



**INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**

**PRESENTADO POR:
ALEXANDER JOSE GONZALEZ RODRIGUEZ
CC: 1.149.445.769**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLOMA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUDACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES**

2021- I



**INFORME FINAL DE PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARIÑO**

**ALEXANDER JOSE GONZALEZ RODRIGUEZ
1.149.445.769**

ASESOR: MG. LEIDY VERA CONSUELO

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES**

2021- I

CONTENIDO	
INTRODUCCION.....	5
CAPITULO I.....	6
1.1 RESEÑA HISTORICA	6
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL.....	7
1.3 MARCO LEGAL	10
1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL	10
1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.....	11
1.6 MISION	11
1.7 VISION	12
1.8 FILOSOFIA.....	12
1.9 HORIZONTES.....	13
1.10 PERFIL.....	13
1.10.1 PERFIL DEL ALUMNO	13
1.10.2 PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA.....	13
1.10.3 PERFIL DEL DOCENTE.....	13
1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL.....	15
1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES.....	15
1.13.1 BANDERA.....	15
1.15 DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRE DE FAMILIA.	
.....	24
1.15.1 DERECHOS Y DEL ESTUDIANTE.....	24
1.15.2 DERECHOS Y DEBERES DEL DOCENTE	24
1.15.3 DERECHOS Y DEBERES DEL PADRE DE FAMILIA.....	25
1.16 LEY DEL MENOR.....	25
1.17 UNIFORMES	26
1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA	26
1.19 SALON DEPORTES	27
1.20 HORARIOS.....	27
1.21 MATRIZ DOFA.....	28

CAPITULO II	29
2.1 TITULO	29
2.2 OBJETIVO GENERAL	29
2.3 OBJETIVO ESPECIFICO	29
2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	29
2.5 JUSTIFICACION	30
2.6 POBLACION	31
2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEORICOS	32
CAPITULO III	38
3.1 DISEÑO	42
3.2 EJECUCION	39
3.2.1 (INTEGRACION DOCENTE Y ESTUDIANTES)	39
3.2.2 (HISTORIA DEL FUTBOL MUNDIAL Y NACIONAL)	41
3.2.3 (EL PASE)	44
3.2.4 (EL CONTROL)	49
3.2.5 (CONDUCCION)	52
3.2.6 (EL 11 + DEL FUTBOL)	56
CAPITULO IV	77
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES	77
CAPITULO V	80
5.1 FORMATO DE AUTOEVALUACION	81
5.2 FORMASTO DE COEVALUACION	82
5.3 FORMATO PLAN TEORICO	85
5.4 FORMATO NOTA UNICA	86
5.5 FORMATO DE NOTA UNICA(2)	87
CONCLUSION	88
ANEXOS	89
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA	92

1. INTRODUCCION

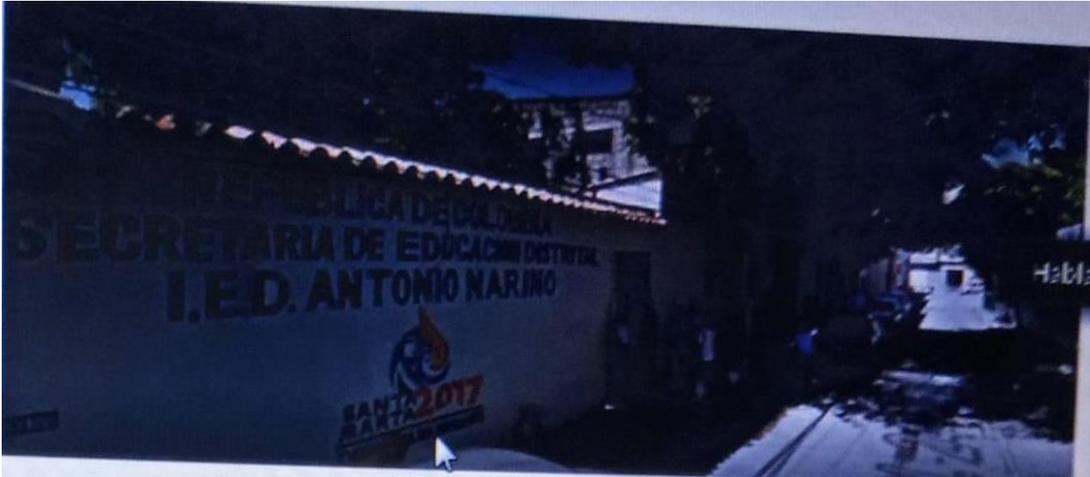
En el actual trabajo, manifiesto las observaciones y diagnóstico realizada, en la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de Santa Marta, Distrito turístico, Cultural e Histórico. Opino que la práctica integral a docente una oportunidad para general conocimiento, obtener experiencia y crecer a la vez como una persona integral, ética, emocional y espiritual. Demostrando los reconocimientos para mejorar en el proceso de enseñanza y aprendizaje, que es fundamental para nuestra formación como docentes. Por lo cual es importante para el desarrollo propio en el proceso educativo de los estudiantes, ayudando alcanzar una aprobación posible en su desarrollo.

La educación física es un artificio en la educación integral del ser humano, de ahí surgen las capacidades, el desarrollo y las habilidades que un estudiante requiere para evolucionar físicamente y mentalmente.

En el actual informe se evidencia el trabajo durante la realización de las practica formal docente llevado a cabo, en la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de Santa Marta, Distrito turístico; Cultural e Histórico. En este informe se describe las diferentes opiniones para llevar a cabo la practica y así mismo la demostración de las actividades ejecutadas en lo cual se trabajó en la institución, permitiendo tener una aclaración en área de la educación física, las relaciones familiares y del aula virtual.

CAPITULO I

OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



1.1 RESEÑA HISTORICA

Creado por la Señora **ANA TERESA CHICA DE HAZBUM**, directora de la escuela mixta la LICORERA quien deseaba ofrecerle oportunidades de estudio a todos los niños y jóvenes para ello organizó un comité, apoyado por el entonces Sindicato de la Industria de LICORERA, quienes solicitaron por escrito al Secretario de Educación Departamental en esa fecha LICENCIADO JOSÈ MANUEL RODRIGUEZ, fundado Según ordenanza de Asamblea Departamental No. 125 de 22 de marzo de 1983. Colegio Departamental Liceo Antonio Nariño, les concediera en diferentes modalidades. Con la LICENCIA DE FUNCIONAMIENTO: No. 371 de agosto 24 de 1984 Solucionada la parte locativa se procedió a nombrar el personal docente y una Coordinadora MAGALY MARINA CORVACHO DE ALBUS.

Se abrieron 2 grupos. Un SEXTO y un SEPTIMO Jornada Tarde, (se debe tener en cuenta que la Jornada Mañana empezó a funcionar desde 1997 graduando su primera promoción en el año 2002) y para un total de 200 alumnos y 9 profesores licenciados permiso para que en las instalaciones de la antigua industria LICORERA donde funcionaba la escuela tercera de niñas, se abriera matrículas en secundaria.

Cabe mencionar que progresivamente el número de estudiantes fue aumentando en ambas jornadas, además se dieron cambios significativos, como:

- 1984: Ampliación de planta docente para atender 289 estudiantes (cuatro sextos, dos séptimos, un octavo)
- 1985: Aprobación según Resolución No. 13372 de 22 de agosto de 1985.
- 1987: Adscripción como usuarios del CASD en convenio con la Secretaría de Educación. Resolución 016 de marzo 31 de 1987. Diversificación de áreas en modalidades de: Ciencias Naturales, Salud y Nutrición, Comercio en dos opciones de: Secretariado y Contabilidad.
- 1988: Graduación de primera promoción en las modalidades de: Ciencias Naturales, Salud y Nutrición, Comercio en dos opciones de: Secretariado y Contabilidad, aprobadas por la Resolución No. 17618 de noviembre 15 de 1988, en los niveles Básico, Secundaria y Media Vocacional autorizado por el MEN.
- 1999: Se realizó proyecto de ampliación y construcción de nuevas aulas y dependencias como: sala de profesores, sala de informática, biblioteca, sala de audiovisuales, sala inteligente, bienestar estudiantil, rectoría, coordinación, pagaduría, secretaría, sala de asesoría psicológica.
- 2003: Fusión de ambas jornadas en una sola institución. Resolución No. 081 de noviembre 28 de 2002. Reorganización de servicio educativo. Modificación de razón social de acuerdo a Resolución No. 1992 de diciembre 16 de 2003.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El avance de los procesos de globalización, el acelerado desarrollo de la Ciencia y las Tecnologías y el gran auge e importancia de las Comunicaciones han sido factores determinantes

En las transformaciones socioeconómicas, culturales y políticas de la nuestra sociedad, que ha visto como se debilitan sus principales valores axiológicos, en un fulgurante proceso de Socialización y resocialización, valores de otras culturas se van posicionando por yuxtaposición, en las mentes de los conciudadanos, sin mayor reflexión y análisis, creando incertidumbre, confusión y sobre todo, un nocivo estado de eclecticismo.

Atrás quedaron conceptos tan arraigados como: lealtad, honestidad, amistad, solidaridad, responsabilidad, tolerancia, tenacidad, perseverancia, prudencia y respeto, entre otros que regían nuestras interrelaciones con los seres humanos y con los demás componentes de la naturaleza. Hoy son; la codicia, la deshonestidad (llamada viveza), la intolerancia, la zancadilla (deslealtad), el egocentrismo y una enorme lista de antivalores.

Frente a esta compleja y delicada situación, la escuela está llamada a cumplir un rol fundamental como escenario natural de socialización de las nuevas generaciones, y por lo mismo crisol cultural, Encargada de afianzar los valores deseables por la sociedad que emerge y que podrían ser aquellos que concurren en el área media de la “curva normal”. Inexorablemente, la nueva generación, terminará por imponer su nuevo estilo, los parámetros que juzgue pertinentes, válidos y adecuados a su nueva visión de la realidad social.

El innegable impacto del modelo macroeconómico, impuesto por los países desarrollados, llega a Latinoamérica y desencadena el proceso de pauperización de las clases media y popular, fortaleciendo la injusticia e inequidad en la distribución de los bienes propios de la modernidad y posmodernidad social.

El hambre, la marginalidad, el difícil acceso a los bienes de la salud y de la educación no solo dificultarán el desarrollo a escala humano, sino que necesariamente constituirán factores de conflicto y desestabilización social.

- ¿Cuál será entonces el rol de nuestra escuela?
- ¿Qué valores juzga nuestra comunidad educativa como adecuada y pertinente?
- ¿Cuál debe ser el equipaje conceptual de nuestros alumnos y alumnas?
- ¿Qué actitudes vale la pena cultivar en los estudiantes, si es que queremos trascender?

Magro servicio haríamos a la juventud manteniendo el status quo; a ayudándolos a prepararse para vivir en el pasado; sería injusto, regresivo y torpe; por tal razón nuestra escuela la que queremos, tendrá que ser una escuela visionaria, contextualizada, propositiva, investigadora, dinámica, solidaria, tolerante, democrática, humanista, realista y promotora del desarrollo sostenible. Por otra parte, algunas de las razones por las cuales, hoy en día, la comunidad afronta el reto de direccionar su Proyecto Educativo Institucional (PEI: “**Transformando la Sociedad**”), mediante la evaluación y revisión de: FILOSOFÍA, VISIÓN, MISIÓN, OBJETIVOS Y PERFILES: PLANES DE ESTUDIO Y EL MANUAL DE CONVIVENCIA.

