe de área:

El jefe de área depende de los coordinadores. Es el responsable de lograr eficiencia en el desarrollo de los procesos curriculares relativos al área. Tiene autoridad funcional obre sobre los profesores que integran el área.

Perfil.

Educación: Título de Licenciado en Educación, Normalista Superior, Tecnólogo en Educación, o título de profesional no licenciado expedido por una Institución de educación superior debidamente reconocida por el Estado.

Experiencia: Acreditar como mínimo (5) años de experiencia docente en instituciones educativas debidamente reconocidas.

Formación: Postgrado en áreas iguales o similares al campo de desempeño.

Competencias.

Son funciones del jefe de Área las siguientes:

1. Dirigir y organizar las actividades del área, conforme a los criterios establecidos a nivel curricular y de coordinación académica.

2. Establecer canales y mecanismos de comunicación.
3. Dirigir, supervisar y asesorar a los profesores en el planeamiento y desarrollo de actividades curriculares que ofrece el área y promover su actualización.
4. Ejecutar las acciones en coordinación con los demás jefes de área.
5. Colaborar con la coordinadora Académica o coordinador de Disciplina en la distribución de asignaturas y en la elaboración del horario general de clases del plantel.
6. Desarrollar programas de investigación científica.
7. Supervisar y evaluar la ejecución de los programas del área y el rendimiento de los estudiantes.
8. Rendir periódicamente informes a los coordinadores sobre el desarrollo de los programas del área.
9. Colaborar con los coordinadores de disciplina en la administración del personal del área.
10. Cumplir con la asignación académica de conformidad con las normas vigentes.
11. Participar en los comités en que sea requerido.
12. Responder por la adecuada utilización, mantenimiento y seguridad de los muebles, equipos y materiales confiados a su manejo.
13. Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza de su cargo.

1.17.7 Personal administrativo.

Son aquellos que hacen parte del registro público de carrera administrativa, los que se refieren a los empleados pertenecientes al sistema específico de carrera de creación legal: Psicorientador escolar, médico, enfermera auxiliar, secretaria, ayudante de oficina, tesorera, auxiliar servicios generales, celadores, consejo directivo, consejo académico, asociación de egresados.

1.17.8 Secretaria:

La secretaria depende de la Rectora. Le corresponde realizar trabajos asistenciales en las labores de oficina.

Perfil. Educación: Diploma de bachiller en cualquier modalidad.

Experiencia: Dos (2) años en áreas similares al cargo.

Formación: Conocimiento y manejo del computador en procesador de palabras y hoja de cálculo. Técnicas de archivo.

Competencias. las funciones de la Secretaria General las siguientes:

1. Organizar y manejar el archivo de su oficina.
2. Atender al público que le solicite información del plantel.
3. Recibir, clasificar y archivar la correspondencia y demás documentos que le sean confiados.
4. Cumplir la jornada laboral legalmente establecida.

5. Responder por el uso adecuado, seguridad y mantenimiento de los equipos y materiales confiados a su manejo.
6. Colaborar en la organización y ejecución del proceso de matrícula.
7. Elaborar la lista de los alumnos para efectos docentes y administrativos.
8. Mantener ordenada y actualizada la documentación de los alumnos, personal docente y administrativo.
9. Diligenciar y actualizar permanentemente el SIMAT.
10. Gestionar ante la Secretaria de Educación Municipal el registro de los libros reglamentarios, certificados de estudio y trámite de los diplomas.
11. Refrendar con su firma las certificaciones expedidas por la rectora de la Institución.
12. Cumplir las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza del cargo.

1.17.9 Tesorera:

Depende de la Rectora. Le corresponde manejar los fondos del plantel y registrar las operaciones en los libros respectivos. Según la Resolución 13342 de Julio 1982, Artículo 17º, las funciones de la tesorera son las siguientes:

1. Planear y programar las actividades de su dependencia.
2. Colaborar con la Rectora en la elaboración de los anteproyectos del presupuesto

3. Participar en los comités en los que sea requerido.
4. Manejar y controlar los recursos financieros de la institución.
5. Manejar la cuenta corriente y llevar los libros reglamentarios, de acuerdo con las normas vigentes.
6. Hacer las conciliaciones bancarias y el balance mensual.
7. Enviar mensualmente la rendición de cuentas y estado de ejecución presupuestal a la Contraloría y la unidad administrativa de la cual depende la Institución.
8. Liquidar y pagar las cuentas de cobro de obligación contraídas con la Institución.
9. Hacer los descuentos de ley y los demás que sean solicitados por autoridad competente o por el interesado y enviarlos oportunamente a las entidades correspondientes.
10. Registrar y tener en cuenta las novedades de personal.
11. Expedir constancias de pago, descuentos y certificados de paz y salvo del personal.
12. Remitir anualmente el reporte de cesantías.
13. Responder por el uso adecuado, mantenimiento y seguridad de los muebles, equipos y materiales confiados a su cuidado.
14. Evaluar periódicamente las actividades programadas y presentar oportunamente informe a la rectora.

15. Cumplir con las demás funciones que sean asignadas de acuerdo a la naturaleza de s cargo.

1.17.10 Auxiliar de servicios generales:

Dependen de la rectora. Les corresponde atender el mantenimiento y aseo de la planta física, equipos e instrumentos de trabajo. las funciones del personal auxiliar de servicios generales son las siguientes:

1. Responder por el aseo y cuidado de las zonas o áreas que se le sean asignadas.
2. Responder por los elementos utilizados para la ejecución de las tareas.
3. Informar sobre cualquier novedad en la zona o en los equipos bajo su cuidado.
4. Cumplir a jornada laboral legalmente establecida.
5. Cumplir las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza del cargo.

1.17.11 Vigilantes:

Dependen de la rectora. Les corresponde realizar tareas de vigilancia de los bienes del plantel. Según la Resolución 13342 de Julio 1982, Artículo 26°, las funciones de los celadores son las siguientes: Ejercer vigilancia en la zona o áreas que le hayan asignado.

1. Controlar la entrada y salida de personas, vehículos, motos y objetos.

2. Velar por el buen estado y conservación de los implementos de seguridad e informar oportunamente de las anomalías detectadas.
3. Velar por la conservación y seguridad de los bienes del plantel.
4. Colaborar con la prevención y control de situaciones de emergencia.
5. Consignar en los registros de control las anomalías detectadas en sus turnos e informar oportunamente sobre las mismas.
6. Cumplir la jornada laboral legalmente establecida.
7. Cumplir las demás funciones que le sean asignadas de acuerdo con la naturaleza del cargo.

1.17.12 Plan De Estudios

El plan de estudios es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y de áreas optativas con sus respectivas asignaturas que forman parte del currículo de los establecimientos educativos.

El plan de estudios debe contener al menos los siguientes aspectos:

- a) La intención e identificación de los contenidos, temas y problemas de cada área, señalando las correspondientes actividades pedagógicas.

- b) La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando en qué grado y período lectivo se ejecutarán las diferentes actividades.
- c) Los logros, competencias y conocimientos que los educandos deben alcanzar y adquirir al finalizar cada uno de los períodos del año escolar, en cada área y grado, según hayan sido definidos en el proyecto educativo institucional-PEI- en el marco de las normas técnicas curriculares que expida el Ministerio de Educación Nacional. Igualmente incluirá los criterios y los procedimientos para evaluar el aprendizaje, el rendimiento y el desarrollo de capacidades de los educandos.
- d) El diseño general de planes especiales de apoyo para estudiantes con dificultades en su proceso de aprendizaje.
- e) La metodología aplicable a cada una de las áreas, señalando el uso del material didáctico, textos escolares, laboratorios, ayudas audiovisuales, informática educativa o cualquier otro medio que oriente soporte la acción pedagógica.
- f) Indicadores de desempeño y metas de calidad que permitan llevar a cabo la autoevaluación institucional.

