



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

JUAN MANUEL GONZALES REY

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES**

VILLA DEL ROSARIO

2021-2



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO EL RODEO

PRESENTADO POR:

JUAN MANUEL GONZALES REY

CODIGO: 1094168621

PRESENTADO A:

DIEGO FERNANDO POLACO BUSTOS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

SEDE VILLA DEL ROSARIO

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES**

VILLA DEL ROSARIO

2021-2



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONTENIDO

CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	5
1. Identificación.....	5
2. Reseña histórica.....	6
3. Marco legal.....	9
4. Horizonte institucional	12
4.1 Visión.....	12
4.2 Misión.....	12
4.3 Filosofía.....	12
5. Perfil del estudiante.....	13
6. Símbolos institucionales.....	14
6.1 Escudo	14
7. Derechos y deberes de los estudiantes y padres de familia.....	14
7.1 Derechos de los estudiantes.....	14
7.2 Deberes del estudiante	15
7.3 Deberes de los padres de familia	15
8. Ley del menor.....	16
CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA.....	17
1. Objetivos	17
1.1 Objetivo general	17
1.2 Objetivos específicos.....	17
2. Descripción del problema.....	18
3. Justificación.....	20
4. Población.....	22
5. Marco teórico.....	23



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.1 Antecedentes.....	23
5.1.1 Internacional	23
5.1.2 Nacional.....	25
6. Marco teórico conceptual	26
7. Marco legal.....	31
7.1 Ley del deporte	31
CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	32
1. Cronograma de actividades	32
2. Ejecución metodología	32
2.1 Metodología virtual	32
2.2 Planeaciones	33
2.2.1 Sesión 1. Triki Trake	33
2.2.2 Sesión 2. Conejitos a la madriguera	34
2.2.3 Sesión 3. Baila conmigo	37
2.2.4 Sesión 4. Como cangrejos	39
2.2.5 Sesión 5. Bailando como Bob Esponja.....	41
2.2.6 Sesión 6. Pie tras pie.....	43
2.2.7 Sesión 7. Atrapando voy saltando	45
BIBLIOGRAFIA	47
ANEXOS	48



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1. Identificación

Razón social: Institución Educativa Colegio El Rodeo

Municipio: Cúcuta

Departamento: Norte de Santander

Jornada: Mañana

Carácter: Académico, técnico

Naturaleza: Mixto

Calendario: A

E-mail: colelrodeo@yahoo.es

Teléfono: 5814128

Niveles educativos del servicio: Pre-escolar, Básica primaria: Primero 1° a cuarto 5° y
Básica secundaria.

Título obtenido: Bachiller Académico



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Reseña histórica

La Institución Educativa El Rodeo ubicada en la zona suroccidental, comuna 8 en el barrio El Rodeo del municipio de San José de Cúcuta, nace aproximadamente en el año 1967 como escuela Rural Unitaria El Rodeo, por iniciativa de la comunidad, consciente de la importancia de educar a sus hijos, decidieron construir con sus propios medios un salón para albergar allí a veintisiete niños y niñas en edad escolar.

En el año 1985 se implementa el programa “Escuela Nueva” en todas las escuelas rurales del departamento y la escuela El Rodeo es considerada por la Secretaría de Educación como escuela Demostrativa permitiendo a estudiantes de las escuelas normales realizar sus prácticas docentes en la institución. La estructura física del plantel como su metodología permaneció invariables hasta el año 1990. Al inicio del año 1991, llega como Director del establecimiento educativo el Licenciado Jesús Enrique Bayona Limas y observando las precarias condiciones físicas institucionales realiza un estudio real del plantel y propone a la comunidad un proceso de mejoramiento en cuanto a: adecuación de la planta física, ampliación de cobertura y metodología. De común acuerdo con la comunidad y sus líderes se inicia el proceso de mejoramiento físico con ayuda de entidades como ECOPETROL que dona los materiales para la construcción de aulas y el cerramiento del perímetro escolar con el compromiso comunitario de aportar la mano de obra para el levantamiento de las aulas.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el año 1992 se inicia el nivel de pre-escolar y se cambia la metodología “Escuela Nueva” por “Renovación Curricular”. Con la construcción de viviendas, Reubicación de Familias en el sector (Colombia I y Colombia II) y la llegada de población desplazada, aumenta la demanda educativa y se hace necesario continuar con el proceso de ampliación y mejoramiento de la planta física hasta poder albergar allí a más de seiscientos niños y niñas y brindarles educación desde el nivel pre-escolar hasta el grado quinto de Básica Primaria. Teniendo en cuenta la ubicación urbano-marginal de la institución, los factores socio-económicos de la comunidad, la población que de diferentes lugares de Colombia llegaban como desplazados, entre otros, se presentó ante la Secretaría de Educación Departamental una propuesta para la creación del Colegio Básico en el sector del Rodeo. La mencionada propuesta fue analizada y aprobada, expidiéndose el decreto No.000362 de mayo 22 de 2002 y con el cual se crea el Colegio Básico El Rodeo. Con la expedición de la ley 715 se reestructura la prestación del servicio educativo desde el nivel de transición hasta el grado once y por esta razón el anterior decreto fue derogado y se fusiona entonces el colegio Básico El Rodeo con el Colegio Nuestra Señora de Belén mediante el decreto 000800 del 30 de septiembre de 2002. Teniendo en cuenta de que muchos niños y niñas que culminaban la educación básica en el Rodeo no podían continuar estudios por falta de recursos para trasladarse hasta el barrio Belén y por lo tanto desertaban del sistema educativo, se pensó por parte de los docentes y padres de familia en crear una institución educativa que brindara la



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



oportunidad a la comunidad en general de educarse y capacitarse. Con el apoyo del Consejo Noruego para Refugiados y la Organización

Internacional para las Migraciones se inicia en el año 2006 el proceso de estudio y análisis para Construir un colegio en el sector.

