



INFORME FINAL

“METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD EN EL ATLETISMO PARA LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 4°01, JORNADA DE LA MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, SEDE PRINCIPAL”

GUSTAVO ALONSO JAIMES VELASQUEZ

1017209683

PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFÁSIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

2021



INFORME FINAL

“METODOLOGIA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS PRUEBAS DE VELOCIDAD EN EL ATLETISMO PARA LOS ESTUDIANTES DEL GRADO 4°01, JORNADA DE LA MAÑANA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, SEDE PRINCIPAL”

GUSTAVO ALONSO JAIMES VELASQUEZ

1017209683

PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

TUTOR

CARLOS MORENO

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ENFÁSIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

FACULTAD DE EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

2021



Tabla de contenido

CAPÍTULO I.....	5
Gobierno escolar.....	8
Objetivos del PEI.....	9
Modelo pedagógico.....	10
Reseña histórica.....	12
Proyecto Educativo.....	14
Horizonte.....	15
PRINCIPIOS Y VALORES DESALISTAS.....	16
Mision.....	17
Vision.....	17
Filosofía institucional.....	17
HORIZONTE CURRICULAR.....	19
Perfil de la institucion.....	21
Organigrama.....	22
Calendario escolar.....	23
Componente pedagógico.....	23
PLAN DE ESTUDIOS PREESCOLAR.....	25
Símbolos de la institución.....	26
Manual de convivencia.....	27
Uniformes.....	34
PRESUPUESTO.....	34
Ingresos y Gastos:.....	35
CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA – CRONOGRAMA.....	36
Título.....	37
Introducción.....	38



Descripción del problema	39
Formulación del problema	40
Justificación	41
Objetivos	42
Objetivo General	42
Objetivos Específicos	42
Población	43
Marco teórico	44
Antecedentes	44
Bases teóricas	46
El juego	46
El juego recreativo como estrategia pedagógica	47
Coordinación motriz	47
Bases legales	51
Lineamientos Curriculares de la Educación Física, Recreación y Deportes	51
En su capítulo 4	51
Desarrollo del Estudiante	51
Caracterización General	51
Referencias bibliográficas	60
CAPITULO III	61
CARTILLA PEDAGOGICA	61
CAPITULO IV	76
CAPITULO V	77
ANEXOS	77



CAPÍTULO I

➤ Componentes conceptuales

Identificación

Datos generales:

Nombre Completo de la Institución Educativa: Institución Educativa San Francisco de Sales

Sede principal: Calle 4E No.6- 23 B. Popular. Teléfono: 5891074

E- mail: iesanfranciscodesalescucuta@gmail.com

SEDE A: Av. 14 # 21-50 B. Alfonso López Teléfono: 5824291

SEDE B: Av. 13ª # 20-14 B. Alfonso López Teléfono: 5821882

SEDE C: Calle 17 #10-15 B. Camilo Torres Teléfono: 5824493

Ubicación y/o localización física:

Departamento: Norte de Santander

Municipio: San José de Cúcuta

Comunas: No. 2 y 10

Barrios: Popular y Alfonso López

Propiedad jurídica: Oficial

Número de Identificación Código DANE: 154001001628



Jornada: Mañana y Tarde continúa

Calendario Escolar: A

Convenio de Administración con el Municipio

Ámbito: Educación Formal

Niveles que ofrece:

Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica.

Especialidades:

I. Mecánica Industrial

II. Diseño Industrial

III. Diseño Grafico

IV. Electricidad y Electrónica

V. Música

VI. Atención Integral a la Primera Infancia

VII. Deportes y Gestión Social

VIII. Desarrollo de software

Ofrece Educación Formal para Adultos: Si



NOMBRE COMPLETO DEL RECTOR: Mg. Pedro Julio Pezzotti Lemus. Acto
Administrativo de Nombramiento: Resolución 0039 del 18 de Enero del 2017

Total de personas que laboran en el Establecimiento: 91

Número total de estudiantes atendidos: 2100

Personas que laboran en el Establecimiento:

- Directivos: 3
- Docentes: 79
- Orientadoras: 1
- Administrativos: 9
- Servicios Generales: 2

REQUISITOS LEGALES:

Reconocimiento es la resolución 001450 del 13 de Septiembre del 2006, la cual es modificada por la 0020 del 17 de Enero del 2017.



Gobierno escolar

Todos los establecimientos educativos deberán organizar un gobierno para la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa, según lo dispone el artículo 142 de la Ley 115 de 1994. El gobierno escolar en las instituciones estatales se regirá por las normas establecidas en la ley y en el Decreto 1860.

El Gobierno Escolar estará constituido por los siguientes órganos: 1.- El Consejo Directivo, como instancia directiva, de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del establecimiento. 2.- El Consejo Académico, como instancia superior para participar en la orientación pedagógica del establecimiento. 3.- El Rector, como representante del establecimiento ante las autoridades educativas y ejecutor de las decisiones del gobierno escolar. Los representantes de los órganos colegiados serán elegidos para períodos anuales, pero continuarán ejerciendo sus funciones hasta cuando sean reemplazados. En caso de vacancia, se elegirá su reemplazo para el resto del período.



Objetivos del PEI

1. Desarrollar una educación en el Ser, en el Hacer, en el Saber hacer y en el Convivir, sustentada en los principios de la amabilidad y exigencia.
2. Fortalecer el desarrollo de las competencias de las personas que integran la comunidad educativa, para garantizar la calidad en el servicio.
3. Garantizar la prestación del servicio educativo con calidad, uso eficiente y eficaz de los recursos, satisfaciendo las necesidades y expectativas de la Comunidad Educativa.
4. Promover la cultura de calidad y de mejoramiento continuo con la implementación adecuada del Sistema de Gestión de Calidad (S.G.C.), bajo la NTC ISO 9001-2015 NT-GP 1000-2009.

DQS is member of:



Modelo pedagógico

La Institución Educativa San Francisco de Sales como una manera de dar respuesta a las necesidades y a los fines de la educación, plantea desde las teorías sociales el modelo pedagógico como una forma de fundamentar la relación entre el maestro, el saber y el estudiante (Zubiría, 2014). En este sentido, para la Institución Educativa el MODELO SOCIAL- COGNITIVO, comprende desde las teorías sociales, fundamentadas en Makarenko, Freinet, Freire y Vigotsky. De este modo, se busca el desarrollo integral de la persona a través del desarrollo del espíritu colectivo, el conocimiento social y técnico.

En términos de la teoría de la cognición social de Vigotsky (citado por Caicedo, 2012), la cultura es determinante en el desarrollo individual y por tanto en su aprendizaje. De esta manera, la cultura aporta al desarrollo intelectual desde las costumbres, valores y hábitos; enseñando al niño lo que debe y cómo pensar, reconociendo en la interacción la clave para su desarrollo. Así, la escuela se percibe como un escenario de reproducción cultural, dando privilegio a la construcción del conocimiento a partir de situaciones problemáticas en las que el estudiante puede argumentar y proponer. Con lo anterior, desde el modelo social- cognitivo el propósito educativo se centra en la formación de seres humanos autónomos y conscientes de su responsabilidad en la transformación de la sociedad.

Por tanto, el currículo se enfatiza en la interacción de los aprendices y las tareas de aprendizaje. Así que, dichos procesos se orientan desde el ajuste al nivel de desempeño del aprendiz, desarrollando aprendizajes para la solución de problemas. Lo anterior, desde la teoría vigotskiana es denominado como zona de desarrollo próximo, la cual



comprende lo que el estudiante debe hacer con su propio nivel de desarrollo y lo que puede hacer con ayuda, reconociendo el nivel de desarrollo potencial.

Según lo expuesto, el modelo pedagógico de la Institución Educativa se denomina “Social Cognitivo”, comprendiendo la educación como una actividad específicamente humana, orientada a la transformación solidaria de las personas y del contexto, considerando que el conocimiento se construye siempre según el nivel de desarrollo de los estudiantes y su nivel potencial; buscando la autonomía racional y liberadora del ser humano; que se concreta mediante la capacitación de los sujetos para la participación y la transformación social. Utiliza la autorreflexión y el conocimiento interno y personalizado para que cada quien tome conciencia del rol que le corresponde dentro del grupo.

En conclusión, el modelo pedagógico social- cognitivo, asume que el conocimiento se desarrolla mediante un proceso de construcción y reconstrucción sucesiva de la teoría y la práctica (Alvarado & García, 2008, p. 190). Por esta razón, se privilegia el desarrollo integral del ser humano, por medio de la producción material, social y cultural; buscando el desarrollo del pensamiento, el trabajo cooperativo con la mediación del docente apoyado en las teorías cognitivas y humanistas.



Reseña histórica

Hacia 1943, funcionaba en la ciudad la Escuela Industrial de Cúcuta, que otorgaba el título de “Expertos”. Una vez llegados los salesianos a Cúcuta, el Gobierno Nacional, por intermedio del Ministerio de Educación Nacional, visitó varias veces el colegio salesiano, pidiendo insistentemente a la comunidad que dirigiera y administrara aquella Escuela Industrial.

Superada la etapa de necesarias conversaciones, los Salesianos aceptaron el ofrecimiento del Gobierno Nacional. El contrato respectivo se firmó el 23 de abril de 1953. Pasada la Semana Santa de ese año, comenzó a funcionar la sección Técnica en el edificio de los Salesianos, con los talleres de mecánica, electricidad y ebanistería.

En noviembre de 1954 se obtiene la graduación de los primeros Expertos en Artes y oficios.

Por resolución 1864 del 19 de Mayo de 1961, el Ministerio convierte la Escuela Industrial en INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL SALESIANO, ofreciendo a los jóvenes las especialidades en Artes Gráficas, Electricidad y Electrónica, Mecánica Industrial y Diseño. Los dos primeros Técnicos Industriales en graduarse fueron: García Miguel y Pérez González Luis, graduándose el 17 de noviembre de 1961 los dos primeros técnicos industriales: García Miguel y Pérez González Luis.

En el año de 1999, se gestiona la apertura de la Primaria Técnica del Instituto, en convenio con la Alcaldía de San José de Cúcuta, favoreciendo a niños y niñas de los estratos 1 y 2 llevando el nombre de Grupo Elite. En el año 2000 se iniciaron labores académicas en la jornada de la tarde.



Hacia 2007 se inicia una nueva experiencia significativa para la Comunidad Educativo Pastoral de Cúcuta, descentralizándose hacia los sectores más vulnerables de la ciudad. Es así como se asumen tres instituciones educativas oficiales: El Colegio José Prudencio Padilla, ubicado en el barrio Camilo Torres, y los colegios Atanasio Girardot y Francisco de Paula Andrade, del barrio Alfonso López. Luego las sedes fueron rebautizadas con los nombres de Miguel Rúa, Miguel Magonne y Casa Pinardi respectivamente.

El trabajo en el sector de Alfonso López, ha sido bastante significativo. Las sedes, se destacan por llevar impreso el sello de formación salesiana y son claramente diferenciadas de otras instituciones de la zona, debido a la implementación del Sistema Preventivo por el que se rigen. Con el trabajo educativo-pastoral, que realizaron los docentes, en estos planteles se pudo conseguir un ambiente formativo que coadyudó notablemente al desarrollo de la Misión Institucional. En diciembre del año 2016 y enero del año 2017, después de varios intentos de acuerdos de la Secretaria de Educación y la Alcaldía Municipal con Sociedad Salesiana por cuestiones económicas, se da por terminado el convenio, dando paso el 17 de Enero del 2017 a un cambio de razón social de la Institución Educativa San Francisco de Sales, manteniendo su planta de personal docente, administrativa y estudiantes, la cual estaría ubicada la Sede Principal en la instalaciones donde funcionaba el colegio Mercedes Abrego y donde se atenderían más de 1200 estudiantes, de igual manera se mantendrían las Sedes ubicadas en los Barrios Alfonso López y Camilo Torres. La secretaria de Educación Municipal a cargo de la Dra. Doris Angarita nombra al nuevo Rector de la Institución el Mg. Pedro Julio Pezzotti Lemus, el cual será él encargado de direccionar los procesos de dicha institución y la reestructuración de la misma, así inicia un instituto enmarcado en ser “Amablemente Exigente”.



