



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE
CENTRO EDUCATIVO RURAL LA CAPILLA
SECTOR RURAL

CARLOS EDUARDO MORA ARREDONDO
COD. 1094370813

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA
RECREACION Y DEPORTES
MODALIDAD PRESENCIAL
PAMPLONA
2021-I



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



INFORME FINAL PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

CENTRO EDUCATIVO RURAL EDUCATIVO
SECTOR RURAL

PRESENTADO POR:

CARLOS EDUARDO MORA ARREDONDO

PRESENTADO A:

MGS. LEYDI CONSUELO ORTIZ VERA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

LINCENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA

RECREACION Y DEPORTES

PAMPLONA

2021-I



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Tabla de contenido

1. CAPITULO I:	6
OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	6
1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCION	6
1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL	7
1.2.1 PRESENTACION	7
1.2.2 MARCO LEGAL	7
1.2.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL	8
1.2.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	8
1.2.5 MISION	8
1.2.6 VISION	9
1.2.7 FILOSOFIA	9
1.2.8 PERFILES	9
1.2.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL	11
1.2.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL	12
1.2.11 SIMBOLOS INSTITUCIONALES	14
1.2.12 MANUAL DE CONVIVENCIA	14
1.2.13 DERECHOS Y DEBERES (ESTUDIANTE, DOCENTE, PADRES DE FAMILIA)	18
1.3 LEY DEL MENOR	20
1.4 UNIFORMES	24
1.5 INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA	26
1.6 SALON DE DEPORTES	28
1.7 HORARIOS	29
1.8 MATRIZ DOFA	29
2. CAPITULO II:	30
PROPUESTA PEDAGOGICA	30
2.1 TITULO	30



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2 OBJETIVO GENERAL.....	30
2.3 OBJETIVO ESPECIFICO.....	30
2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	31
2.5 JUSTIFICACION.....	33
2.6 POBLACION.....	34
2.7 MARCO TEORICOS	35
3. CAPITULO III:	44
INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES.....	44
3.1 DISEÑO	44
3.1.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	44
3.2 EJECUCION	45
3.2.1 CONSTRUCCION DE VALLAS	45
3.2.2 ATAQUES Y RECOBROS	49
3.2.3 PASOS LATERALES	65
3.2.4 SALTO DE VALLAS.....	69
3.2.5 CREACION DE ELEMENTOS PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO	73
3.2.6 LANZAMIENTO DE DISCO	77
3.2.7 CREACION DE ELEMENTOS PARA EL LANZAMIENTO DE MARTILLO	81
3.2.8 LANZAMIENTO DE MARTILLO	85
3.3 EVALUACION.....	89
4. CAPITULO IV	90
ACTIVIDADES INTERISTITUCIONALES	90
5. CAPITULO V	92
FORMATOS DE EVALUACION.....	92
5.1 FORMATO DE AUTOEVALUACION	92
5.2 FORMATO COEVALUACION	94
5.3 FORMATO DE EVALUACION PLAN TEORICO	96
5.4 FORMATO DE EVALUACION DE LA NOTA DE PRACTICA INTEGRAL	97



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



5.5 FORMATO DE EVALUACION DE LA NOTA DE LA PRACTICA INTEGRAL.....	98
CONCLUSIONES.....	99
ANEXOS	101
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	104



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.CAPITULO I:

OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



1.1 RESEÑA HISTORICA INSTITUCION

EL CENTRO EDUCATIVO RURAL LA CAPILLA DEL MUNICIPIO DE TOLEDO DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER, es un centro educativo de carácter oficial y de naturaleza mixta, con niveles de preescolar, Básica primaria, Básica secundaria y Media Académica Rural (MEMA). El Centro Educativo Rural La Capilla, fue creado mediante Resolución 00339 del 11 de noviembre de 1994.

Inicio labores en el año 1992, con la metodología Escuela Nueva Postprimaria rural y la actualidad el modelo de EDUCACIÓN MEDIA ACADÉMICA RURAL, con un enfoque pedagógico de aprendizajes productivos, garantizando la formación de jóvenes con mentalidad crítica, planificadora y productiva.

Fue creado como Centro Educativo Rural La Capilla, mediante el decreto 00252 del 12 de abril de 2005, con las siguientes sedes: HATOS ALTO, LA CAMACHA, PALMAR ALTO, PALMAR BAJO, SAMARIA, BELCHITE, SABANALARGA, HATO GRANDE, CAMPO ALEGRE, SAN IGNACIO, CORRALITOS Y LA CARBONERA. Mediante



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



decreto 00268____ del 29 de 2005, se designa como Director Rural del Centro Educativo Rural La Capilla al Licenciado LUIS JOSÉ VARGAS GONZÁLEZ.

El Centro Educativo Rural La Capilla, tiene aprobación de estudios mediante la resolución N° 1747 del 10 noviembre de 2006.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

1.2.1 PRESENTACION

Reestructurar el Proyecto Educativo Institucional Rural del Centro Educativo La Capilla fundamentados en los Modelos Educativos Escuela Nueva, Post Primaria Rural y el Modelo de Media Académica Rural (MEMA), con énfasis en agroindustria para formar gestores productivos en desarrollo económico de la región con estrategias investigativas y buen manejo de las tecnologías.

El modelo se orienta a desarrollar en los jóvenes una mentalidad crítica, planificadora y productiva en el marco de una formación ciudadana, humanística necesaria para una vida digna con la finalidad de formar desde la escuela al sujeto rural como constructor y actor de su propio desarrollo, de su localidad y región. Este modelo asume la formación del Ser en todas las dimensiones humanas: Productivas, volitivas, cognitivas, sensitivas, afectivas, motora, corporal y exploratoria.

Los dominios del Egresado bajo este modelo son:

- Formula e implementa modelos de producción básicos para su contexto.
- Participa proactivamente en la conformación de actividades productivas.
- Reconoce su perfil y vocación en lo académico y lo laboral.
- Cuenta con herramientas básicas para formular proyectos de investigación.
- Actúa responsablemente como Persona y como Ciudadano.
- Hace uso responsable y adecuado de las Tecnologías de la Información y la
- Comunicación

1.2.2 MARCO LEGAL

NOMBRE INSTITUCION:

CENTRO EDUCATIVO RURAL LA

CAPILLA. DIRECCION:

VEREDA LA CAPILLA.

MUNICIPIO:

TOLEDO NORTE DE SANTANDER.

REPRESENTANTE LEGAL:

ESP. LUIS JOSE VARGAS GONZALEZ.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CODIGO NIT: 900208263-1
CODIGO DANE: 254820001003
CORREO ELECTRÓNICO: cer.lacapillatoledo@gmail.com
TELÉFONO: 3125089190
FECHA: 29 SEPTIEMBRE 2016
CODIGO ICFES: 171462
PAGINA WEB: www.cerlacapilla.edu.co

1.2.3 HORIZONTE INSTITUCIONAL

1. Constitución Política de Colombia Artículos 27, 67
2. Ley General de Educación (115 de 1994) Artículos 1, 4, 19, 64, 65, 73, 80, 91, 92.
3. Decreto 1860 Artículo 13 numeral 1
4. Decreto 1075 de mayo 26 de 2015 Título 3. Capítulo 1 y sección 4, artículo 2.3.3.1.4.1.

1.2.4 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

APRENDIZAJE ACTIVO: Centrado en el Estudiante, un currículo permanente y relacionado con la vida del niño, la niña y los jóvenes, calendarios y sistemas de promoción y evaluación flexibles.

EQUIDAD: La Comunidad Educativa del Centro Educativo Rural La Capilla actúa con justicia, brindando una Convivencia Armónica.

LA COHERENCIA: El Estudiante del Centro Educativo Rural La Capilla es una persona íntegra que actúa de acuerdo a su pre saberes y saberes.

PRO ACTIVIDAD: El Estudiante del Centro Educativo Rural La Capilla previene y soluciona situaciones cotidianas.

AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD: El Estudiante es autónomo en sus decisiones y los procesos de Enseñanza-Aprendizaje; cumpliendo eficazmente el rol de Estudiante.

1.2.5 MISION

El Centro Educativo Rural La Capilla forma personas integrales, ofrece ambientes escolares agradables, garantizando la permanencia de los Estudiantes tomando como referencia la Educación Inclusiva y el Principio de la Primera Infancia (P.P.I.) desde el Grados Cero hasta el Grado Once.

Basados en los modelos educativos Preescolar Rural, Escuela Nueva, Post Primaria Rural y Modelo de Educación Media Académica Rural (M.E.M.A.).



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Como competencias laborales se emprenden y se ejecutan proyectos productivos y agroindustriales.

1.2.6 VISION

En el año 2020 El Centro Educativo Rural La Capilla será una Institución Educativa autónoma, que impulsará la creación de microempresas con técnicas de producción limpia, agropecuaria y agroindustrial, que contribuya a mejorar la calidad de vida de los habitantes del sector Nor- Oriental del Municipio de Toledo.

1.2.7 FILOSOFIA

El Centro Educativo Rural La Capilla se enmarca en la Pedagogía Activa, Aprendizaje significativo, forma al Educando en valores, se fundamenta en los siguientes principios: Coherencia, equidad, pro actividad, la autonomía y responsabilidad. El Espíritu Filosófico es el desarrollo de la persona en todas sus dimensiones a través de los procesos de Enseñanza- Aprendizaje preparándolo para asumir nuevos retos, avances tecnológicos que conlleven al mejoramiento personal y de su Comunidad.

1.2.8 PERFILES

Director: El Director del Centro Educativo Rural La Capilla es un gerente, gestor emprendedor y dinamizador del proceso educativo; manteniendo buenas relaciones entre docentes, estudiantes, y comunidad en general, con espíritu constante de actualización legal, pedagógica y administrativa; que actúe con equidad y objetividad en la toma de decisiones. Que promueva y lidere actividades pedagógicas, administrativa, culturales, deportivas en beneficio del centro y de la calidad de la educación.

Docentes: El docente del centro es un aprendiz permanente, una persona que no siempre, tiene la respuesta "correcta" sino más bien la capacidad de escuchar, cuestionar, explorar y construir esas verdades" en la interacción con sus estudiantes y colegas. Además de ser sencilla, abierta al diálogo con amplio sentido de liderazgo en la comunidad apoyando e impulsando la gestión de proyectos en beneficio de la región de proyectos en beneficio de la región comprometidos de manera desinteresada en el desarrollo del centro; con gran deseo de auto superación en pro del bien propio y el de sus educandos para ello debe:

Ser una persona equilibrada, de formación integral, justa y racional en el desarrollo humano para comprender, saber enfrentar y orientar los comportamientos de los estudiantes y Comunidad educativa. Asequibilidad y cumplimiento de otras funciones emanadas por el director dispuesto a escuchar las críticas constructivas que le hagan sus Compañeros, Padres de Familia y Estudiantes para mejorar su labor docente. Mostrar intereses y voluntad



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



para asistir a las capacitaciones a las cuales haya sido invitado, y participar activamente en el gobierno escolar. Tener la preparación adecuada con el momento social y científico cultural para poder proyectar sus estudiantes a un futuro exitoso en el desarrollo profesional y de su cotidianidad. Que la puntualidad y permanencia en la jornada escolar sea prioridad en el desarrollo de su labor docente. Ser abierto al cambio y asimilar las innovaciones.

Perfil Del Padre De Familia: El Padre de Familia del Centro Educativo Rural La “Capilla” se debe caracterizar por:

- Ser investigativo y crítico, en el sentido positivo.
- Sus relaciones serán cordiales, sin hacer distinciones.
- Definirá su posición productiva de acuerdo a las necesidades de la región.

Estudiantes: Según el art. 91 de la ley general de educación, el Estudiante es el centro del proceso educativo y debe participar activamente en su propia formación integral.

El estudiante del CER La Capilla se identifica con los siguientes valores:” **ESTUDIANTE DINÁMICO, PROMOTOR, GESTOR INVESTIGATIVO Y CRÍTICO**”

El estudiante de centro educativo la Capilla se caracterizará por ser una persona dinámica, con espíritu de liderazgo, que fomente la convivencia armónica, solidaria y humana en su familia y en su comunidad demostrando interés constante de auto superación, siendo promotor y gestor de proyectos productivos; que conduzcan al bienestar socioeconómico de su entorno, que se sienta orgulloso de su identidad sociocultural, regional y nacional. Para ello debe:

Ser autentico.

Debe desarrollar sus potencialidades, asumiendo actitudes de compromiso ante el cambio y las innovaciones.