En el año 2008 mediante el decreto 0418 de agosto 1 de 2008 la institución educativa El Rodeo es reconocida como colegio, nombrándose para su administración al Señor William Antonio Galvis Carrillo como Rector.

En esta administración se inicia la construcción de la primera etapa de la planta física del proyecto paz sin fronteras, que fue inaugurada en el 2.009 bajo la administración de la doctora María Eugenia Riascos.

La institución manejaba unos modelos flexibles: bachillerato pacicultor, círculos de aprendizaje, educación integral para adultos, que permitían la inclusión para el mejoramiento del tejido social y la calidad de vida. En el 2010 por el concurso de méritos se nombra para el colegio el Rodeo al señor Edgar Orlando Ramírez como nuevo rector y a los docentes que hacían falta para completar la planta de personal y de esta manera contar con un buen equipo de trabajo. Iniciando la construcción de la segunda etapa del proyecto paz sin fronteras, que fue inaugurado en el 2.012 bajo la administración del doctor Donamaris Paris Lobo. En este mismo año desaparecieron los modelos flexibles. En este mismo año se da la primera graduación de once en convenio con la FECS, cumpliendo con las expectativas y sueños del



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



mejoramiento de la calidad de vida. En el 2014 con las nuevas políticas de Estado se inicia el programa “cien mil viviendas” de interés social para la población vulnerable, permitiendo la inversión en cientos de viviendas en la comuna y por consiguiente el crecimiento de la población estudiantil aumentó. Lo que hace que la cobertura que brinda la institución no cumpla con la demanda escolar

3. Marco legal

Dado el contexto de La institución Educativa El Rodeo y atendiendo los compromisos legales como Institución Pública, a continuación, se plantean los aspectos legales que rigen su labor. Ley 115 de febrero 8 de 1994, Por la cual se expide la ley general de educación

ARTICULO 1o. 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.

ARTICULO 5o. Fines de la educación. 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



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



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 cultural de la Nación.

4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.

7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

8. La creación y fomento de una conciencia de la soberanía nacional y para la práctica de la solidaridad y la integración con el mundo, en especial con Latinoamérica y el Caribe.

9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

10. La adquisición de una conciencia para la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente, de la calidad de la vida, del uso racional de los recursos naturales, de la prevención de desastres, dentro de una cultura ecológica y del riesgo y la defensa del patrimonio cultural de la Nación.

11. La formación en la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como en la valoración del mismo como fundamento del desarrollo individual y social.

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. Horizonte institucional

4.1 Visión

En el año 2020 la Institución Educativa El Rodeo del municipio de San José de Cúcuta será reconocida por su calidad educativa y aporte al progreso del entorno local, mediante una propuesta académica incluyente y pertinente que promueva el respeto propio, a los demás y al medio ambiente.

4.2 Misión

La Institución Educativa el Rodeo, de carácter oficial, ofrece un servicio de calidad en los niveles de pre-escolar, básica y media técnica en educación formal, como también modelos flexibles para adultos; por medio de una formación integral, orientada al desarrollo de competencias básicas, laborales y ciudadanas en un ambiente participativo e incluyente; que busca construir mejor calidad de vida, basada en el respeto propio, a los demás y al medio ambiente.

4.3 Filosofía

La Institución Educativa el Rodeo promueve una formación integral del ser, generando ambientes de aprendizajes participativos que permitan el desarrollo de competencias, ofreciendo un servicio educativo de alta calidad técnica, pedagógica e incluyente a través de la formación de seres humanos que vivencien en su comunidad los derechos y los deberes; respetándose a sí mismo, a los demás y al medio ambiente



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5. Perfil del estudiante

- Ser un estudiante que construya su identidad a través del desarrollo de competencias básicas, personales, sociales, laborales y ciudadanas que le permitan defender y ejercer sus derechos vulnerados.
- Ser gestores sociales, entendida esta condición como personas constructoras de convivencia pacífica.
- Ser estudiantes con formación desde la ciudadanía, el cuidado y el trabajo, que les permita insertarse en la sociedad urbana y globalizada de la información y el conocimiento, desde sus edades y potenciación de posibilidades.
- Ser personas con capacidades políticas para gestionar en pro del bienestar Comunitario
- Poseer una formación Integral pensada desde la formación de valores, la resolución de conflictos y con capacidades para enfrentar el mundo laboral, capaz de enfrentar su propia realidad y poder afrontarla siendo un crítico desde la paz.
- Ser una persona con capacidad de interactuar y trabajar en equipo a partir del reconocimiento y respeto de las diferencias, la participación y comunicación asertiva.
- Ser una persona con competencias básicas en las distintas áreas del saber desde los diferentes enfoques y modelos asumidos en la institución, que le permitan enfrentarse



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



a las exigencias de tanto académicas como laborales para mejorar sus condiciones de vida.