1.18 Áreas Fundamentales

ÁREAS	ASIGNATURAS
CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL	BIOLOGÍA QUÍMICA FÍSICA

	SALUD
CIENCIAS SOCIALES	CIENCIAS POLITICAS Y ECONOMICAS HISTORIA GEOGRAFÍA CONSTITUCIÓN DEMOCRATICA Y CIVISMO.
FILOSOFIA	
EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES	
EDUC. FÍSICA, RECREACION Y DEPORTES	
EDUC. ARTÍSTICA	
EDUC. RELIGIOSA	
HUMANIDADES Y LENGUA CASTELLANA	LENGUAJE L.O.C ESCRITURA
IDIOMA EXTRAJERO(INGLÉS)	
MATEMATICAS	ARITMÉTICA ALGEBRA GEOMETRÍA ESTADÍSTICA CÁLCULO
TECNOLOGÍA	

Tabla 1 Áreas Fundamentales

1.19 áreas-asignaturas-intensidad horaria-porcentajes

AREA	ASIGNATURA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL	BIOLOGIA	3	3	3	3	2	2 60%	2 60%	2 60%	2 60%	1 10%	1 10%
		QUIMICA					1	1 20%	1 20%	1 20%	1 20%	4 40%	4 40%
		FISICA					1	1 20%	1 20%	1 20%	1 20%	3 50%	3 50%
		SALUD PUBLICA						1	1	1	1		
2	MATEMATICA	ARITMETICA	4	3	3	3	3	4 70%	4 70%			4 100%	3 75%
		ALGEBRA								4 70%	3 70%		
		GEOMETRIA			1	1	1	1 15%	1 15%	1 15%	1 15%		
		ESTADISTICA		1	1	1	1	1 15%	1 15%	1 15%	1 15%		1 25%
3	CIENCIAS SOCIALES	HISTORIA	3	1	1	1	1	2 50%	2 50%	2 50%	2 50%		
		GEOGRAFIA		1	1	1	1	1 25%	1 25%	1 25%	1 25%		
		CONST. Y CIVISMO		1	1	1	1	1 25%	1 25%	1 25%	1 25%		
		CIENCIAS SOCIALES										1 20%	1 20%
		CIENCIAS POLITICAS Y ECONOMICAS										1 20%	1 20%
		FILOSOFIA										3 60%	3 60%
4	HUMANIDADES LENGUA CASTELLANA	ESCRITURA	1	1	1	1	1						
		GRAMATICA	4	4	4	4	4	4 80%	4 80%	4 80%	4 80%	3 75%	3 75%
		LOC.	1	1	1	1	1	1 20%	1 20%	1 20%	1 20%	1 25%	1 25%
5	IDIOMA EXTRANJERO INGLES	100%	2	2	2	2	2	3 100%	3 100%	3 100%	3 100%	3 100%	3 100%
6	EDUCACION RELIGIOSA	100%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	EDU. ETICA Y VALORES	100%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	EDUCACION ARTISTICA	100%	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES	100%	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
10	TECNOLOGIA E INFORMATICA	100%	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1
11	EMPRENDIMIENTO U OPTATIVA	100%									1	1	1
TOTAL DE HORAS SEMANALES			25	25	25	25	25	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%	30 100%

NOTA: Los porcentajes para primaria son los mismos de bachillerato, de acuerdo a la intensidad horaria

Tabla 2 áreas-asignaturas-intensidad horaria-porcentajes

1.20 Uniformes

1.20.1 Uniformes uniforme de diario:

Mujeres: Jardinera a cuadros azul con gris, falda a la rodilla, camisa blanca con mangas, medias blancas azul claras y zapatos negros.

Hombres: Guayabera blanca, con el escudo bordado del colegio en la parte izquierda pantalón gris con rayas azules, franelilla blanca, zapatos colegiales negros y medias blancas por encima del tobillo.

1.20.2 Uniforme de educación física:

Es igual para hombres y mujeres. Consta de camibuso rojo con el escudo del colegio, sudadera y short negro con rojo y tenis blancos, medias blancas por encima de los tobillos.

1.20.3 Uniforme de gala:

Mujeres: Jardinera a cuadros azul con gris, falda a la rodilla, blusa blanca, manga larga, lazo de color azul con una hebilla pequeña sujeto al cuello de la camisa, medias azules y zapatos negros.

Hombres: Camisa blanca manga larga, pantalón y zapatos del uniforme de diario.

1.21 Inventario Infraestructura

1.21.1 Planta Física

La Institución Educativa Colegio San Bartolomé está conformada por 3 centros educativos más siendo esta la sede principal la cual cuenta con una planta física de dos pisos los cuales están conformados por 11 aulas de clase, sala de sistemas, sala de profesores, salón de implementos deportivos, un cuarto para almacenamiento de materiales, 1 patios de recreación, 1 salón de índole administrativa batería de baños para damas y caballeros 1 en cada planta, cafetería y parqueadero.

figura 3 Centro Educativos que conforman la Institución



1.21.2 Espacios Físicos

Tabla 3 Áreas de la Institución

Sede	Área Construida	Área Libre	Total lote
San Bartolomé	1.340 m2	1.215 m2	2.555 m2
Comuneros No. 33	2.900 m2	1.900 m2	4.600 m2
Cerro Norte	180m2	470m2	650m2
Jesús Obrero	292m2	968m2	1260m2
Totales	4712m2	4553m2	9065m2

2 CAPITULO

2.1 IMPLEMENTACIÓN DE LAS PLATAFORMAS VIRTUALES COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 7 DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO SAN BARTOLOMÉ DE LA CIUDAD DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA/NORTE DE SANTANDER

2.2 Objetivo General

Establecer el uso de las plataformas virtuales como instrumento educativo y didáctico que favorezca el proceso de aprendizaje en el área de educación física, recreación y deportes de los estudiantes del grado 7 de la institución educativa colegio san Bartolomé Cúcuta norte de Santander.

2.3 Objetivos Específicos

- Promover el desarrollo intelectual y motriz del alumnado a través de las actividades estipuladas por la institución educativa colegio san Bartolomé implementando el uso de las plataformas virtuales dentro de la institución educativa.
- Fomentar la práctica de la actividad física y el deporte dentro de la comunidad educativa la cual permita mejorar el bienestar y la salud integral de los estudiantes.

- Sugerir soluciones educativas las cuales permitan al estudiante tener un buen proceso de enseñanza y aprendizaje por medio de las plataformas virtuales

2.4 Problema

2.5 Descripción Del Problema

En la actualidad la humanidad atraviesa por un fenómeno jamás antes visto como lo es el SARS COVID-19 el cual a sido denominada pandemia, ha afectado con fuerza las diferentes economías a nivel mundial trayendo consigo pobreza y enfermedad devastando a su paso poblaciones y familias enteras.

La expansión de la educación virtual está asociada al incremento de la conectividad y la caída relativa de los costos interrelacionados. La educación a distancia, en este sentido, es una expresión clara del modelo técnico-económico que se basa en la utilización intensiva de las tecnologías de información y comunicación. Al desarrollarse sobre la base de insumos tecnológicos con tendencia a la caída de los precios, la educación virtual tiende además a tener permanentemente mejores niveles de productividad y, por ende, mejores niveles de eficiencia pedagógicas. (NÉSTOR ARBOLEDA, 2013)

Así mismo podemos deducir que la pandemia también trajo gran repercusión en el ámbito educativo ya que un país como Colombia no estaba preparado para afrontar algún tipo de aprendizaje virtual por diferentes factores extrainstitucionales lo que afecto significativamente por meses enteros a los estudiantes a nivel nacional.

Según (Ardila-Rodríguez, 2011) La formación en ambientes virtuales ha tocado, como en todas las latitudes, el contexto colombiano sin que haya evidencia de una disposición organizacional, técnica, política, pedagógica y didáctica para apropiarla de manera pertinente en los procesos de formación de los colombianos. En esta circunstancia, el sistema de aseguramiento, mejora y consolidación de la calidad de la formación en ambientes virtuales en Colombia, no integra en sus componentes métodos, estrategias, enfoques, criterios ni atributos que den cuenta de la presencia de calidad en los cursos y programas que en el país se ofertan en ambientes virtuales (Marianela Delgado, 2009)

Las TIC no son un medio de transmisión de conocimientos, sino que pueden convertirse en herramientas valiosas, que promueven ambientes de aprendizaje colaborativos, donde el docente deja de ser el centro del proceso para convertirse en un mediador de los temas que se tratan en un curso.

Aun Sabiendo que faltan muchos aspectos que se deben mejorar EN LA educación virtual y que esta problemática llego para quedarse la institución educativa colegio san Bartolomé se reinventa implementando el uso de las diferentes plataformas virtuales presentando diferentes modalidades a las virtuales el estudiante puede adaptarse fácilmente.

2.6 Formulación Del Problema

¿cómo se pueden aplicar los contenidos programáticos del área de la educación física, la recreación y los deportes a través de las plataformas virtuales que favorezcan el aprendizaje de los estudiantes del grado 7 de la institución educativa colegio san Bartolomé de la ciudad de Cúcuta/norte de Santander?

2.7 Justificación

Esta propuesta pedagógica tiene como fin impulsar el uso de las plataformas virtuales dentro del proceso educativo y formativo. Esto Debido a la situación actual que atraviesa el mundo gracias a la expansión del virus SARS COVID-19 (arroyave, 2017) nos dice que Las redes sociales y las plataformas virtuales de aprendizaje, son un método por medio del cual los docentes pueden presentar los temas académicos que el estudiante debe trabajar; es un complemento a las clases cotidianas y genera recursos motivacionales que mejoran el aprendizaje del estudiante y el buen uso de las mismas.

El acceso a diferentes recursos de la red para un aprendizaje virtual conlleva a la innovación académica estimulando en el estudiante el deseo de aprender y generar ideas que refuerzan la clase, así mismo se fortalece la institución frente a los procesos de enseñanza y estructuración de los mismos.

