



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

VICTOR ANDRES GALVIS ORTIZ

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

VILLA DEL ROSARIO

2019



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

VICTOR ANDRES GALVIS ORTIZ

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y
DEPORTES**

TUTOR: FT. JORGE RICARDO SANNA GUERRERO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

VILLA DEL ROSARIO

2019

CONTENIDO	Pág.
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I	
1. INFORME DE LA OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO.....	7
1.1 COMPONENTE CONCEPTUAL.....	7
1.1.1 IDENTIFICACION.....	7
1.1.2 RESEÑA HISTORICA.....	9
1.1.3 PEI.....	15
1.1.4 OBJETIVOS DEL PEI.....	17
1.1.5 SIMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN.....	19
1.1.5.1 ESCUDO.....	19
1.1.5.2 BANDERA.....	20
1.1.5.3 HIMNO.....	21
1.1.5.1 UNIFORME.....	22
1.1.6 MISIÓN.....	22
1.1.7 VISIÓN.....	23
1.1.8 PERFIL DEL ESTUDIANTE.....	23
1.1.9 PERFIL INSTITUCIONAL.....	24
1.2 COMPONENTE ADMINISTRATIVO.....	26
1.2.1 ORGANIGRAMA.....	26
1.2.2 GOBIERNO ESCOLAR.....	27
1.2.3 MANUALE DE CONVIVENCIA.....	27
1.2.4 CALENDARIO ESCOLAR CRONOGRAMA.....	28
CAPITULO II	
2. PROPUESTA PEDAGÓGICA – PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	30

2.1 INTRODUCCIÓN.....	32
2.2 EL PROBLEMA.....	34
2.2.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	34
2.2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	35
2.3 JUSTIFICACIÓN.....	36
2.4 OBJETIVOS.....	37
2.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	37
2.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	37
2.5 ANTECEDENTES.....	38
2.6 MARCO TEÓRICO.....	40
2.6.1 FUTBOL SALA.....	40
2.6.2 LESIONES DEPORTIVAS.....	41
2.6.2.1 LESIONES DE RODILLA.....	42
2.6.3 PREVENSIÓN DE LESIONES DE RODILLA.....	43
2.7 MARCO CONCEPTUAL.....	44
2.8 MATERIALES Y MÉTODOS.....	45
2.8.1 DISEÑO DEL ESTUDIO.....	45
2.8.2 POBLACIÓN.....	45
2.8.3 MUESTRA.....	45
2.8.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓ DE DATOS.....	45
2.8.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	46
2.8.6 RESULTADOS.....	46
2.9 DISCUSIÓN.....	54
2.10 PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LESIONES EN LA RODILLA.....	58

2.11 CONCLUSIONES.....	60
2.12 RECOMENDACIONES.....	61
CAPÍTULO III	
3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	62
3.1 PLANEADOR DE CLASE INTEGRAL.....	62
3.2 INFORMES QUINCENALES.....	74
3.2.1 INFORME SEMANAL PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE 2019-1 SEMANA N° 1-2.....	74
3.2.2 INFORME SEMANAL PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE 2019-1 SEMANA N° 3-4.....	75
3.2.3 INFORME SEMANAL PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE 2019-1 SEMANA N° 5-6.....	76
CAPÍTULO IV	
4. INFORME DE ACTIVIDADES INTRA-INSTITUCIONALES.....	77
4.1 ACTIVIDADES INTRA-INSTITUCIONALES.....	77
4.2 HORARIO DE PERMANENCIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.....	79
CAPÍTULO V	
5. INFORME DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.....	80
5.1 AUTOEVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	80
5.2 EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	82
5.3 TERMINACIÓN DE PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.....	88
CAPÍTULO VI	
6. CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.....	90

PRESENTACIÓN

La práctica integral docente estipulada en el pensum académico del programa de licenciatura en educación básica, con énfasis en educación física, recreación y deportes de la Universidad de Pamplona, que se lleva a cabo en el colegio instituto técnico maría inmaculada del municipio de Villa Del Rosario, Norte de Santander, ha venido siendo un proceso sorprendente en el que cada día se encuentran nuevas experiencias, al lado de los estudiantes de la institución y el docente de educación física Edward Mazo, supervisor del proceso en la institución, de quien se tiene más que una supervisión, un acompañamiento en el proceso realizado, en el cual su orientación en la metodología y ejecución de las clases ha sido fundamental, donde se vive la realidad de la convivencia y trabajo en una institución, esperando que se puedan ejecutar todos los conocimientos obtenidos en el proceso de aprendizaje de los contenidos establecidos en el pensum del programa por la Universidad.

Esta evolución de práctica integral docente será el precursor de un desarrollo de labor profesional al terminar el proceso educativo, en el que deseo tener la oportunidad de recopilar la experiencia práctica necesaria para desenvolverme en el plano laboral con toda la solvencia y realizar un trabajo más que correcto, dando muestra de la calidad del proceso académico otorgado por parte de la Universidad de Pamplona y su programa de LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

CAPITULO I.

1. INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO

Por medio del diagnóstico se puede observar que la institución educativa María Inmaculada del Municipio de Villa del Rosario, Norte de Santander cuenta con una infraestructura en buen estado y a la cual le han hecho mejoras que facilitan su uso y la hacen más funcional, la cual cuenta con un escenario deportivo (cancha multifuncional) a campo abierto, sin coliseo en donde se pueden desarrollar las clases de educación física y eventos deportivos, cuenta con un grupo de docentes muy capacitados y de gran calidad humana, en aspecto de materiales deportivos, cuenta con mucho material y los materiales que posee en su mayoría son propiedad de los docentes de educación física, el material propio de la institución está en un buen estado, por lo que se presta para trabajar adecuadamente el material deportivo para el buen desarrollo de las clases de educación física

1.1 COMPONENTE CONCEPTUAL

1.1.1 IDENTIFICACIÓN

- DATOS GENERALES:

Nombre del establecimiento: Institución técnico maría inmaculada

Municipio de villa del rosario.

Dirección: Carrera 8ª. No.3-43 Barrio Bellavista - Centro

Teléfono: 5651651-5651652

Código DANE: 154874000148

Ubicación: Departamento: Norte de Santander

Municipio: villa del rosario

Zona: Urbana **Barrio:** Bellavista

Naturaleza Jurídica: Oficial

Propiedad Planta física: Instituto técnico maría inmaculada

Jornada: Mañana Continua

Ámbito: Educación formal

Niveles que ofrece: Preescolar, Básica y Media.

Carácter: Académico

Nombre Rector: Nohora Álvarez

Personas que laboran en el establecimiento:

Directivos Docentes: 4

Docente con funciones de orientador: 1

Docentes: 22 en Básica secundaria, 27 en Básica Primaria

Administrativos: 7

Número total de estudiantes atendidos: 1817 corte 14 de febrero

Número total de padres de familia y/o acudientes: 1250.

- REQUISITOS LEGALES:

Fecha de fundación: En 1964 como colegio María inmaculada Resolución de Aprobación del plantel: No. 03130 del 7 de Septiembre de 2015

N.º de Inscripción: 211330053

(NIT). 890501953-

2.1.2 RESEÑA HISTORICA

RESEÑA HISTÓRICA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

El Instituto Técnico María Inmaculada del municipio de Villa del Rosario, departamento Norte de Santander se encuentra localizado en el casco urbano de este municipio Colindando con el parque principal siguiente manera:

LA SEDE PRINCIPAL: Está ubicada en la Carrera 8 No. 3-43 Barrio Bellavista. **LA SEDE**

POLICARPA SALAVARRIETA: Está ubicada en la Carrera 8 No. 3- 66 Barrio Bellavista. **LA**

SEDE CRISTO REY: Está ubicada en la Calle 0 No. 13-43 Barrio San Gregorio.

Inicialmente abrió sus puertas a la comunidad de Villa del Rosario el COLEGIO DEL SANTISIMO ROSARIO, fundado por la comunidad de hermanas del Rosario Perpetuo, de carácter privado. En el año de 1964 bajo la dirección de las REVERENDAS HERMANAS OBLATAS AL DIVINO AMOR, se continuó con un establecimiento con exclusividad para señoritas con el nombre de COLEGIO MARIA INMACULADA

Según resolución No. 025 del 5 de abril de 1965, se le concedió la licencia de funcionamiento para los cursos primero y segundo del ciclo básico de enseñanza media comercial, solicitud presentada por la directora Reverenda Madre María Bettina Vargas.

COMERCIAL MARIA INMACULADA” y facultándolo para expedir diplomas de bachillerato comercial, en ese mismo año se entregó la primera promoción de bachilleres.

El 6 de noviembre de 1984 la resolución 17331 del Ministerio de Educación otorgó la aprobación hasta nueva visita.

La resolución 01796 de noviembre 19 de 2001, concede licencia de funcionamiento o reconocimiento oficial para otorgar título de Bachiller Técnico con especialidad en comercio por el año 2001.