- Ser una persona con capacidad de aprendizaje autónomo que le permita su constante superación.

6. Símbolos institucionales

6.1 Escudo

El escudo institucional de la institución educativa el rodeo se observa en la *Figura 1*.



Figura 1. Escudo

7. Derechos y deberes de los estudiantes y padres de familia

7.1 Derechos de los estudiantes

El estudiante, para el mejor desarrollo de su proceso formativo, tiene derecho a:

1. Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio de año escolar.
3. Conocer los resultados de los procesos de evaluación y recibir oportunamente las respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas respecto a estas.
4. Recibir la asesoría y acompañamiento de los docentes para superar sus debilidades en el aprendizaje.

7.2 Deberes del estudiante

1. Darse su propia organización interna.
2. Elegir al representante de los estudiantes ante el Consejo Directivo.
3. Promover actividades que permitan mejorar la convivencia estudiantil.
4. Reunirse periódicamente y analizar el pro y el contra del devenir estudiantil.
5. Las demás actividades afines o complementarias con las anteriores que le atribuyen el Manual de convivencia

7.3 Deberes de los padres de familia

1. Velar por el cumplimiento del PEI y su continua evaluación.
2. Promover programas de formación de los padres para cumplir adecuadamente la tarea educativa que le corresponde.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. Participar, a través de las instancias de gobierno escolar, en la definición de criterios y procedimientos de la evaluación del aprendizaje.
4. Realizar seguimiento permanente al proceso evaluativo de sus hijos.

8. Ley del menor

La protección de la infancia y de la adolescencia es un compromiso de la comunidad mundial. En Colombia se destaca la nueva Ley 1098 del 8 de noviembre de 2006, mediante la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia, cuyo objeto es “establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizarles el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los Instrumentos Internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección se hará obligación de la familia, la sociedad y el Estado”. Es necesario su promulgación y divulgación en toda la comunidad académica, para que las personas que la integran sirvan de gestores de los nuevos avances formativos, lográndose su socialización, su conocimiento y lo más importante, su efectividad, pues todos somos corresponsables del cumplimiento los derechos y garantías de sus destinatarias.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA

LA RECREACIÓN COMO MÉTODO DE PREVENCIÓN AL SEDENTARISMO EN TIEMPOS DE AISLAMIENTO PREVENTIVO EN LOS ESTUDIANTES DE 2° GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL RODEO

1. Objetivos

1.1 Objetivo general

Diseñar estrategias recreativas para el sedentarismo y motricidad gruesa en los niños de la institución educativa el rodeo del segundo grado

1.2 Objetivos específicos

- Identificar las causas del sedentarismo de los estudiantes de la institución educativa el rodeo
- Establecer tiempos y actividades adecuadas para prevenir el sedentarismo en tiempos de aislamiento preventivo de la institución educativa el rodeo
- Realizar la revisión bibliográfica sobre La recreación, sedentarismo, motricidad gruesa en niños de 7 a 8 años de la institución educativa rodeo
- Seleccionar los instrumentos de medición sobre el sedentarismo y motricidad gruesa
- Elaborar la cartilla de estrategias recreativas para evitar el sedentarismo



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. Descripción del problema

“En tiempos de aislamiento los problemas más vistos es la inactividad de los niños en sus hogares presentando así el sedentarismo se define al sedentarismo como la no actividad física que mantiene al organismo saludable, teniendo en cuenta algunas variables que son sexo, edad entre otras generando así una gran mortalidad teniendo altos porcentajes de sedentarios”. (Organización Mundial de la Salud, 2002)

El problema de la inactividad física en los niños es por el consumo y la constante evolución de la tecnología ya que esta genera un porcentaje alto de inactividad en ellos y las actividades que generan gasto energético desaparecen ya que surgen juegos más llamativos por la tecnología

“El sedentarismo provoca el 6% de las muertes mundiales ahí varios factores de riesgo a nivel mundial el primero de ellos es la hipertensión arterial con un 13% de muertes el segundo es el tabaquismo con un 8% de fallecimiento la diabetes con un 6% sobre peso y obesidad con 5%. Es un factor muy importante que debe tenerse en cuenta la inactividad física genera un 30% de enfermedades del corazón y 23% de los canceres de mama y colon”. (OMS, 2002)

“El sedentarismo es un problema que enfrenta la sociedad ya que la falta de actividad física y la constancia de realizar ejercicio es muy poca da como resultado un sedentarismo en niños, jóvenes adultos y el alto consumo de comida chatarra



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



trae un deterioro nutricional que genera un gran problema en la salud física”.