El gobierno nacional a dispuesto diferentes medidas y decretos para prevenir eventos públicos y privados que conlleven a las aglomeraciones de grandes masas, dicho esto se entiende que la educación física es un pilar fundamental en la vida formativa de cualquier niño joven o adolescente, (Lourdes Rosell, 2014) nos dice que

“Desde la educación, las posibilidades que nos brinda la Educación Física son extraordinariamente amplias. A lo largo de las últimas décadas, la Educación Física se ha considerado un área de gran importancia e interés en el desarrollo de valores y actitudes que implícitamente se trabajan en esta materia”

. Es también innegable, su importancia para el desarrollo del bienestar y la salud del alumnado. Pero a su vez, la Educación Física ofrece un enorme potencial en el desarrollo de prácticas saludables y hábitos para la promoción de la salud. es así que nace la idea de retomar las clases a través de las diferentes redes sociales y plataformas virtuales ya que hoy en día cualquier persona puede tener acceso a internet y cualquier otro dispositivo tecnológico.

La educación física por estos días suele ser una buena solución ya que a través de la actividad física se pueden eludir y prevenir diferentes enfermedades como afecciones cardiacas o físicas lo cual justifica en su totalidad esta propuesta pedagógica debido a que podemos inculcarle a el estudiante un estilo de vida saludable y a su vez resaltarle la importancia de la educación física en cualquier ámbito de nuestra vida cotidiana. (Armando Vidarte, 2011)

De igual forma, se hace referencia a la manera en que la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo. Esta representa un proceso integral social y político, que no solo abarca acciones dirigidas a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también acciones dirigidas a

las cambiantes condiciones sociales, ambientales y económicas, a fin de aliviar su impacto en la salud

2.8 Población

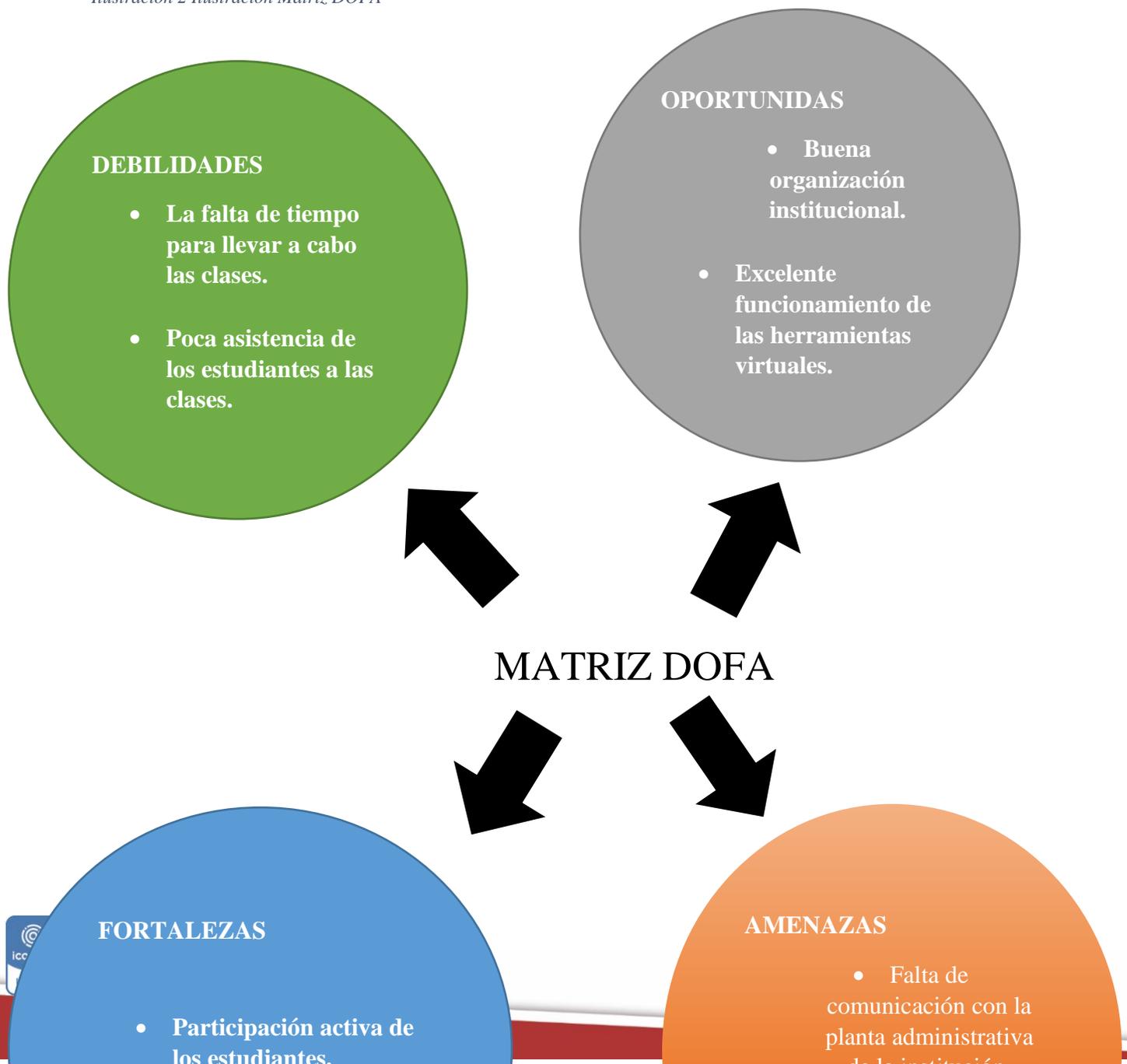
Esta propuesta tiene como población a los estudiantes de la institución educativa colegio san Bartolomé de la ciudad de Cúcuta/Norte de Santander. De igual manera se tuvieron en cuenta 2 investigaciones de apoyo para esta propuesta pedagógica en cuanto a referentes de educación física y virtualidad.

(DUVIEL DÍAZ, 2016) nos habla del usos e integración de las tic por docentes de educación física en la básica secundaria. De cómo la educación física se encuentra en una gran disyuntiva respecto al uso de las TIC en el área de educación física, en cuanto a su integración curricular y la experiencia motriz de la misma, buscando necesariamente una conexión hilada que permita establecer criterios claros para la inserción de las nuevas tecnologías en el área.

Por otro lado (fuente, 2017) En su propuesta de intervención educativa innovadora en la educación física a través del modelo pedagógico classroom ,la cual es una plataforma meramente educativa plantea llevar a cabo la ejecución de las clases de educación física bajo videos previos, fichas de ejercicios y evaluación grabada.

2.9 Matriz DOFA

Ilustración 2 Ilustración Matriz DOFA



2.10 Marco Teórico

Plataformas virtuales y educación

(Haydée Páez, 2005) nos dice que La educación en línea a través de Internet es una forma emergente de proporcionar conocimientos y habilidades a amplios sectores de la población, ella genera cambios en los roles desempeñados por las instituciones educativas, por los participantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y en la dinámica de creación y disseminación del conocimiento; así mismo crea muchas otras prioridades de los diseños curriculares escolares.

Cada día más las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) van a ser incorporadas a la formación - como contenidos o destrezas a adquirir a la vez que serán utilizadas como medio de comunicación al servicio de la formación, es decir, como recursos para apoyar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En la actualidad, las redes informáticas eliminan a los participantes en una actividad educativa (estudiantes y docentes) la necesidad de coincidir en el espacio y en el tiempo; esto trae consecuencias importantes para la escuela y lo que en ella se realiza.

La interactividad propiciada por las nuevas tecnologías hacen posible que emisor y receptor permuten sus papeles e intercambien mensajes; además, hacen viable que ya no exista un centro (emisor) y una periferia (masa de espectadores) y crean una comunidad virtual que habita en el ciberespacio (Silvio, 2000), una cibersociedad (Joyanes, 1997) con nuevos entornos de enseñanza-aprendizaje basados en el aprendizaje cooperativo y colaborativo que surge de la comunicación interactiva intermediada por el computador y medios telemáticos.

Es por tanto innegable que las tecnologías de la información y la comunicación han afectado la manera como vivimos en la llamada por McLuhan, en 1965, aldea global. Los avances tecnológicos obtenidos y la globalización comunicacional producto de la interconexión mundial.

A través de medios electrónicos, satelitales, telemáticos, es una realidad que abarca a los diversos países, y hace necesaria a la búsqueda de formas de aplicar dichos avances en los diversos campos del acontecer social, donde es relevante la manera como la tecnología informática ha afectado áreas que son competencia de la Pedagogía y por tanto de la educación.

La presencia cotidiana y cercana de herramientas informáticas hace que luzca impostergable su utilización en el medio educativo; sin embargo, la introducción de la computadora en el aula es más que el cambio de los pupitres por ese recurso informático, por cuanto, si cuenta con los dispositivos para el acceso a la Internet, permite localizar una inmensa cantidad de información, la cual, seleccionada adecuadamente, constituye un recurso valiosísimo en y para todo proceso formativo.

