



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COLEGIO SAN JOSE

PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

NOMBRE:

DALYS ASTRID HERNÁNDEZ PÉREZ

CODIGO:

1057599573

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FISICA, RECREACION Y DEPORTES

2021



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!



OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO
COLEGIO SAN JOSE

SUPERVISOR:

JESSICA VIVIANA AGUIRRE LEGUIZAMON

PRESENTADO POR: DALYS ASTRID HERNÁNDEZ PÉREZ

CODIGO: 1057599573

ENTREGADO A:

Lic. EDGAR ARMANDO CARILLO DURÁN

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FISICA, RECREACION Y DEPORTES

2021



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!



INDICE

Introducción.....	5
1. Capítulo I: Observación institucional y diagnóstico.....	6
1.1 Reseña histórica.....	6
1.2 Proyecto educativo institucional.....	7
1.3 Marco Legal.....	8
1.4 Horizonte Institucional.....	8
1.5 Principios Institucionales.....	8
1.6 Visión.....	9
1.7 Misión.....	9
1.8 Filosofía.....	9
1.9 Horizonte.....	10
1.10 Perfil.....	10
1.11 Organigrama Institucional.....	11
1.12 Cronograma Institucional.....	12
1.13 Símbolos Institucionales.....	13
1.14 Manual de convivencia.....	14
1.15 Derechos y deberes de estudiantes, docentes y padres de familia.....	19
1.16 Ley del menor.....	20
1.17 Uniformes.....	24
1.18 Inventario de Infraestructura.....	25
1.19 Salón de deportes.....	25
1.20 Horarios.....	25
1.21 Matriz Dofa.....	26
2. Capítulo II: Propuesta pedagógica.....	27
2.1 Título.....	27
2.2 Objetivo General.....	27
2.3 Objetivo específico.....	27
2.4 Descripción del problema.....	28
2.5 Justificación.....	29
2.6 Población.....	30
2.7 Marco conceptual y teórico.....	30



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3. Capítulo III: Informes de los procesos curriculares.....	32
3.1 Diseño.....	32
3.2 Cronograma de actividades.....	32
3.3 Ejecución.....	33
3.4 Semana I: Saltos.....	33
3.5 Semana II: Pliometría.....	35
3.6 Semana III: Patear.....	37
3.7 Semana IV: Lanzar.....	40
3.8 Semana V: Equilibrio.....	46
3.9 Semana VI: Aeróbicos.....	51
3.10 Semana VII: Danza.....	52
3.11 Semana VIII: Juegos tradicionales.....	55
3.12 Semana IX: Recreación.....	58
3.12 Evaluación.....	62
4. Capítulo IV: Actividades interinstitucionales.....	66
5. Capítulo V: Formatos de evaluación.....	68
6. Conclusiones.....	75
7. Anexos.....	76
8. Bibliografía.....	81



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!



INTRODUCCIÓN

El presente proyecto tiene como finalidad el fortalecimiento de las capacidades coordinativas y las habilidades motrices a través de la educación física en niños de primaria, en el Colegio San José del municipio de Sogamoso Boyacá por parte del programa de la licenciatura en educación con énfasis en educación física, recreación y deportes de la Universidad de Pamplona; el objetivo primordial es contribuir las diferentes destrezas en el estudiante, empleando varios materiales para la elaboración de las tareas propuestas por el docente y que a su vez el estudiante pueda desenvolverse usando la creatividad para ejecutar actividades más óptimas.

Poco a poco se ira mostrando aspectos relevantes del Colegio, descripción de lo observado, los objetivos a los que se pretenden llegar, las mejorías y avances que se quiere obtener a través de la virtualidad como una estrategia que permita mejorar el fortalecimiento de las capacidades coordinativas y sus habilidades motrices de los estudiantes llevándolo a la parte práctica con ejercicios en las diferentes actividades propuestas.