Estrechar lazos de amistad basados en las relaciones humanas, el respeto mutuo e integración con los profesores.

Tendrá espíritu investigativo, crítico para comprender mejor la realidad.

Una persona solidaria y justa.

Dinámico y de espíritu deportivo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Egresados: El egresado es una persona con habilidades para profundizar en el conocimiento de sí mismo, en sus debilidades y posibilidades, iniciándose en la construcción de su propio proyecto de vida. Actuando responsablemente en una sociedad rápidamente cambiante. Comprometido en su pensar y su hacer, en función de un marco de valores y normas éticas que respondan al respeto de sí mismo y de los demás, en función del bien común, consciente de la necesidad del cuidado del medio ambiente. Provisto de conocimientos que le permitan desarrollar capacidades cognitivas que puedan ser aplicadas a nuevas situaciones. Y con sentido de pertenencia de la institución.

1.2.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL



SC-CER96940



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

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



1.2.10 CRONOGRAMA INSTITUCIONAL

ACTIVIDADES		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO CURRICULAR	PRIMER PERIODO												
	SEGUNDO PERIODO												
	TERCER PERIODO												
	CUARTO PERIODO												
REUNIONES ORDINARIAS	CONS. ACADÉMICO												
	GENERAL DE DOCENTES												
	ENTREGA DE INF ACADEMICA												
	CONSEJO DIRECTIVO												





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



	ASOCIACION DE PADRES DE FAMILIA												
EVENTOS SOCIALES	FERIA AGROINDUSTRIAL												
	DIA DEL MAESTRO												
	DIA DE LA MUJER												
	DIA DE LA FAMILIA												
	SEMANA CULTURAL												
	FERIAS												
VACACIONES	SEMANA MAYOR												
	INTERMEDIA DE ESTUDIANTES												



SC-CER96940



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

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



	FINAL DE ESTUDIANTES													
--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.2.11 SIMBOLOS INSTITUCIONALES ESCUDO



Este escudo simboliza el deseo de aprender, de la lucha y el sacrificio que se vive para poder llegar a nuestro colegio rural la capilla.

Se exalta la tenacidad y la valentía de nuestra comunidad que día a día van aportando su grano de arena para que puede ser mejor en el futuro.

1.2.12 MANUAL DE CONVIVENCIA

El Manual de Convivencia fue elaborado con la participación de la Comunidad Educativa del Centro Educativo Rural La Capilla basado en la legislación vigente. Y aprobado por ACUERDO N° 007 del 02 de febrero de 2015.

FUNCIONES DEL EDUCADOR:

- Programar, asignar, controlar y evaluar en los estudiantes los trabajos prácticos y de investigación, los cuales ayudarán a profundizar y/o ampliar lo aprendido en clase, teniendo en cuenta que estos deben estar al alcance de sus capacidades.
- Mantener el orden y la disciplina durante la clase, informando oportunamente a la instancia correspondiente, las irregularidades que se presenten.
- Mantener el orden y la disciplina durante la clase, informando oportunamente a la instancia correspondiente, las irregularidades que se presenten.
- Rendir los informes disciplinarios y/o académicos solicitados por el director.
- Escuchar, analizar y solucionar, en primera instancia las dificultades académicas y/o disciplinarias de los Estudiantes.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Responder por el uso adecuado de los equipos y materiales confiados a su manejo.
- Guardar absoluta reserva sobre todos los asuntos que sean de su conocimiento, por razón de su oficio.
- Conocer y aplicar el contenido del Manual de Convivencia en el trato diario con los demás miembros de la Comunidad Educativa.
- Ser ejemplo para sus alumnos en toda circunstancia y lugar dando validez al Manual de Convivencia Escolar.
- Responsabilizarse de las horas de clase y de actividades escolares a su cargo.
- Promover relaciones cordiales y respetuosas con todos los miembros de la comunidad educativa.
- Brindar información veraz y oportuna sobre el rendimiento escolar y disciplinario de sus Estudiantes cuando así lo quieran los Acudientes de acuerdo con los horarios establecidos en el Centro para tal efecto.
- Aceptar la asignación de titulación de grupo.
- Dar un trato justo y equitativo a los Estudiantes sin evidenciar preferencias.
- Presentar en las fechas indicadas los registros de Estudiantes como planillas de seguimiento, observador del Estudiante, planeación general, control de asistencia y otros.
- Informar a los alumnos de los resultados de las evaluaciones periódicas antes de pasarlas a las planillas definitivas a fin de atender los posibles reclamos.
- Cumplir con el horario establecido para la jornada de trabajo.
- Programar el trabajo de los Estudiantes en caso de ausencia justificada para evitar indisciplina y pérdida de tiempo.
- Participar activamente de las actividades complementarias organizadas por la Comunidad Educativa.
- Participar activamente en la formación de los Estudiantes, Remitiendo oportunamente los casos especiales a la instancia correspondiente para el adecuado tratamiento del mismo.
- Mantener y fomentar la comunicación entre todo el cuerpo Docente, con el fin de propiciar la unidad de criterios en la formación de valores, niveles de desempeño rendimiento escolar de los Estudiantes a su cargo.
- Estimular a los Estudiantes a aprender, a partir de sus logros y progresos superando sus dificultades y fallas.
- Asistir a las reuniones de planeación, capacitación y de Profesores programadas por el Centro.
- Planear sus clases y actividades de acuerdo con las orientaciones y normas del Ministerio de Educación Nacional y la filosofía y misión del Centro.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Preparar bien su clase y proveerse de material didáctico necesario.
- Ser un permanente investigador del acontecer pedagógico, legislativo, apropiándose de nuevos saberes y herramientas del acto educativo.
- Estimular el desarrollo intelectual de los alumnos, utilizando recursos de la pedagogía para tener una educación integral.
- Acompañar los grupos que transitoriamente queden solos y dicha misión se le encomiende.
- Cumplir con el compromiso de acompañamiento que le corresponda, aplicando los correctivos pedagógicos necesarios.
- Participar en la elaboración y desarrollo del Proyecto Educativo Institucional. (P.E.I.).
- Manejar éticamente: notas, evaluaciones y decisiones tomadas a nivel académico y/o disciplinario.
- Solidarizarse oportunamente con los Compañeros y Estudiantes en los momentos requeridos.
- Diligenciar con pulcritud y entregar en las fechas indicadas para su revisión y control, los libros reglamentarios, planillas, actas, informes, observador, y cualquier otra papelería requerida en el trabajo como Docente.
- Atender las indicaciones del Profesor de disciplina sobre métodos, procedimientos, intensidad de la materia, tareas y demás que le formulen para mejorar la marcha del Centro.
- Justificar debidamente las ausencias a eventos institucionales.
- Representar a la institución en eventos fuera de la institución educativa.
- Desempeñar con diligencia las funciones que le sean asignadas, al interior de comisiones o grupos de trabajo institucionales.
- Atender las indicaciones dadas por su jefe de núcleo y/o Coordinador de proyectos pedagógicos.
- Mantener una actitud crítica, reflexiva y observadora sobre los diferentes procesos que se desatan al interior del Centro.
- Conocer y aplicar el conducto regular en la solución de situaciones presentadas.
- Analizar y discutir con los estudiantes el Manual de Convivencia del Centro.
- Conocer, asumir y comprometerse vivencialmente con la filosofía del Centro.
- Demostrar ante sus Estudiantes competencia académica y formación pedagógica.
- Colaborar activamente en todas las fiestas cívicas y culturales que se programen y requieren de su aporte y presencia.
- Llegar puntualmente al establecimiento y salón de clase.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- El consejo académico es una instancia superior que participa en la orientación pedagógica del establecimiento; es convocado y presidido por el rector.
- CONFORMACIÓN. El consejo académico se constituye de acuerdo a los lineamientos estipulados en el artículo 24 del decreto 1860 de 1994 por el cual deben ser integrantes del consejo académico los siguientes miembros:
- Rector.
- Un representante de cada una de las áreas de aprendizaje.

Funciones generales. Se establecen como funciones del consejo académico en concordancia con el decreto 1860 de 1994:

- Servir de órgano consultor del Consejo Directivo en la revisión de la propuesta del Proyecto Educativo Institucional.
- Organizar el Plan de Estudios y orientar su ejecución.
- Estudiar el currículo y propiciar su continuo mejoramiento introduciendo las modificaciones y ajustes, de acuerdo con el procedimiento previsto en el Decreto 1860 de 1994.
- Participar en la evaluación Institucional anual.
- Integrar los Consejo Académicos para la Evaluación Periódica del rendimiento de los educandos y para la promoción, asignarles sus funciones y supervisar el proceso general de evaluación.
- Recibir y decidir los reclamos de los alumnos sobre evaluación educativa.
- Controlar el cumplimiento de las evaluaciones.
- Las demás funciones afines o complementarias con las anteriores que le atribuye el proyecto educativo.
- Realizar reuniones de docentes y directivos docentes para analizar, diseñar e implementar estrategias permanentes de evaluación y de apoyo para la superación de debilidades de los estudiantes y dar recomendaciones a estudiantes, padres de familia y docentes.
- Analizar periódicamente los informes de evaluación con el fin de identificar prácticas escolares que puedan estar afectando el desempeño de los estudiantes e introducir las modificaciones que sean necesarias para mejorar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.2.13 DERECHOS Y DEBERES (ESTUDIANTE, DOCENTE, PADRES DE FAMILIA)

• DEBERES:

- Cumplir con las funciones inherentes a su cargo y grupo.
- Desempeñarse con eficiencia y responsabilidad.
- Dar un trato respetuoso, cordial y cortés a sus compañeros.
- Asistir puntual y constantemente a las reuniones.
- Dar uso adecuado a la documentación entregada.
- Cumplir con las decisiones tomadas por votación y por mayoría.
- Participar en los debates con derecho a voz y voto.
- Respetar el horario programado.
- Tomar nota de cada reunión.
- 10. Presentar proyectos e iniciativas que considere pertinentes al consejo al cual pertenece. 11. Nivelarse con su grupo cuando se presenten atrasos por la asistencia a reuniones.

12. Cumplir con el reglamento interno.

DERECHOS:

- Recibir un trato cortés por parte de sus compañeros.
- No ser discriminado por razón de su raza, religión o creencias.
- A tener voz y voto.
- A ser informado con 2 días de anterioridad de una reunión ordinaria y con 1 día de anterioridad de una extraordinaria.
- Recibir una ayuda extra cuando esté atrasado en sus estudios por asistencia a reuniones de la asamblea o por el cumplimiento de sus funciones esta ayuda consistirá en la asignación de trabajos o talleres extras para el hogar, de manera que pueda responder por lo visto en clases.
- A ser escuchado.
- Ausentarse de una reunión con causa justificada plenamente.
- Renunciar con justa causa plenamente demostrada y justificada.
- Recibir el debido proceso en caso de una falta.
- 10. Ser tratado siguiendo el conducto regular



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONSEJO DIRECTIVO. Resolverá en última instancia los recursos de apelación interpuestos por los alumnos que sientan violados sus derechos y/o el debido proceso. Con base en el acta, el rector ejecutará la decisión mediante resolución rectoral motivada.

PERSONERO DE LOS ESTUDIANTES. Es el representante y promotor de los derechos y deberes de los Estudiantes. Proceso de Elección del Personero de los Estudiantes:

- Se conforma el comité de democracia escolar.
- Censo de estudiantes. En este proceso se tiene en cuenta el número de Estudiantes matriculados para el año lectivo.
- Candidatos
- Postulación e inscripción de los jóvenes interesados en ser el Personero.
- Inscripción de Estudiantes y programa de gobierno.
- Sorteo para número y ubicación tarjeta electoral.
- Definición de número de mesas de votación.
- Definición de sufragantes por mesas.
- Designar a los testigos electorales.

Funciones del Personero Estudiantil

- Promover el cumplimiento de los derechos y los deberes de los Estudiantes como miembros de la Comunidad Educativa.
- Presentar ante el Rector del establecimiento las solicitudes que considere necesarias para proteger los derechos de los Estudiantes y facilitar el cumplimiento de los deberes.
- Promover y velar porque el Estudiante actúe con libertad y respeto de conciencia.
- Permanente defensa de los intereses de los Estudiantes.
- Estar atento al cumplimiento del Manual de Convivencia.
- Asesorar con criterio al Estudiante que sea sancionado para que interponga los recursos ante las autoridades del Plantel Educativo.
- Instruir debidamente a los Estudiantes que manifiesten la intención de formular alguna petición o queja.
- **EDUCADOR – ALUMNO (A).** Recordar los deberes y derechos del alumno contemplados en el manual de convivencia al igual que las sanciones que se



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



aplicarán al infringir las normas establecidas. Búsqueda de causas que generan el problema; anotación en el observador con las firmas respectivas.