La Educación Superior no puede sustraerse a esta realidad; las posibilidades de acceder, vía Internet, a información pertinente relativa a la educación en distintos contextos y de discutirla con los compañeros y el facilitador para analizarla y determinar la pertinencia de su aplicación a la realidad nacional; de ampliar la información relevante para las propuestas individuales de investigación; de cumplir con las asignaciones de evaluación establecidas y de comunicarse cuando se requiera, es decir asincrónicamente, incrementan la eficiencia y la eficacia de los esfuerzos personales en la consecución de los objetivos de las asignaturas.

Cuando no disponía de las facilidades antes señaladas para obtener información, el investigador requería trasladarse físicamente hasta bibliotecas y centros de documentación, adquirir libros, suscribirse a revistas. Ahora, con el advenimiento de la Superautopista de la Información (Gore, 2000) -como se conoce a Internet-, estos requerimientos han perdido su imperativo puesto que, en la actualidad, es posible contactar autoridades, personalidades y acceder a documentos.

con tan sólo utilizar herramientas tales como correo electrónico, videoconferencias, páginas web, conversación electrónica, buscadores y cursos en línea a través de una plataforma comunicacional.

(Gambau, 2008) La educación física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida.

Ahora y por un largo tiempo las virtudes anteriormente mencionadas deben añadirse y aprenderse bajo la virtualidad teniendo casi el mismo impacto educativo de una clase a modo presencial ya que según (Kofman, 2010) La palabra “virtualidad” se suele utilizar también en otro sentido, partiendo del concepto de “realidad virtual” como un entorno de simulación capaz de dar la sensación de realidad, y que puede incluir distintos medios audio-visuales, incluyendo dispositivos ópticos que dan la impresión de tres dimensiones.

Es así como el docente debe estar a la par de los constantes cambios tecnológicos dándole un toque y un enfoque diferente a los diferentes procesos de enseñanza dentro de aula de clase ya que (González, Zerpa, Gutierrez, & Pirela, 2007) nos dicen que Los rápidos cambios sociales y tecnológicos exigen la construcción de nuevas imágenes de la práctica social en general y de las empresas en particular.

Se piensa que la indagación realizada por los entes de estas instituciones puede constituirse en una de las herramientas de cambio y mejora en la calidad organizacional.

La inclusión de los entornos virtuales según (Romero & Kabusch, 2007) Se considera a los aprendizajes como procesos complejos que se desarrollan en el ser humano de manera sistemática y asistemática en un contexto eco-sociocultural. En este sentido plantear la problemática de la inclusión de las TIC para el abordaje de situaciones en el sistema instructivo, no es una cuestión de incorporación solamente, sino que debe reflejar la intencionalidad de logros en la construcción de conocimientos.

2.11 Beneficios y desventajas de la educación física en el contexto virtual

Debido a todas las dudas e inquietudes que se puedan presentar sobre la educación física en el contexto virtual debemos de tener claro que factores intervienen dentro de la misma ya que según (Cabello, 2009) el Uso de las TIC tienen unos beneficios y condicionantes

La pregunta que debemos contestar como docentes es ¿qué beneficios obtenemos en el uso de las TIC? Ya que el proceso de enseñanza-aprendizaje requiere unas condiciones específicas que aseguren que se lleva a cabo en las condiciones más favorables.

Fundamentalmente debemos destacar las siguientes condiciones previas para la utilización de las TIC:

Debes contar con un material básico: ordenador, escáner, cámara de fotos digital, impresora, proyector y conexión a internet.

- Debes saber manejar ciertas aplicaciones básicas: elaborador de presentaciones, generador de páginas web y un entorno de e-learning.
- Debes tener conocimientos a nivel de usuario de Microsoft Office o similar así como de gestión de cuentas de correo, chats y foros.
- Debes actualizar tus conocimientos sobre las TIC
- El alumnado debe estar preparado para trabajar en pequeños grupos mostrando suficiente colaboración y respeto por el material
- No basar toda la intervención educativa en las TIC, ya que se trata de un sistema complementario a los tradicionales.
- Es aconsejable que el alumnado cuente con un ordenador y una conexión a Internet en sus domicilios así como el mismo nivel de desempeño en el uso del mismo.

¿Y qué beneficios obtenemos de su uso en nuestra intervención educativa?

- Flexibilidad: los programas son variados y se adaptan a nuestras necesidades que por otra parte son parecidos, lo que nos facilita la generalización en el uso de un programa a otro.

- Versatilidad: podemos conectarlo a una infinidad de periféricos que permite trabajar en múltiples formatos.
- Interactividad: es la gran propiedad de las TIC que hace que podamos acceder en poco tiempo a diferente información y materiales de aprendizaje.
- Conectividad: hace posible trascender del marco cerrado del centro y hace posible instaurar conexiones internas y externas compartiendo información y propuestas educativas entre diferentes centros educativos.

2. Dificultades para la incorporación de las TIC en Educación Física

Podemos distinguir los siguientes factores que influyen en la lenta incorporación de las TIC en el ámbito educativo:

- Baja o inadecuada dotación en los centros de materiales informáticos
- Bajo nivel de preparación del profesorado para su utilización.
- Desconfianza del profesorado hacia las posibilidades educativas de las TIC comprándolo con los métodos tradicionales.
- Aspectos organizativos del propio centro, más orientados a metodologías tradicionales.

Concretamente para la Educación Física se acentúa la dificultad ya que la carga horaria es escasa y no podemos permitirnos el lujo de perder tiempo de práctica real con frecuencia. Si bien, su uso es interesante como por ejemplo en los siguientes supuestos:

- La pizarra interactiva ofrece un soporte que ayuda sobremanera a la explicación y adquisición de sus contenidos teórico-prácticos de la orientación en la naturaleza (uso de la brújula y mapa, recorridos señalados).
- Igualmente, el proyector permite visionar presentaciones elaboradas para plasmar mapas conceptuales que relacionen contenidos, así como para plasmar grabaciones realizadas de coreografías o representaciones del propio grupo-aula.
- Y para cualquier presentación de contenidos dando la posibilidad de que los alumnos trabajen sobre él, lo transformen y compartan con otros alumnos y alumnas de otros lugares, pudiendo ser evaluados en sus conocimientos.
- Así como para aspectos organizativos y de gestión de la propia asignatura. Como por ejemplo el uso de una PDA que sustituya el cuaderno del profesor ampliando así sus posibilidades.

Podemos asegurar que los recursos digitales son una buena opción por estos días siempre y cuando el docente esté preparado para el uso y la implementación de las mismas ya que se a dejado entrever que algunos docentes de educación básica y secundaria no tienen los conocimientos suficientes acerca de los constantes avances tecnológicos por esto (Mirete Ruiz, 2010) nos dice que

‘Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC) han ido entrando en las aulas y hoy son una realidad, aunque en muchas ocasiones una realidad mal aprovechada a causa del desconocimiento existente a cerca de sus posibilidades didácticas. ‘

La escuela ha de poder ofrecer una respuesta ajustada a las necesidades de los alumnos que hoy llegan a las aulas, nativos digitales, los cuales encuentran en estas herramientas mayor nivel de motivación. Ahora bien, la integración de las TIC en el aula requiere un profesorado formado en el uso técnico de las tecnologías, pero sobre todo, en el empleo pedagógico de las mismas.

2.12 Métodos de enseñanza y aprendizaje en el entorno virtual

Para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje on-line es necesario un software que integre las principales herramientas que ofrece Internet y permita el desarrollo de cursos virtuales interactivos, la tele formación, tutorización y seguimiento de los alumnos. Es decir, un entorno educativo flexible, intuitivo y amigable, donde los alumnos aprendan, compartan experiencias y conocimientos con el resto de la comunidad virtual a través de las distintas herramientas de comunicación, contenidos, evaluación y estudio que debe ofrecer. (Casal, 2015)

(Sangrà, 2001) El aprendizaje en ambientes virtuales es el resultado de un proceso, tal y como valoraríamos desde la perspectiva humanista, en el que el alumno construye su aprendizaje. También puede ser el producto realizado a partir de la práctica, como puede ser el caso del trabajo a partir de simuladores.

La Educación Física debe aprovechar las TIC para lograr ambientes enriquecidos de aprendizaje y hacer más atractiva su enseñanza La escuela y especialmente los

educadores físicos, deben privilegiar lo real sobre lo virtual, lo vivencial sobre lo teórico, la inteligencia práctica sobre la teórico-memorística, e incentivar los procesos creativos frente a los reproductivos. Las experiencias virtuales deben estar siempre supeditadas al enriquecimiento de las vivencias reales (Díaz J. , 2018)

(Fernández, 2017) La educación tradicional y la EaD semipresencial o virtual no son incompatibles ni excluyentes, sino que permiten diferentes grados de combinación para adaptarse, de forma flexible a las nuevas necesidades.

El proceso de enseñanza -aprendizaje (PEA) debe diseñarse desde los fundamentos pedagógicos- didácticos, tecnológicos y sociales para garantizar una oferta de calidad, la participación en la construcción del conocimiento y la formación de habilidades donde se ponderen los valores éticos.