Proyecto Educativo

Nuestro Proyecto Educativo Institucional es una planificación estratégica, enmarcada enser “Amablemente Exigentes”, buscando siempre el mejoramiento continuo y ofreciendo una educación con calidad.

DQS is member of:



*Formando líderes para la
construcción de un nuevo*



Horizonte

HISTORIA Y CARISMA DE SAN FRANCISCO DE SALES. Francisco de Sales, obispo santo de corazón noble y profundo humanismo, fue un creyente de honda espiritualidad que comprendió que el centro decisivo de su vida era Dios y que su historia y toda la historia estaban sostenidas y misteriosamente dirigidas por su providencia y misericordia. Fue sabio en la dirección espiritual, porque ya había recorrido el camino de la madurez cristiana, como diríamos hoy. Reflexionó y anunció la Palabra por los más diversos medios, porque él ya vivía de esa Palabra salvadora, en la que descubría la voluntad de Dios que iluminaba su vida y sus decisiones. Es el santo de la ternura del corazón, modelado con mucho esfuerzo, con dura ascesis, para lograr parecerse al corazón de Dios Padre. Se hizo imagen de la ternura de Dios, y con esa experiencia acompañó a las personas hacia el encuentro personal con El, hacia la reconciliación con ellos mismos y con los demás. Prudente y fiel supo vivir como hombre de su tiempo al servicio de la Iglesia y de los más necesitados. Y en tiempos difíciles y turbulentos nunca perdió el norte de su vida y ni de la vida de los cristianos confiados a su labor pastoral, porque supo dejarse guiar por la brújula del Espíritu, con una oración profunda, de expresiones sencillas, con una oración constante, como el aire que respiraba. Durante la educación, donde hablamos expresamente de desarrollar personas, saber ser exigentes y enseñar a los niños y jóvenes a auto-exigirse se convierte así en una de las tareas más importantes, ya que condicionará todo el desarrollo futuro, tanto de habilidades como de conocimiento. Por eso es importante saber separar la exigencia del esfuerzo, y enseñarlas de forma independiente: exigirse es más importante que esforzarse, y es más fácil enseñar la exigencia que el esfuerzo, de forma que si no las separamos, lastramos la enseñanza de la exigencia con las pegas de algo menos importante pero más difícil. La exigencia amable debe gobernar todo el proceso de educación y desarrollo de la persona, para prevenir la aparición de límites y más límites. Requiere mucha alerta y consciencia, pero sin embargo, es una enseñanza muy agradecida: si se enseña bien, los niños la aprenden tan rápido que son ellos mismos quienes mejor aplican la auto exigencia. Y este es el punto más crítico de todos: no siempre vamos a poder estar presentes para aplicar la exigencia, y debería aplicarse en cada oportunidad, así que la mejor solución es educar al niño y joven en el marco de ser amablemente exigentes.



PRINCIPIOS Y VALORES DESALISTAS

Nuestra presencia educativa, Desalistas se caracteriza porque: Afirmamos que la **AMABILIDAD** es la actitud de acogida afectuosa a los demás, tratándolos con la dignidad que cada uno se merece como hijo de Dios, sin distinción alguna porque “toda persona es única e irrepitable” SFS. Creemos que el **RESPECTO** es una actitud permanente que nos lleva a reconocer las virtudes y a aceptar las diferencias del otro, velando por su dignidad como hijo de Dios, asumiendo la actitud del buen samaritano del evangelio que permite superar asperezas, malos entendidos y cultivar el perdón; ayudándonos a vivir en paz y armonía con nosotros mismos, nuestros semejantes y el medioambiente. Creemos que la **RESPONSABILIDAD** es la forma de asumir y responder libremente por convicción a su rol como hijo, estudiante, profesional, padre, madre y ciudadano, alcanzando la armonía entre lo personal, social y ecológico. Afirmamos que la **JUSTICIA** es dar a cada ser humano lo que le corresponde, siendo íntegra y reconociendo la esencia de cada persona, evitando los prejuicios e intereses individuales para mejorar las relaciones con los demás. Creemos que la **SOLIDARIDAD** es una actitud consciente “para hacer felices a los demás” Madre Aviat, que asume como propia la necesidad del otro, dignifica a la persona y brinda desinteresadamente apoyo espiritual, moral y materia.



Mision

Ofrecer educación integral de calidad a la niñez y a la juventud, fundamentados en la amabilidad y la exigencia, pilares Desalistas, en el desarrollo de las dimensiones del ser, que le permita participar en la construcción de la formación de una persona competente que genere transformación social.

Vision

Ofrecer educación integral de calidad a la niñez y a la juventud, fundamentados en la amabilidad y la exigencia, pilares Desalistas, en el desarrollo de las dimensiones del ser, que le permita participar en la construcción de la formación de una persona competente que genere transformación social.

Filosofía institucional

Nuestra presencia educativa, Desalistas se caracteriza porque: Afirmamos que la **AMABILIDAD** es la actitud de acogida afectuosa a los demás, tratándolos con la dignidad que cada uno se merece como hijo de Dios, sin distinción alguna porque “toda persona es única e irrepetible” SFS.

Creemos que el **RESPECTO** es una actitud permanente que nos lleva a reconocer las virtudes y a aceptar las diferencias del otro, velando por su dignidad como hijo de Dios, asumiendo la actitud del buen samaritano del evangelio que permite superar asperezas, malos entendidos y cultivar el perdón; ayudándonos a vivir en paz y armonía con nosotros mismos, nuestros semejantes y el medio ambiente.



Creemos que la **RESPONSABILIDAD** es la forma de asumir y responder libremente por convicción a su rol como hijo, estudiante, profesional, padre, madre y ciudadano, alcanzando la armonía entre lo personal, social y ecológico.

Afirmamos que la **JUSTICIA** es dar a cada ser humano lo que le corresponde, siendo íntegra y reconociendo la esencia de cada persona, evitando los prejuicios e intereses individuales para mejorar las relaciones con los demás.

Creemos que la **SOLIDARIDAD** es una actitud consciente “para hacer felices a los demás” Madre Aviat, que asume como propia la necesidad del otro, dignifica a la persona y brinda desinteresadamente apoyo espiritual, moral y material.

DQS is member of:





HORIZONTE CURRICULAR

El horizonte curricular de la Institución Educativa San Francisco de Sales está expresado en la formación basada en competencias. En este sentido, las competencias se comprenden como uno de los caminos para que la formación de los niños, niñas y jóvenes sea más eficaz y más vital y pertinente, proceso que desarrolla los saberes académicos, las habilidades y los valores, el sentido de trascendencia, para responder a los retos que el mundo de hoy presenta a las nuevas generaciones. Teniendo en cuenta lo anterior para la Institución Educativa, la construcción de un currículo académico por competencias parte del presupuesto de que éstas se deben establecer a partir de la concepción de la persona que queremos formar y del modelo de sociedad que nos proponemos construir. Se pretende desarrollar un conjunto de competencias (saberes, habilidades, valores y actitudes) dando respuesta a las necesidades cambiantes del contexto y formando personas integrales. Desde los lineamientos y estándares del MEN, en la Institución Educativa San Francisco de Sales se asume la concepción de competencia como: “... la capacidad que integra nuestros conocimientos, potencialidades, habilidades, destrezas, prácticas y acciones, manifestadas a través de los desempeños o acciones de aprendizajes propuestas en cada área. Podemos reconocerla como un saber hacer en situaciones concretas y contextos específicos. Las competencias se construyen se desarrollan y evolucionan permanentemente de acuerdo con nuestra vivencias y aprendizajes” (Matriz de referencias, Derechos Básicos de Aprendizaje, MEN). En contraste con lo anterior, para Zubiría (2013), las competencias se entienden como aprendizajes integrales que se traducen en un saber hacer, un saber sentir y un saber pensar. Desde el contexto actual, la educación de hoy exige una formación por competencias, pues los jóvenes enfrentarán retos aún desconocidos; esto implica una formación que desarrolle las habilidades necesarias para aprender en



cualquier momento de la vida, para trabajar en equipo, para comunicarse asertivamente y para resolver los problemas que se presenten en cualquier momento de la vida. Así, desde un enfoque curricular por competencias, los procesos de formación se centran en aprendizajes. Por tanto, para la Institución Educativa San Francisco de Sales los aprendizajes: “Corresponden a conocimientos, capacidades y habilidades de los estudiantes atendiendo a la pregunta: ¿qué procesos esperamos que adquiera el estudiante frente a las acciones pedagógicas propuestas en una evaluación, situación o contexto determinado?” (Matriz de referencias, Derechos Básicos de Aprendizaje, MEN). Por tanto, los procesos de evaluación en la Institución Educativa se centran en las evidencias según el Saber, Saber Hacer y Saber Ser en un contexto determinado, entendiendo por evidencias: “... los productos que pueden observarse y comprobarse para verificar los desempeños o acciones a los que se refieren los aprendizajes...” (Matriz de referencias, Derechos Básicos de Aprendizaje, MEN).

DQS is member of:





Perfil de la institucion.

Dentro del perfil de la institucion se conforma por 4 perfiles fundamentales que son los siguientes:

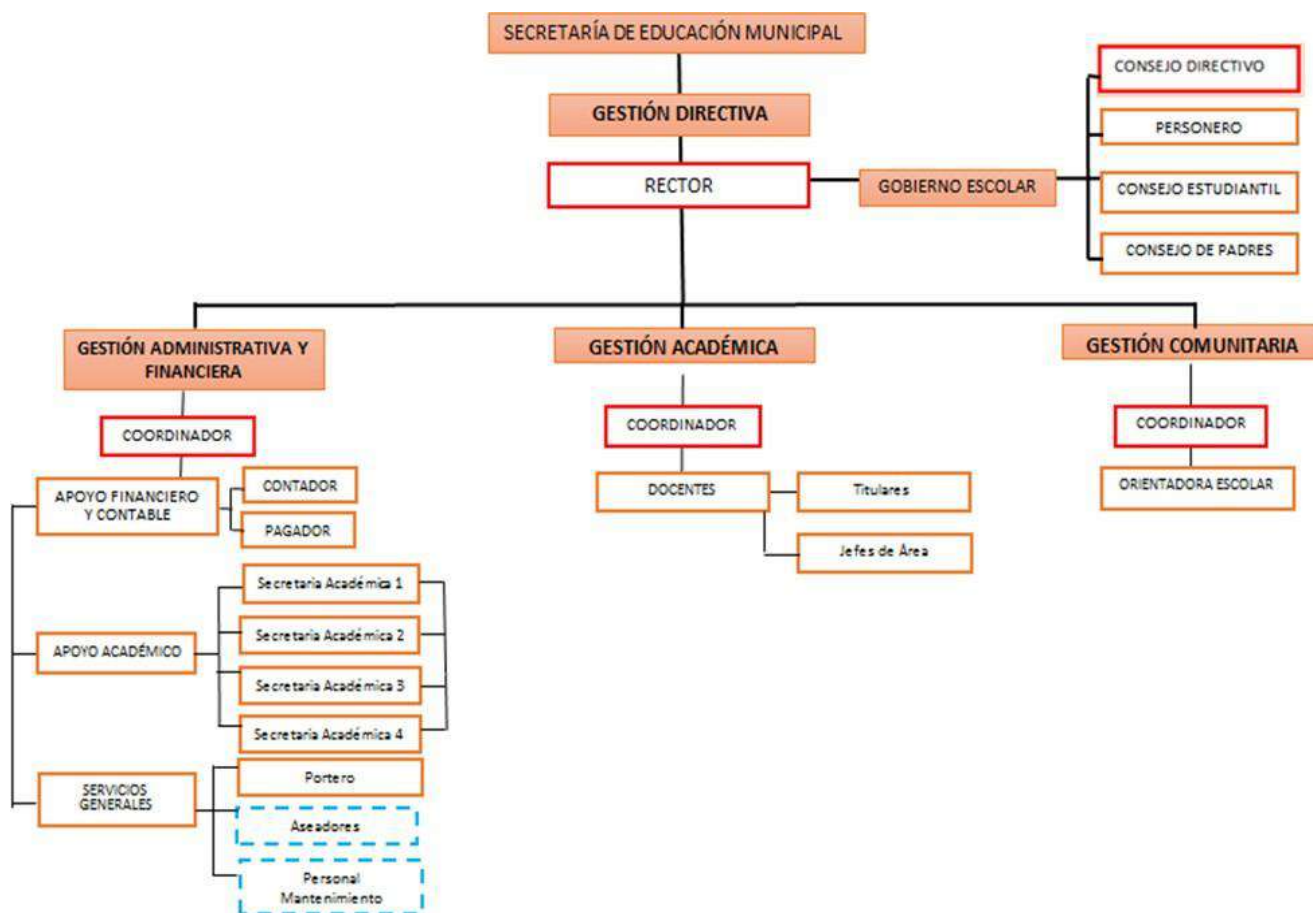
1 PERFIL DEL ESTUDIANTE DESALISTA; El estudiante Desalista, es una persona comprometida con la adquisición y desarrollo de competencias académicas, laborales, ciudadanas, deportivas, artísticas, ambientales que conlleva ser una persona honesta, responsable y respetuoso de los derechos y deberes de todo ciudadano.