- **CONSEJERO DE GRUPO – ALUMNO(A) – PADRE DE FAMILIA EDUCADOR.** Ampliar la información frente a conducta presentada y planear los correctivos a aplicar de acuerdo al manual de convivencia. Brindar elementos de ayuda que le permitan al alumno corregir, en el ámbito formativo, la conducta presentada, consignar en el observador el procedimiento con las firmas correspondientes.
- **COORDINADOR – ALUMNO(A) – CONSEJERO DE GRUPO – PADRE DE FAMILIA:** Aplicar Correctivos de acuerdo a la norma infringida, compromiso del alumno y los padres de familia. Dar conocimiento de la situación a psicología o a la asociación de padres de familia (en caso de necesitar ayuda). Es importante la intervención cuando el alumno es reincidente en su comportamiento. Elaborar un compromiso comportamental con un tiempo determinado, si después de este límite el alumno incurre nuevamente en sus faltas, se le elaborará contrato pedagógico con un seguimiento periódico con la participación de padres de familia, coordinador y directores de grupo.

1.3 LEY DEL MENOR

- La ley de Infancia y Adolescencia tiene por propósito implantar normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y jóvenes, responder el ejercicio de sus derechos y libertades consagradas en los instrumentos internacionales de los Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las Leyes, asimismo como en su restablecimiento. Dicha garantía y protección será deber de la familia, la sociedad y el Estado. Respecto a las Instituciones Educativas establece normas especiales en lo que tiene que ver con la formación de niños, niñas y adolescentes, puntualizadas en los siguientes artículos:
- **Artículo 28. Derecho a la educación.** Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las de acuerdo con los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa incluso de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de tomar a un niño en los establecimientos públicos de educación.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **Artículo 42. Obligaciones especiales de las instituciones educativas.** Para cumplir con su misión las instituciones educativas tendrán entre otras las siguientes obligaciones:
 - Facilitar el camino de los niños, niñas y adolescentes al sistema educativo y garantizar su permanencia.
 - Ofrecer una educación pertinente y de calidad.
 - Venerar en todo suceso la dignidad de los miembros de la comunidad educativa. 4. Facilitar la colaboración de los estudiantes en la gestión académica del centro educativo.
 - Abrir espacios de comunicación con los padres de familia para el seguimiento del proceso educativo y propiciar la democracia en las relaciones dentro de la comunidad educativa.
 - Ajustar programas de nivelación de los niños y niñas que presenten dificultades de aprendizaje o estén retrasados en el ciclo escolar y ordenar programas de orientación psicopedagógica y psicológica.
 - Respetar, permitir y mantener la expresión y el sentido de las diversas culturas nacionales y extranjeras y establecer actividades culturales extracurriculares con la comunidad educativa para tal fin.
 - Inspirar las manifestaciones e inclinaciones culturales de los niños, niñas y adolescentes, y emprender su producción artística, científica y tecnológica.
 - Garantizar la utilización de los medios tecnológicos de acceso y expansión de la cultura y dotar al establecimiento de una biblioteca adecuada.
 - Organizar actividades conducentes al conocimiento, respeto y conservación del patrimonio ambiental, cultural, arquitectónico y prehistórico nacional.
 - Fomentar el estudio de idiomas nacionales y extranjeros y de lenguajes especiales.
 - Evitar cualquier conducta discriminatoria por razones de sexo, etnia, credo, condición socio-económica o cualquier otra que afecte el ejercicio de sus derechos.
- **Artículo 43. Obligación ética fundamental de los establecimientos educativos.** Las instituciones de educación primaria y secundaria, públicas



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



y privadas, tendrán la obligación fundamental de responder a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar. Para tal efecto, deberán:

- Formar a los niños, niñas y adolescentes en el respeto por los valores fundamentales de la dignidad humana, los Derechos Humanos, la aceptación, la tolerancia hacia las diferencias entre personas. Para ello deberán inculcar un trato respetuoso y considerado hacia los demás, especialmente hacia quienes presentan discapacidades, especial vulnerabilidad o capacidades sobresalientes.
- Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros y de los profesores.
- Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia niños y adolescentes con dificultades en el aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños y adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.
- **Artículo 44. Obligaciones complementarias de las instituciones educativas.** Los directivos y docentes de los establecimientos académicos y la comunidad educativa en general pondrán en marcha mecanismos para:
 - Evidenciar la inscripción del registro civil de nacimiento. Establecer la detección oportuna y el apoyo y la orientación en casos de malnutrición, maltrato, abandono, abuso sexual, violencia intrafamiliar, y aprovechamiento económica y laboral, las formas contemporáneas de servidumbre y esclavitud, incluidas las peores formas de trabajo infantil.
 - Comprobar la afiliación de los estudiantes a un régimen de salud.
 - Garantizar a los niños, niñas y adolescentes el pleno respeto a su dignidad, vida, integridad física y moral dentro de la convivencia escolar.
 - Proteger eficazmente a los niños, niñas y adolescentes contra toda forma de maltrato, agresión física o



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



psicológica, humillación, discriminación o burla de parte de los demás compañeros o profesores.

- Establecer en sus reglamentos los mecanismos adecuados de carácter disuasivo, correctivo y reeducativo para impedir la agresión física o psicológica, los comportamientos de burla, desprecio y humillación hacia los niños, niñas y adolescentes con dificultades de aprendizaje, en el lenguaje o hacia niños o adolescentes con capacidades sobresalientes o especiales.
- Prevenir el tráfico y consumo de todo tipo de sustancias psicoactivas que producen dependencia dentro de las instalaciones educativas y solicitar a las autoridades competentes acciones efectivas enfrente el tráfico, venta y consumo contorno de las instalaciones educativas.
- Coordinar los apoyos pedagógicos, terapéuticos y tecnológicos necesarios para el acceso y la integración educativa del niño, niña o adolescente con discapacidad.
- Reportar a las autoridades competentes, las situaciones de abuso, maltrato o peores formas de trabajo infantil detectadas en niños, niñas y adolescentes.
- Orientar a la comunidad educativa para la formación en la salud sexual y reproductiva y la vida en pareja.
- **Artículo 45. Prohibición de sanciones crueles, humillantes o degradantes.** Los directores y educadores de los centros públicos o privados de educación formal, no formal e informal, no podrán imponer sanciones que conlleven maltrato físico o psicológico de los estudiantes a su cargo, o adoptar medidas que de alguna manera afecten su dignidad. Así mismo, queda prohibida su inclusión bajo cualquier modalidad, en los manuales de convivencia escolar.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.4 UNIFORMES

Uniforme de diario femenino

- Camisa blanca manga larga
- Falda de color azul turquí, de pliegues, que no se vean las rodillas
- Medias azules
- Zapatos negros



Foto tomada por Carlos Mora



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Uniforme de diario masculino

- Camisa de color blanco, con líneas rojas en las mangas y en el cuello.
- Pantalón de color azul.
- zapatos negros, medias azules color turquí.

Nota: La camisa debe de ir por dentro del pantalón



Foto tomada por Carlos Mora



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Uniforme de educación física masculino y femenino

- Sudadera negra, con líneas laterales color rojo y blanca
- Camisa de color roja, cuello del color negro, con líneas rojas y blancas
- Zapatos negros, que sean deportivos

Nota: El uniforme de educación física, solo se utiliza en los días sugeridos.



Foto tomada de la plataforma de CER La Capilla

1.5 INVENTARIO E INFRAESTRUCTURA

Foto tomada por Carlos Mora

CANCHA MULTIFUNCIONAL

Foto tomada por Carlos Mora



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PLANTA AGROINDUSTRIAL

Foto tomada de la plataforma de CER La Capilla

RESTAURANTE ESCOLAR



Foto tomada de la plataforma de CER La Capilla

IGLESIA CATOLICA



Foto tomada de la plataforma de CER La Capilla



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SALONES

1.6 SALON DE DEPORTES

- Este salón de deportes cuenta con 14 balones de baloncesto, 4 de futbol de salón, 4 de voleibol, 10 aros, 15 platillos, 20 conos y 15 colchonetas.



Foto tomada por Carlos Mora



SC-CER96940



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

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



1.7 HORARIOS

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7:30-8:20		SEXTO		ONCE	
8:20-9:10		SEPTIMO		DECIMO	
9:10-9:40	DESCANSO				
9:40-10:30		OCTAVO		NOVENO	
10:30-11:20		NOVENO		OCTAVO	
11:20-12:10		DECIMO		SEPTIMO	
12:10-1:00	ALMUERZO				
1:00_1:50		ONCE		SEXTO	

1.8 MATRIZ DOFA

<p>DEBILIDADES Flaqueza en la cadena de producción, incluyendo el mal manejo del post cosecha y el mercadeo de productos, que generan baja rentabilidad y bajos incentivos al trabajo campesino.</p> <p>apoyo para la superación de debilidades de los estudiantes y dar recomendaciones a estudiantes, padres de familia y docentes.</p>	<p>OPORTUNIDADES Incentivar al estudiante a realizar actividades constructivas dentro y fuera de la institución que fortalezcan: la auto gestión, el liderazgo, el compromiso, el auto critica, las competencias y a la pertenencia del estudiante mediante acciones como: El consejo estudiantil, personero estudiantil, contralor estudiantil, danzas, pintura, música, deportes, buen uso de tiempo libre, etc.</p>
<p>FORTALEZAS Realizar reuniones de docentes y directivos docentes para analizar, diseñar e implementar estrategias permanentes de evaluación y de apoyo para la superación de debilidades de los estudiantes y dar recomendaciones a estudiantes, padres de familia y docentes.</p>	<p>AMENAZAS Vías en mal estado para el transporte de los estudiantes de las áreas lejanas, lo cual se transportan en un camión y no es confiable.</p>



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2. CAPITULO II:

PROPUESTA PEDAGOGICA

2.1 TITULO

LAS TECNICAS DE LOS SALTOS EN EL ATLETISMO ATRAVES DE MATERIALES RECICLABLES EN EL CER LA CAPILLA DE TOLEDO (NORTE DE SANTANDER).

2.2 OBJETIVO GENERAL

- Realizar implementos deportivos a través de los materiales reciclables fundamentando las técnicas de los saltos en el atletismo en CER LA CAPILLA DE TOLEDO (NORTE DE SANTANDER).

2.3 OBJETIVO ESPECIFICO

- Desarrollar los implementos deportivos requeridos a través de materiales reciclables con ayuda de los estudiantes y a su vez comprendan la importancia del cuidado del medio ambiente.
- Indagar en estrategias pedagógicas sobre guías donde los estudiantes conozcan y se apropien de los elementos deportivos trabajados en el deporte del atletismo.
- Ejecutar movimientos técnicos acordes para cada tipo de salto, teniendo en cuenta la coordinación en cada movimiento de los ejercicios.
- Demostrar la técnica correcta de la ejecución de los saltos, para que los niños aprendan a través de la percepción visual.



SC-CER96940



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

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



2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El desarrollo integral de un niño está relacionado con la práctica de la educación física (deporte), lo cual conlleva a necesitar espacios deportivos donde los estudiantes puedan desarrollar cualquier ejercicio, además los materiales adecuados que se necesita para la ejecución del mismo, por lo tanto si no se cuenta con estos requisitos se impide el fortalecimiento y ejecución de cada clase que se quiera realizar teniendo en cuenta un factor importante del desarrollo de las capacidades motrices y conocimiento de los niños.

Según **Díaz LUCEA, J. (1994)**, el deporte ha tenido una serie de cambios, al cual nos debemos de adaptar de una manera espontánea y es el deporte en las sociedades modernas que está constituido por un agente promotor de la calidad de vida de la población, de salud, educación, donde se debe de tener una buena organización comunitaria para realizar las actividades físicas con los implementos requeridos para obtener buenos resultados, cuando se tiene los elementos que son necesarios para cada disciplina, en este caso el atletismo (tipos de saltos), por ende podemos desarrollar la educación física en los niños, para que incida en el fortalecimiento de habilidades, destrezas, juegos, y los más importante es deportes alternativos o de competición, al contar con los elementos necesarios los estudiantes desarrollan habilidades de tipo locomotor que se caracterizan por la utilización de habilidades manipulativas, fomentando y reforzando el trabajo en equipo.