Por resolución 02151 de septiembre 12 del 2002 se concede autorización para otorgar títulos para ese mismo año y expedir certificados para los años 2002 y 2003 de acuerdo con las especialidades autorizadas en la licencia de funcionamiento.

El decreto 000887 del 30 de septiembre del 2002, se creó como institución educativa INSTITUTO TECNICO MARIA INMACULADA, Fusionándose los centros educativos INSTITUTO TECNICO COMERCIAL MARIA INMACULADA, ESCUELA URBANA POLICARPA SALAVARRIETA Y LA ESCUELA URBANA MIXTA CRISTO REY. Hasta el 2002 la sede principal María Inmaculada y Policarpa Salavarrieta fue netamente femenina.

Renuncia a su cargo el Rector Lic. Gonzalo José Pérez Molina y en su reemplazo es nombrada Esp. Martha Isabel Vargas Sandoval.

En el 2003, se realizó convenio con la FUNDACION DE ESTUDIOS SUPERIORES DE COMFANORTE, en las especialidades de Mercadotecnia y Comercio Internacional y Administración e Informática Básica.

La resolución 004124 de octubre 30 del 2003, concede autorización para otorgar título de Bachiller Técnico Comercial por el año 2003.

En el año 2003, el personal asignado es:

Rectora: Esp. Martha Isabel Vargas Sandoval. Coordinadores: Luis Ernesto Vivas, Oliva Bermúdez López, Doris del Carmen Saraza Amaya y Olinta Ayala Torrado

RESEÑA HISTORICALA SEDE POLICARPA SALAVARRIETA.

Funciona desde 1953, bajo la dirección de las Hermanas del Rosario Perpetuo, fundadoras también de María Inmaculada, quienes laboraron hasta 1963, época en que tomaron la dirección de la institución las Hermanas Oblatas del Divino Amor hasta el año 2000.

Legalizado el funcionamiento por Decreto 0474 de marzo 30 de 1998 en los niveles de Pre Escolar y Básica primaria.

Funciona en terreno propio de municipio, junto a las instalaciones del Instituto y ha tenido remodelaciones y construcciones.

Han sido directores de la escuela: 1963 – 1975: Sor MARTHA CHACÓN 1976 –1995: Sor CLEMENTINA DUQUE 1996 - 2000: Sor FRANCIA ELENA CARRILLO 2001: ANA LUZ QUIÑÓNEZ 2002: DORIS DEL CARMEN SARAZA AMAYA

Se fusiona con el INSITUTO TÉCNICO MARIAINMACULADA.

RESEÑA HISTORICA DE LA SEDE CRISTO REY

Funciona en terreros del municipio, en el barrio San Gregorio, inicio como centro docente con carácter comunitario, cuyo mantenimiento del personal estaba a cargo de padres de familia .Se

legalizaron sus estudios en los niveles de Preescolar y Básica Primaria por Decreto 0258 de 13 de marzo de 1984 época en que fue trasladada la única directora que ha tenido a nivel oficial la Lic. OLINTA AYALA TORRADO.

Desde sus comienzos a la fecha ha crecido y progresado gracias al apoyo de la comunidad, de ECOPEPETROL y del municipio. Inicio con dos aulas y un baño; hoy en día cuenta con 5 aulas, un restaurante escolar y una pequeña unidad sanitaria. Con la fusión se convirtió en sede del INSITUTO TÉCNICO” MARIA INMACULADA”

En cuanto a la Planta Física se registra proyecto por Ley 21 de 7 aulas de clase y una unidad sanitaria, en la sede Policarpa Salavarrieta, realizada con apoyo de la oficina de planeación de la alcaldía.

Se adoptan las insignias de la institución.

A NIVEL INSTITUCIONAL

Se inicia en diciembre la construcción de 6 aulas y una unidad sanitaria en la sede Policarpa Salavarrieta

Año 2009 Renuncia a su cargo la rectora Martha Isabel Vargas y en su reemplazo es trasladado el economista Luis Jesús Ortiz. Se cuenta con los servicios como docentes de las profesoras: Blanca Inés Ospina, Luddy María Páez Quintero y Zoraida Carrillo Hernández.

Año 2010 Se inician labores con 13 grupos en la jornada de la mañana y 14 en la jornada de la tarde por el indicador de calidad cobertura, llegando a la institución los docentes: Jorge Araque, Esmeralda Jaimes, Gladys Rodríguez, Luz Marina Rodríguez, Hipólita Largo, Carlos Iván Velandia, Laura Jazmín, y la pagadora Luisa Manjarrez.

Se obtiene en las pruebas de estado ICFES el nivel Medio.

AÑO 2011. Se inicia labores con aproximadamente 2100 estudiantes en los distintos grados en los niveles pre-escolar, básica y Media Técnica, 69 docentes, 3 coordinadores, 4 administrativos y 5 personas en servicios generales.

Se vinculan por traslado de otras Instituciones los docentes, instituciones: Gabriel Ricardo Navarro, Oriol Meza, María Jazmín Mejía, José Belén Molina, Isidro Maldonado y Patricia Jurado Luna, docente de apoyo

Participación del docente Lic. Eusebio Molina Rodríguez en el premio compartir al maestro, distintas actividades pedagógicas a nivel Municipal y Departamental en el proyecto el uso de las Tics en el aula de clases.

Se Construye la cubierta de la cancha múltiple en la sede Policarpa,

Año 2012. Se inician labores el 23 de enero, con aproximadamente 2300 estudiantes, matriculados en los diferentes grados y niveles, empieza el convenio con el SENA, articulación de la Media Técnica, en las especialidades de CONTABILIDAD, ASISTENCIA ADMINISTRATIVA Y SISTEMAS. De parte de Computadores para Educar se reciben 40 computadores portátiles.

Año 2013. En Febrero el Gobernador EDGAR DIAZ CONTRERAS se compromete a la compra del bien inmueble a las hermanas Oblatas al Divino Amor, donde funciona la sede principal del Instituto Técnico María Inmaculada, la entrega de las escrituras las realiza en acto solemne el día de la graduación.

A mediados del mes de octubre, fueron demolidos dos salones de preescolar, 1 de primaria y dos de Bachillerato, para la construcción de la Biblioteca Pública Municipal.

El colegio gradúa 114 estudiantes, primera promoción convenio SENA, TECNICOS EN SISTEMAS, CONTABILIDAD Y ASISTENCIA ADMINISTRATIVA. A la ceremonia de graduación, Pruebas ICFES Jornada de la mañana ALTO.

En el mes de noviembre del año 2015 la Institución Educativa celebró los 50 años de vida Institucional, realizando una semana cultural, resaltando la labor de Directivos, Docentes y Administrativos que laboraron y los que laboran, agradecidos por las bendiciones recibidas en los transcurso de los años y por el excelente sentido de pertenencia en pro del mejoramiento institucional.

1.1.3 PEI

El PEI fue contemplado en la Ley General de Educación de 1994, en su artículo 73. "Con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento educativo deberá elaborar y poner en práctica un Proyecto Educativo Institucional en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento, los recursos docentes y didácticos disponibles y necesarios, la estrategia pedagógica, el reglamento para docentes y estudiantes y el sistema de gestión, todo ello encaminado a cumplir con las disposiciones de la presente ley y sus reglamentos" (Art.73. Ley115/94).

El PEI se define como una acción social en la que participa toda la comunidad educativa de manera organizada, abierta, deliberante reflexiva, crítica, auto evaluativa e histórica, con el fin de

explicitar la intencionalidad que la comunidad educativa tiene acerca del tipo de educación que se espera alcanzar.

1. IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL.

1.1 Reseña Histórica

1.2 Misión

1.3 Visión

1.4 Principios

1.5 Política de calidad

1.6 Objetivos de calidad

1.7 Organigrama

1.8 Mapa de procesos

1.9 Símbolos Institucionales

1.9.1 La Bandera

1.9.2 El Escudo

1.9.3 Himno

2. CONTEXTUALIZACIÓN.

2.1 Contexto Externo

2.2 Contexto Interno

2.3 Caracterización de la población estudiantil

3. PERFILES

3.1 Perfil del estudiante

3.2 Perfil del directivo

3.3 Perfil del educador

3.4 Perfil del administrativo

4. REFERENTE OPERATIVO

4.1 GESTIÓN DIRECTIVA

4.2 Gobierno Escolar

4.2.1 Integración del consejo directivo

4.2.2 Funciones del consejo directivo

4.2.3 Conformación y funciones del consejo académico

4.2.4 Funciones del rector

4.2.5 Funciones del directivo docente

4.2.6 Funcione del personero de los estudiantes

4.2.7 Funciones del consejo estudiantil

4.2.8 Conformación y funciones consejo de padres de familia

4.2.9 Funciones de asamblea docente

4.2.10 Conformación y funciones comisión electoral

4.2.11 Conformación y funciones de la comisión de evaluación

4.2.12 Conformación y funciones del comité de conciliación

4.3 Convenios y Alianzas

4.4 Mecanismos de Comunicación

4.5 Reconocimiento de Logros

4.6 Oferta de actividades extracurriculares

4.7 Mecanismos de Seguimiento y Autoevaluación.

1.1.4 OBJETIVOS DEL PEI

Objetivo General. Contribuir a la construcción de una sociedad democrática en el ejercicio de la libertad desde la formación de niños, niñas, jóvenes y adolescentes con liderazgo, valores, emprendimiento e investigación a través del Proyecto Educativo del Instituto Técnico María Inmaculada, en concordancia con los principios y fines de la Educación Colombiana y demás parámetros normativos que se emitan al respecto.