2 PERFIL DEL DIRECTIVO DESALISTA: El directivo Desalista se caracteriza por tener un asertivo liderazgo y ser amablemente exigente; crea y ejecuta el Proyecto Educativo Institucional, garantiza que los planes educativos sean de calidad y gestiona su correcta implementación; promueve un ambiente de respeto, cultura de paz y compromiso con toda la comunidad educativa.

3. PERFIL DEL DOCENTE DESALISTA: El docente Desalista se caracteriza por ser competente pedagógicamente, con amplia riqueza humana dispuesto y abierto a establecer con sus estudiantes relaciones basadas en la amabilidad y exigencia y promueve un ambiente de respeto, cultura de paz y compromiso con toda la comunidad educativa.

4. PERFIL DEL ADMINISTRATIVO DESALISTA: El personal administrativo se caracteriza por ser competente para solucionar problemas del área administrativa, trabajar en equipo, preparado para organizar, controlar y dirigir el proceso de su competencia y expresa calidad del servicio ofreciendo una atención amable, oportuna y responsable a todos los miembros de la comunidad educativa.

Organigrama.





Calendario escolar

El calendario escolar es de tipo A.

Componente pedagógico

AREAS	ASIGNATURAS	INTENSIDAD HORARIA		
		BÁSICA PRIMARIA	BÁSICA SECUNDARIA	MEDIA TÉCNICA
Lengua Castellana	Lengua Castellana	5	6	4
Inglés	Inglés	2	2	3
Matemáticas	Aritmética Estadística Geometría.	5	6	4
Ciencias Naturales	Biología	3	4	2
	Física	-	1	3
	Química	-	1	3
Ciencias Sociales	Ciencias sociales	2	4	-
	Ciencias políticas y económicas	-	-	2
	Filosofía	-	1	2
	Historia	-	1	1
*Educación Religiosa Escolar	Educación Religiosa Escolar	1	1	1



Educación Ética y Valores	Educación Ética y Valores	1	1	1
Educación Artística	Educación Artística	2	2	2
Educación Física	Educación Física	2	2	2
Tecnología e Informática	Tecnología e Informática	2	2	2
Técnica	Exploración	-	2	-
	Especialidad	-	-	9



PLAN DE ESTUDIOS PREESCOLAR

DIMENSIONES	INTENSIDAD HORARIA
	PREESCOLAR
Comunicativa	4
Lógica	7
Ética -Espiritual	2
Socio-afectiva	2
Corporal	5



Símbolos de la institución

Escudo:



Bandera:





Manual de convivencia

El manual de convivencia de la Institución educativa San Francisco de Sales está fundamentado con todas las normativas legales existentes, adicional a ello, se rige bajo los principios y políticas contempladas en su proyecto educativo institucional. Su justificación está centrada en la necesidad de educar, por ende dentro de sus objetivos se encuentra orientar el comportamiento de los estudiantes dentro y fuera de la institución para inculcar su realización personal y la aceptación de derechos y deberes como persona.

Especialmente se hace referencia dentro del manual de convivencia a las disposiciones legales a las que hacen referencia la ley 115/94 que señala funciones y principios educativos para el diseño del manual de convivencia (Artículos 73, 87 y 114).

La estructura o contenido del manual de convivencia cuenta con Justificación, Referentes Legales, Las Leyes, Decretos, Sentencias Corte Constitucional y XII capítulos y 81 artículos así:

Capítulo I

Manual de convivencia

Artículo 01. Manual de convivencia

Artículo 02. Objetivos específicos del manual de convivencia

Artículo 03. Derechos del estudiante

Artículo 04. Deberes específicos en la institución

Capítulo II



Gobierno escolar en instancias de participación

Artículo 05. El gobierno escolar: responsabilidad y compromiso

Capítulo III

Los valores que inspiran, guían y orientan la convivencia en la institución

Artículo 06. Amabilidad

Artículo 07. Deberes con el valor de la amabilidad

Artículo 08. Situaciones en contra del valor de la amabilidad

Artículo 09. Humildad

Artículo 10. Deberes con el valor de la humildad

Artículo 11. Situaciones en contra del valor de la humildad

Artículo 12. Sentido de pertenencia

Artículo 13. Deberes con el valor del sentido de pertenencia

Artículo 14. Situaciones en contra del valor del sentido de pertenencia

Artículo 15. Respeto

Artículo 16. Deberes con el valor del respeto

Artículo 17. Situaciones contra el valor del respeto

Artículo 18. Responsabilidad

Artículo 19. Deberes con el valor de la responsabilidad



Artículo 20. Situaciones contra el valor de la responsabilidad

Artículo 21. Solidaridad

Artículo 22. Deberes con el valor de la solidaridad

Artículo 23. Situaciones contra el valor de la solidaridad

Artículo 24. Honestidad

Artículo 25. Valores con el valor de la honestidad

Artículo 26. Situaciones contra el valor de la honestidad

Artículo 27. Amistad y compañerismo

Artículo 28. Deberes con el valor de la amistad, compañerismo

Artículo 29. Situaciones contra el valor de amistad, compañerismo

Artículo 30. Tolerancia y paz

Artículo 31. Deberes con el valor de tolerancia y paz

Artículo 32. Situaciones contra el valor de tolerancia y paz

Capítulo IV

Derechos y deberes de los miembros de la comunidad educativa Decreto 1290 de 2009

Artículo 33. Derechos de los padres de familia y/o acudientes

Artículo 34. Deberes de los padres de familia y acudientes



Artículo 35. Obligaciones de la familia (código de la infancia de la adolescencia, capítulo I, artículos 38 y 39)

Artículo 36. Derechos del personal administrativo y de servicios generales

Artículo 37. Deberes del personal administrativo y de servicios generales

Artículo 38. Deberes de los docentes y directivos docentes

Artículo 39. Derechos de los docentes y directivos docentes

Capítulo V

Debido proceso en la atención de situaciones en contra de los valores que inspiran, guían y orientan la convivencia

Artículo 40. Proceso correctivo y pedagógico y sus medidas formativas

Artículo 41. Conducto regula

Artículo 42. Situaciones que ameritan proceso extraordinario

Capítulo VI

Situaciones que afectan la convivencia escolar y sus protocolos de atención

Artículo 43. Se consideran: situaciones de tipo I

Artículo 44. Protocolo de atención situaciones tipo I

Artículo 45. Situaciones tipo II

Artículo 46. Protocolo de atención situaciones tipo II



Artículo 47. Situaciones tipo III

Artículo 48. Protocolo atención situaciones tipo III

Artículo 49. Observaciones y recomendaciones

Capítulo VII

Componentes de la ruta de atención y sus acciones para la convivencia escolar

Artículo 50. Componentes

Artículo 51. Acciones del componente de promoción

Artículo 52. Acciones del componente de prevención

Artículo 53. Acciones del componente de atención

Capítulo VIII

Rutas de atención en situaciones especiales

Artículo 54. Ruta de atención al consumo de sustancias psicoactivas

Artículo 55. Ruta de atención en caso de porte y/o distribución de sustancias psicoactivas

Artículo 56. Ruta de atención en caso de conductas de intento de suicidio

Artículo 57. Ruta de atención en caso de acoso escolar o BULLYNG, CIBERBULLYNG o CIBERACOSO

Artículo 58. Ruta de atención en caso de acoso sexual



Artículo 59. Ruta de atención en caso de maltrato infantil

Artículo 60. Ruta de atención en caso de violencia intrafamiliar

Artículo 61. Ruta de atención en caso de educación inclusiv

Artículo 62. Ruta de atención a estudiantes embarazadas

Artículo 63. Activación de la ruta de atención

Artículo 64. Recursos procesales

Artículo 65. Mediación en la ruta de atención integral para la convivencia institucional

Capítulo IX

Normas generales de higiene, prevención, salud pública, medio ambiente y presentación personal

Artículo 66. Normas de higiene general, prevención y salud pública

Artículo 67. Normas de comportamiento en relación con el cuidado del medio ambiente

Artículo 68. Normas de presentación personal

Artículo 69. Uniformes de la Institución

Capítulo X

Bienestar estudiantil

Artículo 70. Estímulos institucionales

Artículo 71. Beneficios para los estudiantes



Capítulo XI

Reglamentos internos

Artículo 72. Reglamentos internos

Artículo 73. La biblioteca

Artículo 74. La sala de informática

Artículo 75. El laboratorio

Artículo 76. Áreas de deportes

Artículo 77. La tienda escolar

Artículo 78. Normas para las personas que prestan el servicio en la tienda escolar

Artículo 79. Papelería escolar

Artículo 80. Reglamento general para las aulas de especialidad

Artículo 81. Normas para las salidas escolares

Capítulo XII

Otras disposiciones y/o políticas institucionales

Uniformes

Diario:



Educación Física:



PRESUPUESTO

Presupuesto Anual del Fondo de Servicios Educativos: El presupuesto que se maneja, se adecua para que alcance y permita el logro de los objetivos propuestos en el año. Este es distribuido y organizado de acuerdo a las necesidades, es analizado y aprobado por el Consejo Directivo. Los instrumentos utilizados para elaborar el presupuesto son: el plan de ingresos, egresos y flujo de caja, los cuales posibilitan la información para el buen funcionamiento de la gestión financiera. En este aspecto los directivos docentes lideran procesos de formación basados en la cultura de la rendición de cuentas, lo que implica:

Presupuesto Anual (Decreto Reglamentario 1075 de mayo 26 de 2016) adecuado a las demandas del PEI, aplicación de la normatividad vigente, sistema de contratación explícito, Inventarios institucionales, uso de la tecnología para la información, transparencia en el manejo de los recursos Institucionales.



Contabilidad: La contabilidad es otro aspecto que contribuye con informes oportunos y pertinentes de acuerdo con la normatividad vigente. El recaudo de ingresos y la realización de gastos son procesos claros, conocidos por la comunidad educativa, que responden a la satisfacción de necesidades y a las expectativas de los estudiantes y docentes.

Ingresos y Gastos:

-Ingreso: Aportes del gobierno Nacional por gratuidad. Decreto Reglamentario 1075 de Mayo de 2016, Sección 4. Este Decreto reglamenta la gratuidad educativa para todos los estudiantes de las instituciones educativas públicas, matriculados desde los grados de transición a undécimo; se financia con recursos de la participación para educación del sistema general de participaciones por concepto de calidad de que tratan los artículos 16 y 17 de la ley 715 de 2001. Los recursos recibidos por este concepto, se deben utilizar siguiendo las directrices dadas en este Decreto. La institución cuenta con ingresos adicionales por: Aportes voluntarios de los padres de familia, alquiler de la cafetería de las diferentes sedes, alquiler de la papelería y fotocopidora e ingresos por elaboración de constancias, certificados, duplicados de actas y diplomas de grado a exalumnos, validaciones, entre otras.

Egresos o Gastos: (Decreto Reglamentario 1075 de Mayo de 2016, Sección 4) Pagos a proveedores: La Institución debe proveerse de implementos necesarios para la buena marcha de la labor que aquí se desarrolla, por lo que se debe asignar una importante cantidad de dinero para suplir estos gastos. Los gastos se generan principalmente en el pago de proveedores, mantenimiento de la planta física, mantenimiento de equipos, entre otros.