En la educación todavía existen dificultades para el desarrollo de diferentes clases lo cual impide el fortalecimiento del conocimiento y destreza en las materias primarias, como lo es el Centro Educativo Rural La Capilla ubicado en el municipio de Toledo Norte de Santander, que no permite a los niños o estudiantes de este centro desarrollar sus habilidades motrices por no contar con los implementos necesarios para esta disciplina, esto lo que hace es que limita el desarrollo físico integral y social de los estudiantes.

Cabe resaltar y tener iniciativa por parte del responsable del área de educación física y del centro educativo, por no contar o tener alternativas para obtener los implementos de cada deporte, lo cual el resultado de no contar con los elementos necesarios es perjudicar al desarrollo integral de los niños, lo cual pueden encontrar su fuerte en dicho deporte.

En el ámbito de la educación física hay poca demanda hacia la práctica del deporte, lo cual va en contra de las necesidades humanas, poniendo en riesgo el futuro de los niños, ya que, sin buena indumentaria deportiva, tanto el espacio como elementos los niños y estudiantes no pueden ejercer en lo que gustan de deporte.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



En el CER La Capilla, ha venido trabajando la educación física con los elementos que se tienen a disposición, debido a esto solo se pueden realizar unos cuantos ejercicios y lo que el licenciado de deportes pueda hacer con sus propios medios, o ser recursivo para la planeación de las clases.

En los últimos años llego al Centro Educativo un profesor en educación física, el cual ha cambiado la manera de mirar y realizar el deporte, pero pese a este gran cambio hace falta mucho material, lo cual los padres de familia han venido observando que se están presentando algunas limitaciones con sus prácticas deportivas, porque solamente se están trabajando de dos a tres deportes nada más, y esto conlleva a tener niños retraídos y con poca participación en las disciplinas deportivas porque no tienen la motivación y los implementos necesarios para practicarlo.

Al no tener los implementos que tienen en la actualidad los demás colegios, hay un amplio desconocimiento por parte de los niños o alumnos, por lo cual no sabrían la utilidad y la manera de usarlo, lo cual impide formar jóvenes competentes, con buena personalidad que sean capaces de tener un desarrollo físico como intelectualmente.

Teniendo en cuenta lo anterior es importante que las instituciones cuenten con recursos para poder obtener estos implementos deportivos que son de ardua importancia, ya que son materiales idóneos que permiten a los estudiantes el desarrollo y el afecto hacia el deporte en general, y los beneficios que este brinda para la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta lo importante que es la realización e implementación del material, debe de ser construido de una manera adecuada para que no se tenga ningún tipo de problema al momento de estar manipulando estos elementos deportivos, tanto en la práctica como la explicación teórica, donde se preste para los dos factores, donde se impartan buenos conocimientos, el cual proporciona una enseñanza aprendizaje en el profesor y estudiante de la institución consiguiendo desarrollos competitivos e intelectuales de cada uno de los estudiantes de este colegio y así poder desenvolverse en el mundo exterior dentro del ámbito deportivo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.5 JUSTIFICACION

Los materiales y recursos didácticos facilitan las condiciones necesarias para que el alumno pueda llevar a cabo las actividades programadas con el máximo provecho. En tradición escolar los recursos han constituido siempre una fuente importante de estrategias didácticas ya que están íntimamente ligados a la actividad educativa, estimulándola y encauzándola debidamente. **(Díaz LUCEA, J. (1994))**

El profesor de educación física utiliza como medio facilitador la tarea docente, teniendo en cuenta la infraestructura o factor mobiliario, audiovisual, bibliográfico y con demás material que la institución cuente, estos recursos los utiliza el profesor como estrategias para la enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta la organización de como impartir los conocimientos o contenidos.

Los recursos y materiales didácticos son todo el conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza, o puede utilizar como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente. En general, los diferentes recursos y materiales didácticos pueden referirse a la realización de elementos deportivos ya sean preparados por el profesor y alumno que sirvan y tengan buena durabilidad, teniendo en cuenta al momento de realizar los diferentes ejercicios no se presente ningún tipo de problema en los elementos deportivos.

Al realizar un diagnóstico en el Centro Educativo Rural La capilla, pude notar disminución de elementos deportivos para los diferentes ejercicios, por lo tanto, el profesor de educación física solamente se está basando en lo que hay, esto quiere decir a practicar el futbol, microfutbol, baloncesto y algunos ejercicios que se realizan sin elementos, debido a esto se están basando en solo tres deportes, dejando atrás disciplinas importantes que son de amplia necesidad desarrollar en los niños.

Este caso nos ha llevado a preguntarnos el porqué de no contar con estos implementos de ardua importancia, investigando las causas y las soluciones que podemos llevar al frente, encaminando estrategias que permita encontrar a esta institución CER LA CAPILLA, y demás instituciones, para poder contar con los implementos necesarios se ha propuesto la realización de los mismos con nuestras propias manos, con el material que tenemos a disposición, lo cual debemos de implementar la creatividad de cada uno de los estudiantes, para poder crear sus propios elementos deportivos con materiales reciclables y a la vez adquieran conocimiento de cómo se realiza, teniendo en cuenta la importancia del cuidado del medio ambiente, y así poder empezar con la construcción de estos implementos, por lo cual se transmite la enseñanza-aprendizaje del profesor a los estudiantes, donde al tener



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ya listos los implementos los alumnos puedan desenvolverse en el entorno del deporte sin ninguna limitación permitiendo desarrollar sus habilidades motrices, despertando sus habilidades y destrezas que van despertando al realizar y participar en los deportes, lo cual puede conllevar a que ciertos estudiantes puedan tener su fuerte en algún deporte y poder representar la institución con un buen nivel, esto lleva a que las demás instituciones observen el sacrificio y disciplina que los estudiantes están teniendo en la práctica del deporte.

Con esto queremos llegar a incentivar a los estudiantes, docentes, padres de familia y demás instituciones de la importancia que se tiene al practicar el deporte, para que contribuyan a los medios adecuados para la obtención de los elementos deportivos, para que cada estudiante del colegio pueda realizar su práctica en el área de educación física de una manera adecuada y así poder disfrutar de la trascendencia que se puede conseguir dentro y fuera de la institución, por lo tanto al pasar el tiempo los estudiantes con la práctica y disciplina podrán ver cambios significativos en el ámbito social e individual.

2.6 POBLACION

GRUPOS	EDAD	FEMENINO	MASCULINO	CANTIDAD
SEXTO	10-12 AÑOS	11	9	20
SEPTIMO	12-13 AÑOS	10	11	21
OCTAVO	13-14 AÑOS	8	10	18
NOVENO	14-15 AÑOS	9	11	19
DECIMO	15-16 AÑOS	11	12	23
ONCE	16-17 AÑOS	13	15	28
TOTAL		62	68	129

Descripción:

Esta población es mixta donde se combina mujeres y hombres, el cual hay una diferencia de edades, desde los 10 años de grado sexto hasta los 17 años del grado once. Se ha desarrollado una especie de reunión donde se ha dado a conocer de que se trata el atletismo y que componentes tiene, por otro lado, cada estudiante está interesado en ver de que se trata este tema del atletismo, especificando en los tipos de saltos que hay, gracia a esto se ha notado un buen ánimo para la realización de estas actividades en el ámbito del atletismo.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.7 MARCO TEORICOS

Para poder dar validez a la fundamentación teórica de esta propuesta pedagógica del presente informe es importante implantar las teorías y tener un reconocimiento de los autores, donde respalda lo importante que son los implementos deportivos, lo cual se crearan de la mejor manera, para poder ejecutar y desarrollar las habilidades motrices de cada estudiante.

¿Qué son los recursos y materiales didácticos?

Los recursos y materiales didácticos son todo el conjunto de elementos, útiles o estrategias que el profesor utiliza, o puede utilizar como soporte, complemento o ayuda en su tarea docente. Los recursos materiales y didácticos deben cumplir con las funciones básicas de soporte de los contenidos curriculares y de convertirse en elementos posibilitadores de las actividades de enseñanza-aprendizaje. De todas formas, debemos tener presente la importancia, ante todo, del elemento humano, constituido en este caso por el profesor y los alumnos y, de forma complementaria, por la familia y la propia sociedad. **(Díaz LUCEA, J. (1994))**

Clasificación

Las instalaciones deportivas de un centro escolar, por lo general, estarán limitadas a alguna o algunas instalaciones deportivas y a algún espacio complementario, generalmente los vestuarios. Por tanto, será conveniente y necesaria la utilización de toda una serie de recursos y materiales didácticos que, aunque monopolizados por las instalaciones y el material deportivo, van a constituir una lista casi interminable de posibles materiales y recursos a utilizar. Por este motivo es necesario aproximarse a una clasificación de los mismos la cual sea lo suficiente flexible para que no excluya ningún elemento y a la vez lo suficiente rigurosa para que permita establecer criterios claros y precisos. Cabe resaltar la importancia de la interacción que debe de haber del maestro-alumno, y enseñanza-aprendizaje.

Para esto debemos tener en cuenta los siguientes recursos y materia didáctico:

- Material deportivo
- Equipamiento del alumno
- Material audio visual
- Material complementario



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Material deportivo

Es todo aquel elemento que se utiliza para complementar cualquier deporte, así como al realizar ejercicios específicos de cualquier tipo de entrenamiento. Por otro lado, el material deportivo lo constituyen todos aquellos utensilios, móviles o elementos que se utilizan en las sesiones de educación física para la realización de las actividades y como vehículo para conseguir los contenidos y objetivos didácticos. Por tanto, el material debe ser considerado como un valioso recurso didáctico del área de educación física. Es importante no olvidar que el material está al servicio del profesor y del alumno para la realización de las actividades y para el logro de los objetivos, y que éste debe estar supeditado a los mismos y no al revés.

Las actividades físicas y deportivas son numerosas y variadas, por tanto, el material, como recurso didáctico, debe contribuir y ayudar a conseguir las siguientes funciones:

- Equilibrios y reequilibraciones (barra de equilibrio, bancos, vallas, etc.).
- Transportar (sticks, patines, carros, patinetes, bicicletas, etc.).
- Obstaculizar (vallas, postes, redes, conos, etc.)
- Golpear (raquetas, bates, sticks, etc.)
- Delimitar (el espacio y la superficie)
- Soportar (redes, perchas, etc.)
- Manipular (pelotas, sacos de arena, objetos diversos, etc.)
- Ayudar (utilización de espalderas, cinturones, pesos, etc.).
- Saltos (potros, plintos, saltómetros, pértigas, bancos, etc.).
- De suspensión (anillas, barras, etc.).
- De desplazamiento (conos, aros, picas, obstáculos, etc.).

Este material se clasifica de la siguiente manera:

Material convencional:

se agrupa todo aquel material o recursos didácticos típicos y propios del área de educación física cuya utilización es innata a la práctica de actividades físicas y deportivas tradicionales regladas o reglamentadas. A su vez, este material se puede clasificar en el siguiente:

- **Fijo:** material cuya ubicación es permanente y estable a lo largo de un cierto tiempo (varias sesiones, un mes, un curso, etc.)
- **Móvil:** material que puede cambiar de lugar fácilmente a lo largo de la sesión.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- **Mixto:** material cuya ubicación es permanente y estable en una sesión pero que posteriormente se cambia de lugar. (**‘EIRÓ, C. y DEVÍS, 1. (1994)**)

Material no convencional:

Puede estar diseñado y construido específicamente para la práctica de ciertas actividades físicas y deportivas o, por el contrario, puede consistir en materiales reciclados o que su finalidad primera no era para la práctica de estas actividades.

Como vemos, este material puede tener diferentes procedencias y utilidades, motivo por el cual se hace necesario establecer otra clasificación del mismo

- Material construido por los propios alumnos y/o el profesor: maracas, pelota cometa, zancos, raspa, receptáculo, botellas lastradas, etc.
- Material tomado de la vida cotidiana: con esta denominación queremos indicar especialmente materiales cuyo origen para el que han sido creados no es el de realizar actividades físico-deportiva. (**‘EIRÓ, C. y DEVÍS, 1. (1994)**)

Características e importancia del material para la actividad físico-deportiva

Es necesario destacar algunas de las características que todo material debe reunir para que se convierta en un recurso verdaderamente didáctico de la práctica docente en educación física. Entre las características más importantes destacamos las siguientes:

- Material sencillo y motivante.
- Polivalente
- Seguro y duradero.
- Fácil de trasladar, montar y desmontar.

Debemos considerar la vestimenta deportiva y los útiles de aseo como un material y recurso del área de educación física cuya responsabilidad es exclusivamente de los alumnos.