Objetivos Específicos.

- Orientar las estrategias educativas hacia la formación integral del estudiante INSTEMAIN, proporcionándole las herramientas que le permitan asumir las responsabilidades, retos y competencias de su cotidianidad.
- Promover la calidad académica a través de procesos pedagógicos, tecnológicos, científicos, e investigativos utilizando métodos y tecnologías apropiadas.

El Instituto Técnico María Inmaculada de Villa del Rosario hacia el año 2020, será reconocida como un establecimiento de calidad, en donde se generen conocimientos y acciones en pro de una formación integral; de sana convivencia, humanística, científica, tecnológica y deportiva; a través del proceso de mejoramiento continuo, abierto a la diversidad y población vulnerable, fomentando el espíritu de investigación y la creación de empresa en la especialidad de la técnica.

- Integrar y orientar proyectos educativos que fortalezcan la realidad sociocultural de nuestra región, con sentido de pertenencia, responsabilidad y ética para promover el espíritu de emprendimiento.

- Fortalecer la media técnica, que respondan a las exigencias del medio a través de una formación que promueva el desarrollo de procesos y competencias científicas, tecnológicas y humanísticas.

1.1.5 SIMBOLOS DE LA INSTITUCIÓN

1.1.5.1 ESCUDO: Adoptado por consejo directivo según acuerdo 06 de agosto 19 de 2004

El libro: Texto o conjunto de textos o de imágenes que forman un libro del diario acontecer de la vida institucional del Instituto Técnico María Inmaculada que guarda el conocimiento adquirido por nuestros estudiantes.

Computador u ordenador, Simboliza la introducción a la era tecnológica en que la Institución esta emergida y comprometida en la educación de los educandos. Desde el uso de las Tics, el estudiante se encuentra con el mundo exterior para acceder a nuevos conocimientos.

El Templo Histórico: El símbolo histórico de Villa del Rosario, localizado a 7 kilómetros de Cúcuta, muy cerca de la frontera con Venezuela, el complejo histórico está conformado por el Parque Gran colombiano, la casa natal de Francisco de Paula Santander, las ruinas del templo en donde se reunió el Primer Congreso de la Gran Colombia en 1821, representa la identidad cultural donde la Institución fomenta los valores propios de la región.

CIENCIA: es el conocimiento que hace parte del ser humano, orientados a comprender, explicar y transformar la cultura y la sociedad conducentes a la solución de problemas y al mejoramiento de las condiciones de calidad de vida. Los procesos investigativos que se llevan a cabo en la Institución despiertan en el estudiante el amor por la ciencia. . VIRTUD: Calidad humana que

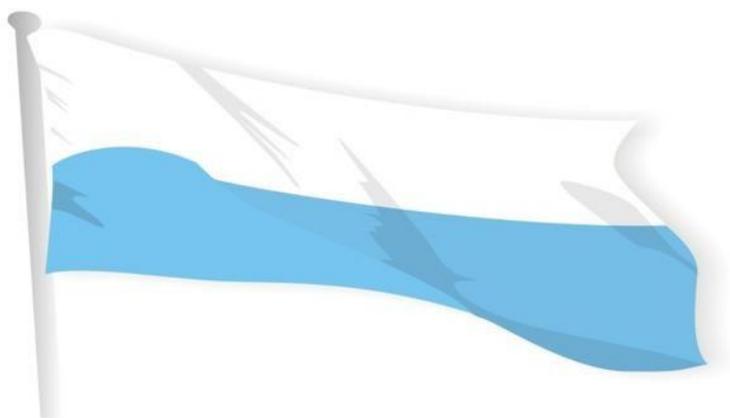
permite a quien la posee tomar y llevar a término las decisiones correctas en las situaciones más adversas para cambiarlas a su favor. El virtuoso es el que está en camino de ser sabio. La Institución forma la virtud en el estudiante para que piense, sienta y actúe coherentemente en todos los ámbitos de su vida.

LABOR: Valor fundamental del ser humano que guían y fundamentan el comportamiento del hombre a nivel individual y social. El trabajo o actividad que un estudiante lleva a cabo en el logro del conocimiento, la formación personal y la realización de su proyecto de vida es la base del proceso educativo.



1.1.5.2 BANDERA:

Adoptada por el Consejo Directivo, según acuerdo 06 de agosto de 2004



Consta de dos franjas iguales horizontales: la superior es blanca y la inferior es azul celeste. La blanca representa la sinceridad, la amistad y la paz que debe reinar entre los miembros de la comunidad educativa que conforman la institución. El azul celeste simboliza la espiritualidad, la trascendencia de la esencia a lo eterno.

1.1.5.3 HIMNO:

HIMNO DE LA INSTITUCIÓN. Adoptado por consejo directivo según acuerdo 06 de agosto 19 de 2004, con letra del Lic. EMILIO AMANCIO CRIADO ROCHA y música de guitarra de JORGE ELIÉCER MINORTA DURAN.

CORO Instituto María Inmaculada Ciencia, Cultura y Dignidad Instituto María Inmaculada Virtud, Labor y Hermandad (Bis)

I Oh Santísima Virgen María Madre del Justo Redentor En tu honor llevamos el nombre Que enaltece la Virtud y el Amor

II Hermosa Villa del Rosario Cuna del Valiente Santander Orgullosos estamos tus hijos Izando la bandera del saber

III Vinieron de lejanas tierras Las Oblatas al Divino Amor Y plantaron hace mucho tiempo Las semillas de nuestra Institución

IV INSTEMAIN sabio y amoroso Tres grandes sectores te componen Con Policarpa y Cristo Rey unidos Forjamos así nuestras labores

V INSTEMAIN te amamos con el alma En tus aulas aprendemos a crear INSTEMAIN eres
nuestra casa También nuestro segundo hogar

VI Colegio querido y bondadoso Lleno de luz y de alegría Eres un jardín de juventud Que
florece de noche y de día

VII Entonemos la canción alegre Hagamos vibrar el espíritu Gritemos que somos jóvenes Y
trabajemos con todo ímpetu.

1.1.5.4 UNIFORMES:

UNIFORME DE DIARIO. Camibuso blanco, con rayas rojas y azules en manga y cuello, según lo establece la norma y con el respectivo escudo de la institución sobrepuesto en el lado izquierdo. Falda azul marino, sobre la rodilla (para las mujeres), Pantalón azul marino (para los hombres); zapatos negros lisos, correa negra y medias color azul marino sin adornos,

UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA. Juego de sudadera, que comprende una camisilla blanca tipo esqueleto, pantaloneta de color negro, tenis y media de color blanco sin adornos. La sudadera pantalón negro con dos rayas a los lados, blanco y rojo, Camibuso color rojo con rayas en manga y cuello y con el escudo de la institución adherido en el lado izquierdo.

UNIFORME DE GALA. Camisa blanca manga larga con el escudo adherido en el lado izquierdo y corbata azul marino, y lo demás como lo descrito en el uniforme de diario.

1.1.6 MISIÓN

El Instituto Técnico María Inmaculada de Villa del Rosario, ofrece el servicio público de educación para dar respuesta a las necesidades de la Comunidad, en articulación con el Servicio

Nacional de Aprendizaje SENA formando estudiantes en las modalidades de contabilidad, sistemas y asistencia administrativa con un enfoque incluyente, pernoctado, científico, investigativo y ecológico; con sentido de liderazgo, de responsabilidad, formación en valores, estimulando la creatividad y el emprendimiento; capaz de desempeñarse socialmente, para mejorar su calidad de vida y la de los suyos.

1.1.7 VISIÓN

El Instituto Técnico María Inmaculada de Villa del Rosario hacia el año 2020, será reconocida como un establecimiento de calidad, en donde se generen conocimientos y acciones en pro de una formación integral; de sana convivencia, humanística, científica, tecnológica y deportiva; a través del proceso de mejoramiento continuo, abierto a la diversidad y población vulnerable, fomentando el espíritu de investigación y la creación de empresa en la especialidad de la técnica.

1.1.8 PERFIL DEL ESTUDIANTE

PERFIL DEL ESTUDIANTE.

El Instituto Técnico María Inmaculada forma estudiantes con una actitud permanente de reflexión y superación, favoreciendo el aprendizaje motivado, por la búsqueda de la verdad y el gozo de aprender dentro de la estructura social y laboral.