Control Fiscal: La institución presenta los informes financieros a las autoridades competentes de manera apropiada y oportuna. Estos son parte del proceso de control interno y sirven para tomar decisiones y realizar seguimiento al manejo de los recursos.



CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA – CRONOGRAMA

Tabla de contenidos

1. Título
2. Introducción
3. Descripción del problema
4. Formulación del problema
5. Justificación
6. Objetivos
 - 6.1 Objetivo General
 - 6.2 Objetivos Específicos
7. Población
8. Marco teórico
 - 8.1 Antecedentes
 - 8.2 Bases teóricas
 - 8.3 Bases legales
9. Referencias bibliográficas



Título

Metodología para la enseñanza de las pruebas de velocidad en el atletismo para los estudiantes del grado 4°01, jornada de la mañana de la institución educativa san francisco de sales, sede principal.

DQS is member of:





Introducción

La idea de carrera de velocidad, por lo tanto, alude a una competición que consagra a aquel que se desplaza más rápido que el resto. Es decir, con mayor velocidad. Quien llega primero a la meta en una carrera de velocidad lo hace antes que los demás competidores.

Bajo el concepto de carrera de velocidad se agrupa a diversas pruebas de atletismo que llevan a los atletas a tratar de correr lo más rápido que pueden. La carrera de velocidad más famosa es aquella que implica recorrer una distancia de 100 metros. De todos modos, existen carreras de velocidad de 200, 400 y hasta 800 metros.

La posibilidad de aumentar la motivación y disfrute del alumnado con una sesión de atletismo está garantizada. Para ello es precisa una amplia formación del docente en este deporte: especialidades (carreras, lanzamientos, saltos), adaptaciones atléticas, juegos y variables para el desarrollo motor y psicológico del alumno. (Luis Manuel Jiménez Benítez, Juan Hormigo 2010)

De tal modo, surge la necesidad de llevar a cabo la presente propuesta pedagógica, en la que su finalidad es diseñar un programa de actividades recreativas y lúdicas formulándolas metodológicamente y enfocadas de tal forma en la enseñanza de las pruebas de velocidad para los escolares de cuarto grado de primaria de la institución San Francisco de Sales, sede principal.

Descripción del problema

En la realización de la práctica integral docente de Educación Física en la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal, en la ejecución de las primeras semanas de intervención se realizó actividades recreativas y lúdicas en las que se pudo concluir mediante la observación directa que algunos estudiantes del grado 4º01 tenían dificultades en la ejecución de actividades recreativas enfocadas al atletismo en pruebas de velocidad en su diferente desarrollo, dado que ellos para este semestre académico tiene en su plan de acción el atletismo como deporte a desarrollar, por ende se vio la problemática de trabajar en este aspecto y fortalecer en desarrollo motriz de los niños.

Tomando en cuenta lo anterior, según la edad en la que se encuentran los estudiantes de ya deberían tener un desarrollo motriz adecuado en las actividades recreativas de coordinación que comprenden una carrera o prueba de velocidad. Por tal motivo, es de gran importancia generar de forma oportuna estrategia pedagógica que incida de forma positiva en la realización de la clase de Educación Física para así fortalecer las habilidades motrices y enseñar de forma adecuada un deporte importante como lo es el atletismo en pruebas de velocidad y aplicada a la enseñanza de una habilidad como modo de desplazamiento de forma adecuada.

En modo de esta propuesta pedagógica en los estudiantes, será de gran importancia en el futuro de los niños, dado que, en la asignatura de Educación Física, es de gran importancia una excelente coordinación a la hora de desplazarse y correr un proceso locomotor de gran relevancia para ejecutar todo tipo de actividad de deportiva que comprenda el desplazamiento en modo de carrera tales como baloncesto, futbol y demás.

De igual forma, se hace relevante que los docentes que orientan de forma regular el área de Educación Física tengan herramientas oportunas, claras y recreativas que ayuden a facilitar las clases de forma optima, pues deben ser de gran interacción y aplicar de forma oportuna los contenidos para no retrasar a los estudiantes en el desarrollo y mejoramiento de todas las capacidades coordinativas, siendo de principal enfoque en el grado 4º01, donde se llevara acabó y se inicio dicha propuesta.



Formulación del problema

En el grado 4°01 de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal jornada de la mañana, se observó que, durante el desarrollo de las primeras semanas de clase, que los niños tenían dificultades en el desarrollo de su plan de acción que abarcaba el deporte del atletismo en las pruebas de velocidad.

Se debe tener en cuenta que el no desarrollo adecuado de diversos deportes o disciplinas deportivas que no sean vistas y dirigidas de forma oportuna generar un gran impacto en los niños de forma negativa.

Con lo anteriormente, descrito se hace necesario plantear una pregunta que dé solución a esta falencia presentada y consecutivamente, generar una propuesta pedagógica.

¿Por qué la enseñanza correcta de la disciplina del atletismo enfocados en las pruebas de velocidad para los estudiantes del 4°01, jornada de la mañana de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal, son importantes en su desarrollo físico y personal??

Justificación

La propuesta pedagógica plateada se llevará a cabo por falta de una dirección adecuada en la ejecución del tema propuesto en los estudiantes del grado 4°01, jornada de la mañana, en la ejecución de las actividades para el deporte del atletismo en pruebas de velocidad. Por tal motivo, surge la necesidad de intervención desde la asignatura de Educación Física para ejecutar de forma idónea las actividades correspondientes al deporte mencionado anteriormente.

Para este trabajo se deja como evidencia una cartilla pedagógica como estrategia que sirve de guía, para la utilidad y apoyo de los profesores de Educación Física de la Institución Educativa San Francisco de Sales sede principal, donde la cartilla puede incidir de manera positiva en el desarrollo de las actividades para la enseñanza del deporte del atletismo en pruebas de velocidad.

el Atletismo refleja las actividades cotidianas que realiza el hombre y brinda a muchos deportes sus propios ejercicios específicos para el desarrollo de su patrón técnico. (Ulises maestre, rolando castro 2002). Por esta razón, es de gran importancia en la etapa de quinto grado el trabajo del atletismo en pruebas de velocidad general un buen trabajo para que los estudiantes desarrollen capacidades y habilidades de forma idónea.

Por ende, es de gran importancia estas actividades de familiarización con el atletismo, debe estar diseñadas de tal forma que su ejecución correcta implica aprender los funcionamientos más elementales de las diferentes especialidades atléticas. Que se deben realizar durante la infancia y al principio de la prepubertad. Su ejecución se debe buscar aprender y automatizar gestos, adquirir estructuras rítmicas y educar la percepción de manera que facilite los aprendizajes más específicos (Padulles. 2005). por lo que se convierte en la estrategia pedagógica más adecuada para fortalecer la enseñanza del atletismo y lo que genera en los estudiantes del grado 4°01 de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal.



Objetivos

Objetivo General

Diseñar y ejecutar juegos y actividades metodológicas dirigidas hacia la enseñanza del deporte del atletismo en pruebas de velocidad para los estudiantes del grado 4°01, jornada de la mañana de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal.

Objetivos Específicos

- Determinar cuales son las dificultades de los estudiantes del grado 4°01 sobre el deporte del atletismo en pruebas de velocidad, jornada de la mañana de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal.
- Plantear los juegos y actividades metodológicas enfocados en la enseñanza del deporte del atletismo en pruebas de velocidad para los estudiantes del grado 4°01, jornada de la mañana de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal.
- Aplicar y ejecutar los juegos y actividades metodológicas durante el desarrollo de las clases con los estudiantes del grado 4°01, jornada de la mañana de la Institución Educativa San Francisco de Sales, sede principal.



Población

La Institución Educativa San Francisco de Sales ofrece educación primaria en la sede Principal, brindando y favoreciendo la educación de niños del municipio de Cúcuta con edades entre los 5 a 12 años.

De tal modo, en la práctica integral docente la población a estudiar es del grado 4°01, por las razones ya mencionadas anteriormente para la lleva acabo de la propuesta pedagógica. En la sede Principal, hay 53 estudiantes con edades comprendidas entre los 9 a 11 años, de ellos 32 son niños y 21 son niñas.

DQS is member of:



Marco teórico

Antecedentes

A nivel internacional una investigación titulada “Desarrollo de la coordinación y el control postural en preescolares de una institución inicial, San Martín de Porres” llevada a cabo por la autora Lezama (2019) en Lima-Perú, su objetivo general fue determinar la relación entre el desarrollo de la coordinación y el control postural en preescolares de cinco años de edad. Este estudio es primordial puesto que en este se refleja la importancia de la coordinación motriz, la cual incide en el control postural de escolares. En ese sentido, se debe realizar siempre desde la educación preescolar estrategias pedagógicas para ir fortaleciendo la coordinación motriz.

A nivel internacional un estudio llamado “La cueca boliviana como estrategia didáctica para mejorar la coordinación dinámica general en niñas y niños de quinto año de primaria”, realizado por Cadena (2018) en La Paz-Bolivia, con el objetivo general de fortalecer la Coordinación Dinámica General a través de estrategias didácticas y movimientos de la Cueca Boliviana en niñas y niños de quinto año de primaria de la unidad educativa “Libertad en las Américas” de la ciudad de El Alto. Este estudio demuestra la importancia de generar estrategias diversas adaptadas al currículo educativo para fortalecer precisamente en escolares de quinto grado la coordinación dinámica general, en tal caso emplearon la danza.

A nivel nacional una investigación titulada “Estrategia pedagógica fundamentada en el juego para mejorar la coordinación dinámica general en niños y niñas de 3 a 6 años de edad del gimnasio grandes maravillas en educación inicial” llevada a cabo por Peña y Prieto (2012) en Bogotá-Colombia con el propósito de implementar una estrategia pedagógica fundamentada en el juego para mejorar la coordinación dinámica general en niños y niñas de 3 a 6 años de Educación Inicial del Gimnasio Grandes Maravillas. De esta referencia el aporte que representa para la propuesta pedagógica en la utilización del juego como estrategia pedagógica, puesto que el juego es una herramienta esencial para la formación integral de los escolares y que estos aprendan y mejoren sus capacidades coordinativas divirtiéndose y disfrutando de la clase de educación física.



A nivel nacional un estudio titulado “la coordinación dinámica general y la educación física rural un reto para el siglo XXI” realizada por Osorio (2016) en Manizales-Colombia tuvo la finalidad de establecer el impacto que genera de un programa educación física en la coordinación visopedica en los escolares de preescolar y primero de una I E rural. Esta propuesta es relevante porque demuestra la importancia de trabajar la coordinación motriz desde edades tempranas con los escolares, puesto que en la educación primaria es el momento y etapa donde se deben fortalecer todas las capacidades coordinativas de los niños.

A nivel regional un trabajo llamado “Metodología para el desarrollo de la coordinación dinámica general, en los alumnos del grado cuarto de la institución educativa Inem José Eusebio Caro, sede Miguel Muller de la ciudad de Cúcuta” realizada por Villamizar (2019) en Cúcuta-Colombia, tuvo como propósito determinar el nivel de coordinación general en los alumnos de cuarto grado del colegio INEM, sede miguel Müller. Como tal, se puede evidenciar no solo en este estudio sino en los demás citados que en la educación preescolar y primaria se debe fortalecer las capacidades coordinativas como la coordinación dinámica general la cual es esencial para realizar un movimiento eficaz en las actividades recreativas y deportivas ejecutadas en la asignatura de educación física.

A nivel regional una propuesta titulada “Programa de actividades deportivas y recreativas para el desarrollo de la coordinación dinámica general en los niños de 2° grado del Colegio Francisco de Paula Andrade” de Estévez (2018) en la ciudad de Cúcuta-Colombia tuvo como objetivo general diseñar un programa de actividades deportivas y recreativas para el desarrollo de la coordinación dinámica general en los niños de 2° grado del Colegio Francisco de Paula Andrade. Esta propuesta es relevante ya que no solo se puede implementar actividades recreativas sino también juegos predeportivos para fortalecer la coordinación dinámica general, en tal caso dependiendo del plan de área de educación física de la institución educativa se puede adaptar la estrategia pedagógica.