1.3 MARCO LEGAL

Para la organización administrativa y pedagógica de una institución educativa se deben tener en cuenta las siguientes bases legales:

- Constitución Política de Colombia de 1991.
- Ley General de la Educación, Ley 115 de 1994
- Ley 715 del 2001
- Decreto 1860 de 1994
- Resolución 2343 de 1996
- Decreto 1290 de 2009
- Decreto 3011 de 1997
- Nuevo código de Policía, Ley 1801 del 29 de Julio 2016
- Código de infancia y adolescencia, Ley 1098 de 2000

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

- Se adelantaron procesos de inclusión, actividades que cuentan con el apoyo del ICBF y la policía nacional
- Se mantiene vínculos con el sector productivos logrando donaciones, convenios como por ejemplo la ESSMAG.
- Articulaciones como otras instituciones como el Sena, cun, museo bolivariano de arte contemporáneo, museo san Juan Nepomuceno de la unimadgalena.

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

Para el desarrollo de nuestro proyecto Educativo los principios institucionales son:

- Educar para el trabajo
- Educar para el convivir
- Educar en el respeto y buen trato
- Educar en el compartir
- Educar en el dialogo
- Educar en la responsabilidad
- Educar en el aprender a cuidar el entorno

1.6 MISION

La Institución Educativa Distrital Antonio Nariño ofrece a las familias del Distrito de Santa Marta una formación académica y técnica adecuada que contribuye al desarrollo integral humano, teniendo como base las necesidades e intereses de los niños, jóvenes y adultos, capaces de actuar con responsabilidad en su contexto, transformándolo objetivamente según su realidad socio-económica, cultural, científica y ambiental.

Los procesos de formación se fortalecen con la articulación SENA-MEN y modelos flexibles.

1.7 VISION

La Institución Educativa Distrital Antonio Nariño, será reconocida en el 2020 como una institución líder en estrategias pedagógicas y formación integral de ciudadanos con alto nivel de habilidades contables sistematizadas y financieras, emprendedores, comprometidos con su entorno a través de la implementación de proyectos, articulaciones y convenios con otras instituciones, orientada por docentes idóneos y profesionales en la educación de niños, jóvenes y adultos de poblaciones diversas, capaces de enfrentar un mundo globalizado mejorando su calidad de vida.

1.8 FILOSOFIA

El eje central de la filosofía de la I.E.D.A.N. se enmarca en la concepción humanista, flexible y conceptual donde se procura desarrollar todas las potencialidades del ser humano, bajo una concepción integral, considerando todas las situaciones en que conviven los estudiantes. Así mismo, conocer todas las áreas de su personalidad, para que puedan construir y crecer; no solamente físicamente desarrollándose a plenitud como un ser receptivo, tolerante, respetuoso, responsable, democrático, transformador de su entorno, investigador del saber científico, técnico, artístico y cultural, quien sabrá proyectarse a los demás. Un ser capaz de discernir, actuar con responsabilidad y ética, un ser humano que se apropie del conocimiento y las tecnologías, desarrollando competencias para transformar la sociedad.

1.9 HORIZONTES

La IED ANTONIO NARIÑO, ha establecido para los próximos años, las siguientes Metas de calidad:

Optimizar los resultados académicos en las evaluaciones internas y externas de los estudiantes, a través de una exigencia en términos de calidad, en el desarrollo de competencias, las cuales deben incrementar en un 80% en promedio dentro de los próximos 5 años. Alcanzar dentro de dos años, un puntaje mínimo de seis, en el Índice Sintético de la Calidad en todos los niveles.

Implementar el uso de las TIC, en todos los procesos pedagógicos, de las áreas, asignaturas y niveles de la Institución en el próximo año.

1.10 PERFIL

1.10.1 PERFIL DEL ALUMNO

El alumno de la I.E.D. ANTONIO NARIÑO, respondiendo a la orientación institucional debe ser respetuoso, creativo, responsable, crítico, democrático, emprendedor, racional, tolerante, solidario.

1.10.2 PERFIL DEL PADRE DE FAMILIA

Debe ser base fundamental de valores y reforzador de nuestra acción pedagógica, participantes incondicionales de todas aquellas actividades curriculares que redunden en el logro de la calidad de la educación y de la formación integral de los alumnos.

1.10.3 PERFIL DEL DOCENTE

Es relevante un docente con calidad moral y profesional identificado plenamente con la filosofía del plantel e involucrado en todos los procesos de gestión institucional. Su mejor doctrina es ser un ejemplo de vida, del hombre virtuoso, creativo, culto, investigador, y responsable que desea formar la institución educativa.

1.10.4 PERFIL DEL DIRECTIVO

El directivo docente de la I.E.D. ANTONIO NARIÑO es el dinamizador, sensibilizador e inductor del proceso de gestión pedagógica del plantel, trabajador incansable para conseguir el bienestar de los miembros de la comunidad educativa, creando un ambiente favorable para ello.

1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



1.12 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

SEMANA DEMOCRATICA		15 – 19 DE MARZO DEL 2021
DIA DE LA TIERRA		22 DE ABRIL DEL 2021
DIA DEL IDIOMA		23 DE ABRIL DEL 2021
DIA DEL NIÑO		26 – 30 DE ABRIL DEL 2021

1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

1.13.1 BANDERA



AMARILLO: significa la luz del conocimiento, la fuerza transformadora que impulsa el proceso formativo.

AZUL: representa la paz que se logra con el cultivo de actitudes éticas y el esfuerzo permanente en la construcción de un proyecto de vida integral.

1.13.2 ESCUDO



Lema: Patria, ciencia y libertad

1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

HIMNO

ESTROFA I

En un templo dedicado al estudiante
Con el nombre de un patriota luchador
Un rosario de claveles pide al mundo
Que las guerras callen ya, cesen por Dios. (Bis)

ESTROFA II

En un templo dedicado al estudiante
Con el nombre de un patriota luchador
Un rosario de claveles pide al mundo
Que las guerras callen ya, cesen por Dios. (Bis)

CORO

Caminante del Nariño
Un camino a las alturas es estudiar
Somos todos dulces sabios de la
Y los frutos de un cultivo de amistad.
Estudiantes del Nariño
Las canciones de aquel sabio entonaran
Es el digno fiel ejemplo de este pueblo
Que ha forjado una cultura junto al mar.

ESTROFA III

De este bello valle de colores amurallado
Besado por el mar y nubes blancas
Se observa ya imponente por sus koguis
La nevada; la diosa que vigila tierra

Documento fundamental de la institución que hace parte del proyecto educativo institucional (PEI) en el cual se consignan los derechos y deberes de los integrantes de la comunidad con el propósito de favorecer la convivencia pacífica.

Es una herramienta en la que se consignan los acuerdos de la comunidad educativa para facilitar y garantizar la adecuada interacción entre estudiantes, docentes y padres de familia. En este sentido el manual de convivencia se convierte en un elemento fundamental para garantizar el mejoramiento de la convivencia y el ejercicio de los derechos humanos (DDHH) y derechos humanos sexuales y reproductivos (DHSR).

Entre sus principales objetivos se pueden nombrar:

- Promover, garantizar y defender los Derechos Humanos (DDHH) y derechos humanos sexuales y reproductivos (DHSR).
- Establecer normas propias de las funciones, deberes y actitudes pactados por la comunidad educativa entre sí y con el entorno escolar, de manera tal que se garantice el ejercicio de los derechos de todas las personas que la conforman.
- Fortalecer procesos en torno a las medidas pedagógicas y alternativas de solución para las situaciones que afectan la convivencia escolar.
- Fomentar la tolerancia y el respeto por las diferencias entre los miembros de la comunidad educativa.
- Establecer procedimientos para el manejo de los conflictos entre los diferentes miembros de la comunidad.
- Propiciar un ambiente escolar necesario para el desarrollo de estrategias de aprendizaje que apunten a una educación integral.

COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA

Para la formación del ejercicio de la ciudadanía, la convivencia, Derechos Humanos (DDHH) y derechos humanos sexuales y reproductivos (DHSR) se establece como líder al comité escolar de convivencia. Este liderazgo debe caracterizarse por permitir que todas las personas que conforman

La comunidad educativa, puedan aportar elementos para fortalecer la convivencia escolar y compartir las responsabilidades que esto implica.

Dentro de las funciones que cumple el comité escolar de convivencia se encuentra el liderar los procesos de actualización del manual de convivencia; proceso que se conoce como una de las primeras acciones que beneficia la convivencia en las instituciones escolares.

Es muy importante que el liderazgo y las acciones que desarrolle el comité escolar de convivencia se caractericen por el diálogo y el trabajo en equipo.

Las situaciones que afectan la convivencia escolar son todas aquellas que van en detrimento del normal desarrollo del ambiente escolar de la institución.

Desde la ley 1620 de 2013 y el decreto 1965 de 2013, los aspectos que afectan la convivencia escolar han sido clasificados en tres tipos y corresponden a situaciones tipo I, tipo II y tipo III.

SITUACIONES TIPO I

Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud física o mental (decreto 1965 de 2013, artículo 40).

Se considerada como situaciones Tipo I las siguientes:

- Fomentar indisciplina durante el desarrollo de las clases.
- Desobedecer las órdenes dadas por los docentes.
- Ingresar tarde a la institución de acuerdo al horario establecido
- Usar el uniforme establecido, en sitios diferentes al plantel sin la debida autorización.
- Asistir al plantel con el uniforme desaseado o desgarrado, así mismo cuidar la higiene personal.
- Sentarse en los brazos de las sillas, sacar los pupitres y dejarlos abandonados en las canchas u otros sitios del plantel.

- Decir, ridiculizar o promover palabras soeces que amenacen u ofendan a otras personas sin importar su raza o nacionalidad, sexo, color o fe que procese
- Patrocinar o hacerse cómplice de las situaciones de indisciplina cometidas por los compañeros.
- Permanecer en salones, y otros sitios diferentes al patio, durante el tiempo de descanso.
- Ignorar el timbre para ingresar a los salones previstos para su formación académica.
- Irrespetar y no atender con buen comportamiento al desarrollo de actividades institucionales, formaciones por grados en los buenos días, de actos cívicos entre otros.
- Portar o llevar accesorios y vestuario no contemplados como parte del uniforme por ejemplo (adornos, pearcing, tatuajes o similares, maquillaje, pulseras, collares, gorras entre otros.).
- Utilizar colorante o tintes, rasuras, líneas o exageraciones en el cabello y las cejas.
- No devolver los elementos facilitados o prestados por los docentes o por cualquier otra instancia del plantel.
- Portar o llevar cualquier aparato o equipo tecnológico de entretenimiento o de comunicación (auriculares, parlantes, amplificadores consolas de video juego, celulares, cámaras,) sin autorización del plantel.
- Todas aquellas acciones que atentan contra el normal desarrollo de la convivencia pacífica al interior del plantel.
- Fomentar la indisciplina en el aula y/o practicar juegos bruscos, en formaciones y demás dependencias del plantel.
- Salir del aula o de cualquier instalación destinada para su educación sin autorización del profesor. .
- Arrojar papeles, desperdicios o dejar envases de bebidas en lugares distintos a los canastos y canecas.
- Rayar paredes, muebles y en general no dar un uso adecuado a las instalaciones e inmobiliario del plantel.