1. Que se constituya en soporte de la estructura social y laboral del municipio de Villa del Rosario.
2. Que forje con su esfuerzo, responsabilidad y gran sentido social, ideales futuristas hacia el mejoramiento personal, técnico y profesional prestándole utilidad a su región y a su país

3. Que viva en armonía con sus compañeros y cultive la amistad, el servicio, la sencillez y la autenticidad.
4. Que actúe con prudencia, respeto, sinceridad, honradez, espontaneidad y generosidad.
5. Amante de las buenas costumbres, servicial y defensor permanente de los valores que le asigne la mutua convivencia.
6. Dispuesto a integrarse con los demás y capaz de entender su papel en la familia.
7. Amante de la vida, la libertad y practicante del liderazgo dentro de la democracia.
8. Que Ejerza Liderazgo Y Participe En Todas Las Actividades.
9. Que sea un líder emprendedor, objetivo, investigativo, crítico, y analítico, para ver la realidad como es, juzgar los hechos con fundamento y distinguir las más variadas situaciones.
10. Se distingue por su porte y amante de los deportes como medio para mantenerse saludable y fuerte.
11. Que de manera responsable y armoniosa asuma el inmenso valor de su sexualidad.
12. Con formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene.
13. Líder participativo en eventos deportivos y promotor de los mismos.
14. Que sea líder espiritual por su confianza en Dios, por su humildad, por su docilidad al espíritu, por el amor al prójimo y por su dependencia.

1.1.9 PERFIL INSTITUCIONAL

Participativa

Fortalece la vinculación de todos los actores educativos (Colegio, Estudiante, Familias, sector Productivo)

Asume un rol determinante y fundamental entre las familias y la sociedad en su conjunto con el fin de promover el logro de las metas institucionales

Parte del principio que el protagonista principal del quehacer educativo es el “educando” que participa en la construcción del aprendizaje a través del descubrimiento, la observación, la manipulación, el análisis y la reflexión.

Abierta

- Permite la interacción entre la Institución-Comunidad-Entorno, contando con una gran variedad de recursos que permite satisfacer las necesidades del estudiante, elaborar sus propios conocimientos y experiencias y ser utilizados en el desarrollo de la actuación docente.
- Se aprovechan los recursos tecnológicos para mantener informada a la Comunidad Educativa de los procesos institucionales.

Activa

- Porque a través de su plan de estudios da respuesta a las necesidades del estudiante promoviendo la investigación y el uso de las nuevas tecnologías.
- Potencia la participación en el entorno, siendo eje de un aprendizaje encaminado a intervenir, expresar necesidades y reivindicar sus derechos.
- Porque desde el aula se imparte una formación de hábitos y actitudes con base en los 7 principios del aprendizaje dialógico, se educa para la vida.

Inclusiva

- Busca atender las necesidades de aprendizaje de las niñas, jóvenes y adultos con especial

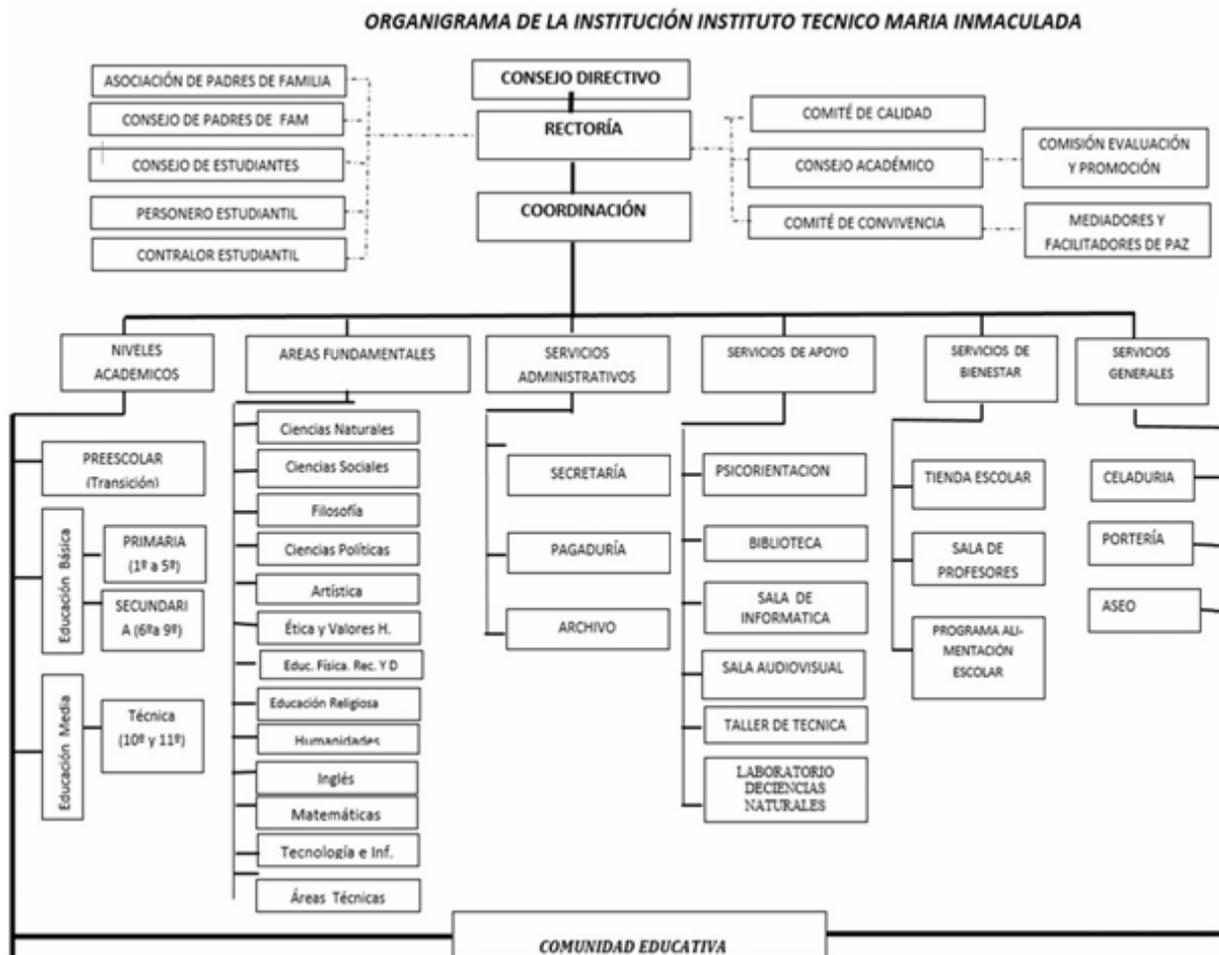
énfasis en aquellos que son vulnerables a la marginalidad y la exclusión social.

- Adapta el sistema de estructuras para satisfacer las necesidades del estudiante con NEE como parte del proceso de adaptación, cambiando el currículo, las actitudes y valores, modificando imágenes y modelos en pro de su formación integral.

- Hace posible que todas las personas independientes de su origen socioeconómico y cultural, y de sus capacidades individuales innatas o adquiridas, tengan las mismas oportunidades de aprendizaje, contribuyendo a forjar una sociedad justa y equitativa.

1.2 COMPONENTE ADMINISTRATIVO

1.2.1 ORGANIGRAMA



1.2.2 GOBIERNO ESCOLAR

GOBIERNO ESCOLAR. Consiste en Integrar de manera participativa a los estudiantes y comunidad en general, los cuales hacen parte fundamental en el proceso formativo, que conlleve a construir el desarrollo social y liderazgo. Además, ofrece la participación en las decisiones y ejecución de actividades orientadas en beneficio de la unidad escolar. En este documento incluiremos solo lo referente a los estudiantes, los demás miembros del gobierno escolar, se encuentra en el Proyecto Educativo Institucional.

1.2.3 MANUAL DE CONVIVENCIA

Una institución educativa se valora en función de la participación de sus actores. Esto implica que la convivencia no esté aislada, sino que se conciba como parte de los procesos escolares. En este sentido, lo que permite que la institución cumpla con su fin educativo tiene que ver con el sistema de relaciones de cuidado, respeto, seguridad y confianza generadas entre estudiantes, educadores, padres de familia y directivos docentes.

En lo relacionado al componente de Convivencia contemplado desde el PEI, se tendrá en cuenta que el trabajo a desarrollar con la comunidad educativa debe estar contemplado desde:

Formación de ciudadanía La institución trabaja en el desarrollo de competencias que formen ciudadanía desde los principios básicos: Convivencia y Paz; Participación y responsabilidad Democrática; Pluralidad, Identidad y Valoración de las diferencias.

Calendario académico: Es la organización en tiempo y actividades del año lectivo que la entidad territorial fija cada año y por una sola vez; salvo por situaciones de orden público, se pueden hacer modificaciones

Para docentes y directivos docentes: 40 semanas de trabajo académico con estudiantes, distribuidos en dos periodos semestrales. 5 semanas de desarrollo institucional. 7 semanas de vacaciones.

Para los estudiantes:

40 semanas de período académico, distribuidos en dos periodos semestrales.

12 semanas de receso estudiantil.