Bases teóricas

El juego

El juego es una acción propia del ser humano, esta es una conducta característica de todas edades, los tiempos y culturas incluso es posible evidenciar ese mismo comportamiento en ciertos animales mamíferos (Peña y Prieto, 2012). En ese sentido, en el ser humano se considera clave para su desarrollo, principalmente en lo que se refiere a una esfera social, puesto que “el juego nos permite ensayar conductas sociales sin consecuencias, además el juego es una herramienta básica para la adquisición de actividades, capacidades y destrezas”⁹.

Es decir que, cuando los niños y niñas juegan, realizan una y otra vez acciones que el mismo juego les impone; de ahí la importancia a nivel pedagógico ya que mediante este el profesional de la educación puede lograr que los niños y las niñas ejecuten aquellas acciones necesarias para construir y afianzar una habilidad motriz básica o específica o un conocimiento (Peña y Prieto, 2012).

De acuerdo Huizinga (2000), quien analizó las particularidades esenciales del juego y señaló su importancia en la historia evolutiva de la civilización, define el juego como:

“una acción o actividad voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites fijados en el espacio y tiempo, que atiende a reglas libremente aceptadas, pero completamente imperiosos, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría y de conciencia de ser algo diferente de lo que es la vida corriente (p.23)”.

El juego recreativo

El juego recreativo permite que niños/as se entretengan, distraigan, crean y recrean, trabajen, y sobre todo principalmente disfruten y se relacionen con otros niños y niñas. Además, viven intensamente su realidad como ser inteligente, puesto que es una actividad primordial para el desarrollo cognitivo, (intelectual) y afectivo (emocional), siendo el eje vertebral sobre el que giran todas las acciones y vivencias infantiles (Peña y Prieto, 2012).

Desde el punto de vista de Arribas (2000), el juego recreativo “es una actividad creadora, auto educativa, que origina intereses, satisface necesidades, produce placer, entretenimiento y aprendizaje, por lo que se convierte en un medio a través del cual el niño expresa sentimientos, adquiere conocimientos, se socializa, organiza, desarrolla y afirma su personalidad”. Ahora bien, para Cañizares y Carbonero (2017) por juego recreativo se entiende que es una actividad que no tienen otro fin más específico que la propia diversión, aunque a priori todo juego infantil es para recrear; dan sensación de alegría, bienestar y realización de metas.

El juego recreativo como estrategia pedagógica

El programa de juegos recreativos se considera una estrategia pedagógica, la cual es un proceso que identifica la labor del maestro, en ese sentido, para Camacho et al (2012; Citado por Moreno, Chaparro y blanco, 2017) en su tesis de grado “estrategias pedagógicas en el ámbito educativo” expresa que:

“En la pedagogía de la humanización, se comprende la estrategia pedagógica como un proceso planificado con un propósito educativo, un conjunto de acciones, la aplicación de unas herramientas y recursos que permiten acceder a un resultado significativo” (p.6).

Por su parte, para Moreno, Chaparro y blanco (2017) una estrategia pedagógica consiste en todas las acciones desempeñadas por el docente en clase comprometiendo numerosas opciones de formación con el propósito de favorecer la formación y el aprendizaje de escolares. Según Bravo (2008), citado por (Gamboa, 2013), es la incorporación de los escenarios curriculares de la organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso de enseñanza y aprendizaje en la cual se puede alcanzar el conocimiento, prácticas, valores, procedimientos y cuestiones propias en el campo de formación.

Coordinación motriz

El desarrollo motor y la coordinación motriz de un niño/a en el transcurso de su vida es evidente en todos los aspectos que lo conforman, ya sea en la forma en cómo se mueve, camina o corre y se relaciona con el ambiente o algún deporte que practique, en la habilidad de percepción a la hora de enhebrar una aguja o patear un balón, todos

estos procesos son conseguidos conforme va creciendo y son habilidades que se fortalecen con el paso del tiempo y mediante la práctica y la adquisición de la misma (López, 2018). El movimiento que se ejecuta de forma coordinada a la hora de realizar alguna actividad es guiado también por el pensamiento, las emociones o el entorno y son capaces de crear ese espacio en el cual el ser humano podrá desenvolverse a lo largo de la práctica deportiva (López, 2018).

En ese sentido un dominio básico del cuerpo se exige desde las primeras etapas del desarrollo del hombre para así adaptarlo al contexto en el cual le va permitir desenvolverse positivamente. Es por ello que tener un adecuado dominio corporal está asociada al proceso de desarrollo motor y a la coordinación dinámica general que demanda tener cada uno de los movimientos que ejecute el ser humano, con el propósito del uso de cada segmento del cuerpo para evitar el mínimo daño de este y propiciar un desempeño físico acorde a la edad (Rodríguez, Burgos y Parrado, 2015).

La coordinación motriz es considerada para Grosser et al, citado por (Caminero, 2009) un conjunto de capacidades que organizan una secuencia de movimientos armónicos y eficaces, determinado por el sistema nervioso central en función a un objetivo motor preestablecido, en la cual actúan el control muscular y biológico de modo que se integren y agrupen las acciones musculares en el logro de una expresión de un acto motor. Por su parte, Cabeza y López (2018) indica que se entiende la coordinación motriz como un movimiento coordinado en relación a las emociones y acciones que se vas a realizar, la cual puede ser de forma voluntaria o involuntaria dependiendo del tipo de coordinación motriz, además aclara que la coordinación es la base fundamental para lograr que las capacidades físicas mejoren en el proceso de enseñanza a lo largo del aprendizaje coordinativo.

Por otra parte, Camerino (1991) expresa que la coordinación motriz es “un movimiento es coordinado cuando se ajusta a los criterios de precisión, eficacia, economía y armonía”. Con respecto a Álvarez del Villar (1998; citado por Cabeza y López, 2018) “la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento”. Para Jiménez, (2002) “es aquella capacidad del cuerpo para anular el trabajo de diversos músculos con la intención de realizar unas determinadas acciones”. En base a estos conceptos se puede afirmar que el movimiento es fundamental de

nuestros procesos vitales, no por el simple ámbito de supervivencia si no por el hecho de que el ser humano aprende a aplicarlo en la solución de problemas, planteando en su mente el movimiento como una secuencia de imágenes estáticas las cuales unidas van a dar el resultado de la ejecución propia.

Ahora bien, en la literatura científica hay diversas clasificaciones de los tipos de coordinación entre las cuales muchas concuerdan en que se puede referenciar a la coordinación dinámica general por una parte, la cual es la que se encarga de los procesos del movimiento general tal como los desplazamientos, giros, saltos, entre otros, y por otra parte la coordinación segmentaria o viso-motriz que es aquella en la que se realizan los procesos con las extremidades superiores como las manos y las extremidades inferiores como los pies, al mismo tiempo que reciben un estímulo mediante la vista, puesto que será el ojo el órgano que toma la información necesaria para estos procesos (Cabeza y López, 2018). En ese sentido, se puede apreciar los tipos de coordinación según Berruezo (2000) y que un sujeto puede llegar a generar tanto voluntariamente o involuntariamente.

Tomado de Cabeza y López (2018).

Coordinación dinámica general

Para que un sujeto pueda hacer una actividad cualquiera como saltar, correr o trepar, entre otras, requiere de una buena coordinación dinámica general, la cual es la base de los procesos de movilidad del cuerpo que se deben afianzar o fortalecer en la educación primaria. Es de reconocerse que estos patrones son fundamentales en el crecimiento y desarrollo de la vida para así poder realizar los procesos básicos y complejos dados a la hora de establecer respuestas a estímulos externos o internos (Cabeza y López, 2018). Además, el desplazamiento, el salto, el correr, el gateo, el trepar son los ejemplos comunes de la coordinación dinámica general, y son aquellas que el cuerpo realiza de manera involuntaria, perfeccionándose y afianzándose con el paso del tiempo, al igual que van adquiriendo valor en los movimientos de un sujeto para mecanizarlos volviéndose así inconscientes ante la situación que se amerite.

Hernández (2004) define la coordinación dinámica general como “el ajuste de movimientos que inciden en la totalidad del cuerpo, en tal caso en las muchas formas

de desplazamientos, saltos y giros” (p.110). Ahora bien, para Le Boulch citado por Obispo (2007) es:

“la coordinación dinámica general comprende aquellos ejercicios en los que todas las partes del cuerpo requieren un ajuste recíproco y en gran parte de los casos son locomotores. Además, recalca la importancia de los mismos hasta edades de once o doce años puesto que contribuyen a la adquisición de habilidades motoras no automáticas, en las que los movimientos se van adaptando a los propósitos planteados para su realización”.

Coordinación segmentaria o viso-motriz

Esquivel (1999) la describe como “la capacidad de coordinar la visión con los movimientos del cuerpo o de sus partes. cuando un sujeto trata de manipular algún objeto o realizar alguna actividad sus acciones estas dirigidas por la vista”. Por su parte, Seirulo (citado por Ribera, 2015) manifiesta que:

“es el dominio de la actividad motriz corporal que nos capacita para la creación, ejecución y control de los movimientos, y que nos permite ponernos en relación con el entorno dando respuestas correctas y/o eficaces en el tiempo a las distintas tareas que se nos presentan en él, o que podemos crear; de forma que alguno o algunos de sus segmentos (del cuerpo) realicen simultánea o sucesivamente tareas muy diferenciadas de su homólogo, incluyendo la manipulación de móviles en la realización de ese acto motor (p.31)”.

Ahora bien, para Báez (2012) es la capacidad para sincronizar, una parte corporal y un objeto, en la ejecución de un movimiento concreto pudiendo intervenir otro sujeto, un punto de referencia o blanco. Dicho en otras palabras, la coordinación viso-motriz comprende la coordinación óculo-manual que trata de aquellos movimientos entre la vista y la manipulación que involucra la parte superior del cuerpo, y la coordinación óculo-pie que consiste en acciones motrices que involucran la parte inferior del cuerpo y la vista.

Bases legales

Lineamientos Curriculares de la Educación Física, Recreación y Deportes.

En su capítulo 4.

Desarrollo del Estudiante.

Caracterización General

Las múltiples influencias de la sociedad actual inciden sobre un tipo de estudiante que tiene una amplia información sobre necesidades e intereses con respecto a su corporalidad, el uso del tiempo y el sentido de lo lúdico. Modos de vida diferentes, urbanos, rurales, de costa, llano, selva o de montaña, son atravesados por mensajes únicos a través de los medios de comunicación conformando un tipo de cultura en la que se entrecruzan de manera constante imágenes y símbolos locales y globales.

Los intereses, conceptos y prácticas de los estudiantes frente a las actividades físicas, la corporalidad, la lúdica, el uso del tiempo y el espacio y las relaciones interpersonales son complejos y diversos. Se dan en un momento de la cultura, en el cual lo corporal es un Ministerio de Educación Nacional medio de expresión de identidad, comunicación y afecto. Modas, gestos, prácticas abren un espacio que el currículo de educación física debe considerar. El cuerpo y sus gestos conforman discursos individuales y colectivos con los cuales los estudiantes se representan.

Prácticas y símbolos surgen en sus territorios de desenvolvimiento cotidiano influenciados por los medios de comunicación. Los intereses son múltiples y se dirigen a la relación con la naturaleza y defensa del medio ambiente, a la exploración de las prácticas corporales de riesgo y extremas, la expresión festiva y sensible a través del baile y los montajes artísticos, el cuidado estético del cuerpo hasta los extremos de la anorexia o las cirugías, el rendimiento físico en el deporte, en la danza o en el montañismo, a la conformación de grupos de porras con su acrobacia y sus códigos rítmicos, a la formación de barras de hinchas que exploran y explotan en los espectáculos deportivos.

El joven y el niño son permanentemente estimulados por los medios de comunicación, películas, revistas, comics, videos, que presentan estereotipos de diferentes maneras de ser y de actuar. El mensaje corporal es tan variado como los mensajes emocionales o

intelectuales. El amplio campo de información e interrelación ha des formalizado los procesos de descubrimiento del cuerpo, de la sexualidad, de los límites y las formas. Esta situación reclama una acción intensa ética, estética y política sobre los fenómenos de la corporalidad y la lúdica.