- Portar en el plantel o en sitios dispuestos por éste el uniforme incompleto o con presentación inadecuada (accesorios no autorizados, maquillaje, minifaldas, blusas cortas, sin medias, pantalonetas, bermudas, camisillas, pantalones muy cortos, varones con cabello largo y corte extravagante, camisa por fuera del pantalón, tatuaje, niñas con cabello despeinado, salvo lo que corresponde a la identidad étnica.
- Celebrar inadecuadamente cualquier evento, arrojando huevos, harina, agua, o haciendo bromas que atenten contra el aseo y seguridad de los compañeros y de la Institución.
- Dejar desaseado y en desorden el aula de clase al terminar la jornada escolar.
- Faltar a las citaciones hechas por el plantel.
- Irrespetar los símbolos patrios y los de la institución
- Entrar o salir del plantel y del aula sin permiso del docente o coordinador de Convivencia y además por lugares distintos a la puerta destinada para tal fin.
- La inasistencia a actividades programadas por la institución donde se requiera la presencia de los estudiantes
- Incumplir con las tareas escolares o trabajos de investigación, como también tener un bajo rendimiento académico.
- Renuncia continua al uso de uniformes para asistir a las actividades escolares.

SITUACIONES TIPO II

Se consideran situaciones tipo II aquellas que atentan contra la integridad física o moral de alguno de sus miembros, su buena imagen y las buenas costumbres.

Esas faltas son:

- Hurto comprobado de los útiles de los compañeros o de propiedad de la institución.
- Irrespetar y/o agredir a compañeros, docentes, o cualquier miembro de la comunidad educativa, expresados en palabras, a través de redes sociales o personalmente con gestos y hechos.
- Suplantar a otra persona en evaluaciones, trabajos o cualquier otra actividad.

- Cometer fraude, falsificación, supresión, alteración o destrucción de documentos, evaluaciones, firmas, actas o cualquier otro documento institucional.
- Presentar conductas agresivas o actos inmorales que propicien escándalo público dentro y fuera de la institución.
- Fomentar indisciplina en el aula, en los pasillos y demás dependencias de la institución.
- Intentar sobornar o extorsionar a cualquier miembro de la comunidad educativa.
- Dañar deliberadamente la planta física, materiales o equipos y demás bienes del plantel educativo.
- Portar, utilizar o suministrar artefactos explosivos, con el propósito de intimidar a cualquier miembro de la comunidad educativa.
- Portar material corto punzante, que puedan atentar contra la integridad física de cualquier miembro de la institución.
- Portar o comercialización material pornográfico, o sustancias psicoactivas dentro o fuera de la institución.
- Salir de los predios de la institución en horas de clase y/o descanso, sin autorización de los directivos. Saltar las paredes de la institución.
- Violencia corporal o psicológica contra cualquier miembro de la comunidad educativa
- Reñir con los compañeros o apoyar la riña dentro y fuera del salón de clase.
- Usar un vocabulario soez oral o escrito contra cualquier miembro de la comunidad educativa dentro o fuera del plantel; se incluye también acciones gestos u otros que denoten irrespeto.
- Hacer campañas políticas, ideológicas o religiosas que atenten contra las buenas costumbres y principios establecidos por el plantel.
- Utilizar el nombre del plantel y miembros de la comunidad educativa para acciones personales.
- Patrocinar o hacerse cómplice de las faltas cometidas por los compañeros.
- Realizar paseos y actividades a nombre del plantel con la participación de docentes sin la autorización del Rector.

- Participar o fomentar relaciones de noviazgo y realizar manifestaciones amorosas tales como besos, abrazos, caricias, sentarse en las piernas de un compañero dentro y fuera del plantel, de tal manera que afecte la imagen y buen nombre de la institución.
- Agresión física a cualquiera de los miembros de la comunidad educativa.
- Crear o pertenecer a grupos o pandillas que vayan en detrimento de la sociedad o comunidad en general o que afecten directamente al plantel.
- Tomar el nombre del plantel para realizar actividades de cualquier índole, tales como rifas, paseos, fiestas, recolección de dinero, bingos, desfiles de moda, etc., sin la autorización expresa de la rectoría.
- Practicar apuestas con dinero, juegos de azar y juegos con contenido esotérico.
- Realizar reclamos en forma airada y violenta a miembros de la comunidad educativa.
- Faltar el respeto a compañeros, realizar juegos de mano y chanzas bruscas que tengan como consecuencias lesiones físicas o morales
- Emitir juicios o comentarios que lesionen el prestigio, integridad moral o física de la Comunidad Educativa.
- Elaborar y distribuir anónimos o panfletos que atenten contra la dignidad y el buen nombre de las personas
- Entorpecer el desarrollo normal de las clases y otras actividades mediante el sabotaje, toque inoportuno del timbre o campana, interrupciones intencionales del fluido eléctrico, llevar a los salones sustancias malolientes, animales y objetos que distraigan la atención a los compañeros o a cualquier otro miembro del plantel.
- Proferir amenazas a cualquier miembro de la Comunidad Educativa.
- Ocasionar indisciplina con elementos que produzcan deterioro o daños a las personas o enseres.
- Incumplimiento de acta (s) de compromiso contraídas con el Comité escolar de Convivencia.
- Utilizar chantaje o presión para encubrir una falta.
- Esconder o dañar prendas, objetos y útiles escolares de los miembros de la Comunidad Educativa.

- Callar ante el conocimiento de un hecho o ser cómplice de la comisión de una falta.

SITUACIONES TIPO III.

Corresponden a este tipo, las agresiones tipificadas como punibles, o que encierran la comisión de un delito, contemplada en el Código Penal Colombiano:

- El uso, distribución y porte de cigarrillos, vaper, estimulantes, bebidas alcohólicas y alucinógenos dentro y fuera de la institución.
 - Actos de vandalismo que alteren el orden social y la vida de las personas.
 - Hurto simple o agravado de bienes ajenos.
 - Porte de material pornográfico, tales como periódicos, revistas, libros, videos, camisetas, discos compactos. etc. así como el uso de prendas de vestir de igual o similar mensaje y difusión de los mismos a través de las redes sociales y/o medios electrónicos
 - Producir lesiones personales por conducta dolosas a miembros de la Comunidad Educativa.
 - Porte o distribución de armas de fuego, municiones, explosivos y cualquier otro tipo de arma blanca o contundente que se puedan utilizar para causar daño.
 - Porte o distribución de propaganda subversiva.
 - Ser informante a grupos alzados en armas al margen de la ley.
 - Las prácticas de fenómenos paranormales, satanismo y juegos con contenidos esotéricos que conlleven a desestabilizar el comportamiento y/o convivencia escolar.
 - Incitar o inducir en la Institución el abuso a menores y la explotación sexual y comercial.
 - Toda la falta o conducta que esté definida como hecho punible en el Código Penal.
 - Una situación tipo II la cual es reiterativa, y no se disminuye a pesar de la utilización de estrategias pedagógicas para la solución pacífica, se convertirá en una situación tipo III.
13. Mala utilización del servicio de Internet, como es el caso de visitar sitios Web que vayan contra la moral cristiana, la ética y la sana costumbre (pornográfica, violentas, satánicas, etc.).
- Colocar fotografías propias o ajenas modelando posturas vulgares o eróticas.

1.15 DERECHOS Y DEBERES ESTUDIANTES, DOCENTES, PADRE DE FAMILIA.

1.15.1 DERECHOS Y DEL ESTUDIANTE

Todo estudiante vinculado a la I.E.D. ANTONIO NARIÑO gozará de los siguientes derechos: Reconocimiento de su personalidad y ser respetado en todo momento por sus superiores y compañeros.

Recibir un trato Cortés y amable por parte de profesores directivos y demás miembros de la comunidad educativa.

Elegir y ser elegido(a) mediante el voto directo al consejo directivo, consejo de estudiantes, personero estudiantil, siempre y cuando con el perfil del estudiantil

Pedir con el debido respeto revisión de sus evaluaciones si considera que ha sido evaluado injustamente.

Adquirir, leer analizar y practicar las normas establecidas en el manual de convivencia.

Adquirir un Seguro de protección estudiantil.

Cumplir estrictamente el horario de entrada, salida, cambio de clases y descanso.

Participar en el Gobierno Escolar y otras actividades que se programen en la institución.

Solicitar con el debido respeto cuando considere que son injustas.

1.15.2 DERECHOS Y DEBERES DEL DOCENTE

Gozar de un ambiente sano y seguro en el ejercicio de sus funciones.

Recibir un buen trato y ser escuchado por parte de los directivos y padres de familia.

Recibir dotación de material didáctico para el desarrollo de sus clases.

No ser discriminado por razón de sus creencias filosóficas, políticas, religiosa, sexuales, condiciones económicas y culturales.

Tener un sitio dentro de la institución donde guardar materiales y corregir trabajos.

Elegir y ser elegido en igualdad de condiciones para el consejo directivo, consejo académico, comité de convivencia entre otros.

Programar y ejecutar las clases de acuerdo al establecido en el P.E.I de la institución.

Participar en los cursos de capacitación, actualización y otras actividades que programe la institución.

Asistir puntualmente a la institución, a sus clases y demás actividades programadas.

Cumplir la jornada laboral. Llevar el control de asistencia e informe de los alumnos que tienen fallas continuas,

Realizar seguimiento disciplinario y académico en los formatos estipulados por la institución.

1.15.3 DERECHOS Y DEBERES DEL PADRE DE FAMILIA

Conocer los objetivos, políticas, filosofía y perfil de formación de la institución.

conocer oportunamente el manual de convivencia de LA I.E.D. ANTONIO NARIÑO.

Presentar peticiones al comité administrador de LA I.E.D. ANTONIO NARIÑO.

Participar en las asociaciones de padres de familia de LA I.E.D. ANTONIO NARIÑO.

Recibir orientaciones sobre la educación de sus hijos.

Informarse sobre el rendimiento académico y comportamiento de sus hijos cuando lo considere necesario.

Contribuir solidariamente con la institución educativa para la formación de sus hijos.

Leer, analizar y practicar las normas establecidas en el manual de convivencia.

Respetar la filosofía De la institución.

Informarse continuamente sobre el desempeño académico y disciplinario de su hijo, acudido o representado.

Asistir a las reuniones de escuela de padres, Talleres, citaciones y llamadas que el plantel haga para tratar cualquier aspecto relacionado con la educación de su hijo, acudido o representado.

1.16 LEY DEL MENOR

LEY 1098 DE 2006 Principios y definiciones: El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento.

Artículo 7°. Protección integral. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento

Inmediato en desarrollo del principio del interés superior. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

1.17 UNIFORMES

El uniforme de las niñas consta de una falda a cuadros azules y blancos y grises de largo moderado, blusa blanca con lazo y bias de la misma tela, medias blancas y zapatos colegiales negros.

El uniforme de los niños es una camisa blanca estilo guayabera, con el escudo bordado, pantalón clásico, azul oscuro de tela de lino, medias azules oscuros y zapatos colegiales negros.