PERIODOS ACADEMICOS		SEMANAS DE DESARROLLO INSTITUCIONAL		RECESOS DE DOCENTES		RECESO DE ESTUDIANTES	
I	10	1	INICIO DEL AÑO ESCOLAR	2	INICIO DE AÑO	3	INICIO DE AÑO
II	10	1	DIAS DE SEMANA SANTA	2	PRIMER SEMESTRE	1	SEMANA SANTA
III	10	1	JUNIO	3	FINAL DE AÑO	3	RECESO PRIMER SEMESTRE
IV	10	1	OCTUBRE			1	RECESO OCTUBRE
V		1	FINAL DE AÑO			4	FINAL DE AÑO
4	40	5		7		12	

CAPÍTULO II

2. PROPUESTA PEDAGÓGICA - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN EN LESIONES DE RODILLA MEDIANTE LOS EJERCICIOS DEL PROGRAMA 11+ A LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO GRADO POR LA PRÁCTICA DEL FÚTBOL SALA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARIA INMACULADA, MUNICIPIO DE VILLA DEL ROSARIO (N/S).

RESUMEN

El proyecto de investigación tuvo como objetivo principal: Aplicar los ejercicios del manual FIFA 11+ para la promoción y prevención de lesiones de rodilla en los estudiantes de 8°03 de la institución educativa María Inmaculada, para ello se partió por entender el concepto de lesión deportiva y su efecto negativo sobre la salud, así como las lesiones deportivas propias de la práctica del futbol sala, para buscar aplicar los conocimientos adquiridos en la práctica. Metodológicamente la Investigación es de enfoque cuantitativo. La población asumida fue la institución educativa maría inmaculada de villa del rosario, tomando como muestra 39 estudiantes del grado 8°03 de los cuales 26 son mujeres y 13 son hombres, con la particularidad de la no participación de 3estudiantes, de los cuales 2 es hombre y 1 mujer, los cuales no fueron tenidos en cuenta en el desarrollo de las actividades por inasistencia. Para la recolección de datos se llevó a cabo un pre-test (encuesta) a la muestra participante para reconocer quienes practican con más frecuencia el deporte y si han presentado algún tipo de lesión. Posteriormente se realizó un pos-test para evidenciar la influencia o beneficios que trae la aplicación del manual de ejercicios del manual FIFA 11+ para la prevención de lesiones deportivas. El análisis e interpretación de los resultados se asocia con la estadística descriptiva, se formulan gráficos que

facilitan la interpretación de los resultados de la aplicación del pre test y post test en los estudiantes del grado 8. Los resultados permiten evidenciar que existe mayor práctica del fútbol en los hombres y estos han sido quienes han mantenido incidencia de lesiones, además la totalidad de los estudiantes manifiestan que la prevención de lesiones mediante ejercitaciones previas es una gran alternativa.

PALABRAS CLAVE: Fútbol sala, prevención, promoción, lesiones de rodilla.

2.1 INTRODUCCIÓN

Las lesiones de rodilla son un problema frecuente dentro de los deportistas de alto rendimiento, así como también en los que practican deporte a nivel amateur. Las lesiones se pueden presentar en atletas que practican distintos deportes, como los son el fútbol sala, básquetbol, atletismo, karate, voleibol, entre otros. Richard J. Dallalana (2007) afirma que “Las lesiones de rodilla son bastante complejas en su tratamiento dado que en ocasiones es necesario realizar un procedimiento quirúrgico para la reparación de la lesión, y esto conlleva a que los atletas deban permanecer un tiempo mayor a un año fuera de sus actividades deportivas”.

Se puede decir que es habitual que cuando un deportista se lesiona se quiera llegar a un diagnóstico adecuado, para así poder iniciar un manejo correcto, inmediato, evitando complicaciones que interfieran en la salud del atleta. Una lesión deportiva puede alterar desde una situación sencilla, que requiera únicamente de algún tipo de inmovilización o reposo, hasta aquellas que ponen en riesgo un segmento, un sistema. De allí parte la importancia de establecer programas eficaces de prevención y tratamiento efectivos que disminuyan las lesiones de rodilla y las complicaciones que estas puedan causar. Según Dients, Burks y Greis (2002) afirman que “parece haber numerosos factores y mecanismos implicados en la lesión de esta articulación y deberá ser función de los profesionales de la actividad física conocerlos y promover estrategias que minimicen la inestabilidad sintomática en la rodilla”. Es decir que es fundamental inculcar conocimientos sobre dicho tema para así crear programas preventivos que permitan disminuir el riesgo de una lesión.

Por lo tanto el alto índice de lesiones en los jugadores, constituye un considerable problema para el jugador, el club y dada la popularidad del deporte para la sociedad en general. Las consecuencias para la salud se ven no sólo en el corto plazo sino también en el dramático aumento en el riesgo de principios de osteoartritis (Lohmander 2004). De acuerdo a lo anterior se toma como referente el programa para prevención de lesiones desarrollado por la FIFA y su Centro de Evaluación e Investigación Médica (F-MARC) los llamado “11+”. Numerosos estudios e investigaciones han demostrado que la aplicación de los “11+” puede reducir las lesiones entre un 30 y un 50 por ciento. Siendo conocedora de estos resultados, la FIFA decidió desarrollar este programa en todo el mundo.

Debido a lo expuesto anteriormente, este estudio se basa en dos pilares principales. Los conocimientos que tengan los estudiantes sobre lesiones de rodilla y los conocimientos sobre cómo estas lesiones se pueden prevenir. Es importante hacer énfasis a los estudiantes sobre la prevención de lesiones y que tengan un conocimiento mayor sobre qué tipos de lesiones existen, implementando el programa de ejercicios 11+ el cual fue creado con el objetivo de impartir un programa sencillo y económico que llegase a cualquier parte del mundo. Además, no requiere más recursos que unos conos y balones para su desarrollo, ya que el F-MARC establece como base de la prevención el ejercicio físico.

2.2 PROBLEMA

2.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según Rodas (2009) Con frecuencia durante el juego el cuerpo está en desequilibrio y de improviso pueden ocasionarse lesiones musculares, osteoarticulares o microtraumatismos, más frecuentemente en miembros inferiores. Es por esto que dicha propuesta pretende conocer y prevenir las lesiones de rodilla más comunes enfocándose en el deporte de fútbol sala, por medio del programa de prevención de lesiones 11+ medical con los alumnos del grado 8°02 de la institución educativa maría inmaculada aplicándose a cualquier actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas, que incluyesen contacto entre los deportistas.

La presente propuesta toma como deporte central el futbol sala, Cartagena (2007) plantea “El Fútbol Sala es un deporte colectivo en el que se enfrentan dos equipos con el objetivo de introducir la pelota en la portería contraria y evitar que la introduzcan en la propia. La superficie de juego deberá ser lisa ya sea de madera o material sintético, mientras que se deberá evitar el uso de hormigón o alquitrán, con una dimensión de 38 mts a 42mts de longitud y 18mts a 24mts, de anchura”. Este deporte es tomado como base para el conocimiento y aplicación del manual de ejercicios “11+ medical” programa de prevención de lesiones deportivas, debido a que es el deporte practicado con más frecuencia por los estudiantes de la institución educativa maría inmaculada, por lo cual resulta más factible para poder realizar la aplicación de este.

El propósito de esta investigación es conocer sobre las lesiones que se pueden presentar en la práctica del deporte futbol sala para lograr su prevención y concientización en los practicantes. Schofffl (2011) define la lesión deportiva como “cualquier queja física producto de una fuerza externa o interna producida en la práctica deportiva”. Debido a que estas lesiones pueden ocasionarse por la realización de cualquier actividad física en esta propuesta también se plantean modelos preventivos y una serie de medidas preventivas para que estas lesiones deportivas no se produzcan en las clases de Educación Física.

2.1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

“Como evitar lesiones de rodilla durante la práctica deportiva del futbol sala, en los estudiantes del grado 8º03 de la institución educativa maría inmaculada”

2.2 JUSTIFICACIÓN

En la actualidad se promueve la importancia de realizar actividad física debido a los beneficios que esta demuestra, sin embargo también se encuentra una realidad latente que indica el aumento de lesiones de rodilla, ya sean por actividades laborales o deportivas, es por esto que se origina dicha propuesta a partir de la preocupación que surge sobre el sin número de lesiones que se presentan en los deportistas y lo que esto obliga a cada uno de ellos. La investigación es importante porque constituye un aporte valioso a los estudiantes del grado 8 03 de la institución educativa maría inmaculada dando a conocer todo sobre las lesiones deportivas y su prevención.

La mala práctica de los ejercicios del deporte futbol sala puede dar lugar al apareamiento de lesiones que puede llevar al deportista a su retiro y en caso de no ocurrir esto a un bajo rendimiento del mismo, por lo que es de gran importancia esta investigación que nos dará un diagnóstico a través de la encuesta para así poder implementar un programa de prevención adecuado para prevenir las mismas. Igualmente los beneficios de esta investigación se verá reflejado en los deportistas del grado 8 03, los docentes del área de educación física y directivos de la institución educativa maría inmaculada, ya que lo que se intenta a partir de dicha propuesta es crear conciencia acerca de lo que se debe hacer para la prevención de lesiones en el deporte de futbol sala y que ejercicios se pueden implementar para esto.