De ahí la importancia de profundizar en los referentes didácticos de la EaD en los EVEA y no extrapolar mecánicamente los modelos didácticos de la educación presencial. La EaD debe llegar a ser una educación sin distancia, no obstante, sus características distintivas de no coincidencia en espacio y tiempo.

Se puede decir que la educación física está conformada e instruida por un sinnúmero de herramientas virtuales las cuales están al servicio de los docentes, por lo tanto si dichas herramientas se trabajan con frecuencia se lograra una buena aplicación e implementación de las misma.

3 CAPITULO

3.1 Informe de los procesos curriculares



3.1.1 Ilustración 1

Ilustración 3 Guías de trabajo 1

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04	
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOMÉ		BARTOLÓMEZ... CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0	
				FECHA: 24-02-2020	
				PÁGINA: 1 de 4	
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO: 2	CALIFICACIÓN		
GUÍA: X	TALLER: EVALUACIÓN	DOCENTE: LIZARAZO RAMOS	PRÁCTICANTE: OSCAR	FECHA:	
ESTUDIANTE:		GRADO: 7-8-18			
TÍTULO: tradiciones y costumbres de la región pacífica		11			

REGIÓN PACÍFICA

Las costumbres de la región pacífica de Colombia son tan variadas como su topografía. De la comida y la ropa a la música y la danza, las costumbres colombianas han sido moldeadas tanto por su región de origen como por las influencias españolas, caribeñas y africanas traídas por los colonos externos.

Guías de viajes populares como *Erommers* ahora indican que Colombia está "preparada para convertirse en el próximo gran destino de ecoturismo". El Parque Nacional Natural Gorgona, Bahía Solano, *Juancho* y Ladrilleros o Tumaco son algunos de los lugares turísticos más atractivos.

PRINCIPALES COSTUMBRES

Tanto las raíces africanas como las caribeñas, así como el colonialismo español, han sido poderosas influencias en la cultura, tradiciones y costumbres de la población colombiana.

Carnavales y celebraciones

Estas celebraciones coloridas son a menudo eventos que duran varios días y hacen gala de desfiles elaborados, concursos de belleza, actuaciones escénicas y deliciosa comida regional.

3.1.2 Ilustración 2

Ilustración 4 Guía de trabajo 2

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04	
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOMÉ		BARTOLÓMEZ... CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0	
				FECHA: 24-02-2020	
				PÁGINA: 2 de 4	

Apariencia personal

Los colombianos son generalmente bastante formales en su manera de vestir. Los hombres en casi todas las ocupaciones profesionales y en la mayoría de las ocasiones usan un traje con camisa y corbata.

Los vestidos son los más apropiados para las mujeres, aunque también suelen vestir shorts o pantalones. La vestimenta casual es popular entre los jóvenes.

Por lo general, los colombianos de esta región prestan mucha atención al aseo personal, por lo tanto, suelen usar desodorante y bañarse a diario, entre otras medidas higiénicas.

Citas y matrimonios

Las citas se comienzan generalmente a los 15 o 16, dependiendo de la costumbre familiar. No hay chaperones (adulto que supervisaba a los jóvenes en las citas) y la familia ya no arregla los matrimonios.

Las personas involucradas toman la decisión. Los jóvenes, aún en edad de adolescencia se les pueden ver saliendo con hombres mayores. Esto es común.

3.1.3 Ilustración 3

Ilustración 5 Guía Taller y evaluación del estudiante 3

 I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME BARTOLINOS... CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLITICA DE VIDA	GUIA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04		
			VERSIÓN: 1.0		
			FECHA: 24-02-2020		
			PÁGINA: 1 de 4		
AREA: EDUCACION FISICA	ASIGNATURA: EDUCACION FISICA		PERIODO: 2	CALIFICACION	
GUIA	X	TALLER	EVALUACION	DOCENTE PRÁCTICANTE: OSCAR LIZARAZO RAMOS	FECHA:
ESTUDIANTE:			GRADO: 7-9-10-11		
TÍTULO: contextualización de la región pacífica					

REGIÓN PACÍFICA

Llamada región pacífica porque limita con el océano pacífico el más grande del mundo.

Ubicación:

La región Pacífica se localiza en occidente de Colombia y cuenta con un área de 83.170 Km², que abarcan desde el golfo de Urabá en la frontera con Panamá, al norte hasta la frontera con Ecuador al sur. Limita al oriente con la Cordillera Occidental de los andes colombianos y al occidente con el océano Pacífico.

Conformación:

Esta región comprende en su totalidad el departamento del Chocó (Quibdó) y las zonas costeras de los departamentos de Cauca (Popayán), Nariño (Pasto) y valle del Cauca (Cali).



3.1.4 Ilustración 4

Ilustración 6 Guía de trabajo

Economía:

La economía de la región pacífica se basa en la pesca industrial de altura, la canaricultura, la extracción forestal para los mercados nacionales e internacionales, la minería industrial de oro y platino, la ganadería y la agricultura (principalmente la industrialización de cultivos de banano y plátano).

A pesar de su gran riqueza mineral y de recursos naturales, es la región más pobre del país.

Población:

La región está bastante deshabitada, debido a sus condiciones climáticas y de salubridad. Su densidad poblacional no pasa de 5 habitantes por km². Las principales ciudades son en su orden: Buenaventura, uno de los principales puertos marítimos de Colombia y el primero del país sobre el Océano Pacífico, Quibdó, capital departamental del Chocó, Tumaco y Guapi. Está formada mayoritariamente por personas de raza negra con pequeñas minorías de blancos y mulatos. Es una de las regiones más violentas del país.



3.1.5 Ilustración 5

Ilustración 7 Guía Taller y Evaluación del estudiante 2

		GUIA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>BARTOLOMOS... CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 1 de 4
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO: 2 CALIFICACIÓN:	DOCENTE: OSCAR LIZARAZO RAMOS PRÁCTICANTE:	ESTUDIANTE: TÍTULO: HIGIENE POSTURAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA	FECHA: GRADO: 9	

HIGIENE POSTURAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Andújar y Santonja (1996) definen la higiene postural como "las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcta de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta".



Hay que tener en cuenta que la cuando hablamos de la postura, nos referimos tanto a situaciones estáticas como dinámicas. En este sentido, Santonja (1996) afirma que "las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario, sino que consisten en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor

3.1.6 Ilustración 6

Ilustración 8 Guía Taller y Evaluación del estudiante 3

		GUIA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>BARTOLOMOS... CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 2 de 4
---	--	--	--	--

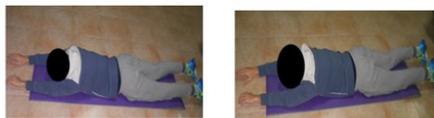
La primera de las líneas estaría centrada en un paradigma positivista basado en la consecución de ciertos resultados en las primeras etapas educativas. El objetivo es lograr una buena toma de conciencia corporal a través de tareas analíticas y globales de mejora postural y un adecuado desarrollo y evolución del aparato locomotor a través de tareas globales.

En la segunda línea de intervención, todo lo referido al trabajo de extensibilidad y tonicidad muscular se realizará con la intención de que los alumnos conozcan la manera correcta de realizar toda esta serie de ejercicios, siendo capaces de realizarlos de forma autónoma fuera del contexto escolar. Se buscaría alcanzar una mayor participación activa por parte del niño, despertando el sentido reflexivo y crítico en la práctica.

Ejercicios de fortalecimiento

A través de este trabajo de fortalecimiento muscular de la zona lumbó-abdominal, se favorecerá la adquisición de una buena tonicidad muscular en esta zona garantizando una faja de contención que estabiliza la parte inferior del raquis (Rodríguez y López, 2000).

Ejercicio n° 1. Extensión de tronco en decúbito prono. Colocados en decúbito prono con brazos y piernas extendidas, situamos la cabeza en línea recta con la columna, elevamos de manera simultánea un poco el brazo derecho y la pierna izquierda (movimiento contralateral) de manera lenta y controlada. Repetimos combinando las diferentes extremidades durante 30 segundos.



3.1.7 Ilustración 7

Ilustración 9 Guía Taller y Evaluación del estudiante 4

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-P04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 1 de 4
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME BARTOLOME, CIUDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA				
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA PERIODO: 2 CALIFICACIÓN:	ESTUDIANTE: TÍTULO: PREPARACIÓN FÍSICA	DOCENTE: LIZARAZO RAMOS GRADO: 10		

PREPARACIÓN FÍSICA:

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como, por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.



Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-P04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 2 de 4
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME BARTOLOME, CIUDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA				

La Preparación Física Específica: se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.



Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el periodo de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia.