No hay un solo tipo de alumno colombiano y ello reclama una orientación curricular diversa y creativa, que requiere de la Educación Física mucha versatilidad en su currículo dada su significación en la formación cultural e individual. En los distintos ciclos y niveles de la Educación se presentan los cambios de los alumnos que adquieren sus particularidades de acuerdo con el contexto geográfico, social y cultural a los cuales el profesor debe estar atento.

Entre estos cambios está el de asumir al estudiante como participante de su propia formación, no en el sentido de hacer lo que el estudiante quiera de manera caprichosa, sino el de encontrar a través de nuevas formas didácticas de relación, una forma distinta de acercarse al conocimiento y a las responsabilidades de cada uno de acuerdo con su nivel de desarrollo. El maestro debe tener las competencias necesarias para abrir horizontes y orientar los rumbos para alcanzar los logros previstos.

La vitalidad, energía, vocación y dedicación del estudiante referidas a experiencias corporales y lúdicas requieren orientación hacia propósitos que permitan las mayores posibilidades de enriquecimiento personal y social, hecho que exige un conocimiento profundo de estas dimensiones y sus implicaciones en la formación humana.

Decreto 1860 de agosto 3 de 1994.

Artículo 1°. **Ámbito y naturaleza.** Las normas reglamentarias contenidas en el presente Decreto se aplican al servicio público de educación formal que presten los establecimientos educativos del Estado, los privados, los de carácter comunitario, solidario, cooperativo o sin ánimo de lucro. Su interpretación debe favorecer la calidad, continuidad y universalidad del servicio público de la educación, así como el mejor desarrollo del proceso de formación de los educandos.

Artículo 34. **Áreas.** En el plan de estudios se incluirán las áreas del conocimiento definidas como obligatorias y fundamentales en los nueve grupos enumerados en el artículo 23 de la Ley 115 de 1994. Además, incluirá grupos de áreas o asignaturas que

adicionalmente podrá seleccionar el establecimiento educativo para lograr los objetivos del proyecto educativo institucional, sin sobrepasar el veinte por ciento de las áreas establecidas en el plan de estudios. Las áreas pueden concursarse por asignaturas y proyectos pedagógicos en períodos lectivos anuales, semestrales o trimestrales. Estas se distribuirán en uno o varios grados.

Artículo 35. Desarrollo de Asignaturas. Las asignaturas tendrán el contenido, la intensidad horaria y la duración que determine el proyecto educativo institucional, atendiendo los lineamientos del presente Decreto y los que para su efecto expida el

Ministerio de Educación Nacional. En el desarrollo de una asignatura se deben aplicar estrategias y métodos pedagógicos activos y vivenciales que incluyan la exposición, la observación, la experimentación, la práctica, el laboratorio, el taller de trabajo, la informática educativa, el estudio personal y los demás elementos que contribuyan a un mejor desarrollo cognitivo y a una mayor formación de la capacidad crítica, reflexiva y analítica del educando.

Artículo 36. Proyectos Pedagógicos. El proyecto pedagógico es una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno. Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada. La enseñanza prevista en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, se cumplirá bajo la modalidad de proyectos pedagógicos. Los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material equipo, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promuevan su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el proyecto educativo institucional. La intensidad horaria y la duración de los proyectos pedagógicos se definirán en el respectivo plan de estudios.

Artículo 38. Plan de estudios. El plan de estudios debe relacionar las diferentes áreas con las asignaturas y con los proyectos pedagógicos y contener al menos los siguientes aspectos:

1. La identificación de los contenidos, temas y problemas de cada asignatura y proyecto pedagógico, así como el señalamiento de las diferentes actividades pedagógicas.
2. La distribución del tiempo y las secuencias del proceso educativo, señalando el período lectivo y el grado en que se ejecutarán las diferentes actividades.
3. La metodología aplicable a cada una de las asignaturas y proyectos pedagógicos, señalando el uso del material didáctico, de textos escolares, laboratorios, ayudas, audiovisuales, la informática educativa o cualquier otro medio o técnica que oriente o soporte la acción pedagógica.
4. Los logros para cada grado, o conjunto de grados, según los indicadores definidos en el proyecto educativo institucional.
5. Los criterios de evaluación y administración del plan.

Parágrafo. Con el fin de facilitar el proceso de formación de un alumno o de un grupo de ellos, los establecimientos educativos podrán introducir excepciones al desarrollo del plan general de estudios y aplicar para estos casos planes particulares de actividades adicionales, dentro del calendario académico o en horarios apropiadas, mientras los educandos consiguen alcanzar los objetivos. De manera similar se procederá para facilitar la integración de alumnos con edad distinta a la observada como promedio para un grado o con limitaciones o capacidades personales excepcionales o para quienes hayan logrado con anticipación., los objetivos de un determinado grado o área.

Artículo 44. Materiales didácticos producidos por los docentes. Los docentes podrán elaborar materiales didácticos para uso de los estudiantes con el fin de orientar su proceso formativo, en los que pueden estar incluidos instructivos sobre el uso de los textos del biblio banco, lecturas, bibliografía, ejercicios, simulaciones, pautas de experimentación y demás ayudas. Los establecimientos educativos proporcionarán los medios necesarios para la producción y reproducción de estos materiales.

Ley General de Educación (Ley 115 del 14 de febrero de 1994)

ARTICULO 1.- OBJETO DE LA LEY La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. La presente Ley señala las normas generales para regular el Servicio Público de la Educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia, de la sociedad. Se fundamenta en los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona, en las libertades de enseñanza, aprendizaje, investigación y cátedra y en su carácter de servicio público. De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social.

ARTICULO 5.- FINES DE LA EDUCACION De conformidad con el artículo 67 de la Constitución Política, la educación se desarrollará atendiendo a los siguientes fines:

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

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

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

ARTICULO 14.- ENSEÑANZA OBLIGATORIA En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con:



a.- El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

ARTICULO 20.- OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION BASICA Son objetivos generales de la educación básica:

a.- Propiciar una formación general mediante el acceso, de manera crítica y creativa, al conocimiento científico, tecnológico, artístico y humanístico y de sus relaciones con la vida social y con la naturaleza, de manera tal que prepare al educando para los niveles superiores del proceso educativo y para su vinculación con la sociedad y el trabajo.

ARTICULO 21.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE PRIMARIA Los cinco (5) primeros grados de la educación básica que constituyen el ciclo de primaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

a.- El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

b.- La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTICULO 22.- OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

a.-La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ARTICULO 23.- AREAS OBLIGATORIAS Y FUNDAMENTALES Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional. Los grupos de áreas

obligatorias y fundamentales que comprenderán un mínimo del 80% del plan de estudios, son los siguientes:

1. Ciencias naturales y educación ambiental
2. Ciencias sociales, historia, geografía, constitución política y democracia.
3. Educación artística.
4. Educación ética y en valores humanos
5. Educación física, recreación y deportes.
6. Educación Religiosa
7. Humanidades, lengua castellana e idiomas extranjeros
8. Matemáticas
9. Tecnología e informática

PARAGRAFO: La educación religiosa se ofrecerá en todos los establecimientos educativos, observando la garantía constitucional según la cual, en los establecimientos del Estado ninguna persona podrá ser obligada a recibirla.

ARTICULO 46.- INTEGRACION CON EL SERVICIO EDUCATIVO La educación para personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales, es parte integrante del servicio público educativo. Los establecimientos educativos organizarán directamente o mediante convenio, acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos. El Gobierno Nacional expedirá la reglamentación correspondiente.

PARAGRAFO PRIMERO: Los Gobiernos Nacional y de las entidades territoriales podrán contratar con entidades privadas los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para atención de las personas a las cuales se refiere este artículo, sin sujeción al artículo 8o. de la ley 60 de 1993 hasta cuando los establecimientos estatales puedan ofrecer este tipo de educación.

PARAGRAFO SEGUNDO: Las instituciones educativas que en la actualidad ofrecen educación para personas con limitaciones, la seguirán prestando, adecuándose y atendiendo los requerimientos de la integración social y académica, y desarrollando los programas de apoyo especializado necesarios para la adecuada atención integral de las personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas o mentales. Este proceso deberá realizarse en un plazo no mayor de seis (6) años y será requisito esencial para que las instituciones particulares o sin ánimo de lucro puedan contratar con el Estado.

Artículo 52 de la constitución política de Colombia de 1991, indica: “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”.

Artículo 58 de la Ley del deporte 181 de 1995, establece que: “El fomento, la planificación, la organización, la coordinación, la ejecución, la implantación, la vigilancia y el control de la actividad del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física constituyen una función del Estado que ejercerá el Ministerio de Educación Nacional por conducto del Instituto Colombiano del Deporte - Coldeportes.”

En la serie de lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte emitido por el Ministerio de Educación Nacional, en el apartado 5. De enfoque curricular se habla de procesos de formación, en donde se establece el desarrollo físico y motriz, en el cual el desarrollo motriz dice que “comprende la evolución armónica de la motricidad humana en la cual su edad, el esquema corporal, el equilibrio y la coordinación, la lateralidad, la respiración, la relajación, así como las cualidades perceptivo motrices de percepción espacial y temporal”.

En el Documento 15 en donde se dictan las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte (2010), se establecen las competencias específicas de la educación física, recreación y deporte, entre ellas la competencia motriz la cual: “ es entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles para atender el cultivo personal y las exigencias siempre cambiantes del entorno con creatividad y eficiencia”.



Finalmente, en la Ley 934 se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. En el artículo primero se establece que: “en todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física”. Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa (Congreso de Colombia, 2004).

El modelo ludotécnico de iniciación al atletismo (Valero y Conde, (2003) utiliza los juegos modificados que incluyen una o varias reglas técnicas para que el niño aprenda las diferentes disciplinas atléticas, lo cual, según Valero, Delgado y Conde, (2009) contribuye a evitar la repetición continua del gesto atlético que conduce al aburrimiento y a la pérdida de interés hacia dicha práctica deportiva al tiempo que, puede facilitar la cooperación entre compañeros.



Referencias bibliográficas

Hugo corrales Ruiz; marco Oswaldo Suarez. (2014). La importancia de los juegos predeportivos en el mejoramiento de las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo. Recuperado de: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co>

Washington Daniel Guillermo Yupari. (2018). El atletismo en la educación. Recuperado de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe>.

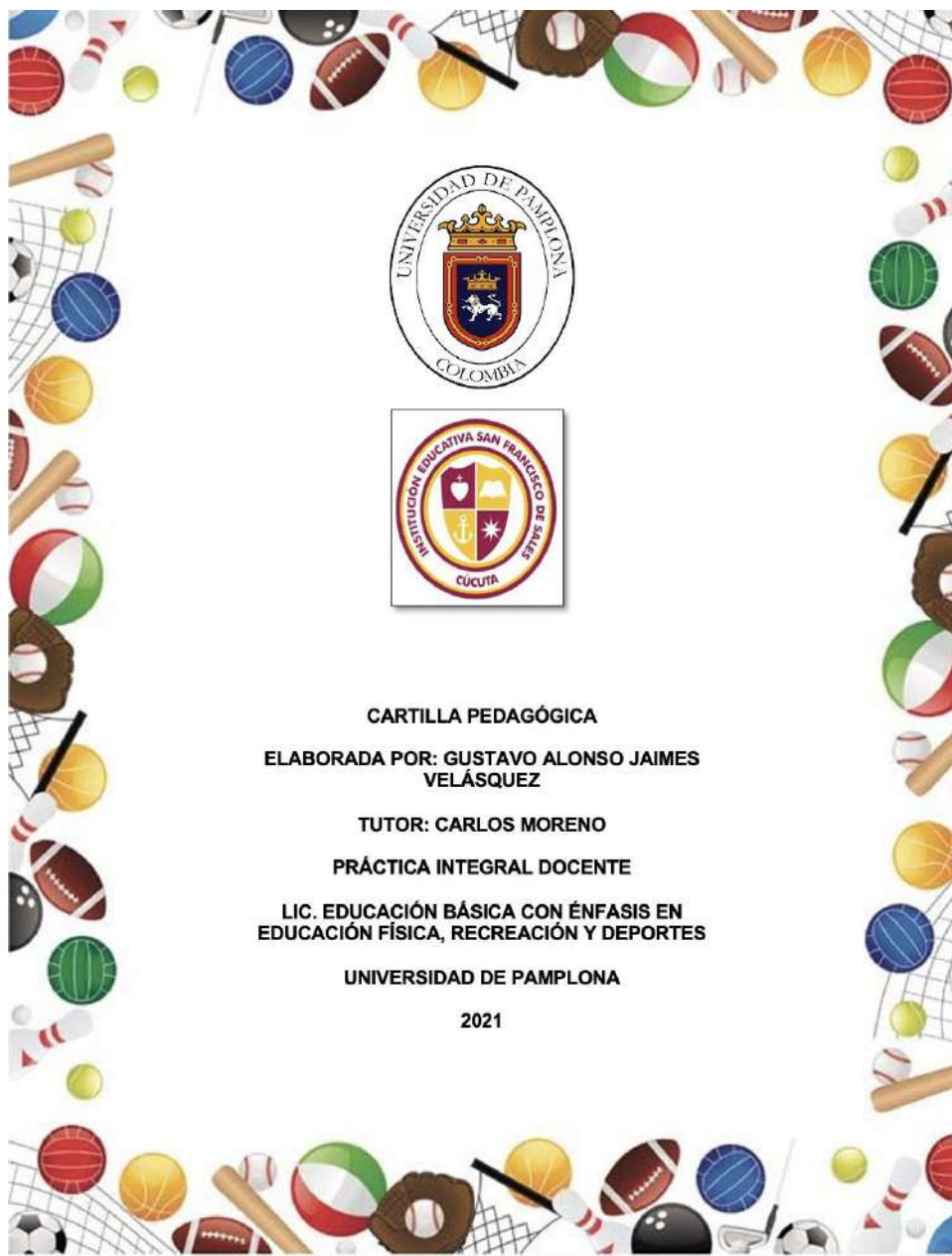
Berruezo, P. P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. Madrid: bottini.