2.3 OBJETIVOS

2.3.1 OBJETIVO GENERAL:

Aplicar los ejercicios del manual FIFA 11+ para la promoción y prevención de lesiones de rodilla en los estudiantes de 8º03 de la institución educativa María Inmaculada

2.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Entender el concepto de lesión deportiva y su efecto negativo sobre la salud.
2. Conocer las lesiones deportivas propias de la práctica del fútbol sala.
3. Identificar las lesiones de rodilla más comunes en la práctica del fútbol sala.
4. Aplicar los conocimientos adquiridos en la elaboración de un plan de prevención para evitar lesiones

2.4 ANTECEDENTES

Teniendo en cuenta las investigaciones a nivel nacional enfocadas en los ejercicios del programa 11+, se encuentra Puerta (2016), con la investigación titulada “Efecto del programa de ejercicios FIFA 11+ sobre el balance postural en futbolistas juveniles del Club Deportivo Expreso Rojo - Bogotá”, esta tuvo como principal objetivo determinar el efecto del programa de prevención de lesiones deportivas “ejercicios FIFA 11+” sobre el balance postural estático en futbolistas juveniles del Club Deportivo Expreso Rojo de Bogotá, entre un grupo que realizó el calentamiento habitual más los ejercicios FIFA 11+ versus un grupo que realizó solo el calentamiento habitual. Métodos: se hizo un ensayo controlado aleatorizado en 20 jóvenes, distribuidos por medio de sobres sellados a la azar a cargo un examinador independiente al estudio en un grupo intervención (n=10) y un grupo control (n=10). Los participantes del grupo intervención realizaron los ejercicios 11+, 3 veces por semana, durante 2 meses, con un total de 22 sesiones y el grupo control 22 sesiones de calentamiento habitual. Se evaluó el balance postural estático por medio del test de Romberg con ojos abiertos y cerrados sobre una plataforma de fuerza BTS P-6000. Resultados: El desplazamiento antero-posterior tuvo un valor promedio en la pre-intervención de 8,10300 mm y en la post intervención de 3,88100 mm, y el desplazamiento medio-lateral pre-intervención fue de 4,34200 mm y post-intervención 2,09300mm. Con un p-valor.

Por otra parte en una investigación realizada por Guerrero (2016) titulada “EFECTO DEL PROGRAMA DE LA FIFA 11+ PARA FUTBOLISTAS EN LA COORDINACIÓN, BALANCE Y FUERZA DE MIEMBROS INFERIORES”. Tuvo como objetivo principal determinar el efecto del programa de la FIFA 11+ en la coordinación, balance y fuerza de

miembros inferiores de los futbolistas de la categoría 98 y 99 (prejuvenil) del equipo

FORTALEZA C.E.I.F. Fútbol Club de la ciudad de Bogotá, se diseñó como un ensayo clínico no controlado. En esta investigación se aplicó un modelo de anova factorial (2x2x4), para diseños mixtos para cada variable, para las comparaciones múltiples se empleó el análisis pos hoc de Bonferroni. Todos los análisis tuvieron una significancia de $p \leq 0,05$. Para la evaluación se utilizó la plataforma de presión COBS en pruebas de apoyo unipodal con ojos abiertos y cerrados y prueba de salto con contra movimiento. Por ende se puede concluir a pesar de no encontrar diferencias estadísticamente significativas comparadas con el calentamiento convencional con balón, el programa de calentamiento de la FIFA 11+ si mejora la coordinación y el balance. La mayor diferencia encontrada se presenta en la medición de fuerza expresada en Newton a través de la prueba de salto contra movimiento, en donde el incremento en el grupo control fue de 1,04% y en el grupo experimental fue de 4,18%.

2.5 MARCO TEÓRICO

2.5.1 FUTBOL SALA

El futbol sala o también llamado de salón, es la combinación de diferentes deportes, que tiene por objetivo la consecución de la mayor cantidad de goles en una portería, el que es practicado por dos equipos de cinco personas en una cancha de forma rectangular de veinte por cuarenta metros. Según Yankillevich (2000) “El fútbol Sala nació en Uruguay en 1930. Fue el Profesor Juan Carlos Ceriani quién utilizando reglas del waterpolo, baloncesto, balonmano y fútbol redactó el reglamento de este deporte. El término FUTSAL es el término internacional usado para el juego. Se deriva de la palabra española o portugués para el "fútbol", FUT, y la palabra francesa o española para "de interior", de salón o SALA. El juego se refiere en sus comienzos como Fútbol de Salón. Los precedentes del fútbol sala hay que buscarlos en Uruguay en el año 1930. En aquella época el fútbol era una auténtica locura en las calles de Montevideo. Era la época en que la Selección de Uruguay había obtenido el campeonato del mundo”.

La práctica del futbol sala debe ser ejecuta sobre una superficie lisa, por dos equipos constituidos por 5 jugadores, teniendo como objetivo principal el de conseguir que el balón ingrese sobre la portería rival y el de evitar que el mismo sea introducido en propia portería. Chaves y Ramírez (1998) señalan que “El Fútbol Sala es un deporte colectivo, de asociación, con oponente, mínimo contacto y con móvil (balón) ... se practica en una pista de 40 m x 20 m ... con la participación de dos equipos compuestos por 4 jugadores de campo y un portero ... ”.

2.5.2 LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas son las lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o al realizar cualquier actividad física, algunas pueden ocurrir por accidente, como también por causa de una mala práctica de entrenamiento, uso inadecuado del equipo de entrenamiento o falta de calentamiento previo al deporte. Las lesiones deportivas son consecuencia de fuerzas de presión, tracción y cizallamiento en huesos, cartílagos, músculos, tendones, ligamentos y cápsula articular, que dependiendo de la intensidad y el tiempo que actúe el traumatismo sobre el aparato locomotor en el deporte aparecerá o no una lesión (Adamuz Cervera, 2006). De acuerdo con lo anterior es de vital importancia concientizar sobre los riesgos que puede tener el entrenamiento forzado, el empleo de ejercicios para los cuales el jugador no se encuentra preparado y el calentamiento insuficiente o incorrecto.

Las lesiones deportivas deben considerarse eventos perjudiciales, un motivo importante es el tiempo de rehabilitación, esfuerzo y dedicación acompañados de experiencias psicológicas que afectan el funcionamiento y bienestar de la persona lesionada y de los que la rodean, como por ejemplo irritabilidad general, hostilidad, estados depresivos, preocupaciones y dudas respecto del futuro, pensamientos negativos, sentimientos adversos, etc. (Buceta, 1996). Es por esto que se puede considerar la lesión deportiva como una situación negativa, donde influyen múltiples motivos; supone una disfunción del organismo que muchas veces produce dolor, restringe las posibilidades de funcionamiento, interrumpe o limita la actividad física por un tiempo determinado

Por último se contempla que las lesiones pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, observándose una vulnerabilidad específica según el tipo de movimiento corporal que conlleve la actividad deportiva. Se pueden clasificar según los distintos tipos de estructura que se lesiona (ósea, tejidos blandos y/o nervios) así como del sistema en que participan y la unidad funcional que se compromete (sistema motor: músculos; sistema de transmisión: tendón; sistema de inserción: mioentésico o sistema de sujeción: ligamentos)

(Delfín, 1999).

2.5.2.1 LESIONES DE RODILLA

Según Bruce (2009) Las lesiones de tejidos blandos de la rodilla son bastante comunes. Es una gran articulación que fácilmente puede ser lesionada en actividades deportivas y en trauma de energía significativamente mayor. Aunque las fracturas y dislocaciones son relativamente fáciles de reconocer radiográficamente, daños en los ligamentos, menisco, y tendones pueden no ser evidentes a todos.

Por lo tanto un problema grave con lesiones de tejidos blandos de la rodilla, especialmente durante la evaluación temprana, es que pueden presentarse daños significativos, pero difíciles de reconocer. De hecho, muchas lesiones de rodilla que involucran múltiples ligamentos y tienen como resultante inestabilidad y daños estructurales en la ausencia de incongruencia conjunta o luxación obvia, podrán no ser reconocidas a menos que la evaluación es consciente de esta posibilidad y el médico realice un examen detallado. Las radiografías de una rodilla inestable pueden parecer completamente normales.

El tratamiento histórico de lesiones severas de tejidos y ligamentos de la rodilla a menudo había involucrado un enfoque conservador. Inestabilidad tardía fue un resultado frecuente. Más recientemente, un mejor tratamiento quirúrgico de lesiones de tejidos y ligamento en la rodilla ha logrado una mejor función y con ello retomar las actividades normales y deportes para muchos pacientes.