(Velásquez Castaño, 2013)

“En la actualidad el estilo de vida de las personas es sedentario, ya que es la cuarta causa de muerte en el mundo El uso excesivo de la tecnología con pantallas televisores, celulares y videojuegos ha sido uno de los problemas que hacen que el sedentarismo aumente cada día más”. (Craenenbroeck E. Conraads V, 2012)

“La cuarentena en niños y adolescentes presenta un estrés postraumático los adolescentes son más afectados a presentar trastorno de estrés agudo trastornos de adaptación y aproximadamente el 30 % de ellos desarrollan, posteriormente, trastorno de estrés postraumático. Suele agravarse cuando por razones psicológicas, el protocolo de tratamiento conlleva a la separación del niño de sus cuidadores”. (Brooks SK, 2020)

El no recrearse tiene unas consecuencias graves ya que no desarrollamos ninguna actividad que estimule el cuerpo esto lleva no tener amistades, tener bajo autoestima, sufrir de estrés, sobre peso y no dominar sus emociones no solamente afecta la parte psicológica si no también la salud de los niños



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. Justificación

“La recreación es cualquier forma de actividad en la cual las personas consigue auto expresarse; fortalecer su cuerpo, mente y espíritu agotados por el trato de la vida diaria; permitiéndole un desarrollo integral máximo”. (Fernández, 1999)

“La recreación es una experiencia total relacionada con el rumbo de la vida, los valores de cada uno y consecuente con ellos”. (Cuenca, 2004)

Cuenca y Fernández concluyen que la recreación son experiencias o vivencias de la persona que ayuda a expresarse, fortalecer el ámbito personal e integral

“La recreación debe ser el medio más eficaz con que cuentan las personas para fortalecer el bienestar y la salud, para el desarrollo del espiritual y de estimulación entre las personas, para la mejora de hábitos, disciplina social, solidaridad entre las personas, para una mejor calidad de vida, en una palabra, para la realización completa del ser humano”. (Castro Ruz. Fidel, 1985)

Hay muchos recursos para utilizar sea se forma virtual o que pueden elaborarse en casa como manualidades, con materiales de reusó, títeres, Por ello, la Recreación para (Veblen Thorstein, 1899) debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



enriquece y profundiza su concepción del mundo.

Se hace importante trabajar la recreación en los niños de 2 grado de la institución educativa el rodeo porque se considera que en estas edades se debe inculcar la recreación como parte fundamental para la enseñanza

Ante tal panorama, “se sostiene que la mejor manera de aprovechar la cuarentena es emprender actividades recreativas en casa, lectura y juegos con los niños, o dedicarse a completar actividades que por indecisión o falta de tiempo no se habían podido hacer y así evitar que suba el porcentaje de sedentarismo en ellos”. (Universidad de Guadalajara UdeG, 2015)

Cuando hablamos de recreación nos referimos a todas aquellas actividades que estimulen el cuerpo y mente es por esto que utilizamos esta herramienta como ayuda para mejorar las capacidades motrices básicas

“La recreación y la práctica de la recreación son importantes para salud integral del niño se percibe con una visión holística, integral, interactiva en un entorno significativo de salud y orientación humanística” (Ministerio de Educación, 1997).

No es difícil tener una buena condición física para así mejorar la salud y el bienestar, sin embargo, en éste intento se puede enfrentar con problemas como la limitación tanto de espacio como de elementos y falta de hábitos, por ello, será necesario planear y realizar las actividades en función de la recreación pero es



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



muy importante recordar que también podemos usar elementos para Mantenerse activo, mejorar el bienestar y calidad de vida de los niños. Evitar ese sedentarismo que por la situación actual en el mundo aumento y además la pérdida del ritmo activo que ayuda para la salud tanto mental, física, emocional, psicológica y afectiva con fin de garantizar el compromiso y el aprendizaje de los niños, el paso a la enseñanza en línea ha requerido de una capacidad para innovar y crear sin precedentes

La investigación propuesta busca informar y mejorar las condiciones físicas de los niños de 2 grado de la Institución Educativa El Rodeo ya que estamos en un periodo de prevención y distanciamiento una gran cantidad de niños no realizan ninguna actividad física ni recreativa esto lleva al sedentarismo por lo cual se busca una solución a estos problemas mediante la recreación, los juegos, rondas, canciones, ejercicios físicos entre otros

4. Población

La población que se tendrá en cuenta para esta propuesta pedagógica serán los niños del grado 2 de la Institución Educativa El Rodeo estos cuentan con unas edades de 7 y 8 años la institución ubicada en la comuna 8 de Juan Atalaya

Inclusión:

- Que hagan parte de la Institución Educativa El Rodeo



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Que hagan parte del grado 2° de básica primaria
- Que lleven más de un año en la institución

Exclusión:

- Que tengan alguna lesión que les impida la práctica deportiva
- Problemas cardíacos o alguna enfermedad que le impida hacer actividad física
- Los niños que no asistan al 90 % de las clases

5. Marco teórico

5.1 Antecedentes

5.1.1 Internacional

Vera, María (2019) en su investigación titulada “Actividad lúdica, recreativa y cultural en prevención del sedentarismo infantil” realizada en la Universidad de Guayaquil, Ecuador. Con el objetivo de crear una guía didáctica de actividades lúdicas, recreativas y culturales que contribuyan a prevenir el sedentarismo dentro de la Unidad Educativa Particular.