El uniforme de educación física para ambos sexos consta de una sudadera azul celeste contramarcada con las iniciales del nombre de la institución, camiseta blanca con puños y cuellos con decorado azul y el escudo del colegio, medias blancas clásicas y zapatos tenis blancos,



1.18 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

Edificación en material de una sola planta. El colegio cuenta con un terreno amplio en forma alargada con:

10 AULAS – BACHILLERATO	6 AULAS – PRIMARIA	1-SALA VIRTUAL
1-INFORMATICA	BIBLIOTECA	CAFETERIA
IMPLEMENTOS DEPORTIVO	AROS, PELOTAS, CONOS, CUERDAS	CANCHAS DE MICROFUTBOL

1.19 SALON DEPORTES



1.20 HORARIOS

Para cumplir con el presente Manual de Convivencia se establece el siguiente horario de estudio para los Educandos: De lunes a viernes:

SECCION HORA DE LLEGADA HORA DE SALIDA

PREESCOLAR: 07:00 11:30

PRMARIA: 06:150 - 11:30

BACHILLERATO: 06: 15- 12:30

DIAS	HORA	GRADO
MARTES	07: 00 - 8:30 AM	SEPTIMO
	08:45 - 10:15 AM	SEXTO
	10: 30- 12: 00 AM	OCTAVO
MIERCOLES	07: 00- 08: 30 AM	NOVENO
	10: 30- 12: 00 PM	DECIMO
VIERNES	10: 30- 12: 00 PM	UNDECIMO

1.21 MATRIZ DOFA

Debilidades	las debilidades que tiene la institución en el área de educación física, es que no cuentan con unos buenos escenarios en la parte deportiva, otra debilidad es que la docente de educación física es del régimen antiguo en el cual tiene bastante años de edad.
Oportunidades	estudiante de la IED ANTONIO NARIÑO se caracteriza de Recibir un trato Cortés y amable por parte de profesores directivos y demás miembros de la comunidad educativa, Ya que se le brinda muchas facilidades de ser parte de esta institución y de general en ellos aquellos principio y valores que toda persona debe tener.
Fortaleza	Nuestra fortaleza se encuentra en toda la comunidad educativa que cuenta la institución, desde la administración, y estudiantes que se evidencia las ganas de aprender y salir adelante y los docentes que son los artífices.
Amenazas	Faltas de navegación, relaciones interpersonales.

CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGOGICA

2.1 TITULO

ENSEÑANZA DEL FUTBOL Y RELACIONES FAMILIARES A TRAVES DE LA VIRTUALIDAD, EN LA INSTITUCION EDUCATIVA ANTONIO NARÑO DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA

2.2 OBJETIVO GENERAL

- enseñar el deporte del futbol, a través del desarrollo y práctica de las capacidades físicas, fortaleciendo las relaciones familiares por medio de la virtualidad escolar en la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de santa marta, distrito turístico, cultural e histórico.

2.3 OBJETIVO ESPECIFICO

- diagnosticar el estado de las capacidades físicas de los estudiantes, a través de la observación directa en las actividades realizadas en los encuentros virtuales
- Comprender de manera general el futbol por medios de los conocimientos específico del deporte.
- enseñar las diferentes capacidades físicas a los estudiantes, por medios de las actividades realizadas en los encuentros virtuales comprendiendo sus diferencias y funciones.
- fortalecer el entorno del estudiante con sus familiares y compañeros reforzando los lazos de empatía entre ellos.

2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta las observaciones y diagnostico que se pudo realizar en la Institución Educativa Antonio Nariño de Santa Marta, en primer lugar como bien sabemos que estamos pasando por un confinamiento que nos tiene restringido de muchas actividades, dentro de esas la oportunidad de volver a las instituciones educativas, además desde el inicio de la virtualidad los estudiante de la Institución Educativa Antonio Nariño no han podido realizar de manera virtual una clase del área de educación física de modo activa y dinámica, ya que la docente de la institución de la asignatura de educación física recreación y deporte no se encuentra muy bien de salud y posterior a eso es del régimen antiguo. Junto a lo anterior se le suma que los estudiantes de secundaria de la institución educativa Antonio Nariño, Por falta de actividad física tanto en la escuela como en el hogar, por otra parte, las relaciones familiares Ya

Que se le realizaron una serie de cuestión por más o menos de la actividad física, el deporte favorito y el ejercicio en familia. En la primera intervención se manifestaron con problema de nauseas leves posteriormente pude evidenciar mucha dificultad de coordinación, de resistencia, la falta de efectuar actividad física y relaciones entre miembro de la familia.

La situación mencionada tiene consecuencia del menor interés sobre lo que es hábitos y estilo de vida saludable, ya que la mayor parte de los estudiantes se ocupan de otras actividades cotidianas. A partir de ese poco interés nos encontramos con lo antes mencionado, en suma, de esto se decide ejecutar la presente propuesta pedagógica, en primer lugar, se desarrollan clases virtuales para la realización de la misma. Invitado a toda la comunidad estudiantil de secundaria a participar de sus clases virtuales con todo el compromiso y el interés como la son La demás asignatura, al igual por la situación que estamos pasando, algunos estudiante no cuenta con una buena conectividad y recursos para la realización de sus clases virtuales a ellos se les brinda apoyo por medio de guías donde encuentra todo el contenido del tema a abordar.

La sociedad contemporánea está marcada por el desarrollo de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) y lo que ha propiciado su utilización en el ámbito escolar. Según Fernández (2009)

2.5 JUSTIFICACION

Me base en esta propuesta a partir de una indagación que realice con la mayoría de los estudiantes en el primer encuentro virtual, donde hice un cuestionamiento sobre la actividad física, el ejercicio y el deporte favorito, ya que me habían dado la autorización de trabajar tema libre, posteriormente estos temas se trabajaron de forma práctica donde pude captar muchas dificultades en las ejecuciones de los ejercicios mediante la realización de las actividades física y en cuanto al deporte favorito el 80% de los estudiante eligieron el futbol.

Motivo de realizar esta propuesta de enseñar el futbol y fortalecer las relaciones de los miembros de la familia y capacidades físicas, motivar al estudiante que por medio de este deporte tan popular y apasionado, poder realizar actividad física y deportiva en nuestra casa, con esta

Propuesta se pretende lograr desde la educación física comprender y determinar el desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y resistencia) aumentando su nivel de energía y actitud para mantener y mejorar su integridad física.

El comportamiento de las familias han sido objeto de atención y numerosos autores han tratado de dinamizar propuesta que intervienen sobre el familiar en el deporte en edad escolar, pues es recurrente que estos sean núcleo de conflictos o promuevan valores que contradicen el ideal del potencial formativo atribuido al deporte en edad escolar (Diputación foral de Bizkaia, 2012; Garrido, Campos, y Castañeda, 2010; Gimeno, 2000; Hernández- Núñez, 2005, Jasso et al, 2013)

2.6 POBLACION

GRUPOS	FEMENINO	MASCULINO	EDAD	CANTIDAD
SEXTO	12	15	11-14	27
SEPTIMO	14	22	13-15	36
OCTAVO	19	25	14-16	44
NOVENO	18	16	14-16	34
DECIMO	15	16	14-17	31
UNDECIMO	15	13	16-17	28
TOTAL	93	107	11-17	200

DESCRIPCION: La población estudiantil con la que estoy trabajando esta propuesta y llevando este proceso, durante este periodo de tiempo, esta comunidad educativa con la que actualmente estoy contando y llevando a cabo mis practica integral docente, este grupo de estudiantes que hacen parte de la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de santa marta, específicamente de la educación secundaria, en algunos casos esta misma, no cuentan con los recursos o herramientas para acceder en especial a los encuentros virtuales, por otro lado contamos con los grados sexto a once de bachillerato, donde en los sexto tenemos un total de

(27) estudiante en lo cual, (12) son mujeres y (15) hombres, así mismo tenemos en los grados séptimo, (14) mujeres y (22) hombres siendo así un total de 36 estudiante, continuamos con los grados octavo (19) mujeres y (25) hombres para un total de 44 estudiantes, seguidamente encontramos en los grados noveno, un total de 34 estudiantes (18) mujeres, (16) hombres, pasando al grado decimo, contamos con (15) mujeres, (16) hombres, para un total de 28 estudiantes y finalizando con el grado undécimo, (15) mujeres y (13) hombres, para un total de 28 estudiantes. Concluyendo así de esta manera, la población de esta comunidad educativa, en general es de 200 estudiantes, donde 93 son del sexo femenino y 107 masculino, así mismo el rango de edad de esta población es entre los 11 y 17 años de edades.

2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEORICOS

Teniendo en cuenta que para la presente propuesta las variables de la investigación, es la enseñanza del futbol y relaciones familiares dentro del área de la educación física, teóricamente se soporta de la siguiente manera:

Conceptualmente la familia se define como un grupo primario unido fundamentalmente por vínculos consanguíneos y de afecto. Es considerada también como una institución básica y fundamental de la sociedad, orientada y organizada para responder y satisfacer los requerimientos de sus miembros, vinculándolos con el mundo social, posibilitando así la internalización, recreación y perpetuación de la cultura por medio del proceso de socialización.

[Schmelkes et al. \(1979\)](#) señalan que algunos elementos que entran en juego en la relación entre familia y escuela pueden expresarse de la siguiente manera: la familia tiene una determinada concepción de la escuela y, por lo tanto, determinadas expectativas respecto de la misma. La

Escuela, en su propio quehacer cotidiano hacia adentro del aula y hacia la comunidad y a través de sus miembros, emite una serie de mensajes que van reforzando, conformando o modificando la concepción que la familia tiene de la escuela y, por ende, de sus expectativas con respecto a ella. Por otra parte, la familia plantea a partir de las expectativas preexistentes o generadas con respecto a la escuela una serie de demandas sobre la misma. La escuela responde a esas demandas o exigencias parcial o totalmente, positiva o negativamente, generándose así un proceso de comunicación y retroalimentación entre la familia y la escuela, lo que produce una dinámica propia que puede, en un momento dado, explicar la interacción escuela y familia. Es necesario destacar, también, que los procesos a través de los cuales se da este flujo comunicativo son principalmente informales y, por lo tanto, difíciles de detectar; [Guevara \(1996\)](#) señala que algunos resultados de encuestas aisladas permiten inferir que en general la comunicación entre padres y profesores y profesoras es insuficiente, y a veces, pobre. Los padres saben poco de las escuelas a las que asisten sus hijos e hijas, y a su vez, los profesores y las profesoras saben muy poco del mundo familiar del que provienen sus alumnos y alumnas. Esta falta de comunicación repercute creando vacíos, prejuicios, conflictos y desmotivación, lo que afecta los aprendizajes.

ENSEÑANZA DEL FUTBOL: Según Rivas (1998), la enseñanza del fútbol se puede enfocar partiendo de dos premisas didácticas:

1. Recreativo – formativo:

En este enfoque de enseñanza interesa el desarrollo integral del individuo, se considera que bajo esta perspectiva el deporte del fútbol está como medio para el desarrollo de la persona, por tanto, aquí el

Deporte del fútbol no se considera como un fin en sí mismo, sino más bien, como un medio educativo para la promoción de las áreas psicosocial, psicofísico y técnico táctico.

Este tipo de enfoque de enseñanza se imparte normalmente en instituciones educativas escolares, colegiales, universitarias y en escuelas de fútbol de diversas organizaciones.

TOQUES DEL BALON O PASE CON EL PIE:

El toque de balón se define como el lanzamiento o la dirección que se le da al balón conscientemente con alguna parte del pie. Además, se entiende como el elemento técnico básico del juego. Por lo tanto, al ser el elemento técnico más usado durante un partido debe brindársele mayor tiempo a su enseñanza y perfeccionamiento, sobre todo en las edades infantiles y juveniles (etapas de desarrollo y rendimiento).