2.5.3 PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS

Es por esto que es importante la prevención de lesiones deportivas siendo una prioridad para cualquier persona relacionada con el deporte. Siguiendo la propuesta ya clásica de Van Mechelen, Hlobil y Kemper, la prevención de lesiones deportivas puede diseñarse en una secuencia de 4 pasos: conocer la amplitud del problema, identificar los factores y mecanismos lesionales, introducir medidas de prevención y, por último, evaluar su eficacia.

Para evitar las lesiones deportivas se debe implementar un buen programa de prevención, por esto se puso en práctica en dicha propuesta el programa de prevención de lesiones 11+, este fue desarrollado por un grupo internacional de expertos basándose en su experiencia práctica con distintos programas de prevención de lesiones. Este se compone de tres partes con un total de 15 ejercicios que deberían realizarse al comienzo de cada sesión de entrenamiento siguiendo el orden específico.

2.6 MARCO CONCEPTUAL

FÚTBOL SALA: Según Ochoa 2013 El fútbol de salón, fútbol sala o futsal es una adaptación o variación del fútbol, que combina elementos de otros deportes (como el balonmano y el baloncesto). En el fútbol de salón se enfrentan dos equipos de cinco jugadores cada uno en una cancha rectangular de 40 por 20 11 metros. Los equipos pueden optar por diversos sistemas de juego que implican una distinta distribución de los jugadores en el campo.

PREVENCIÓN: Para María Estela Raffino La prevención hace alusión a prevenir, o a anticiparse a un hecho y evitar que este ocurra. Su origen es el término del latín praeventio, el cual proviene de “prae”: previo, anterior, y “eventious”: evento o suceso.

PROMOCIÓN: el Diccionario de la Real Academia Española define el término promoción como el "conjunto de actividades cuyo objetivo es dar a conocer algo o incrementar su importancia".

LESIÓN: Lalín 2008 define la lesión como “daño corporal que afecta al bienestar, causado por un mecanismo directo o indirecto en una región anatómica, que cursa de modo agudo o crónico, manteniendo al sujeto fuera de su actividad físico-deportiva durante un período mínimo de 24 horas o un día, que puede provocar un deterioro de la capacidad funcional, de su competencia física o el final de su vida deportiva...”.

2.7 MATERIALES Y METODOS

2.7.1 DISEÑO DEL ESTUDIO

Investigación de enfoque cuantitativo, con una dirección axiológica, integrado por un grupo estipulado a conveniencia.

2.7.2 POBLACIÓN

La institución educativa maría inmaculada de villa del rosario en la jornada de la mañana está conformada por aproximadamente 1631 estudiantes, en un rango de edades aproximado entre los 10 y 19 años, distribuidos entre 6° y 11°, de los cuales se distribuyen en tres grados sexto, tres grados séptimos, tres grados octavos, tres grados novenos, cuatro grados decimo y cuatro grados once, para un total de 22 grados en la jornada de la mañana.

2.7.3 MUESTRA

La muestra está conformada por 39 estudiantes del grado 8°03 de los cuales 26 son mujeres y 13 son hombres, con la particularidad de la no participación de 3 estudiantes, de los cuales 2 es hombre y 1 mujer, los cuales no fueron tenidos en cuenta en el desarrollo de las actividades por inasistencia.

2.7.4 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se llevó a cabo un pre-test (encuesta) a la muestra participante para reconocer quienes practican con más frecuencia el deporte y si han presentado algún tipo de lesión. Posteriormente se realizó un pos-test para evidenciar la influencia o beneficios que trae la aplicación del manual de ejercicios del manual FIFA 11+ para la prevención de lesiones deportivas. (Ver anexo A).

2.7.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

El análisis e interpretación de los resultados se asocia con la estadística descriptiva, la cual según Olmos (2012) permite “Establecer mediante gráficos porcentuales la descripción de los principales hallazgos obtenidos aplicando un instrumento de recolección de datos como test o cuestionarios netamente cuantitativos” (p.34). En tal sentido, dentro de la presentación de los resultados se formulan gráficos que facilitan la interpretación de los resultados de la aplicación del pre test y post test en los estudiantes del grado 8.

2.7.6 RESULTADOS

Para la presentación de los resultados se asumen los resultados obtenidos mediante la aplicación del Pre Test y Post Test para una muestra de 11 hombres y 25 mujeres. Es necesario señalar se identifica para la comprensión e interpretación de los mismos dos partes de análisis: a) resultados obtenidos en el pre test, donde se evidencia la afinidad por la práctica del fútbol sala; b) resultados obtenidos en el post test, atendiendo las recomendaciones del Manual de Ejercicios FIFA 11+.

a) Resultados obtenidos en el Pre Test

En relación al Pre Test, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales se condensan la siguiente matriz general de Datos, para luego desarrollar de manera detallada cada ítem de análisis.

2.8 DISCUSIÓN

La actividad deportiva sin la adecuada preparación física puede traer consigo distintas consecuencias para la salud y adecuado funcionamiento del cuerpo, es por esta razón, que se hace necesario valorar la práctica de ejercicios que insten a mantener una evolución efectiva de la capacidad física. El fútbol sala se corresponde con una disciplina deportiva que exige de los participantes el dominio de algunas técnicas y tácticas que le permitan el dominio del balón, así como destacarse en la cancha. Para Querales (2015) “El fútbol sala es entendido como una práctica deportiva que proyecta en los jugadores el dominio de las capacidades prácticas y el desarrollo de habilidades configuradas mediante la consolidación de la condición física” (p.23). En tal sentido, la práctica del fútbol sala comprende la disposición física, el conocimiento táctico y técnico para obtener un resultado ideal que lleve al equipo a los mejores resultados. Sin embargo, el proceso de entrenamiento no siempre cuenta con un patrón de valoración que facilite a cualquier escala mantener definidas las capacidades de los jugadores y en pocas ocasiones suelen presentarse prácticas sin la adecuada planificación de ejercicios que disminuyan las frecuentes lesiones de los deportistas.

En efecto, los entrenadores del fútbol sala, en reiteradas ocasiones frecuentan atender el desarrollo de la condición física, la resistencia e incluso la capacidad para el entendimiento grupal en la defensa, pero olvidan valorar el desenvolvimiento técnico-táctico dentro de los entrenamientos, además de olvidar la prevención de lesiones. En función de lo anterior, Martínez (2016) manifiesta: “El entrenamiento del fútbol sala requiere del manejo de los técnicas y tácticas acudiendo a la reiterada valoración para definir estrategias claves que permitan mejorar

las capacidades físicas y disciplinarias de los equipos” (p.74). Entonces, mediante la valoración técnica y táctica se construyen las bases que permitirán mejorar las condiciones físicas de los jugadores, las estrategias a ser aplicadas en el campo de juego y las consideraciones elementales que facilitarán el desempeño del futbolista.

Sin embargo, la valoración de ejercicios previos no siempre ha sido abordada desde el proceso de formación de los estudiantes, siendo considerada una debilidad por cuanto a través de la misma se consolida la integralidad de la destreza deportiva. En relación a lo anterior, Bernal (2015) manifiesta que mediante la ejercitación adecuada: “Se logra alcanzar las competencias necesarias a ser desarrolladas dentro de una disciplina deportiva, las cuales deben establecerse afirmando las capacidades mínimas y máximas, por lo cual exigen una valoración reiterada de las mismas” (p.34). En contraste con los hallazgos del proyecto, que los estudiantes conocen plenamente la necesidad de establecer mecanismos de ejercitación para disminuir las lesiones que son producidas por desgastes o abusos en el manejo de técnicas y tácticas.

En tal sentido, los estudiantes deben conocer con exactitud indicadores indispensables dentro de la práctica del futbol sala como son: velocidad de tiro, precisión, potencia, conducción del balón, control de balón, recorridos correctos del pase, entre otros. Para Ceballos (2013) “En el futbol sala el jugador debe disciplinarse para alcanzar con calificación de excelente aspectos como precisión, dominio de balón, confianza en el juego para hacer una defensa integral de tu territorio” (p.15). Sin duda, se requiere de jugadores involucrados desde los aspectos técnicos y tácticos para gestionar mejores dinámicas de avance en el partido frente al oponente. De allí, la puntual importancia de fortalecer el conocimiento de los estudiantes, a fin de mejorar significativamente el proceso de entrenamiento del futbol sala.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LESIONES EN LA RODILLA

“Programa de prevención de lesiones 11+ FIFA” basado en ejercicios de calentamiento destinados a reducir el riesgo de lesiones deportivas, este es un paquete completo de calentamiento que debería sustituir el calentamiento habitual previo al entrenamiento, por lo cual se decide dar a conocer y aplicar dicho programa a los estudiantes del grado 8º02 durante 2 meses desarrollado en 6 semanas aplicando en cada clase semanal con duración de 40 a 60 minutos.