Latinoamericana de la ciudad de Guayaquil. Se aplicó una investigación de tipo cualitativa. La recolección de datos es a través de encuestas que luego de su respectivo análisis, se procede a estructurar una propuesta de intervención para solucionar el problema detectado en esta población orientada a aportar en el desarrollo y calidad de vida a nivel físico, psicológico y social.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Jimenes, Morera, Chávez y Roman 2016 en su artículo en beneficios de actividades recreativas en su relación con su desempeño motor: revisión de literatura realizada en la universidad de costa rica en la cual identifica los principales beneficios de la práctica de las actividades recreativas y su relación con el desempeño motor. En la actualidad gran parte de la población mundial es físicamente inactiva y presenta problema de sobrepeso y obesidad, a pesar que existe evidencia que es físicamente activo produce efectos beneficiosos para la salud., las actividades recreativas implican actividad física y por ello producen beneficios en la salud es por eso que la recreación se promueve por un medio para mejorar la salud y el desempeño de los patrones básicos de los movimientos

En el proyecto realizado por Grisell Bolívar Montoya en el año 2009 de la universidad de caracas titulado “El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal” donde estudia el impacto social de la educación para la recreación en la integración de la comunidad, al control social y la promoción de la salud en escuelas básicas y comunidades locales del estado Aragua. Para esta investigación se realizó una metodología cualitativa con un enfoque etnográfico que permitió la participación de 20 docentes y 20 promotores sociales recreativos 2 escuelas básicas, 2 comunidades se realizaron entrevistas y una guía, en conclusión, señala que los docentes y promotores cumplen con los roles de orientador y



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



promotor de cambio social el rol de evaluador es el que más se cumple.

5.1.2 Nacional

Carlos Alberto Romero Cuestas, Leonardo Ferney Cagua Rodríguez en el año 2019 en la universidad de Cundinamarca Colombia en su investigación “la recreación como medio para estimular el desarrollo motor: una estrategia de disminución del sedentarismo en niños de 2 a 5 años” realizaron una investigación donde proponen el determinar la relación existente entre la relación pedagógica y la motricidad gruesa como estrategia para reducir el sedentarismo como objetivo principal se evalúa el impacto de la recreación en el desarrollo de la motricidad gruesa para disminuir el sedentarismo en los niños de edades 2 a 5 años para lograr el objetivo principal ellos realizaron un test motor TGMD-2 Para así diagnosticar el nivel de sedentarismo de los niños ellos concluyeron que los niños no viven en condiciones estables para un buen desarrollo y el sedentarismo es más fácil padecerlo ya que no tienen el espacio para desarrollar Sus actividades recreativas, pocos estímulos para el movimiento producto de la condición de espacios locativos pequeños para el desarrollo es posible que los dominios de los patrones de movimiento como correr, lanzar, saltar, atrapar y patear se vean afectados

Carolina Arboleda Márquez, Mary Luz Guarín de la Universidad
Cooperativa de Colombia , en 2019 realizan su investigación titulada “La



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



recreación como herramienta pedagógica en la aplicación de las habilidades básicas el grado pre escolar de la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal “ el cual pretende brindar a los docentes de preescolar de la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente herramientas que les permitan desarrollar su quehacer educativo enmarcado en la necesidad de contemplar el hombre como un ser integral siendo este el eje central de su propio aprendizaje , Este proyecto está relacionado con el artículo 52 de la constitución política de Colombia y artículo 23 , los cuales Dan a destacar que la recreación es parte fundamental en los niños y niñas y a la educación física como área obligatoria para desarrollar en el currículo educativo , a través de espacios lúdicos y didácticos se pueden generar diferentes metodologías de enseñanza y aprendizaje acordes a las edades de los niños y sus actividades . este proyecto nos da a conocer cómo podemos encaminar la educación física con la recreación creando beneficios para los niños y niñas s en toda situación de la cotidianidad desde nuestro hogar podemos empezar a abordar temas como los valores, el autocuidado, el desarrollo de habilidades motrices y psicológicas y muchos otros

6. Marco teórico conceptual

Recreación: “La recreación son las actividades que realizan las personas en su tiempo libre, es decir cuando no están trabajando, estudiando o realizando labores domésticas. Algunos ejemplos son los juegos de mesa, una excursión o



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



actividades deportivas. La recreación implica actividades que además de entretener satisfagan intereses de distintas clases, alimenten las relaciones sociales profesional, artístico-cultural, deportivo y social mejoren las condiciones físicas y mentales” (Pérez, 2003)

“La recreación son experiencias integradoras para el individuo que mejoran la mente, cuerpo, la salud o la aptitud física contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad”. (Plant, 2009)

“La recreación también es como una manifestación del ser, en el transcurso histórico del mismo, sin la cual se ve afectado el equilibrio de las personas Es factible así conseguir solución a muchos problemas que hoy tiene la sociedad mediante esta”. (Ortegón, 1991)

Para estos autores la recreación es son las experiencias de la persona el ser el vivir es importante ya que esto Es esencial para la felicidad y la satisfacción de la vida

Tipos de recreación:

Lúdicos: Esta clase de recreación tiene que ver con los juegos, como su nombre indica. Dentro de estos, podemos encontrar los juegos individuales o los grupales, como pueden ser hacer un crucigrama o jugar a “dígallo con mímica” en equipos. También se puede hacer alusión a juegos deportivos, al aire libre, de mesa, de intelecto, videojuegos, por lo que se trata de un tipo de recreación



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



bastante amplia. Por más que parezca que se trata de una opción sólo para chicos, no es así. Los adultos también disfrutaron mucho de esta forma de recreación, aunque, por supuesto, existen opciones para cada edad.