CLASIFICACION:

(Basado en Arpad, 1969)

Los toques del balón se pueden clasificar desde diferentes puntos de vista, ello de acuerdo con:

1. La parte del pie que contacta el balón
2. La transmisión de la fuerza con algunas partes de la pierna

Tomando en consideración esos dos aspectos, entonces el balón se puede tocar con:

- Borde interno del pie
- Borde exterior del pie
- Empeine exterior
- Empeine interior

- Puntera
- Rodilla
- Talón

Por otra parte, referente a la altura del balón, se conocen tres toques o movimientos de contacto, como son:

- Balón a ras del suelo
- De bote pronto
- Balón alto o por aire

BORDE INTERNO: (Basado en Albún, 1993)

Este tipo de toque es el más utilizado a través del juego por lo tanto el más común entre los jugadores.

Esto, por cuanto presenta una variedad de ventajas, entre ellas:

- La trayectoria del balón es mucha más segura.
- Este tipo de toque de facilita la recepción del balón al compañero
- Es coadyuvante en la resolución de situaciones de juego como: la conducción, pase, y hasta remate.

LANZAMIENTO CON BORDE INTERNO

(Basado en Peitersen, 2003)

Aplicación: este es el lanzamiento más utilizado en el fútbol; se da en dos modalidades:

- Lanzamiento recto con el borde interno
- Lanzamiento diagonal con el borde interno

BORDE EXTERNOS

(Basado en Álbum, 1993)

Es un recurso poco utilizado por el jugador, dado que su técnica tiene un grado de dificultad, además que no brinda tanta seguridad y precisión en el pase, no obstante, es una muy estética.

- La superficie de contacto comprende toda la cara externa del pie, es decir; desde el dedo “pequeño”, parte exterior del tobillo, hasta el hueso calcáneo.
- Normalmente, esta técnica es utilizada para realizar pases cortos o hacer devoluciones en el juego de pared.

EMPEINER INTERIOR

(Basado Álbum, 1993)

Esta técnica es muy propicia para patear el balón a una larga distancia y con relativa potencia. A pesar de no presentar la misma precisión del toque con el borde interno, se utiliza frecuentemente en acciones de juego como: pases de larga y media distancia, pases por alto, centro, con curva, remates y en algunas ocasiones a balón “parado”.

CONDUCCION DEL BALON

(Basado en Rivas, 1997)

Podemos encontrar varias definiciones sobre este elemento técnico, no obstante, se citan algunas de tal manera que podamos clarificar y ubicar dentro del contexto del fútbol actual.

Por conducción se puede entender como la rodadura y avance del balón utilizando cualquier parte del pie, y sobre el terreno de juego. Además, se puede concebir como la maniobra de avanzar con el balón en los pies, en otras palabras, es la acción de dominar y desplazarse con el balón al ras del suelo, mediante una sucesión de toques con cualquier parte del pie.

CLASIFICACION:

(Basado en Barrios, 1973)

Dentro del juego los jugadores utilizan cuatro maneras de conducir el balón, que están determinadas por la superficie de contacto del pie que utilicen, por lo tanto, encontramos la siguiente clasificación:

- Empeine exterior
- Empeine interior
- Empeine total

CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

CRONOGRAMA

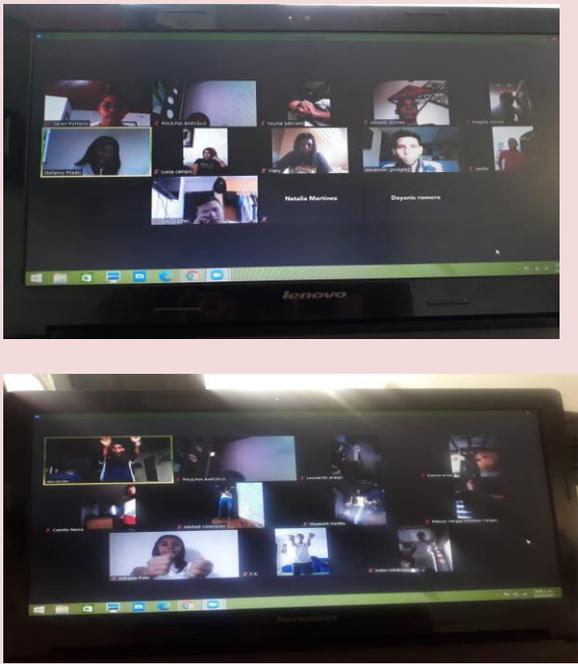
TECNICAS	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEMA5	SEM6
Integración docente y estudiante	actividad X					
historia del futbol, mundial y nacional		actividad X				
Pase			Actividad X			
Control				Actividad X		
Conducción					Actividad X	
El 11+ del futbol						Actividad X

3.2 EJECUCION

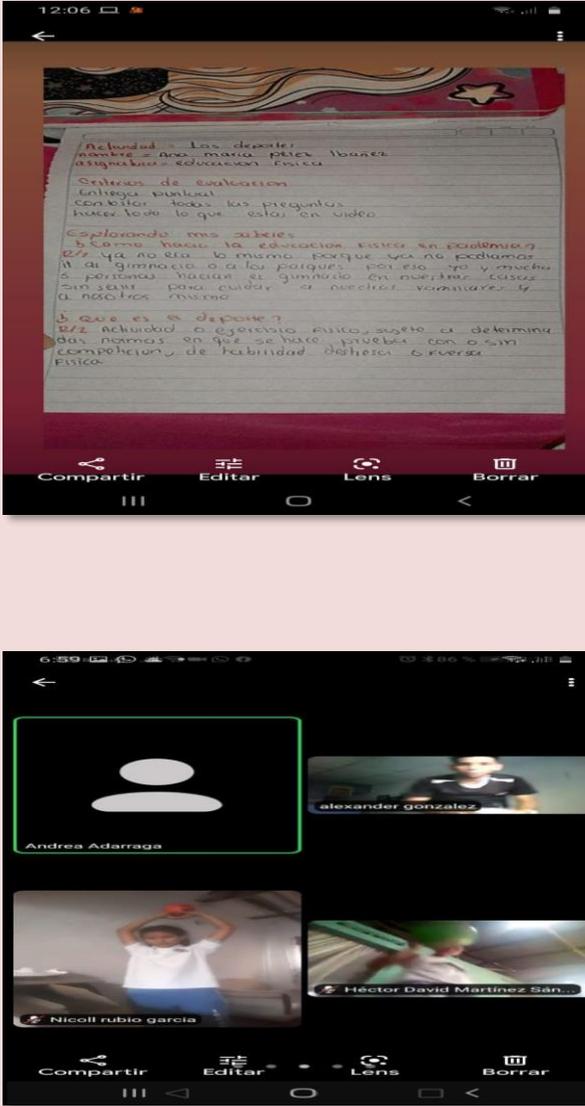
3.2.1(INTEGRACION DOCENTE Y ESTUDIANTES)

OBEJTIVO: Analiza cual es su nivel en el deporte, actividad física y el ejercicio en confinamiento a causa de la pandemia.

ACTIVIDAD 1 (ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Iniciando con la siguiente metodología, en esta oportunidad estaré presentándome con la comunidad estudiantil, donde me presente como docente- practicante, en la asignatura de licenciatura en educación básica, con énfasis en educación física recreación y deporte. En la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de Santa Marta, De la misma manera, como estudiante de decimo semestre de la universidad de pamplona, norte de Santander.</p> <p>Seguido a lo anterior, vamos a realizar una prueba de preguntas de saberes en las cuales van a ser las siguientes:</p> <p>¿Cómo hacia la educación física en pandemia?</p> <p>¿Qué es el deporte?</p> <p>En la parte central de esta actividad se explicó como tema central, la actividad física y el deporte.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Medios audiovisuales• Celular• Hidratación	

ACTIVIDAD 2 (cuestionario sobre actividad física y el ejercicio)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad vamos a realizar la siguiente metodología mucho más dinámica e interactiva consiste en que los estudiantes respondan la siguiente pregunta referente a la actividad física y el ejercicio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Presentación del estudiante? • ¿Nombre completo? • ¿Grado? • ¿Edad deporte favorito? • Que es actividad física • ¿Realiza ejercicios con la familia? • ¿Qué deporte te gustaría aprender y ejercicios? <p>En esta parte vamos a llevar a cabo unos ejercicios practico y dinámico atreves de la virtualidad ejecutándolos en casa, calentamiento general, movimiento articulares y diferentes ejercicios para la familiarización.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medios audiovisuales • Uniforme o ropa deportiva • Pelota de futbol • Celular 	

3.2.2 (HISTORIA DEL FUTBOL MUNDIAL Y NACIONAL)

OBEJTIVO: Conoce la historia del futbol a nivel mundial y nacional referenciando fechas y datos de los inicios del futbol.

ACTIVIDAD 1 (HISTORIA DEL FUTBOL MUNDIAL)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Primero se inicia con la parte teórica de la historia del futbol, dando explicación al tema a tratar que fue la Historia e Orígenes del futbol mundial y nacional de modo general, las siguientes preguntas previas que deben efectuar son referentes al tema a abordar, donde los estudiantes responderán con sus propias ideas y conocimiento. Al finalizar esta parte entramos como tal al tema central que fue: historia del futbol a nivel mundial y nacional, del futbol en Colombia y datos de las primeras fechas. Que por medio de unas presentaciones de Power point que socializamos</p>	

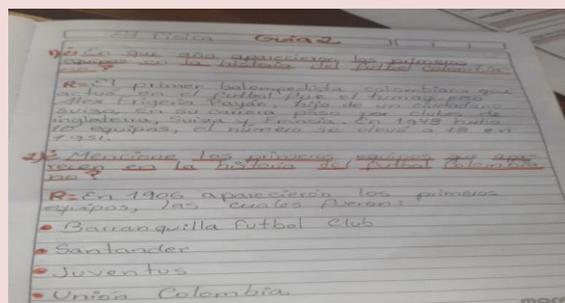
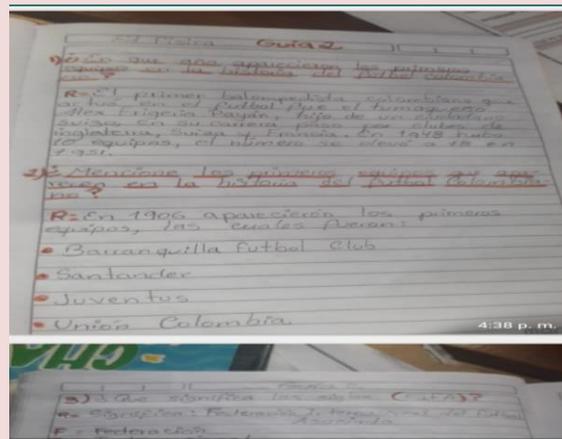
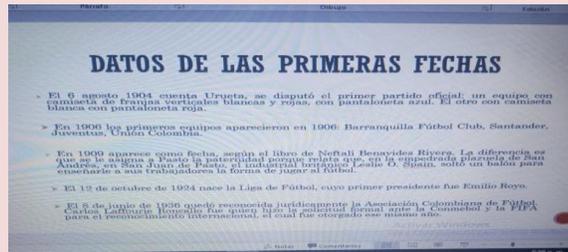
ACTIVIDAD 2 (FECHAS Y DATOS DEL FUTBOL NACIONAL)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad consiste en llevar a cabo el siguiente cuestionario referente al tema que estuvimos socializando anteriormente:

- ¿En qué año aparecieron los primeros equipos, en la historia del futbol colombiano?
- ¿Qué significa las siguientes siglas (FIFA)?
- ¿Cada cuánto año se citan los mejores países, para la copa mundial?
- ¿En qué día y año, nace la liga de futbol de Colombia?
- ¿Mencione los primeros equipos que aparecieron en la historia del futbol colombiano?