Peraza, C et al. (2018). **Juegos para motivar la enseñanza atletismo en edades tempranas desde la clase de Educación Física.**



CAPITULO III

CARTILLA PEDAGOGICA





DQS is member of:



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	4
PROPOSITO	5
JUEGO 1: SIGUE LA CINTA	7
JUEGO 2: MI CUERPO	8
JUEGO 3: MOVIENDONOS	9
JUEGO 4: RÁPIDO RÁPIDO	10
JUEGO 5: DOS CARRILES CON CINTA	11
JUEGO 6: ESCALONES DE CINNTA	12
JUEGO 7: LANZA EL AVION	13
JUEGO 8: EL PISO ES LAVA	14
WEBGRAFIA	15

INTRODUCCIÓN



Esta cartilla nos ilustra una serie de actividades individuales practicas enfocadas hacia la educación física, la recreación y el deporte. Se enfoca en el desarrollo de actividades metodológicas, para la enseñanza de las pruebas de carrera en atletismo.

Estas actividades nos ayudan a mejorar las habilidades motrices, aplicadas a estudiantes de educación básica primaria.

Teniendo en cuenta las actividades propuestas en esta cartilla pedagógica, la implementación del atletismo se puede definir de una forma sencilla como el conjunto de deportes individuales, que comprende: carreras, saltos y lanzamientos. Además, mundialmente está considerado como la base elemental de todos los demás deportes, ya sea individual o de conjunto. Los beneficios de este deporte son innumerables para con los demás deportes; y es que con la práctica de éste, se desarrollan habilidades que sirven para otras disciplinas deportivas.

Es necesaria la aplicabilidad de estas actividades que impliquen el desarrollo motriz, a través de juegos y lúdicas donde los niños disfruten cada uno de estos espacios de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

PROPOSITO



Esta cartilla tiene como propósito principal generar mayor interés en los estudiantes por la asignatura educación física, también ayudar a encontrar nuevas metodologías de enseñanza en la asignatura para no volverla aburrida o tediosa.

Debido a la problemática mencionada anteriormente nace la necesidad de crear una cartilla pedagógica en donde encontraremos actividades que nos ayudarán en el desarrollo de las habilidades motrices a través de la implementación del atletismo y así mismo mejorar las técnicas aplicadas



Esta cartilla va dirigida a toda la comunidad educativa del Colegio San Francisco de Sales, Cúcuta, Norte de Santander.

Se desarrolla en el área de Educación Física, las actividades son aplicadas a los estudiantes de dicha institución y se desarrollan por los mismos mencionados y contiene actividades en las cuales se enfoca el fortalecimiento de las metodologías de las pruebas de carrera en atletismo.

DQS is member of:



**Formando líderes para la
construcción de un nuevo**

JUEGO #1

SIGUE LA CINTA

DESCRIPCIÓN
 Consiste en ubicar en el espacio adecuado la cinta en diferentes orientaciones y así el niño deberá recorrer pisando la cinta controlando su equilibrio.

RETO
 El participante no puede salirse de la línea realizada con la cinta

MATERIALES
 CINTA
 RECURSOS HUMANOS

REGLAS
 Si el participante se sale de la línea, debe vempazar de nuevo el recorrido.

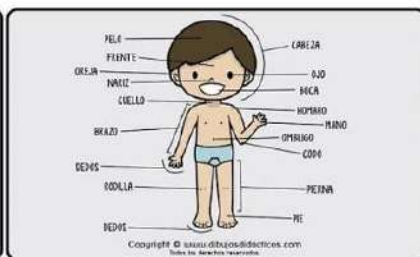
JUEGO 2

MI CUERPO

Esta actividad consiste en que los niños de pie y con las partes del cuerpo ya impresas o dibujadas son ubicadas al frente de ellos y cuando el docente diga ya corre para donde están ubicadas las partes del cuerpo y toma una y se la ubica en su cuerpo donde debe ir el maestro le dirá si es correcto y el niño deberá dar una breve descripción.

REGLAS: tomar de una sola parte del cuerpo cada vez que el niño corra por ellas.

MATERIALES: Impresiones o dibujos de las partes del cuerpo, recursos humanos, espacio acorde.



JUEGO 3

MOVIENDONOS

Los estudiantes empezaran a moverse por todo el espacio donde este ubicado coordinado movimiento de brazos y piernas, cuando el docente indique cambiara la dirección y velocidad de los estudiantes.

Se realizará mediante numero y colores, donde rojo será detenerse, amarillo ir despacio y verde ir mas rápido. Y los numero integraran dando las direcciones para donde el estudiante deba desplazarse.

MATERIALES:

Recursos humanos, docente y espacio grande.

REGLAS:

El estudiante deberá estar atento a los colores y números.
No se podrá saltar ni sentarse.

JUEGO 4

Consiste en que los alumnos mediante vasos y cinta tiron harán una especie de obstáculo como una valla de carrera y los ubicara al frente de el y desde la posición inicial de carrera a la orden del docente se levantara y saltara el obstáculo y correrá hacia al frente lo mas rápido posible, se ejecutaran varias repeticiones hasta perfeccionar el movimiento.

RÁPIDO RÁPIDO

REGLAS:

- No derribar el obstáculo
- Tan pronto eluda el obstáculo correr a toda velocidad.

MATERIALES:

Vasos, cinta tiron, recursos humanos, docente y espacio grande.


JUEGO #5

Se desarrolla con la cinta colocándola sobre el piso, donde se realizarán dos carriles ubicados en diferente dirección y de esta forma crear carriles con dificultad leve,

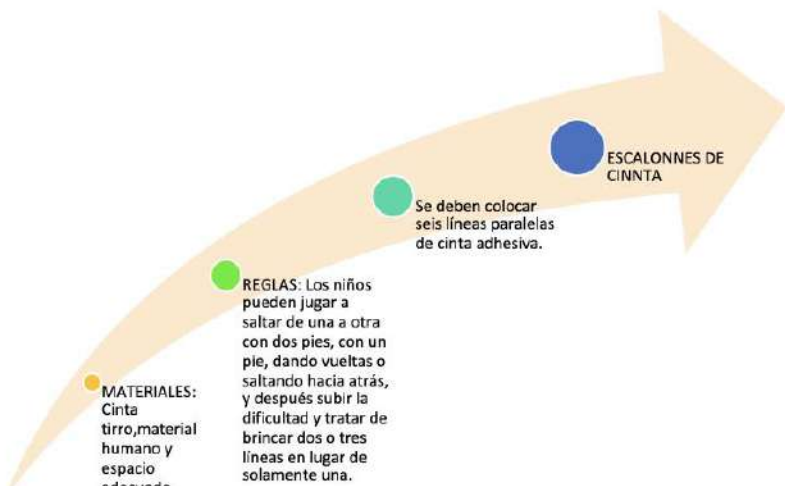
DOS CARRILES CON CINTA

MATERIALES: Cinta tirro, papel y pitillo, recursos humanos, docente y espacio amplio.

REGLAS: en el inicio de los carriles se ubicará una bolita de papel y con un pitillo el niño soplará la bolita por medio del carril sin que se salga, cuando cumpla el recorrido con la bolita habrá terminado el ejercicio.



JUEGO #6



JUEGO #7

LANZA EL AVIÓN

MATERIALES: Cinta tirro, papel, recursos humanos, docente y espacio grande.

colocando cinta adhesiva en el suelo, es este sencillo juego en el que los niños lanzarán avioncitos de papel.

REGLAS: Se colocara puntaje sobre el suelo donde se lanzara el avión para hacer la actividad mas divertida el avión se realizara en clase en papel con la dirección del docente.

JUEGO #8

EL PISO ES LAVA

las zonas seguras serán hojas de papel pegadas en el suelo con cinta adhesiva

REGLAS: los niños deberán saltar de una a otra, ya sea caminando, corriendo o bailando, sin caer en la lava.

MATERIALES: Cartulina, cinta tirro, recursos humanos, docente y espacio grande.

WEBGRAFIA

- * <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co>
- * http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522018000300287
- * <https://www.bebesymas.com/actividades-bebes-ninos/quedate-casa-39-ideas-juegos-actividades-para-entretener-a-ninos-os-protegeis-coronavirus>


CAPITULO IV


ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES		
CELEBRACION	FECHA	EVIDENCIA
DIA DEL AGUA	22 DE MARZO	
DIA DE LA TIERRA	22 DE ABRIL	
DIA DEL NIÑO	30 DE ABRIL	



CAPITULO V. ANEXOS


	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA		
	LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL		
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez		
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	35
SEDE	Principal	EDADES	5 años
GRADO	prescolar	DURACION	60 minutos
HABILIDAD	Juego	SEMANA	1
COMPETENCIA	El estudiante ejecuta ejercicios metodológicos para fortalecer su motricidad.		
LOGRO	Trabajar la motricidad por medio de cinta para mantener el equilibrio en un desplazamiento		
INDICADOR DE LOGRO	Camina sobre una línea recta manteniendo su equilibrio.		
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO
 <p>El maestro deberá gritar ‘¡pelotas!’ y decir de que tipo, si son grandes o si son pequeñas. Los niños tendrán que ir a por aquellas del tamaño que se haya ordenado. El niño que no consiga la pelota del tamaño adecuado, queda eliminado.</p>			15 minutos.
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
PARTE INICIAL 15 minutos	Se realiza el calentamiento y estiramiento de forma dinámica.	Docente, espacio apto y recursos humanos.	Educativa de observación directa.