Al aire libre: Como su nombre deja entrever, las recreaciones que se conocen bajo este nombre son las que se realizan en lugares exteriores, como puede ser una plaza, un campo, un parque de diversiones, un club, por poner algunos ejemplos. Estas actividades, en las que muchas veces el hombre entra en contacto con la naturaleza, ayudan a despejar la mente y suelen implicar alguna actividad física, lo cual también es bueno para ello. Muchas de las recreaciones pueden ser incluso educativas, como cuando se hace alguna excursión o visita guiada, lo que también es muy positivo. Se debe tener en cuenta que esta opción siempre se encontrará condicionada por el estado del tiempo, por lo que es más común llevarlas adelante en primavera o verano, siempre y cuando haya sol.

Pasiva: Esta variante se caracteriza por implicar actividades de dispersión en un espacio cerrado, como puede ser una casa, un cine, un museo o un teatro, entre otros lugares. Cuando se habla de recreación pasiva implica que la persona recibe y no es quien lleva adelante una actividad. Esto, si bien en principio pareciera que demanda poca energía por parte del receptor, no siempre es así. Por ejemplo, cuando se va a ver una película al cine o una obra al teatro, es necesario prestar atención para poder disfrutar del espectáculo. Es por esto que el término de



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



pasivo se limita a que no es quien desempeña la actividad en cuestión, pero no a que no implique el uso de energía.

Activa: En oposición al caso contrario, en esta recreación el sujeto sí debe llevar adelante la actividad física. Además, en la mayoría de los casos, la persona también termina interactuando con otros individuos, lo que no sucede cuando una persona se encuentra en un recital o cine o cuando mira TV, por poner algunos ejemplos. Aquí se pueden incluir los juegos deportivos, como puede ser el fútbol, tenis, vóley o básquet o incluso jugar a las escondidas, al cuarto oscuro o a “la mancha”. No necesariamente estas actividades requieren un espacio específico o delimitado para que funcionen. Por ejemplo, un grupo de chicos puede jugar al fútbol en una cancha, que tiene ciertas medidas reglamentadas, aunque también puede hacerlo en el jardín de una casa, en un parque, en alguna calle poco transitada o hasta en un baldío. Esto dependerá de las personas que lo lleven adelante.

Deportiva: Como su nombre ya lo enuncia, se trata de aquellas actividades deportivas que la persona lleva adelante para pasar un buen rato y despejarse de sus obligaciones. Estas actividades pueden ser individuales, como salir a correr o nadar, o grupales, como jugar al rugby, fútbol o vóley, por ejemplo. Siempre es bueno para la salud física y mental que las personas dediquen parte de su tiempo libre para hacer alguna actividad deportiva.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Sedentarismo: El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona: la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares; así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuestos para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer difícil, si no imposible, empezar a moverse.”

Cuarentena: “Cuarentena es para personas que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa, pero que no están enfermas. Estas son separadas de otras mientras que muestran señales de la enfermedad y contagio. Se les puede pedir a las personas que se mantengan en sus casas para evitar la posible propagación de enfermedades a otras personas. La decisión de poner a un individuo en aislamiento o cuarentena se hace cuando está claro que el individuo o grupo de individuos posee un significativo riesgo de transmitir una enfermedad o agente contagioso a otros y afectar potencialmente la salud pública.” (Hawryluck L, Gold WL, Robinson S, Pogorski S., 2004)



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7. Marco legal

7.1 Ley del deporte

(Sistema Nacional de Deporte, 1995) “Es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Hacen parte del Sistema Nacional de Deporte, el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, como ente rector, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre; los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades”. “Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Educación Física y la Actividad física para el desarrollo humano, la Convivencia y la Paz, a partir de la ley 181 de 1995”.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

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



CAPITULO III. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

1. Cronograma de actividades

Las actividades desarrolladas durante las semanas de práctica integral docente se evidencian en la Tabla 1.

Tabla 1. *Cronograma de actividades*

Semana	Grado	Objetivo	Competencia
1	2°	Mejorar la motricidad gruesa mediante juegos recreativos y así evitar el sedentarismo.	Lúdica motriz
2	2°	Lograr el equilibrio en los saltos a un pie y a dos y coordinar la forma de lanzar	Lúdica motriz
3	2°	Trabajar la motricidad gruesa por medio de la música	Lúdica motriz
4	2°	Trabajar la motricidad gruesa por medio de saltos	Lúdica motriz
5	2°	Estimular al niño para que realice una buena actividad física mediante el baile	Lúdica motriz
6	2°	Estimular la motricidad gruesa en los niños de 2 grado	Lúdica motriz
7	2°	Fortalecer las habilidades motrices básicas en los niños de grado 2.	Lúdica motriz

Elaborado por Gonzales, 2021

2. Ejecución metodología

2.1 Metodología virtual

El acompañamiento virtual en el Establecimiento Educativo El Rodeo, se realizó a través de videos educativos enviados mediante WhatsApp para la



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



realización de actividades desde casa.

2.2 Planeaciones

2.2.1 Sesión 1. Triki Trake

Objetivo: Mejorar la motricidad gruesa mediante juegos recreativos y así evitar el sedentarismo.

Tiempo de implementación: 15 a 20 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación del docente y alumnos</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular cuello a un lado y al otro, giro.</p> <p>Brazos arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Hombros arriba y abajo.</p> <p>Muñecas, arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Cadera arriba y abajo a un lado y al otro.</p> <p>Tronco de un lado a otro</p> <p>Tiempo: 10 minutos</p>	

Actividad:

Se divide el equipo en dos uno de color amarillo y el otro de color azul, el juego consiste en realizar una serie de ejercicios en el transcurso del juego el primer ejercicio es caminar sobre un pie delante del otro realizando equilibrio y así llegar al punto donde se pone el respectivo vaso y así realizar el Triki Trake otros ejercicios a realizar pueden ser angelitos, saltos a dos pies, laterales etc.