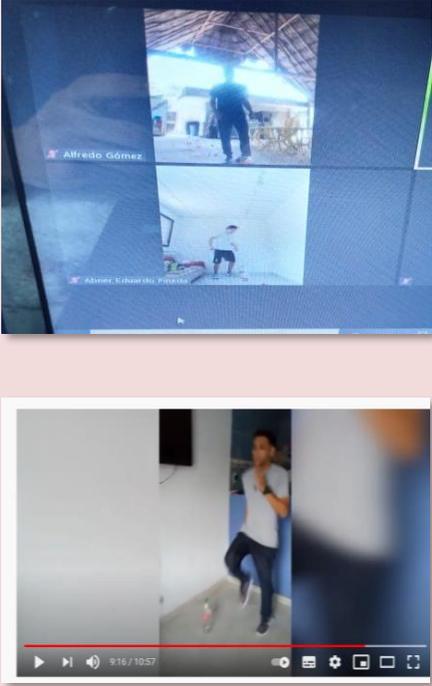
DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 3 (CALENTAMIENTO EJERCICIOS FISICO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad vamos a ejecutar diferentes ejercicios físicos comenzando con movimiento articulares y calentamiento general, seguidamente vamos a llevar a cabo las actividades físicas en casa.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Medios Audiovisuales• Uniforme o ropa deportiva• Celular• Pelota de futbol o similar.	

ACTIVIDAD 2 (VELOCIDAD, SKIPPING Y EL PASE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en ejecutar la siguiente técnica del pase, utilizando tres objetos de casa, en este caso 3 (botellas de plástico), ubicamos uno tras el otro, salimos del primer objeto al último con una pequeña velocidad, y regresamos nuevamente al primero, ejecuto un skipping bajo durante 20sg y finalizo con un pase a un compañero, este caso un familiar.</p> <p>Seguidamente realizo otra pequeña velocidad del primer objeto al segundo, inmediatamente realizo skipping medio durante los mismo 20sg y realizo nuevamente un pase al familiar.</p> <p>Nuevamente ejecuto otra pequeña velocidad del primer objeto al último, continuo con skipping alto y al terminar efectuó un pase al familiar.</p>	

ACTIVIDAD 3 (PASE CORTO, MEDIO Y LARGO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en ejecutar una pequeña velocidad de más o menos 2 metros de distancia ubico a mi familiar donde le voy a hacer un pase corto, vuelvo al lugar donde inicie, nuevamente llevo a cabo una pequeña velocidad donde ejecuto un pase medio y para finalizar con el ejercicio ejecuto en este caso un pase largo a mi familiar.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de futbol• Ropa deportiva o uniforme• Ayuda de un familiar	

ACTIVIDAD 4 (SENTADILLA CON SALTO Y PASE AEREO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en llevar a cabo sentadillas con salto donde vamos a ejecutar 2 series de 10 repeticiones, posteriormente le hago un pase elevado a mi familiar el cual me estará haciendo, para devolvérselo a la misma altura con ambas piernas.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de futbol• Acompañamiento de un familiar• Hidratación• Ropa deportiva	

ACTIVIDAD 5 (PASE ESTATICO CON EL BORDE INTERNO Y EMPEINE DEL PIE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en ejecutar un pase estático con la parte interna y empeine del pie apoyándose con una sola pierna, donde voy a realizar 10 repeticiones del pase con esa pierna y así mismo ejecuto el ejercicio con la otra pierna.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva,• Medios audiovisuales• Hidratación	

3.2.4 (EL CONTROL)

Objetivo: Reconozco la importancia de la fundamentación técnica del control para así dominar el balón con las diferentes partes del pie, para que la familiarización sea general y eficaz.

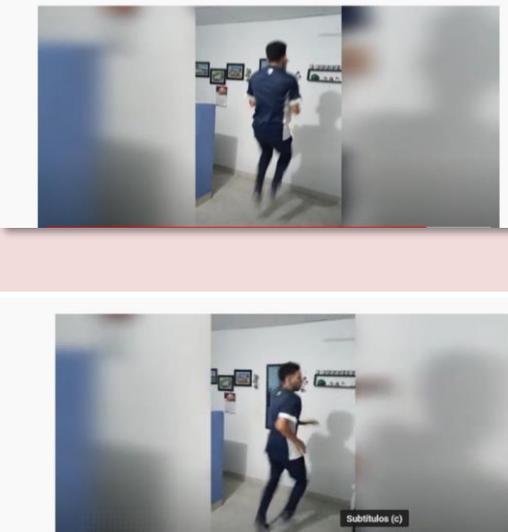
ACTIVIDAD 1 (CONTROL CON LA PLANTA DEL PIE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Con esta actividad del fundamento técnico del control del balón en el futbol, vamos a iniciar, explicando el concepto teórico del control en el futbol. Seguidamente vamos a comenzar ejecutando el primer ejercicio, nos posicionamos de pie, ubicamos los pies a la anchura de los hombros, esta actividad consiste en mantener el control del balón mediante la planta del pie desplazándolo de una planta del pie a la otra durante 20sg por 3series de repeticiones.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de futbol• Uniforme o ropa deportiva• Hidratación	

ACTIVIDAD 2 (CONTROL CON EL BORDE INTERNO DEL PIE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en mantener el control del balón de la misma manera que realizamos la anterior actividad, posicionándonos de pie y por otro lado ubicamos los pies a la anchura de los hombros, En este momento vamos a ejecutar el control del balón con la parte interna del pie, conocido como el (borde interno) de una manera muy coordinativa y dinámica durante 20 sg por las misma 3 series, teniendo en cuenta la rotación del balón de un pie al otro.</p>	

ACTIVIDAD 3 (ELEVACION DE PIERNA Y CONTROL CON LA PLANTA Y BORDE INTERNO DEL PIE)

DESCRIPCION METOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad a realizar va consistir en ejecutar durante 20 sg una elevación de piernas, en el cual me voy a posicionar de espalda de donde está ubicado mi compañero, en este caso es la ayuda de un familiar de la misma forma tener en cuenta la coordinación de los brazos al momento de ejecutar las elevación de piernas, termino de ejecutar lo anterior mencionado realizo la técnica del control del balón con el pie, en este caso vamos a trabajar la parte de la planta del pie y el borde interno la cual vamos a realizar el control.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balón de futbol, ropa deportiva. 	

ACTIVIDAD 4 (CONTROL EN MOVIMIENTO CON LA PLANTA DEL PIE)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta actividad a realizar vamos a ejecutar el control del balón en el futbol, de un estilo muy práctico, ya que consiste en ejecutar la técnica del control en movimiento de la siguiente forma</p> <p>Nos posicionamos de frente con la pelota hacemos un pase con la pierna derecha hacia el lado izquierdo y controlamos con la planta del pie y seguidamente realizo un pase hacia al lado derecho y termino con el control con la planta del pie y así consecutivamente durante 30 sg realizando este ejercicio del control.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balón de futbol • Uniforme o ropa deportiva • Medios audiovisuales • Hidratación 	  

3.2.5 (CONDUCCION)

OBJETIVO: Reconozco la importancia de la conducción en el futbol, llevando a cabo una buena técnica y gestos en sus diferentes tipos de conducción y a La vez protección del balón.

ACTIVIDAD 1 (CONDUCCION DEL BALON CON BORDE INTERNO Y EXTERNO)

DESCRIPCION METODOLOGICA

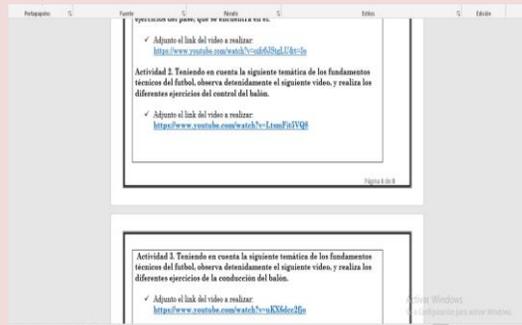
Esta actividad consiste en realizar una buena conducción del balón, teniendo en cuenta sus diferentes partes donde podemos realizar esta técnica de la conducción, este ejercicio a desarrollarse va a ejecutarse de la siguiente manera, ubicando objetos de la casa de forma de hilera uno tras el otro en esta oportunidad contamos con botellas reciclables, en primer lugar nos posicionamos en el primer objeto donde nos desplazaremos al siguiente objeto, efectuando la conducción del balón con el borde interno iniciando con la pierna derecha y posteriormente trabajamos con la izquierda realizando la misma función me desplazo a los demás objetos.

Continuando con la conducción del balón ejecutamos el mismo ejercicio, pero esta vez con el borde externo del pie, pasando por cada objeto e iniciando con la pierna derecha y terminando con la izquierda.

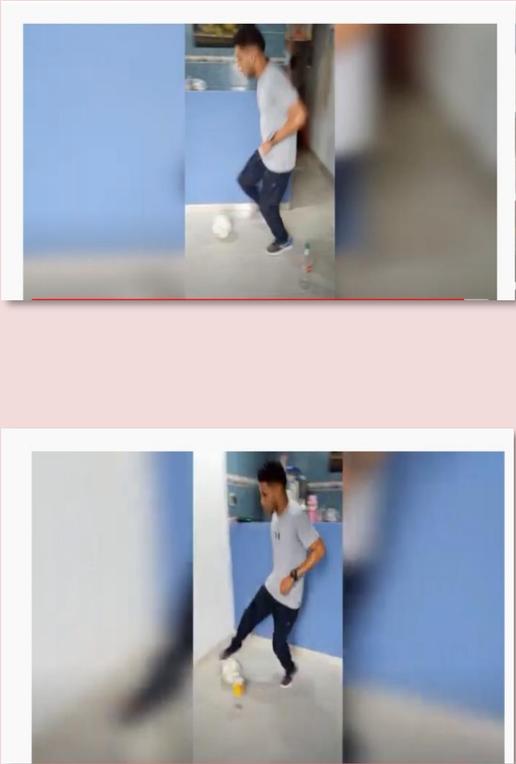
MATERIALES:

- Botellas de plástico
- Balón de fútbol
- Uniforme o ropa deportiva
- Medios audiovisuales
- Hidratación