Lo anterior se trabajará en el transcurso del semestre 2021-1 en el Colegio San José, llevado a cabalidad la práctica integral, para un buen desarrollo y conocimiento, a su vez identificando virtudes y falencias en cada uno para mejorar el fortalecimiento de sus capacidades coordinativas y habilidades motrices.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO I

1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

COLEGIO SAN JOSÉ

1.1 RESEÑA HISTORICA



El Colegio San José se fundó en el año 1971 por Isabel Vega Forero, inicialmente el Colegio se llamaba Kinder de San José en el que solamente había preescolar; al pasar de los años se fue abriendo grado a grado la primaria hasta completar grado quinto de primaria, ha sido un colegio familiar. Después de que de Isabela Vega Forero se pensionara dejó en manos de sus dos sobrinas Sandra Leguizamón Vega y Gloria Inés Leguizamón Vega la dirección y la rectoría del colegio.

El colegio San José siempre se ha caracterizado por un énfasis en valores y en inglés, se caracteriza también porque son grupos pequeños, siempre tratando de manejar la educación semi personalizada y en tema religioso el colegio San José es católico, pero siempre respetando cualquier tema religioso o cualquier religión que profesen las familias.

Durante su trayectoria el colegio ha servido de apoyo a la comunidad compuesta principalmente de familias de clase media, trabajadoras que requieren de un ambiente de seguridad y confianza para desarrollar el proceso de aprendizaje de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



los estudiantes, esta confianza se ve manifestada en la continua alza de matrículas y la generación de nuevos espacios.

1.2 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

El proyecto atiende una necesidad muy anhelada por todos los seres humanos que creemos que podemos construir un país justo, participativo donde reine la paz y la sana convivencia, que los temas de discusión y de debate trabajados en las diferentes áreas permitan que nuestros estudiantes reflexionen y atiendan las necesidades sociales de la población. Es así que se busca una nueva generación consciente de conservar la paz y una sana convivencia.

Se pretende comprender las perspectivas curriculares de Cátedra de la Paz en el Colegio San José, si bien, se entiende que las instituciones educativas en general se preocupan por mantener una sana convivencia entre toda la comunidad educativa, la paz no ha sido un tema abarcado a profundidad. Por consiguiente, sus referentes como educación para la paz, cultura de paz y el artículo 1732 Cátedra de la Paz son tópicos realmente nuevos en los cuales se requiere de una investigación exploratoria para tratarlos. De la misma manera es de vital importancia recopilar información con el propósito de comprender qué aportes brinda esta temática en el proceso de creación de unas perspectivas curriculares de la cátedra de la paz. Por esta razón es importantes e indispensable conocer los derechos de los demás, los derechos propios como los derechos colectivos de una sociedad justa, equitativa, pluralista y competitiva en donde cada persona este comprometida por ofrecer, compartir y preservar la paz, ya que la paz es el medio que proporciona progreso y calidad de vida. Otro tema importante es la de los deberes y obligaciones pues la mayoría de las veces los obviamos y solo exigimos nuestros derechos, para esto también es indispensable entender el concepto de “Libertad” que en términos generales esta libertad llega hasta donde inicia la del otro individuo por que el simple hecho de alegar nuestros derechos no nos da la facultad de trasferir a los demás. La constitución elevó la paz de obligatorio cumplimiento para todos los ciudadanos. Por su parte el artículo 95, consagra entre los deberes de la persona y del ciudadano participar en la vida política, cívica y comunitaria y propender al logro y mantenimiento de la paz, siendo expreso este mandato para todos los ciudadanos.



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!



1.3 MARCO LEGAL

EL CONGRESO DE COLOMBIA DECRETA: Artículo 1º Con el fin de garantizar la creación y el fortalecimiento de una cultura de paz en Colombia, establézcase la Cátedra de la paz en todas las instituciones educativas de preescolar, básica y media como una asignatura independiente

Artículo 2º. Para corresponder al mandato constitucional consagrado en los artículos 22 y 41 de la Constitución Nacional, el carácter de la Cátedra de la Paz será obligatorio.