Características generales del material deportivo

Es necesario destacar algunas de las características que todo material debe reunir para que se convierta en un recurso verdaderamente didáctico de la práctica docente en educación física. Entre las características más importantes destacamos las siguientes:



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Material sencillo y motivante.
- Polivalente.
- Seguro y duradero.
- Fácil de trasladar, montar y desmontar.

Cabe destacar la importancia que tiene la realización de materiales deportivos para la implementación y ejecución de la práctica, rescatando la creatividad de cada niño y dándoles a conocer lo que se puede realizar con materiales económicos o reciclables, ya que se puede crear materiales metodológicos y reglamentarios para cierto deporte, teniendo presente en cada niño el cuidado que se debe de tener con el medio ambiente.

Marco conceptual:

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura, siendo la base de todos los deportes, ya que todos toman las cualidades físicas del atletismo, como son la velocidad, fuerza y resistencia.

El atletismo es el deporte más universal porque sigue siendo el más natural de los deportes; todos los grandes juegos deportivos de la tierra toman de él sus elementos: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad (**Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campra, 1990**). El atletismo sitúa al hombre como tal frente a la naturaleza. Aspira a situarse con relación a él en una escala de valores arbitrada por el metro y el cronómetro, instrumentos que tienen idéntico poder de evocación en los cinco continentes. En todas partes existe un círculo de iniciados capaces de interpretar lo que significan 100 metros en 10 segundos o un salto de longitud de más de 8,50 metros. Este idioma es común a cualquier cultura. El récord es uno de los motores esenciales del atletismo. Permite, si es personal, medir la propia superación, comparar la propia valía con la de los demás y, situar en el tiempo, habida cuenta de la evolución de las técnicas y de la continua expansión de las selecciones, el valor de las generaciones que se suceden. Y de todos los deportes, el atletismo es el que deja menos lugar a las apreciaciones subjetivas.

Por tanto, se puede ir acotando su definición partiendo desde la clasificación praxeológica del atletismo como deporte individual. De este modo, para **Antón (1989)**, un deporte individual se caracteriza por comprender una actividad física psicomotriz, cuya incertidumbre en su realización proviene exclusivamente del adversario o del entorno.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Para Hornillos (2000), el atletismo es un deporte fundamental ya que sus gestos motrices básicos, carreras, saltos y lanzamientos están arraigados indefectiblemente al ser humano. Desde la perspectiva de la iniciación deportiva y debido a la riqueza motriz de sus modalidades, la práctica genérica del atletismo supone la adquisición de una base sólida para la inmensa mayoría de los deportes, a lo que se le une su carácter tremendamente formativo, siempre que se creen las condiciones necesarias para que su práctica sea educativa.

Clasificación del atletismo:

CARRERAS

- Las competencias que se desarrollan dentro de la pista:
- Carreras de velocidad: 100, 200 y 400 metros.
- Carreras de media distancia: 800 y 1,500 metros.
- Carreras de larga distancia: 5,000 y 10,000 metros.
- Carreras con vallas: 100, 110 y 400 metros.
- Carrera con obstáculos: 3,000 metros.
- Carreras de relevos: 4x100 y 4x400 metros

Las competencias que se desarrollan en ruta:

- **El maratón:** 42.195 kilómetros. Es una prueba extenuante donde muchos atletas corren nada más ni nada menos que 42,195 metros.
- **La marcha o caminata:** 20 y 50 kilómetros. Es una progresión de pasos que se ejecutan de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo. A fin de que no se produzca pérdida de contacto visible, la pierna que se avanza tiene que estar recta, no doblada por la rodilla, desde el primer contacto con el suelo hasta que esté en posición vertical.

Saltos

Los saltos atléticos se tratan de intentar cubrir la mayor distancia posible, en dirección vertical u horizontal tradicionalmente, las pruebas de saltos mixtas, eran la altura y la longitud. Pero desde la década de 1990, las pruebas de triple salto y salto con pértiga, que antes eran sólo categoría masculina, pasaron a ser también una modalidad en mujeres.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SALTO EN ALTO

Se trata de saltar un listón mediante un salto vertical, precediendo de una carrera de impulso. En una competición se empieza por una altura determinada, siempre la más baja que se vaya a poner, y cada atleta tiene un máximo de tres intentos para intentar sobrepasarla. El atleta que alcanza la máxima altura sin derribar el listón resulta el vencedor, y a igualdad de marca de dos o más atletas gana quien haya cometido menor número de intentos nulos.

SALTO CON GARROCHA

También hay que saltar un listón sin derribarlo, pero en este caso el atleta se sirve de una garrocha elegida por él mismo. Tras una carrera previa con la garrocha en las manos, se realiza el salto con caída en una colchoneta. Antiguamente no había colchoneta e incluso tampoco se permitía el cajetín en el que los atletas clavan la garrocha para impulsarse. EL material de fabricación de las garrochas ha evolucionado: de las antiguas de madera, aluminio, acero o bambú, a las de fibra de vidrio, más livianas.

SALTO EN LARGO

Consiste en una carrera previa de impulso, batida sobre una tabla de madera, alto propiamente dicho y caída en un foso de arena. Cada saltador dispone de tres saltos, y otros tres adicionales si después de realizar los primeros se sitúa entre los ocho primeros saltadores de la competición. Junto a la tabla de batida hay una tablilla cubierta de plastilina, hacia el foso. En la arena, los jueces miden desde la marca más retrasada dejada por el saltador, incluso si se trata de una mano o la espalda. Ningún salto puede considerarse como récord o oficial si se ha logrado con un viento a favor de 2m/seg., aunque esto no afecte a la clasificación de la competición. Gana la prueba el atleta que logre el salto válido más largo. Si hay empate, el vencedor es quien tenga el mejor segundo salto.



SC-CER96940



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

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



SALTO TRIPLE

Tienes bastantes similitudes con la longitud al tratarse de un salto en extensión para caer en el foso de arena. La tabla de batida es igual que la de longitud, pero se coloca más lejos de la zona de caída. El triple salto consiste en realizar tres saltos seguidos, de forma que en el primero el atleta debe caer con el mismo pie que realizó la batida, y en el segundo con otro, que servirá de pie de batida para iniciar el tercer salto. El número de intentos, así como el criterio para decidir el vencedor, son los mismos que en el salto de longitud.

LANZAMIENTOS:

Las disciplinas de los lanzamientos en el atletismo son cuatro:

- **Peso, Disco, Martillo y Jabalina.**

Se dividen en dos clases en función de la ejecución

- **Técnica del lanzamiento:** Rotación y Traslación.

También se pueden clasificar como Circulares y Lineales.

Se desplazan los apoyos, lanzador y artefacto, alrededor de un eje de giro, este eje cambia de posición excepto en el martillo.

Disco: El lanzamiento de disco es otra de las pruebas que pertenecen a esta disciplina de lanzamientos. Consiste en lanzar un objeto pesado con forma circular, llamado disco, lo más lejos posible.

El disco se lanza desde un círculo de 2,50 m diámetro y debe aterrizar dentro de un sector de ángulo de 34°92'.

El disco se debe lanzar desde el círculo que está rodeado por una jaula que tiene una altura mínima de 8 m, que cuenta con unos paneles fijos de 2,80 m de ancho y paneles giratorios que tienen 10 m de altura. La jaula deberá fabricarse con una malla que sea capaz de detener los lanzamientos nulos de los discos (también de los martillos), de tal manera que no haya peligro de rebote hacia el atleta ni vaya por la parte superior de la jaula.

Para la categoría masculina el disco tiene un diámetro de 22 cm y pesa 2 kg, mientras que en la categoría femenina el disco tiene un diámetro de 18 cm y pesa 1 kg.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Peso: El lanzamiento de peso pertenece a la disciplina de lanzamientos y es una prueba del atletismo moderno. lanzamiento de peso se nombró por primera vez en un texto griego del siglo VIII a.C., exactamente en la Ilíada, durante los Juegos Fúnebres a Patroclo.

Cosiste en lanzar una bola sólida de acero a través del aire a la máxima distancia posible.

El peso de la bola va aumentado de categorías menores a las absolutas. El peso oficial de la categoría absoluta es de 7,260 kg en hombres y de 4 kg en mujeres.

Martillo: El lanzamiento de martillo es la última modalidad de la disciplina de lanzamientos en el atletismo. Cosiste en lanzar un objeto llamado martillo lo más lejos posible, Él martillo consiste en una bola de metal unida a una empuñadura mediante un cable de acero. El lanzamiento se realiza desde un círculo de 2,14 m de diámetro, de cemento o una superficie similar, instalado dentro de una jaula de seguridad, protegida con redes. Se realizan tres lanzamientos, más otros tres para los ocho atletas con mejor marca válida, o para todos si son ocho o menos.

El lanzamiento de martillo masculina es una prueba olímpica desde 1900 y como prueba femenina desde 2000 en Sídney.

Jabalina: El lanzamiento de jabalina es otra prueba de la disciplina de lanzamientos. Consiste en lanzar lo más lejos posible una jabalina, que es un artilugio hecho de metal o de fibra de vidrio. Esta modalidad se remonta a la antigua Grecia, donde ya se disputaba.

La técnica para lanzar una jabalina era diferente a la actual, ya que se permitía utilizar tiras de cuero para utilizarlas como propulsor, y que, acabadas en dos orificios por los que se introducían los dedos para enrollarlas en la jabalina, prolongando así la longitud del brazo y una estabilización en el aire. Esta disciplina formó parte ya de los Juegos Olímpicos de la antigüedad y pasó a formar parte del calendario olímpico actual en los Juegos Olímpicos de 1908.



SC-CER96940



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

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



Pruebas combinadas:

El **pentatlón** era una competición atlética que constaba de cinco pruebas. La ejecución de este evento fue sustituida por el de pentatlón moderno.

Esta combinación de pruebas se ejecutaba en la antigua Grecia, llevada a cabo en los Juegos Olímpicos y en los Juegos Panhelénicos. Consistía en las cinco pruebas siguientes:

- Estadio (*stadion*), una carrera de 180 metros a pie.
- Lucha.
- Salto de longitud.
- Lanzamiento de jabalina.
- Lanzamiento de disco.

El **heptatlón** es una de las pruebas combinadas del atletismo, la competición consta de siete disciplinas diferentes que se realizan en dos días consecutivos y por el mismo atleta.¹

La disciplina del heptatlón femenino fue creada en 1980, aunque sus orígenes se remontan a los Juegos Olímpicos de Tokio de 1964, cuando se estableció la prueba de pentatlón. Es la prueba combinada para mujeres incluida en el programa de atletismo en los Juegos Olímpicos y el Campeonato Mundial de Atletismo de la IAAF.

Existen dos tipos diferentes de heptatlón, dependiendo de si se realiza en pista cubierta o al aire libre.

El **decatlón** (del griego δέκα 'diez' y ἄθλον 'prueba') es una prueba combinada de atletismo que comprende diez pruebas (cuatro carreras, tres lanzamientos y tres saltos), se disputa en dos días consecutivos, siguiendo un orden establecido.

Cuando sea posible habrá un intervalo de media hora entre el término de una prueba y el comienzo de la siguiente, para cualquier atleta individual; y si es posible, entre la última prueba del primer día y la primera del segundo pasarán diez horas.

Las series y grupos serán confeccionadas por el delegado técnico, y en su defecto por el juez árbitro, de manera que: los atletas que tengan marcas similares (en el mismo tiempo, año, temporada...) en sendas pruebas competirán juntos; haya cinco o más atletas en cada serie o grupo y nunca menos de tres. Cuando esto no pueda realizarse por causa del horario, las series o grupos de la siguiente prueba serán

Teniendo en cuenta lo anterior, es de vital importancia saber lo completa que es esta disciplina y las cualidades motrices que se pueden despertar al practicar este deporte, por ende, se aplicara en el CER LA CAPILLA el atletismo con sus componentes, indagando en saltos y lanzamientos, tomando en consideración la técnica de la ejecución correcta, que se manejara por medio de ejercicios metodológicos, hasta llegar a la realización concreta de salto y de lanzamiento.