Juego: Triki Trake

Duración: 20 minutos

Estiramiento y vuelta a la calma

Tiempo :10 minutos



Justificación: El juego se realizará en casa Este ejercicio permite que el niño desarrolle la concentración se divierta en familia y realice una buena actividad física mejorando así la motricidad gruesa.

2.2.2 Sesión 2. Conejitos a la madriguera



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Objetivo: Lograr el equilibrio en los saltos a un pie y a dos y coordinar la forma de lanzar.

Tiempo de implementación: 30 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación del docente y estudiantes</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movimiento de cabeza arriba y abajo</p> <p>Movimiento de cabeza a un lado y al otro</p> <p>Movimiento de hombros, círculos al frente y atrás</p> <p>Movimientos de manos, al frente</p> <p>Movimiento de cadera a un lado y al otro</p> <p>Movimiento de pies, arriba y abajo</p> <p>Elevaciones delante y atrás con una pierna y luego con la otra</p> <p>Tiempo: 10 min</p>	



SC-CER96940

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



Actividad:

Realizamos 5 bolitas de papel, vasos desechables, zapatos o sandalias lo ubicamos por puesto cada zapato para que el niño realice saltos de forma como este posicionado el zapato utilizaremos 5 zapatos los ordenamos saltando en 1 pie, a dos pies y volvemos a 1 pie, para finalizar realizamos el lanzamiento de la bola de papel a los vasos desechables que estarán al otro extremo

Juego

Conejitos a la madriguera

Tiempo: 20 min

Estiramiento y vuelta a la calma



Justificación: Este ejercicio permite desarrollar la concentración, el equilibrio y la recreación en familia.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

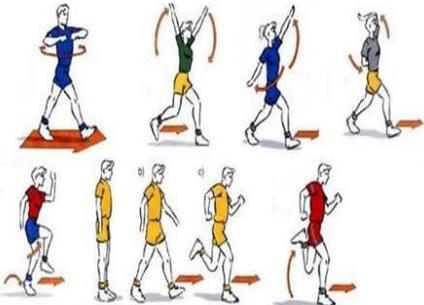


2.2.3 Sesión 3. Baila conmigo

Objetivo: Trabajar la motricidad gruesa por medio de la música.

Tiempo de implementación: 45 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación docente y alumnos</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular.</p> <p>Movimiento de cabeza arriba y abajo.</p> <p>Movimiento de cabeza a un lado y al otro.</p> <p>Movimiento de hombros, círculos al frente y atrás.</p> <p>Movimiento de cadera a un lado y al otro.</p> <p>Movimiento de pies, arriba y abajo.</p> <p>Tijeras: adelante atrás, a los lados (45seg).</p> <p>Laterales (10 Rep. X cada lado).</p> <p>Elevación de rodillas (20 seg.).</p> <p>Elevación de talones (20seg.).</p> <p>Elevación de brazos (frontal, lateral, por</p>	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



delante).

Tiempo: 15 min

Actividad:

Como parte central utilizaremos música más movida y con un poco más de volumen el cual utilizaremos para hacer los siguientes pasos:

Marcha, paso al frente, paso atrás, paso al lado, paso en v

Tiempo: 30 min

Vuelta a la calma



Justificación: Este ejercicio permite desarrollar la concentración y el desarrollo de la motricidad realizando una buena actividad física.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2.4 Sesión 4. Como cangrejos

Objetivo: Trabajar la motricidad gruesa por medio de saltos

Tiempo de implementación: 30 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación del docente estudiante</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular</p> <p>Tijeras: adelante atrás, a los lados.</p> <p>Laterales (10 Rep. X cada lado)</p> <p>Elevación de rodillas (20 seg.)</p> <p>Elevación de talones (20seg.)</p> <p>Elevación de brazos (frontal, lateral, por delante cruzados, etc. (20 rep.)</p> <p>Tiempo: 15 min</p> <p>Actividad:</p>	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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

Iniciamos con breve calentamiento y realizamos la actividad programada comenzamos con una cuerda de lazo totalmente extendida y realizamos sobre ella una caminata, pero un pie delante del otro de extremo a extremo el segundo ejercicio utilizamos un palo de escoba y lo colocamos en línea recta después colocamos los pies a la anchura de los hombros y realizamos una serie de saltos hasta el otro extremo el palo de escoba y nos regresamos de igual forma nos ubicamos de forma horizontal en el lazo y realizamos los saltos de forma vertical hacia adelante y hacia atrás

Tiempo: 15 min

Vuelta a la calma



Justificación: Este ejercicio permite desarrollar la concentración y el desarrollo de la motricidad realizando una buena actividad física.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

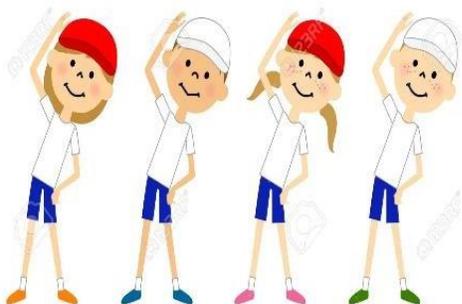


2.2.5 Sesión 5. Bailando como Bob Esponja

Objetivo: Estimular al niño para que realice una buena actividad física mediante el baile