CONSULTAR

¿CUALES SON LOS TIPOS DE PREPARACION FISICA SEGÚN Paco Seisul-fo? NOMBRELLOS Y DESCRIBALOS

3.1.8 Ilustración 8

Ilustración 10 Guía Taller y Evaluación del estudiante 5

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME		BARTOLOMÉ, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0
				FECHA: 24-02-2020
				PÁGINA: 1 de 4
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO: 2	CALIFICACIÓN	
GUÍA	TALLER	EVALUACIÓN	DOCENTE PRÁCTICANTE: OSCAR LEZARZO RAMOS	FECHA:
ESTUDIANTE:	GRADO: 7			
TÍTULO: CUERPO Y GENERALIDADES DEL SISTEMA ÓSEO				

Generalidades del Sistema Óseo y Articulaciones.

El sistema esquelético humano consiste en huesos, cartilagos, ligamentos y tendones representa aproximadamente una parte del peso corporal. El sistema óseo está dividido en 2 partes que cumplen funciones vitales para el desarrollo del cuerpo humano como lo son: La parte axial y la parte apendicular. La parte axial la forma el eje central del cuerpo e incluye los huesos del cráneo, los huesos del codo medio, el hueso hioides de la garganta, la columna vertebral y la caja torácica (caja torácica).

Una de las funciones principales que tiene la parte axial del sistema óseo es proporcionar soporte y protección para el cerebro, la médula espinal y los órganos en la cavidad ventral del cuerpo. Mientras que la parte apendicular está compuesta por los huesos de las extremidades superiores (que funcionan para agarrar y manipular objetos) y las extremidades inferiores (que permiten la locomoción). Cartilagos y Huesos El cartilago es considerado un tipo de tejido conectivo semirígido que tiene como función brindarle al cuerpo más elasticidad un ejemplo que podemos mencionar es los cartilagos costales que unen las costillas con el esternón, también podemos las superficies articulares que se encuentra en los huesos que tiene como finalidad la intervención en las articulaciones sinoviales la cual está cubierta por cartilago articular que permite el movimiento libre del cuerpo humano.



		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME		BARTOLOMÉ, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0
				FECHA: 24-02-2020
				PÁGINA: 2 de 4

constituido en su mayor parte con cartilago. El hueso es compacto y resistente, constituido como un tejido conectivo duro, esta proporcionan la mayor parte del esqueleto del cuerpo humano, tienen como finalidad

brindarle soporte al cuerpo y constituye el principal sostén del organismo, también brinda protección a centro vitales del cuerpo como por ejemplo al cerebro y al corazón, brinda movimiento al cuerpo y principalmente producen las células sanguíneas del cuerpo. El esqueleto está cubierto en gran parte principalmente por un tejido llamado tejido conectivo fibroso, este tejido no se encuentra en zonas donde haya cartilago articular.

El que rodea los huesos es el periostio, El periostio es una forma de tejido conectivo que se desarrolla como una lámina de poco grosor alrededor los huesos, los cuales cubre casi completamente, esta le proporciona nutrientes que los huesos necesitan. Mientras que la capa que rodea al cartilago se llama pericondrio esta está constituido por dos capas de tejido conectivo la más externa es rica en fibras colágenas y capilares, pero escasa en células, mientras que la capa interna presenta abundantes células y pocas fibras. Podemos decir que ambas capas nutren en si la parte externa del tejido esquelético.



CONSULTA:

¿COMO ESTAN CLASIFICADOS LOS HUESOS MECIONELOS Y DESCRIBALOS?

3.1.9 Ilustración 9

Ilustración 11 Guía Taller y Evaluación del estudiante 6

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME		BARTOLOMÉ, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0
				FECHA: 24-02-2020
				PÁGINA: 1 de 3
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA	PERIODO: 2	CALIFICACIÓN	
GUÍA	TALLER	EVALUACIÓN	DOCENTE PRÁCTICANTE: OSCAR LEZARZO	FECHA:
ESTUDIANTE:	GRADO: 7			
TÍTULO: CAPACIDADES MOTORAS				

CUALIDADES MOTORAS DEFINICIÓN: Factores que determinan la condición física de un individuo y que le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento el desarrollo al máximo su potencial físico. Hay que diferenciar entre capacidades físicas básicas y habilidades y destrezas motoras básicas. Las capacidades físicas básicas son cuatro: fuerza, velocidad, resistencia, y flexibilidad y hacen referencia a los aspectos cuantitativos del movimiento. Las habilidades y destrezas motoras básicas son seis: desplazamiento, salto, giro, lanzamiento y recepción, equilibrio y coordinación, y hacen referencia a aspectos cualitativos del movimiento.

Las capacidades motoras



FACTORES GENÉTICOS Y FACTORES DE ENTRENAMIENTO: Cada individuo nace con unas determinadas características biológicas y físicas que le facilitan o le dificultan determinadas actitudes y aptitudes en su vida. Entre características, que son vienen dadas por la herencia, son difícilmente modificables en determinados aspectos, pero en otros son la base sobre la que podemos trabajar mediante el entrenamiento para conseguir mejoras físicas. Por lo tanto debemos entender el entrenamiento como aquella actividad física que, aprovechando las características propias de cada individuo, busca el mayor rendimiento físico a través del desarrollo de las cualidades motoras.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS
Dentro de las capacidades físicas básicas, debido a los factores que las determinan, hay unas en las que el

		GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: PGA-F04
I.E. COLEGIO SAN BARTOLOME		BARTOLOMÉ, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA		VERSIÓN: 1.0
				FECHA: 24-02-2020
				PÁGINA: 2 de 3

CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: Factores de los que depende. Depende fundamentalmente del tipo de contracción muscular que realicemos. - Contracción isotónica (con movimiento). - Contracción isométrica (sin movimiento). - Contracción isocéntrica ó antagonística (mixta).

VELOCIDAD: Capacidad del sistema locomotor (huesos, articulaciones y músculos) de desplazar un segmento o todo el cuerpo en el menor tiempo posible.

RESISTENCIA: Capacidad del organismo de soportar un esfuerzo durante un periodo de tiempo más o menos prolongado.

FLEXIBILIDAD: Capacidad de las articulaciones de realizar movimientos más o menos amplios. Tipos de Flexibilidad: No podemos hablar de tipos de flexibilidad propiamente dichos, pero si debemos diferenciar entre la movilidad articular y la elasticidad muscular. Ambas son las que van a intervenir directamente en la mayor o menor flexibilidad.



CONSULTAR

- NOMBRE Y DESCRIBA LOS TIPOS DE FUERZA
- NOMBRE Y DESCRIBA LOS TIPOS DE RESISTENCIA
- NOMBRE Y DESCRIBA LOS TIPOS DE VELOCIDAD

3.1.10 Ilustración 10

Ilustración 12 Guía Taller y Evaluación del estudiante 7

 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>ARTIFICIAL, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 1 de 3
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE: LIZAPAZ RAMOS ESTUDIANTE:	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE PRÁCTICANTE: OSCAR LIZAPAZ RAMOS PERIODO: 2 FECHA:	CALIFICACIÓN: PERIODO: 10
TÍTULO: ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE		

Alimentación en el deporte

Cuidar la alimentación, practicar de forma regular deporte, abandonar hábitos perjudiciales (tabaco, alcohol) y disponer de tiempo libre para uno mismo son algunos de los propósitos que solemos plantearnos al comienzo de cada año. Y todo, para mejorar nuestra calidad de vida, que depende fundamentalmente del cuidado de nuestra salud.

Una forma de lograrlo es hacer deporte. No sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además es una excelente forma de prevenir enfermedades. Y si al hábito deportivo sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más beneficiosos: en el peso, en la tensión arterial y la circulación, en el colesterol, grasas y niveles de azúcar en sangre, o en el riesgo de las enfermedades de la civilización (obesidad, males cardiovasculares, diabetes...).

Así mismo, la combinación de deporte y una dieta saludable nos ayuda a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés.



Para ello, son especialmente recomendables los deportes que, en una práctica regular, permiten aumentar progresivamente la intensidad y ejercitar grandes grupos de músculos durante al menos una hora: caminar, correr, esquí (de fondo), hacer gimnasia de mantenimiento o aeróbic, andar en bicicleta. El hecho de que en el ejercicio de este tipo de disciplinas deportivas se quemen reservas de grasa a modo de combustible energético explica lo ventajoso que su práctica habitual resulta para la salud.

Los alimentos como reserva de energía

El organismo obtiene de la alimentación y de las propias reservas corporales la energía que necesita para desarrollar sus funciones vitales (bombeo del corazón, respiración...) y los movimientos musculares. Los alimentos aportan nuestras reservas como hidratos de carbono, grasas y proteínas (su función principal se enmarca en la formación de músculos, tejidos, órganos), así como vitaminas y minerales, que, sin contener energía, cumplen otras funciones muy importantes; otras sustancias como el agua y la fibra

 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>ARTIFICIAL, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 2 de 3
--	--	--

Ambos combustibles se consumen por separado o a la vez, en función de diversos factores como la intensidad y la duración del ejercicio, el estado físico (cuando el estado de forma es bueno, se queman más grasas), el sexo, la dieta previa al ejercicio (si es pobre en hidratos de carbono, antes se agotan las reservas), la temperatura y la humedad ambiental (con calor, aumenta el consumo de glucógeno muscular hasta la acilación del cuerpo).