3. CAPITULO III:

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

3.1.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Habilidad Actividad Técnica	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
Construcción de vallas	x							
Ataques y recobros		x						
Pasos laterales			x					
Ejercicios metodológicos para Salto de vallas				x				
Creación de elementos para el lanzamiento de disco					x			
Ejercicios metodológicos para el lanzamiento de Disco						x		
Creación de elementos para el lanzamiento de martillo							x	
Ejercicios metodológicos para el lanzamiento de Martillo								x

3.2 EJECUCION

3.2.1 CONSTRUCCION DE VALLAS

ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>construcción de vallas</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubos de PVC ➤ Codos ➤ Pintura ➤ Pegante ➤ segueta para cortar ➤ cinta métrica o reglas ➤ pinturas ➤ tes. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se consiguen tubos de PVC de 6 metros de largo, el cual debe de estar completamente derecho.</p> <p>Con la cinta métrica o la regla se mide una parte del tubo de 50 cm, y procedemos a recortar los siguientes 3 tubos con la misma medida, lo cual el recorte debe de ser derecho para que no queden imperfecciones al momento de armar cada valla.</p> <p>Para cada valla se va a utilizar 3 tubos de la misma medida 50 cm.</p>	 

ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>construcción de vallas</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubos de PVC ➤ Codos ➤ Pintura ➤ Pegante ➤ segueta para cortar ➤ cinta métrica o reglas ➤ pinturas ➤ tes. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Luego procedemos a limpiar las puntas de los tubos, se unen sin pegarlos, solo para mirar que tenga estabilidad y este quedando bien.</p> <p>luego si pasar a pegar los codos y unir los tubos, lo cual se hace con una toballa limpia, para que el pegante quede bien en las terminaciones de los tubos y codos.</p>	 

ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>construcción de vallas</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubos de PVC ➤ Codos ➤ Pintura ➤ Pegante ➤ sequeta para cortar ➤ cinta métrica o reglas ➤ pinturas ➤ tes. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Luego se recortan partes de 25 cm, cada valla lleva 2 partes en el inferior, donde esas partes son las que van abajo sosteniendo para que no se caigan, se arman las vallas con los codos y tes, para poder mirar si se quedan estables.</p> <p>Al mirar que si quedan estables se procede a limpiar y a pegar las dos partes inferiores, luego se deja secar completamente, para proceder con la pintura.</p>	

ACTIVIDAD 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>construcción de vallas</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tubos de PVC ➤ Codos ➤ Pintura ➤ Pegante ➤ segueta para cortar ➤ cinta métrica o reglas ➤ pinturas ➤ tes. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Se procede a limpiar el tubo correctamente, utilizando una toballa limpia para que en el tunbo no queden partes que luego se pueden caer con la pintura, luego se procede con la pintura, poniendo las vallas en lugar que de buen aire y se pueda secar mejor, para pintarlas completas, luego se colocan paradas para mirar que detalle tiene o si quedaron bien, listas para utilizar.</p> <p>La pintura que se utiliza tiene que ser un color que no resplandezca con la luz solar para que no afecte al atleta.</p>	



3.2.2 ATAQUES Y RECOBROS ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ataque y recuperación</p> <p>Materiales: Vallas metodológicas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: El estudiante adopta la posición inicial con los pies separados al ancho de los hombros, en posición estática listos para salir a realizar el primer paso de ataque. Los brazos extendidos al lado del cuerpo, los dedos de las manos sueltos y separados, la cabeza erguida y la mirada al frente.</p>	



ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ataque y recuperación</p> <p>Materiales: Vallas metodológicas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: El estudiante toma impulso desde una distancia prolongada para que luego se desplace hacia adelante elevando y extendiendo la pierna que simula el ataque.</p> <p>El pie de despegue apoyado en la zona metatarsiana produce una ligera extensión hacia el lado, lo cual se realiza para ir mejorando el recobro y no tener problemas al caer y utilizarlo como pie de apoyo, para contribuir con la alineación de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo.</p>	



ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ataque y recuperación</p> <p>Materiales: Vallas metodológicas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Una vez la pierna que simula el ataque desciende para entrar en contacto con el suelo, la otra pierna simulará el movimiento de recobro pasándola por el costado del cuerpo. Luego esta pierna pasa a ser el pie de apoyo para elevar la otra pierna que será el ataque, y no perder la coordinación al momento de realizar estos pasos de ataque y recobro.</p>	



ACTIVIDAD 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ataque y recuperación</p> <p>Materiales: Vallas metodológicas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Al realizar estas tres fases, se unen para poder pasar a realizar la ejecución de ataque y recuperación, donde se realizará las veces necesarias, hasta que se realice correctamente.</p> <p>Se tiene la distancia para correr de manera suave y proceder a realizar el primer paso que es ataque, donde el estudiante realiza una breve flexión para poder pasar el pie y poder caer bien, luego que ya tenemos un pie de apoyo, se pasa el pie de recobro de forma lateral también realizando una flexión o bajando el centro de gravedad para que no se caiga el estudiante.</p>	



ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de ataque</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se ubicarán 3 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas y a una altura media. Lo cual el estudiante se va a ubicar a una distancia de 4 metros para realizar un pequeño impulso aproximándose a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. El estudiante debe saber el momento exacto de elevar la pierna sin tocar o tumbar la valla, también se debe de tomar buen impulso y colocar correctamente el pie de apoyo.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ejercicio de ataque</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: El estudiante se ubica al lado izquierdo de la valla solo dejando el pie de ataque en frente de la valla y el pie de recobro por fuera de la valla, para ir asemejando el recobro de manera metodológica, la pierna deberá extenderse y pasar sobre la valla. La otra pierna simulará el movimiento de recobro por fuera de la valla, se realiza en las siguientes vallas el mismo ejercicio.</p> <p>VARIANTE: Sin variante.</p>	



SC-CER96940



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

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



ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ejercicio de ataque</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: El tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque, dándole estabilidad al resto del cuerpo lo cual los brazos deberán acompañar el movimiento.</p> <p>Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas, quiere decir que, si realizamos el ataque, se acompaña con el recobro, realizando la misma inclinación para tener un buen equilibrio.</p>	

ACTIVIDAD 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Ejercicio de ataque</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Ya teniendo una secuencia y asimilación de los ejercicios anteriores, se para a realizar por afuera de la valla la ejecución completa para poder asemejar correctamente el ejercicio y luego se pasa a la valla a realizarlo paso a paso.</p> <p>Por fuera de la valla se mira los errores que el estudiante esta cometiendo, lo cual se va corrigiendo paso a paso, hasta mejorar lo mayor posible.</p>	



ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de recobro</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se ubicarán 3 vallas aproximadamente a 1,5 m de distancia entre ellas a una altura media. El estudiante se ira aproximando a la primera valla, el deportista deberá atacarla elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. Realizando la inclinación donde el estudiante acompañara con el brazo en la inclinación o centro de gravedad, lo mismo se hace cuando se pasa a realizar el recobro, se debe de acompañar con el otro brazo, distinto al pie que está elevando, si se realiza con la pierna izquierda, se extiende el brazo derecho para acompañar el movimiento.</p>	

ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de recobro</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Este ejercicio se realiza para el recobro lo cual se hará por el lado de afuera de la valla lo cual la pierna deberá extenderse y pasar por fuera de la valla. Realizando correctamente el apoyo de ataque para realizar bien el ejercicio de recobro. Este ejercicio se realiza con varias vallas, cada valla a una distancia de 1.5 metros, dejando una distancia de 5 metros a la primera valla, lo cual el estudiante se ubicará allí para tomar el impulso de salida.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de recobro</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: La otra pierna simulará el movimiento de recobro sobre la valla. el tronco se inclina hacia adelante en el momento del ataque. Lo cual se realiza el ejercicio paso a paso, de manera suave para ir mejorando los movimientos cuando se este atacando y haciendo el recobro, lo cual siempre se debe de acompañar con los brazos, ya sea ataque o recobro.</p>	



SC-CER96940



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

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

ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de recobro</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Se realiza caminando y ejecutando los pasos de ataque y recobro en cada valla, los brazos deberán acompañar el movimiento. Este ejercicio deberá realizarse con las dos piernas.</p> <p>Solo se realiza con tres vallas manteniendo la misma distancia de los ejercicios anteriores.</p> <p>Se debe de tener en cuenta la extensión del pie de recobro el cual ira extendido hacia afuera de forma lateral.</p>	



ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de ataque y recobro sobre la valla</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: El estudiante atacara una valla ubicada a media altura, elevando la rodilla en el momento previo al pasaje. Lo cual debe de ir la pierna extendida hacia adelante y acompañado de la mano contraria, luego se cae con la pierna de ataque, se apoya el estudiante en esta pierna, luego pasamos la otra pierna que es del recobro, se realiza suave para ir grabando correctamente los movimientos, para luego realizarlos mas rápido.</p>	



ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de ataque y recobro sobre la valla</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: La pierna deberá extenderse y pasar sin tumbar o mover la valla.</p> <p>El estudiante aumentara poco a poco la velocidad en cada ejercicio, teniendo en cuenta las técnicas</p> <p>El tutor encargado está pendiente de que los movimientos se ejecuten correctamente, y si hay algún movimiento incorrecto pasar a mejorarlo, para que más adelante no haya inconvenientes con los demás ejercicios.</p>	

ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de ataque y recobro sobre la valla</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Se realiza el aprendizaje mediante la observación y asimilación del enseñante para poder percibir y realizar correctamente el ejercicio. El tutor realiza los movimientos para que los estudiantes miren como son estos pasos y así proceder a ejecutarlos, luego el tutor está pendiente de los estudiantes que fallas tienen para mejorarlas en cada ejercicio que se esta realizando. Luego el estudiante corrige la posición del pie de ataque, el cual ira extendida hacia adelante, para luego caer y ser el pie de apoyo.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio de ataque y recobro sobre la valla</p> <p>Materiales: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Luego se toma impulso de unos 5 metros antes de las vallas, para pasar cada valla de manera suave, para poder atacar y recuperar sin tumbar la valla y poder mejorar la técnica. Debe de haber una distancia de donde va estar ubicado el estudiante, el cual desde ahí tomara impulso para llegar a la primera valla y realizar el primer paso, teniendo en cuenta los puntos de apoyo para mantener el equilibrio y no llegar a caerse.</p>	



SC-CER96940



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

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

3.2.3 PASOS LATERALES

ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Pasos laterales con piernas extendidas.</p> <p>Material: vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se colocará 3 vallas aproximadamente a un metro de distancia entre ellas a una altura media. El estudiante se ubica junto a la primera valla de forma lateral para realizar el ataque de forma lateral para no tumbar la valla, lo mismo se realiza con el ejercicio de recobro, de forma lateral, y el pie de forma extendida hacia el lado y poder pasarla por encima, estos ejercicios se realizan despacio para aprenderse cada técnica y no cometer errores más adelante.</p>	



ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Pasos laterales con piernas extendidas.</p> <p>Material: vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Deberá pasar sus piernas extendidas sobre cada una de las vallas. Este desplazamiento se logra realizando pequeños rebotes de forma rítmica.</p> <p>Lo cual se hace con acompañamiento de los brazos, las vallas estarán más pegadas para realizar en un solo movimiento ataque y recobro.</p> <p>Esto quiere decir que se hará suave y de manera escalonada, lo cual apenas caiga el pie de apoyo, de una vez se levanta la pierna de recobro para pasar la valla completamente.</p>	

ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Pasos laterales con piernas extendidas.</p> <p>Material: vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Los brazos deberán simular la acción de braceo. El ejercicio deberá realizarse hacia el lado derecho e izquierdo.</p> <p>Este ejercicio se va a realizar con mayor inclinación, dependiendo de la altura de la valla y del estudiante, por lo cual, si lanzamos la pierna derecha adelante, acompañamos con el brazo izquierdo.</p> <p>El estudiante deberá de mantener la vista en los movimientos del cuerpo que van adelante, para no chocarse y mantener la coordinación.</p>	

ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Pasos laterales con piernas extendidas.</p> <p>Material: vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Se Debe pasar de forma lateral elevando los muslos de forma alterna sobre cada una de las vallas. Este desplazamiento se realiza de forma rítmica. Los brazos deberán simular la acción de braceo. El ejercicio deberá realizarse hacia el lado derecho e izquierdo.</p> <p>Apenas se vaya pasando la parte del cuerpo llevamos el cuerpo hacia adelante haciendo una breve inclinación para amortiguar apenas pongamos el pie de recobro como punto de apoyo.</p>	

3.2.4 SALTO DE VALLAS

ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Trayecto final</p> <p>Material: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Con el tronco inclinado hacia adelante, apoyando las manos en un compañero, con un pie apoyado adelante del centro de gravedad, el otro descansa de lado junto con la pierna sobre una valla ubicada a la altura de la cadera. Se deben mantener alineadas las articulaciones de tobillo y rodilla. El tutor hará acompañamiento para corregir la extensión del pie de ataque, lo cual será el primer apoyo para pasar al otro ejercicio.</p>	

ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Trayecto final</p> <p>Material: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: El deportista que sirve de punto de apoyo trae a su compañero que debe deslizar la pierna que está sobre la valla por el costado del cuerpo. Finalmente se extiende hacia adelante y descende activamente buscando el suelo.</p> <p>Lo mismo se hace con la técnica de recobro, lo cual de una ves se va corrigiendo este movimiento, para ayudar al estudiante al momento de pasar todo el cuerpo.</p>	

ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Trayecto final</p> <p>Material: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: En este trayecto el atleta debe ejercer la mayor aceleración posible. Se debe buscar que la zancada sea lo más larga y frecuente posible para acercarse efectivamente a la línea de llegada.</p> <p>El atleta para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta, por ello el deportista realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada.</p>	

ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Ejercicio: Trayecto final</p> <p>Material: Vallas</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Una de las técnicas empleadas en esta fase final de la carrera consiste en producir una mayor inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho. El atleta también podrá realizar la llegada con uno de sus hombros, realizando un giro sobre su eje longitudinal para obtener esta posición.</p>	

3.2.5 CREACION DE ELEMENTOS PARA EL LANZAMIENTO DE DISCO ACTIVIDAD 1

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Creación de elementos de disco</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Platos desechables ➤ Tijeras ➤ Periódico ➤ Piedras ➤ cinta adhesiva ➤ cinta de aislar ➤ pintura ➤ pincel. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se recorta el borde del plato, luego se envuelven las piedras en papel periódico, para que no se vaya a romper el plato, luego se va poniendo las piedras envueltas de papel dentro del plato, se debe de tener en cuenta el peso, lo cual para la prueba femenina es de 1 kg, y la circunferencia que es de 18 cm, y el masculino es de 2 kg, con 22, 1 cm de circunferencia.</p>	 

ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Creación de elementos de disco</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Platos desechables ➤ Tijeras ➤ Periódico ➤ Piedras ➤ cinta adhesiva ➤ cinta de aislar ➤ pintura ➤ pincel. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Se rellena el plato con las piedras envueltas, con su peso respectivo, luego se le coloca el plato encima del otro, ajustándolo con cinta por los lados y por encima. Se refuerza con cinta en diagonal por varios lados, para que cuando se lance no haya problema de que se rompa. También se limpia para proceder con el otro paso, debe de estar completamente limpio.</p>	

ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Creación de elementos de disco</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Platos desechables ➤ Tijeras ➤ Periódico ➤ Piedras ➤ cinta adhesiva ➤ cinta de aislar ➤ pintura ➤ pincel. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Luego se le va colocando pintura con el pincel, cubriendo todo el disco, se le colocan 2 capas para que quede resistente.</p> <p>Se deja secar cuando se le haya colocado la primera capa de pintura, luego que esta seca se procede a pintarla finalmente para que quede resistente a los golpes o caídas que hará después de que el estudiante lance el disco.</p>	

ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>Creación de elementos de disco</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Platos desechables ➤ Tijeras ➤ Periódico ➤ Piedras ➤ cinta adhesiva ➤ cinta de aislar ➤ pintura ➤ pincel. <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: luego de estar seca la pintura, se va envolviendo con cinta de aislar, para evitar de que se abra, esto ayuda para que quede fuerte y nos sirva para mucho tiempo. La pintura de la segunda capa debe de esta seca para colocar la cinta y esta no se despegue por motivos de pintura fresca, esto ayudara a que el platillo quede resistente.</p>	

3.2.6 LANZAMIENTO DE DISCO ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>EJERCICIO: El giro o paso sprint.</p> <p>MATERIAL: Disco, un espacio amplio.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>ACTIVIDAD 1: Se realizan balanceos preliminares llevando el brazo hacia la derecha y arriba, donde el tronco debe rotar en la misma dirección para situar el peso del cuerpo sobre ambas piernas.</p> <p>La pierna del brazo que porta el disco se apoya sobre la planta del pie.</p> <p>La pierna opuesta al disco se apoya sobre la región metatarsiana y las piernas se encuentran ligeramente flexionadas, luego el disco llega a la posición más retrasada.</p>	

ACTIVIDAD 2

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>EJERCICIO: El giro o paso sprint.</p> <p>MATERIAL: Disco, un espacio amplio.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Actividad 2: El brazo de la mano que porta el disco se encuentra más arriba que los hombros y el brazo opuesto debe alinearse con los hombros. En esta posición el lanzador trata de alcanzar el máximo de torsión posible entre la cadera y los hombros, atendiendo a sus ejes respectivos de esta posición el lanzador inicia el giro pasando el peso del cuerpo de la pierna derecha hacia la izquierda.</p>	

ACTIVIDAD 3

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>EJERCICIO: El giro o paso sprint.</p> <p>MATERIAL: Disco, un espacio amplio.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Actividad 3: El brazo derecho debe estar retrasado y en alto, mientras que el brazo izquierdo se abre hacia la izquierda, la pierna izquierda, girando sobre la punta del pie, ejecuta un giro activo, despegando en acción de empuje contra el piso, el tronco se coloca sobre la vertical de la pierna izquierda.</p> <p>La pierna derecha se eleva e inicia su movimiento alrededor del pie izquierdo. El tronco debe permanecer lo más erecto posible sin girar y el brazo izquierdo se encuentra casi en prolongación del eje de los hombros, formando un ángulo cercano a los 90° con el tronco.</p>	

ACTIVIDAD 4

Descripción metodológica	Descripción grafica
<p>EJERCICIO: El giro o paso sprint.</p> <p>MATERIAL: Disco, un espacio amplio.</p> <p>DESARROLLO:</p> <p>Actividad 4: La pierna derecha se dirige hacia delante en un movimiento de rotación hacia el centro del círculo, la pierna izquierda realiza un empuje activo sin realizar extensión de la rodilla, este movimiento debe ser rasante, el tronco permanece en posición vertical y el brazo derecho atrás, manteniendo el disco lo más lejos del cuerpo que sea posible. El pie derecho entra en contacto con el piso sobre el metatarso, cerca al centro del círculo lo cual la pierna izquierda se dirige hacia atrás y el brazo derecho se mantiene retrasado y en alto.</p>	

3.2.7 CREACION DE ELEMENTOS PARA EL LANZAMIENTO DE MARTILLO ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>CREACION DE MARTILLO</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tierra en una bolsa ➤ Cinta adhesiva ➤ Cinta de aislar ➤ Cuerda ➤ Tijeras ➤ Medias Largas ➤ Grapadora <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: Se le introduce tierra suelta a la bolsa, teniendo en cuenta el peso y que se pueda meter dentro de una media.</p> <p>Se le da una forma circular a la bolsa con tierra, donde se va ajustando y sacándole el aire posible, luego se le hace un nudo a la bolsa, se debe de apretar lo más fuerte, para que no haya escape de tierra o se desforme la figura, ya que esta debe de quedar circular.</p>	

ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>CREACION DE MARTILLO</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tierra en una bolsa ➤ Cinta adhesiva ➤ Cinta de aislar ➤ Cuerda ➤ Tijeras ➤ Medias Largas ➤ Grapadora <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Se amarra la bolsa, más arriba de donde se hizo el nudo, y se aprieta fuerte para evitar de que se salga la tierra, luego se corta el excedente de cuerda, solo dejando el amarre.</p> <p>También se corta el excedente de la bolsa, para que solo quede la parte circular y la cuerda que esta amarrada de ella misma, la cuerda debe ser larga para que quede donde se va a formar el agarre para el estudiante.</p>	

ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>CREACION DE MARTILLO</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tierra en una bolsa ➤ Cinta adhesiva ➤ Cinta de aislar ➤ Cuerda ➤ Tijeras ➤ Medias Largas ➤ Grapadora <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Se corta también el excedente de la bolsa, luego se mete la bolsa dentro de la media, acomodándola bien, y dándole la forma circular correcta.</p> <p>Al tener la forma, se empieza a enrollar una parte de la media, se la da la vuelta y se introduce otra vez la bolsa en ella misma, se repite las veces que se pueda hasta que ya no quede media, lo cual quiere decir que se va a utilizar toda la media para que quede resistente y no se rompa.</p>	

ACTIVIDAD 4

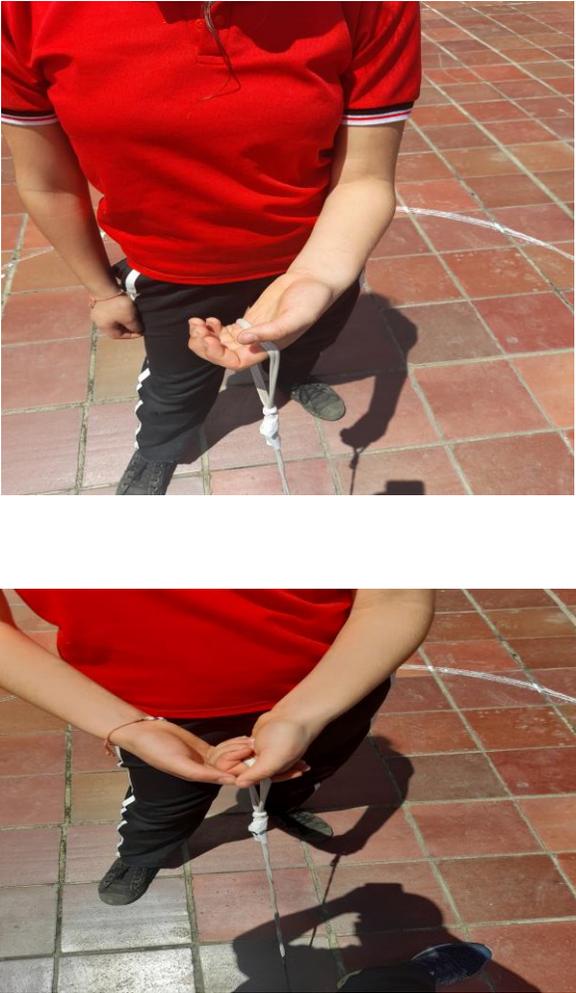
DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>CREACION DE MARTILLO</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tierra en una bolsa ➤ Cinta adhesiva ➤ Cinta de aislar ➤ Cuerda ➤ Tijeras ➤ Medias Largas ➤ grapadora <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: Se corta el excedente de la media, y con una grapadora se asegura la media, luego para que quede resistente se le da unas vueltas con cinta para aislar, de forma vertical y horizontal.</p> <p>Como la cuerda esta por dentro de la media, se le coloca al lado de la cuerda más cinta de aislar, luego se va cubriendo toda la cuerda.</p> <p>Para el agarre se dobla el extremo y se pega con cinta de aislar, donde debe de ser bastante para evitar de que se rompa.</p>	

3.2.8 LANZAMIENTO DE MARTILLO

ACTIVIDAD 1

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Técnica de lanzamiento de martillo.</p> <p>Material: Martillo, espacio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 1: El estudiante se encuentra de espaldas al eje de lanzamiento, con piernas separadas al ancho de los hombros y flexionados a la vez. Los brazos estarán extendidos junto con el martillo, el asa del martillo se encuentra en la mano en su mano izquierda y la mano derecha sobre esta, para lanzadores derechos. Para lanzadores para izquierda se hace lo contrario.</p>	

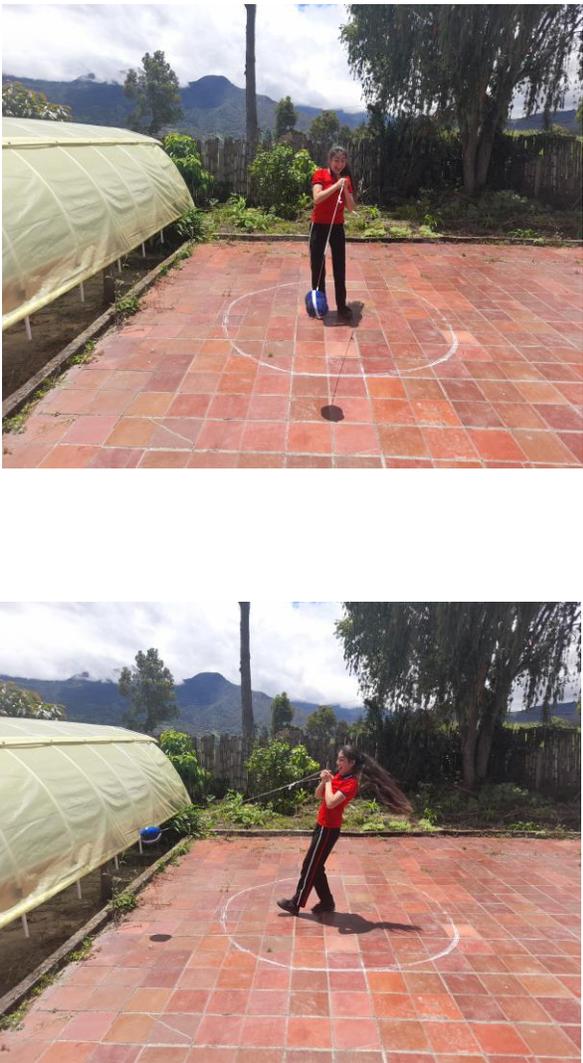
ACTIVIDAD 2

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Técnica de lanzamiento de martillo.</p> <p>Material: Martillo, espacio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 2: Para el agarre del asa, con la segunda falange de los dedos de la mano izquierda, excluyendo el pulgar, donde la mano derecha abraza la izquierda. Las piernas deben de estar separadas a la anchura de los hombros, los brazos semiflexionados para realizar el agarre primero con la mano izquierda, luego se pone encima la derecha para que quede bien el agarre y no se suelte mientras se hace el balanceo.</p>	