Tiempo de implementación: 25 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación del docente y estudiante</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular cuello a un lado y al otro, giro.</p> <p>Brazos arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Hombros arriba y abajo.</p> <p>Muñecas, arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Cadera arriba y abajo a un lado y al otro.</p> <p>Tronco de un lado a otro</p> <p>Tiempo: 10 min</p>	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Actividad:

Realizamos un breve calentamiento como parte central
realizamos una serie de pasos

Marchando, mirada, cintura, manos a los lados, pez en el
agua

Tiempo: 15 min

Vuelta a la calma



Justificación: Mediante este baile el niño estimula la motricidad mejorando así sus capacidades motrices.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



2.2.6 Sesión 6. Pie tras pie

Objetivo: Estimular la motricidad gruesa en los niños de 2 grado.

Tiempo de implementación: 25 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación de docente y alumno</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movimientos de manos, al frente</p> <p>Movimiento de cadera a un lado y al otro</p> <p>Movimiento de pies, arriba y abajo</p> <p>Elevaciones delante y atrás con una pierna y luego con la otra</p> <p>Tiempo: 10 min</p> <p>Actividad:</p> <p>Colocamos un cono o zapatos en línea recta dejando un espacio del otro para así saltar un pie tras otro como si realizáramos una caminata,</p>	



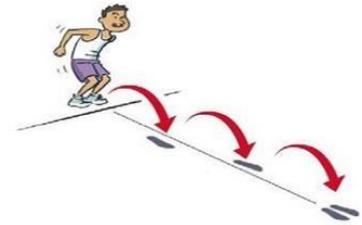
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



después del 1 ejercicio realizamos saltos con las
piernas abiertas y cerradas

Tiempo: 15 min

Vuelta a la calma



pies paralelos / derecho / izquierdo / pies a la vez

Justificación: Este ejercicio nos ayuda a mejorar la polimetría, la motricidad y que el niño se recree dando un estímulo a su cuerpo y mente.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2.7 Sesión 7. Atrapando voy saltando

Objetivo: Fortalecer las habilidades motrices básicas en los niños de grado 2.

Tiempo de implementación: 25 minutos

Grado: 2°

Descripción	Grafica
<p>Presentación docente y alumno</p> <p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular cuello a un lado y al otro, giro.</p> <p>Brazos arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Hombros arriba y abajo.</p> <p>Muñecas, arriba y abajo, a un lado y al otro.</p> <p>Cadera arriba y abajo a un lado y al otro.</p> <p>Tronco de un lado a otro</p> <p>Tiempo: 15 min</p> <p>Actividad</p> <p>Empezamos la actividad con un palo de escoba en todo el centro del suelo en línea recta el niño se colocará un</p>	



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



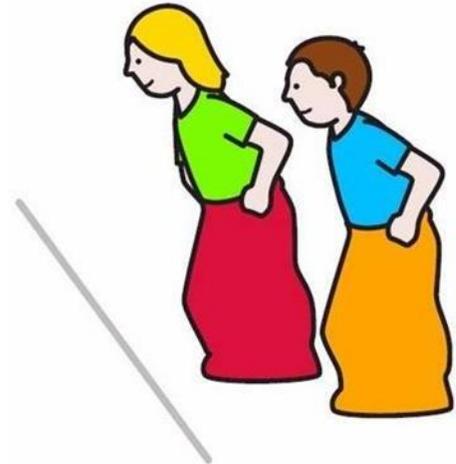
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



saco en los pies o una bolsa que lo arrope hasta la mitad de su cuerpo ya hecho esto el niño iniciará los saltos de un lado al otro del palo de escoba como segundo ejercicio iniciamos con el palo de escoba desde el suelo y vamos subiendo de nivel hasta que el niño no pueda realizar más saltos

Tiempo: 10 minutos

Vuelta a la calma



Justificación: Este ejercicio nos ayuda a mejorar la polimetría, la motricidad y que el niño se recree dando un estímulo a su cuerpo y mente.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



BIBLIOGRAFIA

Bolívar Montoya, G. (2009). El impacto social de la educación para la recreación en un contexto comunal. *Investigación y Postgrado*, 24(3), 189-212.

Neumeyer, C. (2015) Su postura de la recreación como actividad. *Recreación*. 34-230

Villa, C. (2010). Coordinación y equilibrio: base para la educación física en primaria. *Revista Digital: Innovación y Experiencias Educativas*, 37.

Aldana Gómez, P. J., & Cardona Cardona, M. A. (2016). La recreación como estrategia de enseñanza-aprendizaje para el fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo humano.

Cuestas, C. A. R., & Rodríguez, L. F. C. (2019). La recreación como medio para estimular el desarrollo motor: Una estrategia de disminución del sedentarismo en niños de 2 a 5 años. *Actividad física y ciencias. Physical activity and science*.

Arboleda Márquez, C., & Guarín, M. L. (2019). La recreación como herramienta pedagógica en la aplicación de las habilidades básicas del grado pre escolar de la Institución Educativa Ciudadela Nuevo Occidente del corregimiento San Cristóbal (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Especialista en Pedagogía de la Educación Física, La Recreación y El Deporte Infantil, Medellín y Envigado)



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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