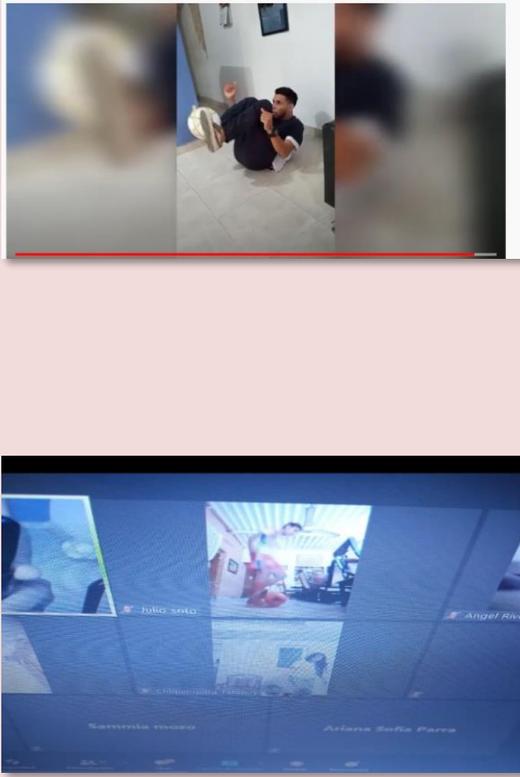
DESCRIPCION GRAFICA



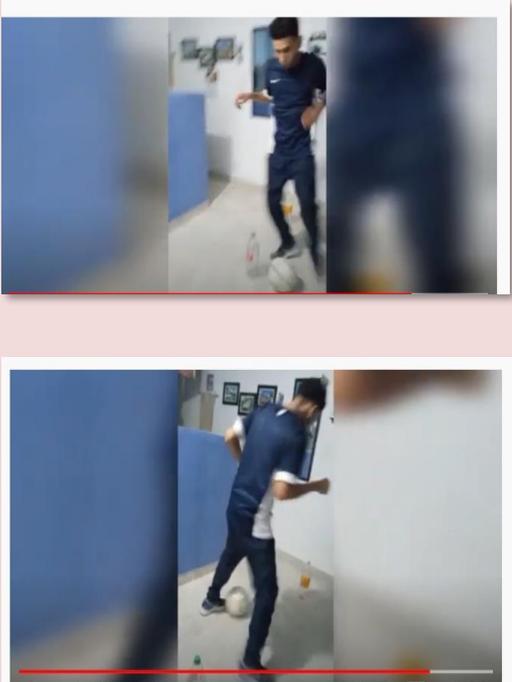
ACTIVIDAD 2 (CONDUCCION DEL BALON CON EL EMPEINER)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Comenzando con esta actividad hay que tener en cuenta los objetos de casa con el fin de utilizarlo como limite para marcar el espacio a trabajar en este ejercicio, utilizaremos dos botellas de plástico y las ubicamos en este caso una frente a la otra botella, a distancia de 2 metros, Esta ejecución consiste en conducir el balón de un punto al otro a una velocidad moderada especialmente con el borde interno del pie. Iniciando con la pierna derecha y posteriormente con la izquierda, teniendo en cuenta la intensidad de la velocidad y el balón pegado al pie.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Botellas de plástico• Balón de futbol• Medios audiovisuales• Hidratación	

ACTIVIDAD 3 (ABDOMINALES Y CONDUCCION DEL BALON CON EL EMPEINER)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>En esta siguiente actividad continuaremos trabajando lo que es la técnica de la conducción, en primer lugar, vamos a trabajar lo que son abdominales, ejecutándola de la siguiente forma, posicionando el balón dentro de la pierna semiflexionada e iniciamos efectuando 10 repeticiones, al terminar las repeticiones inmediatamente de forma muy rápida nos ponemos de pies, en el cual a 2 metros de distancia encontramos una botella de plástico como punto de referencia donde toca llegar hasta allí con una conducción con el empeine del pie realizando la conducción con la pierna derecha e izquierda.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Balón de futbol• Botella de plástico• Uniforme o ropa deportiva• Hidratación	

ACTIVIDAD 4 (CONDUCCION DEL BALON CON AMBAS PIERNAS)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad consiste en seguir aplicando la técnica de la conducción en esta ocasión vamos a realizar la siguiente metodología, ubicamos los objetos de la casa en este caso (botellas de plástico) cada botella la ubicamos en forma de hilera una botella tras de la otra, donde estaremos realizando la conducción del balón, en este momento con ambas piernas de manera consecutiva derecha e izquierda seguidamente, pasando el balón por el medios de las botellas de plástico hasta llegar al último punto de referencia.</p> <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medios audiovisuales • Balón de futbol • Uniforme o ropa deportiva • Objetos de casa • Hidratación 	

3.2.6 (EL 11 + DEL FUTBOL)

OBJETIVO: Conoce el 11+ del futbol para el calentamiento y prevenciones de lesiones establecido por la (FIFA) federaciones internacionales del futbol asociación.

ACTIVIDAD 1 (CORRER EN LÍNEA RECTA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad consiste en realizar el siguiente ejercicios de calentamientos para la prevención de lesiones en el futbol, en el cual vamos a empezar con la ejecución de la primera actividad, en este caso vamos a utilizar como recursos unas botellas de plástico para tener la marca de limite en el espacio a trabajar, inicio con una carrera a poca velocidad en línea recta hasta el punto de referencia que vendría siendo la botella de plástico luego hasta ese cono y me regreso realizando la carrera un poco más rápido. Hacemos este ejercicio dos veces.

- Tener en cuenta mantener erguida la parte superior del cuerpo
- Su cadera, rodilla y pies deben formar una línea recta.
- No deben dejar que sus rodillas se doblen hacia adentro

MATETRIALES:

- Botella de plástico
- Hidratación

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 2 (CORRER CADERA HACIA AFUERA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad consiste en realizar el siguiente ejercicio de calentamiento y prevenciones de lesiones. De esta forma damos inicio a la ejecución, se trota ligeramente hasta el primer cono (botella de plástico) permanezco en ese lugar y levanto una rodilla, desplazo la rodilla hacia un lado y apoya el pie en el suelo, corro hasta la siguiente botella de plástico y realizo el ejercicio con la otra pierna, cuando haya terminado el recorrido trote de regreso.

- Mantenga la pelvis horizontal y el dorso estable
- La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo forman una línea recta
- La rodilla de la pierna de apoyo no debe doblarse hacia adentro

MATERIALES:

- Botellas de plástico
- Hidratación

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 3 (CORRER CADERA HACIA AFUERA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad consiste en ejecutar el siguiente ejercicio del calentamiento de prevenciones de lesiones, hacemos un trote ligeramente hasta el primer cono, permanezco en el lugar levanto la rodilla hacia un lado. Desplace la rodilla hacia adelante y apoye un pie en el suelo, corro hasta el siguiente cono que en este caso es la botella de plástico, y realizo el ejercicio con la otra pierna, cuando haya terminado el recorrido, trote de regreso.

- Mantengo la pelvis horizontal y el dorso estable.
- La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo forman una línea recta.
- La rodilla de la pierna de apoyo no debe doblarse hacia adentro.

MATERIALES:

- Botella de plástico
- Hidratación

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 4 (CORRER EN CIRCULO CON EL COMPAÑERO)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad consiste en realizar este siguiente ejercicio contando con un acompañamiento por parte de un familiar en esta oportunidad vamos a ejecutar el calentamiento de esta forma, hacemos un trote hasta el primer cono, nos desplazamos de lado hacia nuestro compañero, rodeamos al compañero sin cambiar la perspectiva y regreso al primer cono, trote hasta el siguiente cono y repito el ejercicio.

- Tener en cuenta flexionar ligeramente la cadera y rodilla, y depositar su peso en la parte anterior del pie.
- No doblar la rodilla hacia adentro.

MATERIALES:

- Botella de plástico
- Acompañamiento de un familiar

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 5 (CORRER SALTAR CONTACTO CON EL HOMBRO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Este ejercicio consta de la participación de un compañero en este caso un familiar, esta actividad consiste en realizar trote hasta el primer cono de ahí nos desplazamos de lado hacia el compañero, en el medio saltan ambos al mismo tiempo y uno al lado del otro, de manera que los hombros se toquen. Regreso al primer cono, luego trote hasta el próximo cono que sabemos que son las botellas de plástico y repito el ejercicio, cuando haya terminado el recorrido trote de regreso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aterrizar con ambos pies con la cadera y rodillas flexionada. • No doble la rodilla hacia adentro <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botella de plástico • Acompañamiento de un familiar 	 

ACTIVIDAD 6 (CORRER RAPIDAMENTE HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Esta actividad a realizar consiste en ejecutar una velocidad del primer cono hasta el segundo cono que estará ubicado a una distancia de 2 metros, en este caso utilizaremos unas botellas de plástico como conos, realizamos el recorrido lo más rápido que se pueda hasta el segundo cono y de ahí corro marcha atrás hacia el primer cono manteniendo la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas, corro nuevamente hacia el primer cono y realizo nuevamente la misma función hacia atrás, ejecuto el ejercicios dos veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener erguida la parte superior de su cuerpo. • Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta. <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botella de plástico • Hidratación 	

ACTIVIDAD 7 (APOYO EN ANTEBRAZO ESTÁTICO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Este ejercicio a realizar fortalece la musculatura del torso para que el cuerpo mantenga su estabilidad en todos los movimientos, para empezar esta actividad tiene que reposar el cuerpo y apoyarlo con los antebrazos y pies. Contraiga los omoplatos hacia la columna vertebral y trate de unirlos, los codos deben estar directamente bajos los hombros, contraiga los músculos abdominales y los glúteos, y mantenga esta posición durante 30 segundo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies • Los codos deben estar directamente bajo los hombros. • No incline la cabeza hacia atrás. • No balancee ni arquee la espalda. 	  

ACTIVIDAD 8 (APOYO EN ANTE BRAZO LEVANTAR UNA PIERNA Y MANTENER EN EL AIRE)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Esta actividad a realizar consiste en levantar la parte superior del cuerpo, la pelvis y las piernas, hasta que el cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies, Contraiga los omoplatos hacia la columna vertebral y trate de unirlos, los codos deben estar directamente bajos los hombros, contraiga los músculos abdominales y los glúteos, levante una pierna, manténgala por 2 segundo en el aire y luego bájela, haga lo mismo con la otra pierna y realice todo el ejercicio durante 40- 60 segundo, regrese a la posición inicial, haga una pausa y repita el ejercicio.

- El cuerpo forme una línea recta de la cabeza a los pies
- Los codos deben estar directamente bajo los hombros.
- No incline la cabeza hacia atrás.
- No balancee ni arquee la espalda.
- No levante los glúteos.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 9 (APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL ESTATICO)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Este ejercicio a realizar consiste en ejecutar la siguiente posición de lado, de la siguiente forma, doblar la rodilla de apoyo en un ángulo recto y apoyar el cuerpo en el antebrazo y la pierna doblada.</p> <p>Realizo un levantamiento de pelvis y la pierna de arriba, hasta que forme una línea recta con el hombro de arriba y mantenga esta posición durante 20 – 30 segundos, el codo del brazo de apoyo debe estar directamente bajo el hombro, vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 3 veces.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El hombro y la pierna que se encuentra en alto y la cadera deben formar una línea recta si se observan desde el frente. • Los hombros, la pelvis y ambas rodillas deben formar una línea recta si se ven desde arriba. • El codo debe estar, directamente bajo el hombro. 	 

ACTIVIDAD 10 (APOYO EN EL ANTEBRAZO LATERAL LEVANTAR Y BAJAR LA CADERA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este siguiente ejercicio consiste en posicionar el cuerpo de lado, ambas piernas estiradas y apoyar el cuerpo en su antebrazo, seguidamente levanto la pelvis y las piernas (solamente la parte exterior del pie de apoyo toca el suelo), hasta que su cuerpo forme una línea recta desde el hombro de arriba al pie de arriba, levante y baje la cadera hacia el suelo, y haga este ejercicio durante 20- 30 segundos. El codo del brazo de apoyo debe estar directamente bajo el hombro, después de una pausa repito el ejercicio del otro lado.

- El hombro y la pierna que se encuentran en alto y la cadera deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- El hombro debe formar una línea recta si se ve desde arriba.
- El codo debe estar directamente bajo el hombro.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 11 (ISQUIOTIVIALES PRINCIPIANTE- INTERMDIO- AVANZADO)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Para empezar esta actividad se posicionan de rodilla (separada según el ancho de sus caderas) sobre una superficie blanda y cruce los brazos sobre el pecho, un compañero se arrodilla detrás de usted y sujeta con ambas manos sus piernas un poco más arriba de los tobillos y con su peso la mantiene pegadas al suelo.