ACTIVIDAD 3

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Técnica de lanzamiento de martillo.</p> <p>Material: Martillo, espacio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 3: Para la fase de voleo el estudiante busca darle velocidad al implemento a través de giros concéntricos realizados con el martillo, donde los giros tienen un punto bajo, que se encuentra más delante de la punta del pie derecho. Empieza la fase de voleo desde la parte de abajo para ir elevando el martillo y poder ejecutar el lanzamiento correctamente. Cuando ya se mire que tenemos el martillo elevado y ya tenga fuerza nos alistamos para realizar el ultimo movimiento y lanzarlo.</p>	

ACTIVIDAD 4

DESCRIPCION METODOLOGICA	DESCRIPCION GRAFICA
<p>Técnica de lanzamiento de martillo.</p> <p>Material: Martillo, espacio.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>Actividad 4: El estudiante realiza el voleo con el martillo y un brazo hacia ambos lados, donde el brazo debe de estar bien extendido volteando el tronco y cadera hacia la derecha. Lo cual el punto de apoyo y pivot será el pie derecho para poder dar las vueltas o tomar el impulso para el lanzamiento.</p> <p>Se debe de tener duro el martillo cuando se esta dando el impulso, para así proceder al lanzamiento hacia la parte derecha de manera correcta.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3 EVALUACION

Con el tiempo trabajado hasta el momento de lo que esta en la propuesta, de realizar implementos deportivos con material reciclable y algunos elementos que tenemos en casa, se ha podido realizar satisfactoriamente cada implemento necesario para cada deporte que se esta trabajando, como lo es el salto de valla, lanzamiento de martillo y lanzamiento de disco, en los grados sexto, séptimo, octavo, noveno, decimo y once, se pudo obtener resultados deseados, debido al buen desarrollo de la propuesta y a través de padres de familia que dejaron a sus hijos participar en las actividades propuestas, teniendo en cuenta la bioseguridad respecto al COVID 19. Llegando a realizar cada elemento con la experiencia del tutor y la creatividad de cada uno de los estudiantes, se creó cada elemento de manera correcta, transmitiéndole a los estudiantes conocimientos teóricos y prácticos, lo cual se podía ver la felicidad de los estudiantes al momento de practicar este deporte del atletismo, demostrando interés y despertando habilidades que ellos tienen y no habían podido desarrollar debido a la falta de elementos deportivos.

Los estudiantes y comunidad en general se sintieron satisfechos con lo realizado, y se dieron cuenta del conocimiento que sus hijos y estudiantes estaban adquiriendo, lo cual fue positivo para poder seguir desarrollando esta propuesta.

Desde que se inicio con el desarrollo de la propuesta no fue nada fácil, ya que los estudiantes no tenían el conocimiento del atletismo, por que pensaban que atletismo era solo correr, y no sabían la conformación de este, pero poco a poco con esfuerzo y dedicación se dieron cuenta la importancia de esta disciplina, ya que se les fue impartiendo conocimiento para que se pudieran realizar estas actividades, donde fue de gran ayuda y generara un gran impacto a la comunidad en general ya que es algo nuevo para los estudiantes. Se trabaja con responsabilidad en cada actividad para llevarla adelante, atendiendo las indicaciones de los expertos para ir mejorando cada día en las actividades, y para un presente.



SC-CER96940



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

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

4. CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
20 DE FEBRERO DEL 2021	REUNION DE PADRES DE FAMILIA	
22 DE FEBRERO DEL 2021	HORAS SOCIALES	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



<p>27 DE MARZO DEL 2021</p>	<p>HORAS SOCIALES</p>	
<p>9 DE MAYO DEL 2021</p>	<p>REUNION DE PADRES DE FAMILIA</p>	
<p>24 DE MAYO DEL 2021</p>	<p>HORAS SOCIALES</p>	



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

A modo de conclusión, se puede afirmar una experiencia increíble de la práctica integral, lo cual fue satisfactorio, por que se pudo poner en práctica lo aprendido a lo largo de mi carrera universitaria, lo cual pude desarrollar las competencias en cada grado del colegio, demostrando virtudes y saberes, con principios favorables de enseñanza-aprendiza, de maestro-alumno, teniendo en cuenta la interacción de ambos para poder llevar a cabo cada clase realizada. Demostrando conceptos, desde las teorías educativas y modelos de enseñanza, llevándola hasta la práctica, como lo fue el deporte de atletismo, que se aprendió a realizar los materiales convenientes, también su desarrollo en la práctica.

Todos estos componentes que conforman el atletismo y elementos que se hicieron, fueron necesarios al momento de desarrollar cada clase, donde se identificaron falencias en los estudiantes, de allí se llevó a realizar un análisis para poder saber como realizar el trabajo y buscar las correctas metodologías, estrategias, para la enseñanza de la misma, buscando la superación y formación de cada uno de los estudiantes en la práctica del deporte.

El Centro Educativo Rural La Capilla, fue una institución que permitió al practicante en formación desenvolverse con eficacia, liderazgo, poniendo confianza en las fortalezas y conocimiento del docente, el cual ayudo a la creación de identidad del mismo, fortaleciendo cada día mas sus saberes y manejos de clase.

Lo que se esta viviendo hoy en día sirvió para que el docente en formación buscara alternativas, de métodos de enseñanza, lo cual se llevo a cabo mediante talleres, videos y también con la ayuda de algunos padres de familia, donde dejaron participar a sus hijos de las practicas presenciales, realizándose de manera escalonada, teniendo en cuenta la bioseguridad y distanciamiento con el COVID 19.

En cuanto al proyecto de la propuesta realizada, se pudo identificar que hay gran creatividad de los estudiantes, lo cual se crearon elementos deportivos con materiales reciclables, para la práctica de este deporte, por otro lados los estudiantes demostraron que se pueden realizar diferentes tipos de elementos deportivos con material reciclable, teniendo en cuenta el cuidado y protección del medio ambiente, llevando a razonar a cada estudiante y padre de familia la



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



importancia del medio ambiente, sintiéndose satisfechos por el trabajo y resultados del trabajo realizado en la institución.



SC-CER96940



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

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

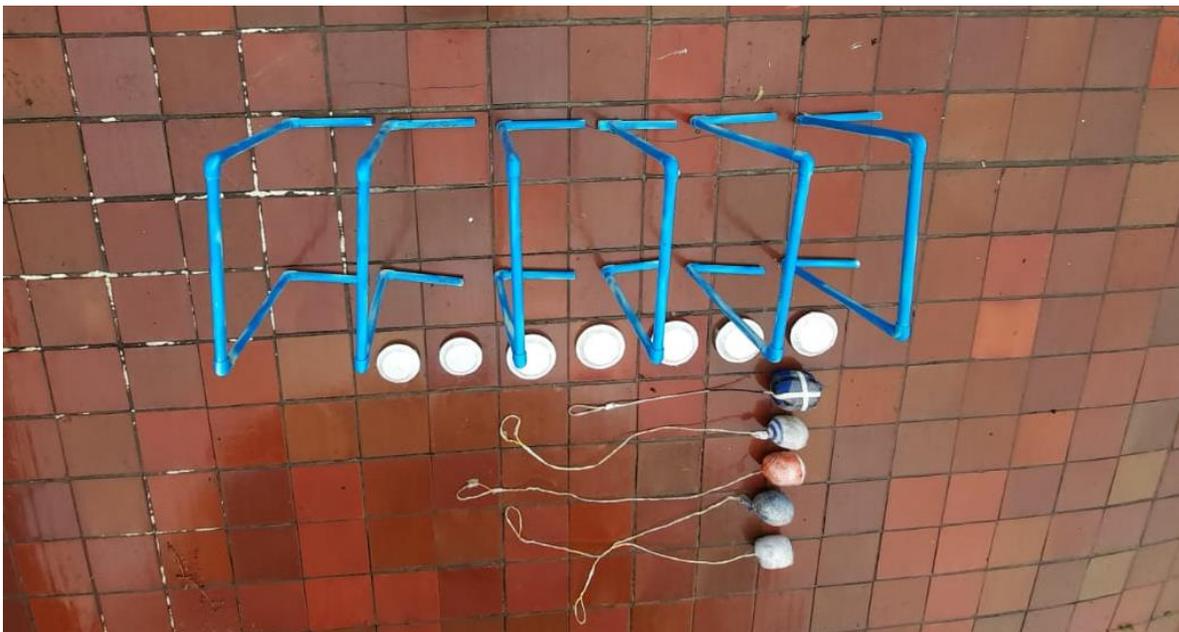
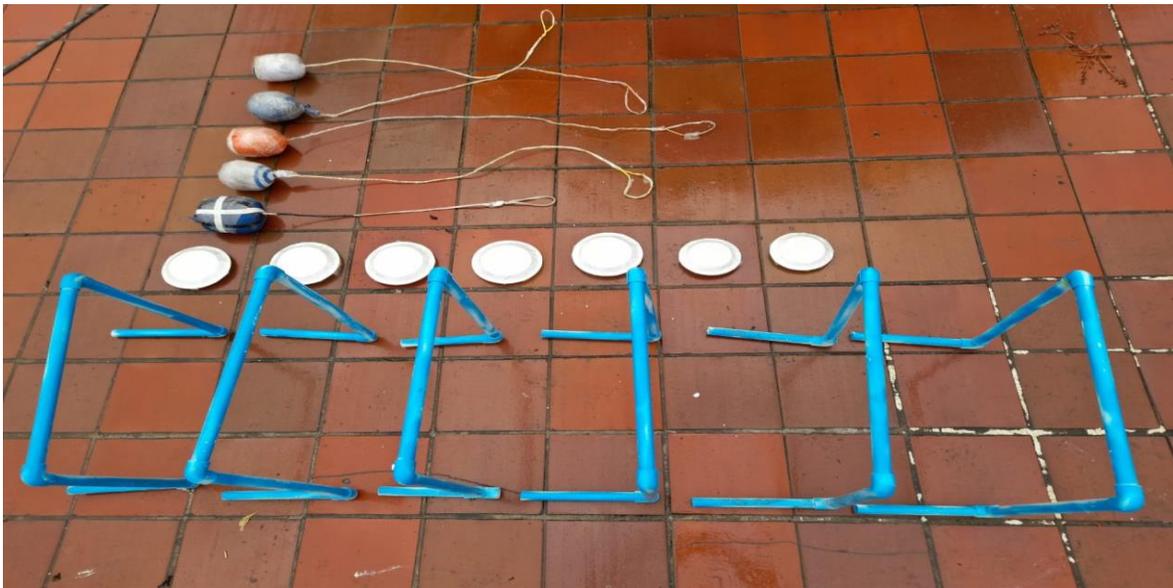


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ELEMENTOS DEPORTIVOS DE ATLETISMO

(VALLAS, DISCOS, MARTILLOS)



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Lucea, D. (1996). Los recursos y materiales didácticos en educación física. Apunts, 42-52.

Lucea, D. (1996). Los recursos y materiales didácticos en educación física. Apunts, 42-44.

Lucio, L. (2014). "LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS EN NIÑOS (AS) DE 2° Y 3° AÑO DE BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA FRAY AGUSTÍN DE AZKUNAGA DEL CANTÓN QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA, PERÍODO 2013-2014". Ecuador.

Rivera, M. (2010). Construcción de material alternativo en Educación Física. Obtenido de Construcción de material alternativo en Educación Física.



SC-CER96940



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

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