Durante el reposo y en ejercicios de más de 20 minutos de duración, el cuerpo quema principalmente grasas como combustible energético (al respirar, con bajas temperaturas, se queman más grasas para mantener la temperatura corporal). En cambio, si los ejercicios son intensos y de corta duración (1-3 minutos), el cuerpo consume fundamentalmente hidratos de carbono, que suministran de forma rápida energía al organismo.

¿Qué alimentos no debes faltar en la dieta del deportista?

Cuando realizamos una actividad física extra, bueno es aumentar el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono (cereales: arroz, maíz, cereales en copos, galletas, pan, pastas alimenticias...; patatas; legumbres; frutas y su zumo), ya que, de agotarse las reservas, se produce la temida náusea, ese estado de fatiga y desfallecimiento que reduce al mínimo la intensidad del ejercicio e, incluso, obliga a pararse. Respecto a las grasas, como hay grandes reservas, no es preciso ingerir cantidades extras.



Por otro lado, también hemos de mantener una hidratación adecuada. La deshidratación influye negativamente en el rendimiento físico y puede llegar a provocar una sensación de mareo, náuseas e, incluso, vómitos y diarreas. En ejercicios de menos de una hora de duración, no es necesario beber líquido, pero si el esfuerzo se prolonga por más tiempo, se aconseja tomar tres vasos de agua 1 ó 2 horas antes de iniciar el ejercicio, dos vasos 15 minutos antes y un vaso, cada 20 minutos aproximadamente, durante el desarrollo de la disciplina deportiva.

CONSULTAR

- ¿CUALES SON LOS ERRORES MAS COMUNES CUANDO SE RELACIONA EL DEPORTE CON LA ALIMENTACION?

3.1.11 Ilustración 11

Ilustración 13 Guía Taller y Evaluación del estudiante 8

 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>ARTIFICIAL, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 1 de 3
ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE: LIZAPAZ RAMOS ESTUDIANTE:	ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA DOCENTE PRÁCTICANTE: OSCAR LIZAPAZ RAMOS PERIODO: 2 FECHA:	CALIFICACIÓN: PERIODO: 10
TÍTULO: DESARROLLO PSICOMOTRIZ		

¿QUÉ ES LA PSICOMOTRICIDAD?

Max, Jiménez y Sierra (2018) definen a la psicomotricidad como la actividad psicológica relacionada a los niveles cognitivos y afectivos respecto al movimiento. Es decir, la actividad psicomotriz permite el desarrollo del niño a nivel psicológico, físico y social a través del mismo. Por lo tanto, el niño utilizará a su cuerpo como elemento de contacto con el entorno, logrando así su maduración psicológica.



Estudios resaltan la importancia de que, durante los primeros años de vida, el desarrollo psicomotor promueva las bases del desarrollo mental subsecuente. Este es un proceso individual, el cual dependerá de la propia experiencia, necesidades e intereses del niño. Adicionalmente, la psicomotricidad permite potenciar el aprendizaje futuro en los diferentes ámbitos en los que se desarrolla.

El desarrollo motor de los niños dependerá sobre todo de la maduración global del cuerpo, el desarrollo esquelético y neuromuscular. Los logros que van adquiriendo permiten un mayor control del cuerpo y el entorno lo que influye a su vez en las relaciones sociales, expresiones afectivas y juego (Gargallo y Cruz, 2004). Por lo tanto, es imprescindible la implementación del juego y el movimiento espontáneo en las actividades que realiza.

ELEMENTOS CLAVES EN LA PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad se centra en el desarrollo de los siguientes elementos para poder llevar a cabo sus actividades (Mendieta, Mendieta y Vargas, 2017):

- Respiración:** puede ser de dos tipos, torácica o abdominal, siendo esta última la que se enseñará a los niños.
- Esquema corporal:** representación mental del cuerpo y sus partes para tomar conciencia sobre uno mismo. Para ello, se requiere del conocimiento de cada parte corporal y una correcta organización y secuenciación

 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE <small>ARTIFICIAL, CALIDAD EDUCATIVA, UNA POLÍTICA DE VIDA</small>		CÓDIGO: PGA-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-02-2020 PÁGINA: 2 de 3
--	--	--

Coordinación motriz: implica el control armónico del tono muscular, la coordinación general, la función tónica y coordinación visomotriz.

Control postural: encargado de la correcta posición para ejecutar los movimientos tales como correr, saltar o caminar. Sumado a esto, se puede modificar con la práctica para mejorar ciertas capacidades como, por ejemplo: fuerza, resistencia, velocidad, elasticidad o flexibilidad.

Función tónica: referido al tono muscular que posee el niño o el adulto. En otras palabras, el nivel de tensión que ejerce el músculo hacia estímulos o estados de relajación corporal.

Coordinación óculo manual: se trata de la relación existente entre la mano y aquellos músculos del ojo para realizar un movimiento. Fundamental para el desarrollo de la escritura.

Coordinación óculo podal: esta relación se produce a través de la coordinación entre los músculos del pie con los del ojo para dar paso al movimiento.



Lateralidad: se refiere al predominio funcional de uno de los lados del cuerpo sobre el otro. En otras palabras, es lo que generalmente definimos como ser diestro, zurdo o ambidiestro.

Coordinación dinámica general: secuenciación de músculos que permite los procesos necesarios para dar paso al movimiento de forma adecuada.

Orientación topogógica espacial: capacidad del niño para orientarse en el entorno, relacionar el espacio - tiempo y entender la relación que existe entre su cuerpo, los otros y el entorno.

3.1.12 Ilustración 12

 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: P1A-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-03-2023 PÁGINA: 1 de 4
ASESOR: EDUCADOR FÍSICO COORDINADOR: EDUCADOR FÍSICO RESPONSABLE: EDUCADOR FÍSICO	ASISTENTE: EDUCADOR FÍSICO COORDINADOR: EDUCADOR FÍSICO RESPONSABLE: EDUCADOR FÍSICO	NIVEL: PRIMARIA CALIFICACIÓN: PASADO GRADO: 1º

¿Que es la educación física?

El término educación física también se refiere a cualquier deporte extracurricular o actividad física en la cual los estudiantes participan a través de su sistema escolar. Al contrario de otros cursos, la mayoría del trabajo en esta área es más de participación práctica que de estudio teórico.



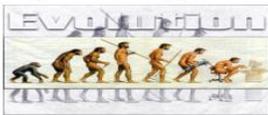
La educación física está basada en el entendimiento de que el entrenamiento físico ayuda a la mente. Se reconoce que estas actividades son un componente valioso y esencial para el aprendizaje.

A pesar de que muchas culturas incluían un entrenamiento en algún tipo de actividad física desde la antigüedad, estas culturas lo incluían para incluir la literatura. Hoy en día la actividad física es aceptada como un aspecto necesario en la educación.

La historia de la educación física como concepto se inicia a mediados de 1900, cuando países como Alemania, Suecia e Inglaterra comenzaron a incluirla como materia de sus sistemas educativos. Sin embargo, los orígenes de esta actividad se remontan a la prehistoria.

A principios del siglo XX las escuelas públicas comenzaron a desarrollar programas de entrenamiento físico y, para 1950, más de 40 institutos habían introducido clases en el campo de la educación física.

En la mayoría de los sistemas de formación, la educación física (a veces también llamada entrenamiento físico) es un curso en el que se utilizan juegos o la exploración de movimientos para la transmisión de conocimiento físico y habilidades hacia un individuo o grupo de personas.



 GUÍA-TALLER Y EVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE		CÓDIGO: P1A-F04 VERSIÓN: 1.0 FECHA: 24-03-2023 PÁGINA: 2 de 4
--	--	--

Antecedentes de la educación física

Prehistoria y Antigüedad

La educación física ha existido desde las primeras etapas de la sociedad, en formas tan simples como la transmisión de habilidades físicas de supervivencia y caza. Al ser humano, al ser alimada, requería de una serie de entrenamientos para poder fortalecer sus músculos y habilidades psicomotrices. Con ello, intentaba asegurarse la captura de alguna presa para comer, la defensa ante enemigos (otras tribus o animales salvajes) o el cuidado de sus posesiones.

Más adelante las antiguas civilizaciones china, india y egipcia tenían tradiciones de educación física, principalmente llevadas a cabo en competencias deportivas, técnicas militares y artes marciales.

Influencia griega y oriental

Se considera que la historia real de la educación física comenzó con el cambio de las metodologías utilizadas para transmitir habilidades físicas y, hasta cierto punto, las distintas intenciones del educador, por lo tanto, la influencia griega es fundamental para entender cómo esta disciplina ha evolucionado hoy en día.

Los antiguos griegos hacían énfasis en la anatomía, los logros físicos y las habilidades físicas, por primera vez en el mundo antiguo estos elementos se combinaron con un acercamiento científico y humanista para balancear la vida. La primera referencia literaria a una competición atlética es preservada en La Ilíada, de Homero. Y la antigua tradición griega de los Juegos Olímpicos se originó a principios del siglo VIII a. C.