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>“sigue la cinta”</p> <p>Consiste en ubicar en el espacio adecuado la cinta en diferentes orientaciones y así el niño deberá recorrer pisando la cinta controlando su equilibrio el propósito es no salirse de la cinta y mantener siempre la ubicación e ir de forma correcta por todo el recorrido.</p> 	<p>Cinta tirro y pelotas, recursos humanos, docente y espacio amplio.</p>	
---------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--

<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p><u>Estiramiento ascendente</u> dirigido por el docente.</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			





	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA		
	LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL		
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez		
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	43
SEDE	Principal	EDADES	6 años
GRADO	1.	DURACION	60 minutos
HABILIDAD	Juego	SEMANA	2
COMPETENCIA	El estudiante desarrolla habilidades de reconocimiento de su cuerpo.		
LOGRO	Se mejora el reconocimiento del cuerpo atreves del juego.		
INDICADOR DE LOGRO	Reconoce las partes del cuerpo en si mismo y sus compañeros.		
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL	TIEMPO		
	 Se realiza una canción de forma idónea y amigable para así empezar el día con fraternidad y amistad La canción es la que sigue: Maestra o maestro: ¡Buenos días! Niños ¿Cómo estáis? Niños: Muy bien ¡Muy bien! Niños: Haremos lo posible por hacernos más amigos ¡Buenos días! Maestra ¿Cómo estás? Maestra: Muy bien		15 minutos.
CONTENIDO			ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
PARTE INICIAL 15 minutos	Se hacen ejercicios de estiramiento corporal dirigidos por el docente.	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>-</p> <p>Mi cuerpo: Esta actividad consiste en que los niños de pie y con las partes del cuerpo ya impresas o dibujadas son ubicadas al frente de ellos y cuando el docente diga ya corre para donde están ubicadas las partes del cuerpo y toma una y se la ubica en su cuerpo donde debe ir el maestro le dirá si es correcto y el niño deberá dar una breve descripción.</p> <p>Reglas: tomar de una sola parte del cuerpo cada vez que el niño corra por ellas.</p> <p>Si dice mal la parte del cuerpo deberá tocarse la parte del cuerpo varias veces para familiarizarse.</p>	<p>Impresiones o dibujos de las partes del cuerpo, recursos humanos, espacio acorde.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 MIN</p>	<p>Ejecución de estiramiento de modo ascendente dirigidos por el docente.</p>	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
			
<p>OBSERVACIONES</p>			




	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL		
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez		
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	53
SEDE	Principal	EDADES	9 años
GRADO	4.01	DURACION	60 minutos
HABILIDAD	Juego	SEMANA	3
COMPETENCIA	El estudiante realiza desplazamientos de forma rápida mediante juegos.		
LOGRO	El estudiante ejecuta movimientos de coordinación brazos y piernas corriendo con vasos como materiales.		
INDICADOR DE LOGRO	Realiza movimientos en varias direcciones coordinando movimiento de brazos y piernas.		
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO
 <p>SOY UNA TAZA Los niños pueden intentar coordinarse mientras imitan los gestos del maestro o adulto encargado de la actividad. Luego, cuando los han aprendido, se le pide a uno de ellos que intente dirigir al resto, y así sucesivamente... Simplemente debemos conocer la letra de la canción: Soy una taza, una tetera, una cuchara, un tenedor. Soy un cuchillo, un plato hondo, un plato llano, un cucharón. Soy un salero, azucarero, la batidora, una olla exprés chu, chu, chu.</p>			15 minutos.
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
PARTE INICIAL 15 minutos	Se ejecuta el calentamiento donde involucre todo el cuerpo dirigido por el docente	Docente, espacio adecuado y recursos humanos.	Educativa de observación directa.

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>MOVIENDONOS:</p> <p>Los estudiantes empezaran a moverse por todo el espacio donde este ubicado coordinado movimiento de brazos y piernas, cuando el docente indique cambiara la dirección y velocidad de los estudiantes. Se realizará mediante numero y colores, donde rojo será detenerse, amarillo ir despacio y verde ir mas rápido. Y los numero integraran dando las direcciones para donde el estudiante deba desplazarse.</p> <p>REGLAS: el estudiante deberá estar atento a los colores y números. No se podrá saltar ni sentarse.</p> 	<p>recursos humanos, docente y espacio grande.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p>En esta parte ejercicios de estiramiento en todo el cuerpo dirigido por el docente.</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			





	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL			
DOCENTE	Gustavo Alonso jaimés Velásquez			
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	53	
SEDE	principal	EDADES	9 años	
GRADO	4-01	DURACION	60 minutos	
HABILIDAD	Juego	SEMANA	4	
COMPETENCIA	El estudiante fortalece las habilidades motrices de carrera mediante obstáculos hechos en casa.			
LOGRO	Realiza carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en la ejecución			
INDICADOR DE LOGRO	El estudiante trabaja de forma armónica todas las capacidades físicas.			
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO	
EL ESPEJO: Cada participante hará un movimiento y los demás deberemos imitarlo por unos segundos, cuando ya se vea que todos los están haciendo el que está realizando el movimiento nombrará a otro compañero para que continúe hasta que pasen todos los participantes y así será un momento muy divertido iniciará con la ejecución del docente.			15 minutos.	
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION	
PARTE INICIAL 15 minutos	Se ejecuta breve calentamiento con y estiramiento iniciando con movimientos suaves hasta llegar a un trote con un poco más de intensidad en el puesto.	Docente, espacio adecuado y recursos humanos.	Educativa de observación directa.	

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>RAPIDO RAPIDO:</p> <p>Consiste en que los alumnos mediante vasos y cinta tirro harán una especie de obstáculo como una valla de carrera y los ubicara al frente de el y desde la posición inicial de carrera a la orden del docente se levantara y saltara el obstáculo y correrá hacia al frente lo mas rápido posible, se ejecutaran varias repeticiones hasta perfeccionar el movimiento.</p> <p>REGLAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -No derribar el obstáculo -Tan pronto eluda el obstáculo correr a toda velocidad. 	<p>Vasos, cinta tirro, recursos humanos, docente y espacio grande.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p>Se realiza estiramiento de todo el cuerpo para finalizar de forma optima y siendo dirigida por el docente.</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			





		UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL		
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez			
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	35	
SEDE	Principal	EDADES	5 años	
GRADO	primero	DURACION	60 minutos	
HABILIDAD	Juego	SEMANA	5	
COMPETENCIA	El estudiante ejecuta ejercicios y juegos para destrezas básicas.			
LOGRO	trabajar motricidad con cinta para fortalecer habilidades básicas como el desplazamiento.			
INDICADOR DE LOGRO	Desplazarse sobre los carriles de la cinta sin salirse.			
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO	
 <p>Rema el bote. El maestro imita los movimientos de una persona que rema, y los niños que miran en su dirección deben imitarlo. El otro, quien mira hacia la otra dirección, debe decir todo el rato '¡rema el bote, rema el bote!'. Luego se cambian los roles.</p>			15 minutos.	
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION	
PARTE INICIAL 15 minutos	Se realiza el calentamiento y estiramiento de forma dinámica.	Docente, espacio apto y recursos humanos.	Educativa de observación directa.	

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>Dos carriles con cinta.</p> <p>Se desarrolla con la cinta colocándola sobre el piso, donde se realizarán dos carriles ubicados en diferente dirección y de esta forma crear carriles con dificultad leve, en el inicio de los carriles se ubicará una bolita de papel y con un pitillo el niño soplará la bolita por medio del carril sin que se salga, cuando cumpla el recorrido con la bolita habrá terminado el ejercicio.</p> 	<p>Cinta tirro, papel y pitillo, recursos humanos, docente y espacio amplio.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p>Estiramiento dinámico con forma ascendente para terminar la clase de forma correcta</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			





	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA			
	LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES.			
	PRACTICA PROFESIONAL			
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez			
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	43	
SEDE	Principal	EDADES	6 años	
GRADO	primero.	DURACION	60 minutos	
HABILIDAD	Juego	SEMANA	6	
COMPETENCIA	El estudiante desarrolla habilidades básicas atreves del juego.			
LOGRO	se mejora habilidades motrices atreves del juego.			
INDICADOR DE LOGRO	Realizar saltos para adelanté y para atrás para así trabajar saltos y motricidad.			
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL	TIEMPO			
	<p>El maestro deberá gritar ‘¡pelotas!’ y decir de que tipo, si son grandes o si son pequeñas. Los niños tendrán que ir a por aquellas del tamaño que se haya ordenado. El niño que no consiga la pelota del tamaño adecuado, queda eliminado.</p>			15 minutos.
CONTENIDO				ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
PARTE INICIAL 15 minutos	Se hacen ejercicios de estiramiento corporal dirigidos por el docente.	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION	

			Educativa de observación.
PARTE CENTRAL 20 minutos	<p>- Escalón de cinta.</p>  <p>colocar seis líneas paralelas de cinta adhesiva. Los niños pueden jugar a saltar de una a otra con dos pies, con un pie, dando vueltas o saltando hacia atrás, y después subir la dificultad y tratar de brincar dos o tres líneas en lugar de solamente una.</p>	Cinta <u>tirro</u> , material humano y espacio adecuado	
PARTE FINAL 10 MIN	Ejecución de estiramiento de modo ascendente dirigidos por el docente.	Recursos humanos y docente	Educativa de observación directa.
			
OBSERVACIONES			





 UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL			
DOCENTE	Gustavo Alonso Jaimes Velásquez		
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	53
SEDE	Principal	EDADES	9 años
GRADO	tercero	DURACION	60 minutos
HABILIDAD	Juego	SEMANA	7
COMPETENCIA	El estudiante realiza lanzamientos en varias direcciones.		
LOGRO	El estudiante ejecuta movimientos de lanzamientos sobre unas señales para así lanzar con un propósito.		
INDICADOR DE LOGRO	Ejecuta lanzamientos de papel para tener ubicación.		
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO
<p>El maestro o dinamizador les pedirá que intenten hacer un dibujo de algo que les guste mucho, ya sea comida, un lugar, un personaje de dibujos animados... Es importante dejarles un tiempo para que dibujen todo lo que quieran. Acto seguido, deben levantarse y comparar los dibujos del resto de sus compañeros, para ver si alguno ha hecho lo mismo que ellos. Se trata de ver si hay alguno que comparte sus mismos gustos, e intentar hablar sobre ello.</p>			15 minutos.
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION
PARTE INICIAL 15 minutos	Se ejecuta el calentamiento donde involucre todo el cuerpo dirigido por el docente	Docente, espacio adecuado y recursos humanos.	Educativa de observación directa.

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>Lanza el avión: colocando cinta adhesiva en el suelo, es este sencillo juego en el que los niños lanzarán avioncitos de papel. Se colocara puntaje sobre el suelo donde se lanzara el avión para hacer la actividad mas divertida el avión se realizara en clase en papel con la dirección del docente.</p> 	<p>Cinta tirro, papel, recursos humanos, docente y espacio grande.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p>En esta parte ejercicios de estiramiento en todo el cuerpo dirigido por el docente.</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			



	UNIVERSIDAD DE PAMPLONA LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA, CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES. PRACTICA PROFESIONAL			
DOCENTE	Gustavo Alonso jaimes Velásquez			
INSTITUCION	San francisco de sales	NUMERO DE PARTICIPANTES	53	
SEDE	principal	EDADES	9 años	
GRADO	segundo	DURACION	60 minutos	
HABILIDAD	Juego	SEMANA	8	
COMPETENCIA	El estudiante fortalece las habilidades motrices de saltos.			
LOGRO	Realiza saltos en diferentes direcciones.			
INDICADOR DE LOGRO	El estudiante trabaja de forma armónica en habilidades básicas como lo son el salto.			
ACTIVIDAD MOTIVACIONAL			TIEMPO	
<p>Mundo de colores.</p> <p>Se colocan las cartulinas sobre la mesa y los objetos varios desperdigados por la habitación. El maestro dice '¿qué es de color verde?' y los niños tienen que buscar y pintar el objeto que sea de ese color y se encuentre en la habitación.</p> <p>Además, deberán coger el objeto del color en cuestión y ponerlo en una de las cestas que se encontrarán en la mesa, cada una de las cuales tendrá pegada una cartulina de un color diferente</p>			15 minutos.	
FASE	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	MEDIOS EDUCATIVOS	EVALUACION	
PARTE INICIAL 15 minutos	Se ejecuta breve calentamiento con y estiramiento iniciando con movimientos suaves hasta llegar a un trote con un poco mas de intensidad en el puesto.	Docente, espacio adecuado y recursos humanos.	Educativa de observación directa.	

<p>PARTE CENTRAL 20 minutos</p>	<p>El piso es lava. las zonas seguras serán hojas de papel pegadas en el suelo con cinta adhesiva y los niños deberán saltar de una a otra, ya sea caminando, corriendo o bailando, sin caer en la lava.</p> 	<p>cartulina, cinta tirro, recursos humanos, docente y espacio grande.</p>	
<p>PARTE FINAL 10 minutos.</p>	<p>Se realiza estiramiento de todo el cuerpo para finalizar de forma optima y siendo dirigida por el docente.</p> 	<p>Recursos humanos y docente</p>	<p>Educativa de observación directa.</p>
<p>OBSERVACIONES</p>			