NOMBRE DEL ACTIVIDAD: Ejercicios de carrera	
TIPO DE ACTIVIDAD: Teórico - Práctica	
OBJETIVO: - Explicar y ejecutar seis ejercicios de carrera a poca velocidad combinados con estiramientos activos y contactos controlados con el compañero.	
Nº PARTICIPANTES: 39	
EDADES: 13-15 años	
ORGANIZACIÓN: Se organizan en la cancha en dos filas cada grupo detrás de un cono.	
DESARROLLO: se realiza la explicación de cada uno de los ejercicios, se ejecuta la primera parte del programa 11+ que corresponde a los siguientes ejercicios: correr en línea recta, caer hacia afuera, caer hacia adentro, correr en círculos, saltar contacto con el hombre, correr hacia atrás y hacia adelante. Seguidamente los estudiantes se disponen a practicar de forma correcta cada uno de los ejercicios, utilizando conos, pito y aros.	
LUGAR: Aula de clase y cancha	
MATERIALES: pito, aros, conos	

NOMBRE DEL ACTIVIDAD: ejercicios de fuerza, polimetría y equilibrio	
TIPO DE ACTIVIDAD: teórico – práctica	
OBJETIVO: -practicar ejercicios centrados en la fuerza del tronco y las piernas, el equilibrio y la polimetría/agilidad.	
Nº PARTICIPANTES: 39	
EDADES: 13-15 años	
ORGANIZACIÓN: se divide el salón en dos grupos.	
DESARROLLO: - Se dan las indicaciones para realizar correctamente cada uno de los ejercicios mostrando la posición adecuada para la realización de estos, posteriormente los estudiantes se disponen a salir a la cancha, se dividen en 2 grupos y a partir de que el docente de la orden por medio del pito empieza la práctica de cada uno de los ejercicios, observando, evaluando y corrigiendo a cada uno de los estudiantes en cuanto a su postura para la realización de cada uno de los ellos, se llevará el tiempo que demore cada estudiante el ejercicio a través del cronómetro.	
LUGAR: cancha	
MATERIALES: pito, colchonetas, cronómetro.	

<p>NOMBRE DEL ACTIVIDAD: ejercicios de carrera</p>	
<p>TIPO DE ACTIVIDAD:</p> <p>Teórica- práctica</p>	
<p>OBJETIVO: - Realizar ejercicios de carrera a velocidad moderada/alta combinados con movimientos de cambio de dirección</p>	
<p>N° PARTICIPANTES: 39</p>	
<p>EDADES: 13-15 años</p>	
<p>ORGANIZACIÓN: se dividen en tres grupos en hileras.</p>	
<p>DESARROLLO: se realiza una breve explicación teórica de los ejercicios a realizar en el aula de clase por medio de vídeos didácticos para observar cada uno, seguidamente los estudiantes salen a la cancha a realizar la práctica de cada uno de ellos, se tomará el tiempo que emplee el estudiante para cada ejercicio por medio del cronómetro.</p>	
<p>LUGAR: Aula de clase, cancha</p>	

2.9 CONCLUSIONES

El proyecto de aula permite concretar la percepción de los indicadores necesarios para que los estudiantes mantengan una adecuada condición técnico-táctica dentro de la práctica y entrenamiento del fútbol sala, permitiendo mediante las ejercitaciones disminuir la incidencia de lesiones, por tanto se concluye dentro del proceso de entrenamiento se logra:

- Mejorar el adecuado control de balón, permitiendo mediante los ejercicios alcanzar con éxito la anticipación al balón, orientación del control hacia el lado contrario del defensor, utilización de superficie y pierna adecuada, así como tirar la pelota sin presión del defensor.
- Aplicar en los ejercicios las nociones que permitan a los estudiantes conocer el proceso de conducción del balón mediante la aplicación de conos, facilitando la direccionalidad y seguimiento del circuito.
- Por su parte, al estimar la capacidad de recibir el pase y realizar maniobras sin dificultad, permite la aplicación correcta del pase, adecuado recorrido por la zona marcada.
- Y por último, con la ejercitación además se mejora el desarrollo del tiro a la portería atendiendo velocidad de tiro, precisión (tirar el cono) y potencia (derribar el cono).

2.10 RECOMENDACIONES

Partiendo de los resultados obtenidos, se plantean como recomendaciones las siguientes:

- Los docentes de educación física deben mantener un mayor acercamiento con los estudiantes, procurando establecer planificaciones que incluyan aspectos preventivos, a fin de evitar lesiones en los estudiantes.
- Cada clase de educación física, debe instar a la reflexión de conservar la salud de los jugadores, mantener constancia y disciplina, pero además debe centrarse en la convivencia que permita mantener juegos de altura donde no existan maniobras que puedan causar en los demás jugadores malestar o lesiones.
- En cada grado, los docentes deben facilitar herramientas que permitan mejorar las habilidades físicas, concentrarse en la adopción de hábitos que promuevan la conservación de la salud e integridad de los estudiantes.

CAPÍTULO VI

6. CONCLUSIONES DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.

La práctica integral docente, se describe como una etapa que dentro del proceso de aprendizaje y formación universitaria facilita la vinculación con la realidad formativa dentro de los contextos escolares, permitiendo ofrecer experiencias significativas para el posterior desarrollo institucional. En efecto, Márquez (2013) manifiesta que: “La formación del docente nunca concluye” (p.43). Esto afirma que la actitud que desarrolla el docente de educación física dentro de los espacios de aprendizaje, parte de la experiencia que haya acumulado desde sus inicios como estudiante hasta que ha tenido una práctica exhaustiva, es decir, el contacto directo con los estudiantes.

Por medio de esta práctica se logró evidenciar la realidad en los contextos escolares, lo cual conlleva a apropiarse de experiencias significativas, las cuales son definidas por Hertes (2013) como “situaciones reales que han causado impacto positivo en la constitución personal” (p.23). De tal manera que bajo la expresión de ser docente se involucran distintos elementos que se relacionan con la práctica educativa, apuntando se requiere de la compenetración directa con las comunidades y con cada uno de los miembros que conforman la institución, a fin de garantizar un proceso de enseñanza y aprendizaje eficaz. Otra experiencia significativa radica en la planificación, puesto que debe ser sistemática, equitativa con los intereses de los jóvenes, promover los contenidos y garantizar los aprendizajes. De tal manera que asumir esta tarea requiere de dedicación para conseguir la adecuación de las estrategias a realizar, así como establecer un tiempo ideal para la realización de la misma. Por tanto se necesita una

organización exhaustiva a fin de concebir una planificación ideal, por ello se precisa como una experiencia significativa debido a que contribuyo en la formación personal.

Por otra parte, la institución requiere del compromiso del docente a fin de garantizar su progreso. En este sentido se tiene que durante las pasantías del desempeño se dio mediante los roles de mediador y de facilitador. Por una parte se mediaron los aprendizajes, las situaciones de enseñanza y las oportunidades de formación personal de los estudiantes; por la otra, se concibió el rol de facilitador a fin de proveer las estrategias y escenarios necesarios para la apreciación de los contenidos.

Con relación a los valores, el docente mediante su ejemplo propicia un acta afinidad de los estudiantes. En tanto que los valores son definidos como los principios normativos que determinan la forma de comportamiento de una persona. Desde este punto, los valores son intrínsecos, propios de cada cual y son inculcados desde la temprana edad en la familia y en la escuela. Se marca como meta para el docente precisar los valores de los educandos mediante el cambio de sus propios valores y esto se logra mediante el reconocimiento de los auténticos valores humanos.

Las funciones que todo el cuerpo que conforma la institución permite que se optimice el sentido de la educación y así que los estudiantes que ingresan a la escuela encuentren en ella un clima afable y cordial. Como docentes se debe encaminar hacia la propia superación luego de encontrar una base para el fortalecimiento de los estudiantes, esa formación debe ser la de mantener una constante renovación espiritual y académica para favorecer la aparición de experiencias significativas que garanticen la construcción del conocimiento.

REFERENCIAS

Bernal, Y. (2015) *Táctica deportiva: Fútbol de salón*. España: Elite.

Cáceres, T. (2014) *Técnica y táctica: medición de las capacidades físicas en atletas*. Caracas: Editores Larenses.

Carriedo, P. (2016) *Test deportivos: implicaciones didácticas y formativas*. México: Trillas.

Ceballos, O. (2013) *La práctica deportiva y su implicación en la formación disciplinaria del fútbol sala*. Ecuador: Ediciones Deportivas.

Fernández, B. (2016) *Prácticas y disciplinas deportivas: Comprensión técnica*. España: Madrileña.

Flórez, C. (2015). *Preparación técnica en deportistas de alto rendimiento*. México: UNAM.

García, V. (2016) *Fútbol de salón: elementos técnicos*. Argentina: Argel.

Gómez, F. (2014) *El fútbol de salón, potencialidades relacionadas con su desarrollo técnico*. Chile: Superior.

Márquez, B. (2015) *Disciplina en el fútbol de salón*. Ecuador: Fuentes.

Martínez, G. (2016) *Fútbol Sala: conocimientos técnicos*. México: Escolar.

Olmos, J. (2012) *Investigación científica*. Ecuador: Lasalle.

Querales, K. (2014) *Práctica deportiva, entrenamiento deportivo*. España: Dimensiones.