En cuanto al mundo oriental, también se puede observar el campo del entrenamiento físico desde la antigüedad. La tradición japonesa del ejercicio físico integrado a la vida diaria se deriva del Bushido (de la manera del guerrero).

Historia de la educación física en el mundo



En la prehistoria, el hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía.

En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción, en Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó **Palestra**.

3.1.13 Ilustración 13 Evidencias 01

Ilustración 15 Ilustración 13 Evidencias 01



4 CAPITULO IV

4.1 Informe de actividades extracurriculares

Debido a la situación actual que atraviesa el país por los altos contagios de covid-19 la institución educativa colegio san Bartolomé se abstuvo de realizar cualquier tipo de evento extracurricular o que involucrara la aglomeración de masas dentro de sus instalaciones educativas ya que no había garantía en los protocolos de bioseguridad para cuidar la salud y bienestar integral de los estudiantes.

6.1 Cartilla velocidad y reacción

6.2 Planeaciones de clase

7 Bibliografía



- Albornoz Zamora, E. J. (2016). *Desarrollo cognitivo mediante estimulación en niños de 3 años. Centro desarrollo infantil nuevos horizontes quito, ecuador universidad y sociedad*. Obtenido de pdf: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v8n4/rus25416.pdf>
- Ardila-Rodríguez, M. (2011). *indicadores de calidad de las plataformas educativas virtuales*. Obtenido de pdf: <https://www.redalyc.org/pdf/834/83418921011.pdf>
- Armando Vidarte, C. V. (2011). *ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCION DE LA SALUD*. Obtenido de PDF: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
- arroyave, n. (2017). *LAS REDES SOCIALES Y LAS PLATAFORMAS VIRTUALES COMO AYUDA EDUCATIVA EN LOS ESTUDIANTES DE NOVENO GRADO DE LA INSTITUCION FRANCISCO JOSE DE CALDAS DE VILLAVICENCIO-META*. Obtenido de PDF: <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1238/arroyavenelson2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Cabello, A. F. (2009). *El uso de las TIC en Educación Física*. Obtenido de ef.deportes: <https://www.efdeportes.com/efd128/el-uso-de-las-tic-en-educacion-fisica.htm>
- Casal, S. M. (2015). *METODOLOGÍA DIDÁCTICA EN ENTORNOS EN ENTORNOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE*. Obtenido de PDF: https://www.ugr.es/~sevimeco/revistaeticanet/Numero3/Articulos/Formateados/metodologia_didactica.pdf
- COIDURAS, L. (2013). *Introducción de las TIC en educación física. estudio descriptivo sobre la situacion actual*. Obtenido de pdf: <file:///C:/Users/DELL/Downloads/270905-Texto%20del%20art%C3%ADculo-368689-1-10-20131213.pdf>
- Díaz, J. (2018). *La enseñanza de la Educación Física implementando las tic*. Obtenido de pdf: <file:///C:/Users/carol/Downloads/colombiatic.pdf>
- Díaz, S. (2009). *PLATAFORMAS EDUCATIVAS, UN ENTORNO PARA PROFESORES Y ALUMNOS*. Obtenido de PDF: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd4921.pdf>
- DUVIEL DÍAZ, Y. G. (2016). *USOS E INTEGRACIÓN DE LAS TIC POR DOCENTES DE EDUCACIÓN FISICA EN BASICA SECUNDARIA*. Obtenido de PDF: <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/2880/T.G.%20D%C3%ADaz%2C%20Garc%C3%ADa%2C%20Zapata.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fernández, S. L. (2017). *La educación a distancia en entornos virtuales de enseñanza aprendizaje. Reflexiones didácticas*. Obtenido de pdf: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4780/478055149003/html/index.html>

- fuelle, d. d. (2017). *propuesta de intervencion educativa innovadora en la educacion fisica a traves del modelo pedagogico classroom*. Obtenido de pdf:
http://oa.upm.es/48386/1/TFM_DAVID_DE_LA_FUENTE_GARCIA.pdf
- Gambau, .. V. (2008). *LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE ESCOLAR, EN EL CONTEXTO GENERAL, DE LA EDUCACION EN ESPAÑA*. Obtenido de PDF:
<https://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/03D23B6F.pdf>
- González, N., Zerpa, M. L., Gutierrez, D., & Pirela, C. (2007). *La investigación educativa en el hacer docente*. Obtenido de pdf:
<https://www.redalyc.org/pdf/761/76102315.pdf>
- Haydée Páez, E. A. (2005). *Uso de una plataforma virtual de aprendizaje en educación superior. Caso nicenset.org*. Obtenido de pdf:
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100009#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20en%20el%20C3%ADnea%20a,la%20din%C3%A1mica%20de%20creaci%C3%B3n%20y
- Kofman, H. A. (2010). *REALIDAD Y VIRTUALIDAD EN LA ENSEÑANZA DE LA FÍSICA CON NTICS un enfoque desde la perspectiva de la educacion integral*. Obtenido de pdf:
http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/22834/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lizeth Cipagauta, P. R. (2014). *LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS EN EL CONTEXTO ESCOLAR*. Obtenido de PDF:
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2820/TE-18181.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lourdes Rosell, M. S. (2014). *Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela*. Obtenido de pdf:
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291037.pdf>
- Marianela Delgado, A. S. (2009). *ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS CREATIVAS EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL APRENDIZAJE*. Obtenido de PDF:
<https://www.redalyc.org/pdf/447/44713058027.pdf>
- Miguel Ruiz, L. L. (2008). *EL ESTUDIO DEL DESARROLLO MOTOR: ENTRE LA TRADICIÓN Y EL FUTURO*. Obtenido de revista fuente articulo pdf:
<https://core.ac.uk/download/pdf/51395315.pdf>
- Mirete Ruiz, A. B. (2010). *FORMACIÓN DOCENTE EN TICS. ¿ESTÁN LOS DOCENTES PREPARADOS PARA LA (R)EVOLUCIÓN TIC?* Obtenido de PDF:
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327003.pdf>
- NÉSTOR ARBOLEDA, C. R. (2013). *LA EDUCACIÓN SUPERIOR A DISTANCIA Y VIRTUAL EN COLOMBIA*. Obtenido de pdf:

https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/la_educacion_superior_a_distancia_y_virtual_en_colombia_nuevas_realidades.pdf

Romero, C. R., & Kabusch, A. R. (2007). *Implementación de entornos virtuales de aprendizaje en el desarrollo de la practica docente en educacion fisica*. Obtenido de pdf: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10293/ev.10293.pdf

Sangrà, A. (2001). *Enseñar y aprender en la virtualidad*. Obtenido de PDF: <file:///C:/Users/carol/Downloads/20746-Texto%20del%20art%C3%ADculo-20670-1-10-20060309.pdf>

veronica, c. (2015). *LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS NIÑOS DE QUINTO A SEPTIMO AÑO DE EDUCACION GENERAL BASICA DE LA ESCUELA EUGENIO ESPEJO DIEZ DE AGOSTO DE LA PARROQUIA GUAYTACAMA CANTÓN LATACUNGA AÑO LECTIVO 2013-2014*. Obtenido de pdf: <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/2254/1/T-UTC-3587.pdf>

- Paradigma v.26 n.1 Maracay jun. 2005 uso de una plataforma virtual de aprendizaje en educación superior. Caso nicenet.org Haydée Páez, Evelyn Arreaza http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100009#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20en%20el%20a%C3%ADa,la%20din%C3%A1mica%20de%20creaci%C3%B3n%20y
- Vidal m.p (2006). INVESTIGACIÓN DE LAS TIC EN LA EDUCACIÓN , REVISTA LATINOAMERICANA DE TECNOLOGÍA EDUCATIVA, <file:///C:/Users/Dell/Downloads/Dialnet-InvestigacionDeLasTICEnLaEducacion-2229253.pdf>
- EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 8, Núm. 43 (noviembre-diciembre de 2016) <http://emasf.webcindario.com>
https://emasf.webcindario.com/La_importancia_de_la_educacion_fisica_en_el_sistema_educativo.pdf
- Ramírez Valdez, W., & Barajas Villarruel, J. I. (2017). Uso de las plataformas educativas y su impacto en la práctica pedagógica en instituciones de educación superior de san Luis potosí. Edutec. Revista Electrónica De Tecnología Educativa, (60), a360. <https://doi.org/10.21556/edutec.2017.60.798EDUTEC>

- Ávila, Christian David (2016) “LA INCLUSIÓN DE LAS TIC COMO DESAFÍO EN LA FORMACIÓN INICIAL DE PROFESORES PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA”
<https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/13122/AVILA%20Christian%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sandí Delgado, Hidalgo Arias, Cordero Delgado, Olga Irene, Cruz Alvarado. (2015) LAS TIC COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN PROCESOS DE INVESTIGACIÓN.
educativa<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/46336>