Durante Este ejercicio su cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas, inclínese lentamente hacia adelante y trate de mantener esta posición estirada con los músculos de la parte posterior de sus muslos, cuando no pueda mantener más esta posición, déjese caer y aterrice suavemente sobre las manos.

- Su compañero sujete firmemente sus piernas contra el suelo.
- Su cabeza, parte superior del cuerpo, cadera y muslos deben formar una línea recta.
- Solamente se mueve la articulación de la rodilla.
- Al comienzo realice el ejercicio despacio y únicamente acelere el ritmo si domina el movimiento.
- Acompañamiento de un familiar

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 12 (EQUILIBRIO EN UNA SOLA PIERNA DESEQUILIBRAR AL COMPAÑERO)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este ejercicio que estaremos ejecutando mejora la coordinación de los músculos de la pierna y su equilibrio, esta actividad consiste en ponerse de pie sobre una sola pierna a un brazo de distancia de su compañero frente a frente. Flexione ligeramente las rodillas y la cintura, de manera que la parte superior de su cuerpo se incline ligeramente hacia adelante. La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo debe formar una línea recta si se observan desde el frente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo.

Ahora trate de mantener el equilibrio mientras que su compañero y usted intenta alternadamente hacer que el otro pierda el equilibrio en diversas direcciones. Regrese siempre que pueda a su posición inicial, después de 30 segundos cambie de pierna y repita el ejercicio.

- La cadera, la rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- Siempre mantenga la cadera y la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente flexionada.
- Concentre su peso sobre la parte anterior del pie.
- Mantenga la parte superior del cuerpo estable e inclinado hacia delante.
- Mantenga la pelvis horizontal.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 13 (GENUFLEXIONES ZANCADA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este ejercicio fortalece los músculos posteriores del muslo y los glúteos, ayuda a controlar mejor los movimientos. Para empezar, nos posicionamos de pie separando las piernas según el ancho de su carrera y ponga las manos sobre esta. Ahora empiece lentamente a dar zancada uniforme, flexionando la cadera y la rodilla, hasta que la rodilla que se encuentre adelante forme un Angulo recto, la rodilla flexionada no debe estar más adelantada que la punta de los pies. Mantenga la parte superior del cuerpo erguido y la pelvis horizontal, realice 5 zancadas con cada pierna.

- La rodilla que esta adelante forme un ángulo recto.
- Mantenga la parte superior del cuerpo erguida.
- Mantenga la pelvis horizontal.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 14 (GENUFLEXIONES EN UNA PIERNA)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este ejercicio fortalece los músculos anteriores del muslo y ayuda a controlar mejor el movimiento. Para empezar esta actividad nos posicionamos de pie sobre una pierna, al lado de un compañero, de manera que puedan sostenerse un poco mutuamente. La pierna levantada debe posicionarse ligeramente detrás de la pierna de apoyo. Seguidamente empiecen hacer genuflexiones en una pierna al mismo tiempo que su compañero, flexione la rodilla lentamente, debe ser posible hasta que forme un ángulo recto, y estírela nuevamente. Haga las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente. Repita el ejercicio con la otra pierna, en total 10 genuflexiones por cada pierna.

- La cadera, rodilla y pie de la pierna de apoyo deben formar una línea recta si se observan desde el frente.
- Incline la parte superior del cuerpo ligeramente hacia adelante y manténgala estable y hacia el frente.
- Mantenga la pelvis horizontal.
- Haga las genuflexiones lentamente y estírese más rápidamente.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 15 (SALTOS VERTICALES)

DESCRIPCION METODOLOGICA

En este ejercicio a realizar mejora la potencia de su salto y ayuda a controlar mejor los movimientos.
Para empezar, nos posicionamos de pie, separen los pies según el ancho de su cadera y ponga las manos sobre esta, seguidamente flexionamos lentamente la cadera, rodillas y los tobillos, hasta que sus rodillas formen un ángulo recto. Inclina la parte superior del cuerpo hacia delante. Manténgase un segundo en esta posición y luego salte tan alto como pueda, estirando todo su cuerpo. Aterrice suavemente sobre la parte anterior de ambos pies y flexione lentamente y lo más bajo que pueda su cadera, rodillas y tobillos. Repita el ejercicio durante 30 segundos.

- La cadera, rodillas y pies de ambas piernas deben formar una línea recta y estar en paralelo si se observan desde el frente.
- Flexione al mismo tiempo la cadera, las rodillas y los tobillos, inclinando la parte superior del cuerpo hacia delante.
- Salte con ambas piernas y aterrice suavemente sobre la parte anterior de ambos pies.
- Es más importante que aterrice suavemente y que salte de manera explosiva a que salte alto.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 16 (CORRER EN TODO EL TERRENO)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este ejercicio a trabajar consiste en realizar una carrera en un espacio de la casa de un lado a los otros, aproximadamente 3 metros de distancia a una velocidad máxima de 75- 80% y luego trote despacio al regreso. Haga el ejercicio 2 veces.

- Procure mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
- Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.
- No doble las rodillas hacia dentro.

DESCRIPCION GRAFICA



ACTIVIDAD 17 (CORRER SALTO ALTOS)

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Este ejercicio consiste en dar unos pasos a modo de calentamiento, salte 6 u 8 veces a gran altura y distancia con una rodilla levantada y luego trote el resto. A la hora de hacer los saltos, levante lo más alto que pueda la rodilla de impulso y mueva el brazo opuesto delante del cuerpo. A manera de descanso regrese trotando lentamente.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mantenga erguida la parte superior de su cuerpo.• Aterrice con la rodilla flexionada sobre la parte anterior del pie y vuelva a saltar.	

ACTIVIDAD 18 (CORRER CAMBIO DE DIRECCION)

DESCRIPCION METODOLOGICA

Este ejercicio consiste en realizar un trote de cuatro a cinco pasos hacia delante. Después de apoyar el pie derecho, cambie rápidamente de dirección hacia el izquierdo y vuelva a acelerar. Después de 5 o 7 pasos (con una velocidad máxima de 80-90%), disminuya el ritmo, deténgase cuando llegue al pie izquierdo y cambie la dirección hacia la derecha. Recorra de esta manera todo el espacio y regrese trotando.

- Procure mantener erguida la parte superior de su cuerpo.
- Su cadera, rodillas y pies deben formar una línea recta.

DESCRIPCION GRAFICA



3.3 EVALUACION

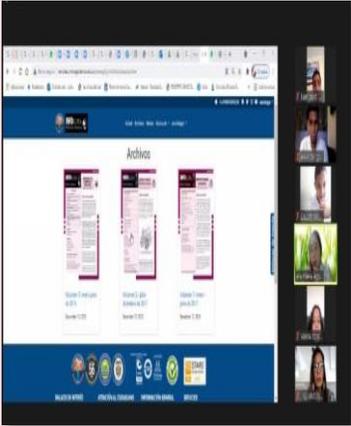
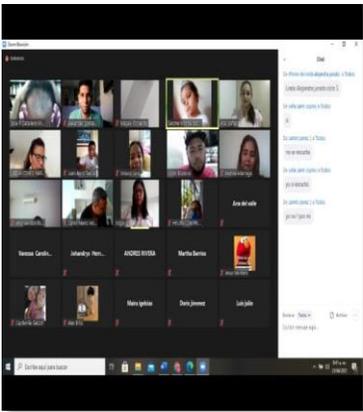
Este actual proyecto de grado realizado durante mis practicas integral docente en la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de santa marta, distrito turístico, cultural e histórico, obtuvimos por parte de la comunidad estudiantil una buena atención en todos los aspecto que se estableció a trabajar en esta propuesta pedagógica, del mismo modo se logró cumplir con cada actividad a realizar, así mismo se trabajó en esta propuesta pedagógica el deporte como el futbol, que se enseñó de forma general este popular deporte, desde lo que fue su historia, sus fundamentos técnicos y un programa de calentamiento y prevenciones de lesiones ya que la población con la que trabajamos contaban con las capacidades, fortaleza y habilidades para determinar estos temas que se abordaron en mis practicas integral docente.

El resultado que pudimos obtener en esta propuesta pedagógica fue positivo, donde la comunidad estudiantil respondió con responsabilidad y compromiso todo el desarrollo de las actividades planteada en este proyecto, de la siguiente manera esta propuesta pedagógica se llevó a cabo de modo aula virtual, compartiendo conocimiento con los estudiantes dándole entender de forma teórica y práctica la importancia de cada tema que se estuvo viendo en los encuentros virtuales referente al futbol, en el cual se evidencio en la mayoría de los estudiante el beneficio que podían obtener aprendiendo de manera general este deporte, por otro lado los familiares de los estudiantes fueron importante ya que en su mayoría estuvieron apoyando y participando a sus hijos durante todo los encuentro que se hicieron a través del aula virtual.

En conclusión, respecto a esta propuesta pedagógica se cumplió en su mayoría aquellos objetivos específicos planteados en esta propuesta, donde sistemáticamente se vinieron ejecutando a través de la virtualidad, por lo que estamos pasando un confinamiento efecto de la emergencia sanitaria que estamos pasando por el COVID 19, así mismo se logra llevar a cabo incentivar al estudiante e invitándolos a seguir trabajando bajo esta modalidad y cumpliendo con sus actividades académica.

CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
22 DE ABRIL DEL 2021	DIA DE LA TIERRA	
23 DE ABRIL DEL 2021	DIA DE IDIOMA	

CONCLUSIONES

En virtud de lo estudiado en mi proceso de las practicas integral docente en la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de santa marta, se logró realizar una propuesta pedagógica para los estudiantes de secundaria de esta escuela institucional, con estrategias de aprendizaje para garantizar que toda la comunidad estudiantil aceptara la educación física por medios de guías metodológica y encuentros virtuales.

Este informe final se refleja la importancia y el trabajo que realice durante este proceso de practica integral docente. Donde cada actividad establecida, metodología y guías pedagógica permitieran el desarrollo eficaz y la facilidad de una formación integral a los estudiantes en estos tiempos de confinamiento a causa de la pandemia.

De acuerdo a los objetivos planteados en esta propuesta pedagógica se evidencio que los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Antonio Nariño de la ciudad de santa marta aprendieron de manera general el deporte el futbol a través de la virtualidad, además de aprender y practicar el futbol se divirtieron y genero una gran empatía entre los compañeros y familiares brindando lo mejor de ellos, por otro lado manifestaban el interés por parte de ellos en cada actividad propuesta en los encuentro virtuales.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

Alain, A. (1993). Iniciación y perfeccionamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona, España.

Schreiner, P., Becker-Richter, M., Schreiner, O. y Becker, S. (2012). Easy Sports-Graphics (Versión 5.1) [Software de cómputo]. Sports-Software CB.

Álbum del curso Análisis y Enseñanza del Fútbol (1993). Escuela Ciencias del Deporte, Universidad Nacional

Peitersen, B. (2003). Fútbol: Técnica del fútbol. Editorial Paidotribo. Barcelona, España

Una publicación de la Fédération Internationale de Football Association Editora FIFA Medical Assessment and Research Centre (2012) Recuperado de <https://es.slideshare.net/orivera67/manual-11-14622740>

Fifa, F-Marc. The “11+” Manual. 2007;1–76. Recuperado de <https://fisportterapia.wordpress.com/2018/05/15/primer-entrada-del-blog/file:///C:/Users/user/Downloads/11%20+%20completo.pdf>