Artículo 3º. El desarrollo de la Cátedra de la Paz se ceñirá a un pensum académico flexible, al cual será el punto de partida para que cada institución educativa lo adapte de acuerdo con las circunstancias académicas y de tiempo, modo y lugar que sean pertinentes. La estructura y funcionamiento de la cátedra serán determinados por el reglamento correspondiente que deberá expedir el Gobierno Nacional dentro de los seis (6) meses siguientes a la expedición de la presente ley a través del: Ministerio de Educación, quien podrá coordinar la reglamentación con los Ministerios del Interior.

1.4 HORIZONTE INSTITUCIONAL

El colegio San José busca el logro de sus objetivos de acuerdo con las características y necesidades de los estudiantes para así garantizar el desarrollo y la identidad formando al estudiante como ser social y cultural profundizando sus conocimientos creativamente, integrándose a la sociedad expresando su sentido de pertenencia a través del pensar, actuar y sentir.

1.5 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- Ofrecer una educación de calidad, centrada en estrategias de enseñanza que integren la identidad local, orientada a la obtención de aprendizajes significativos y que sean del amplio dominio de los docentes del Colegio.
- Fortalecer la integración y participación familiar en el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollado en el Colegio.



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!



- Fortalecer la formación integral-personal de los estudiantes, brindando oportunidades de desarrollo e incentivo permanente para su superación.

1.6 MISIÓN

El Colegio San José forma niños y niñas abiertos a la ciencia, con valores sólidos en ética y moral con imaginación y facultad de decisión, creativos, asertivos y conscientes de que el desarrollo humano es continuo y permanente en busca del perfeccionamiento y que el avance y conquista estén al servicio comunitario, tras mejorar una calidad de vida.

1.7 VISIÓN

El Colegio San José, en el año 2022 este acreditado ante los destinos estamentos de la comunidad, en permanente ampliación y acción y servicio. Respetada y responsable abanderada por los derechos humanos a la vanguardia de los avances tecnológicos y del desarrollo sostenible, con profundo amor por la naturaleza y los recursos naturales que ofrezca las diferentes opciones y modalidades para sus integrantes, atendiendo siempre las necesidades, intereses y posibilidades.

1.8 FILOSOFÍA

El colegio San José se ha caracterizado por trabajar la pedagogía del amor y la ternura con principios de orientación religiosa, autonomía, libertad, respeto y responsabilidad lo cual fundamenta su accionar pedagogía en las virtudes y valores.

El colegio San José de la ciudad de Sogamoso Boyacá busca instruir personas integrales, capacitados, idóneos, eficaces, competentes, activos, emprendedores, con carácter investigativo y constructores de paz, a través de la equidad, el compromiso y la calidad, apropiándose del manejo de las nuevas tecnologías de la comunicación e información, basado en valores como la civilidad, la intelectualidad y el respeto por las diferencias, mediante una educación participativa.



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!



1.9 HORIZONTES

El Colegio San José, fundamenta el desarrollo humano y cognoscitivo de los estudiantes, en los aspectos, el desarrollo de las habilidades en el manejo de avances técnicos y tecnológicos impuestos por la modernidad y de la democracia como un estilo de vida que posibilita el goce y disfrute de los derechos humanos, desterrando cualquier forma de discriminación, en cuanto a lo pedagógico se desarrolla el proceso de aprendizaje y demás actividades relacionadas con éste, llevando a la práctica la Pedagogía Activa, destinando personal, recursos y espacios de manera que contribuyan al estudiante un ser autónomo sensible, amoroso, respetuoso, solidario con profundo sentido de pertenencia e identidad.

1.10 PERFIL

El Colegio San José presenta las siguientes características generales:

- Estudiante capacitado/a para liderar de manera positiva y responsable dentro de la sociedad que interactúa, con sentido local y regional.
- Comprometido/a con los valores laicos y humanistas, los cuales traspasa a la comunidad.
- Vinculado/a con el proyecto educativo institucional e identificado/a con su comunidad educativa, siendo responsable, puntual y metódico.
- Con pensamiento crítico, reflexivo e inquisitivo en torno a su quehacer escolar y su interacción con la sociedad.
- Creativo/a y proactivo/a en sus responsabilidades académicas y sociales, asertivo/a, empático/a, respetuoso/a con su familia, la comunidad educativa y su entorno.



SC-CER96940

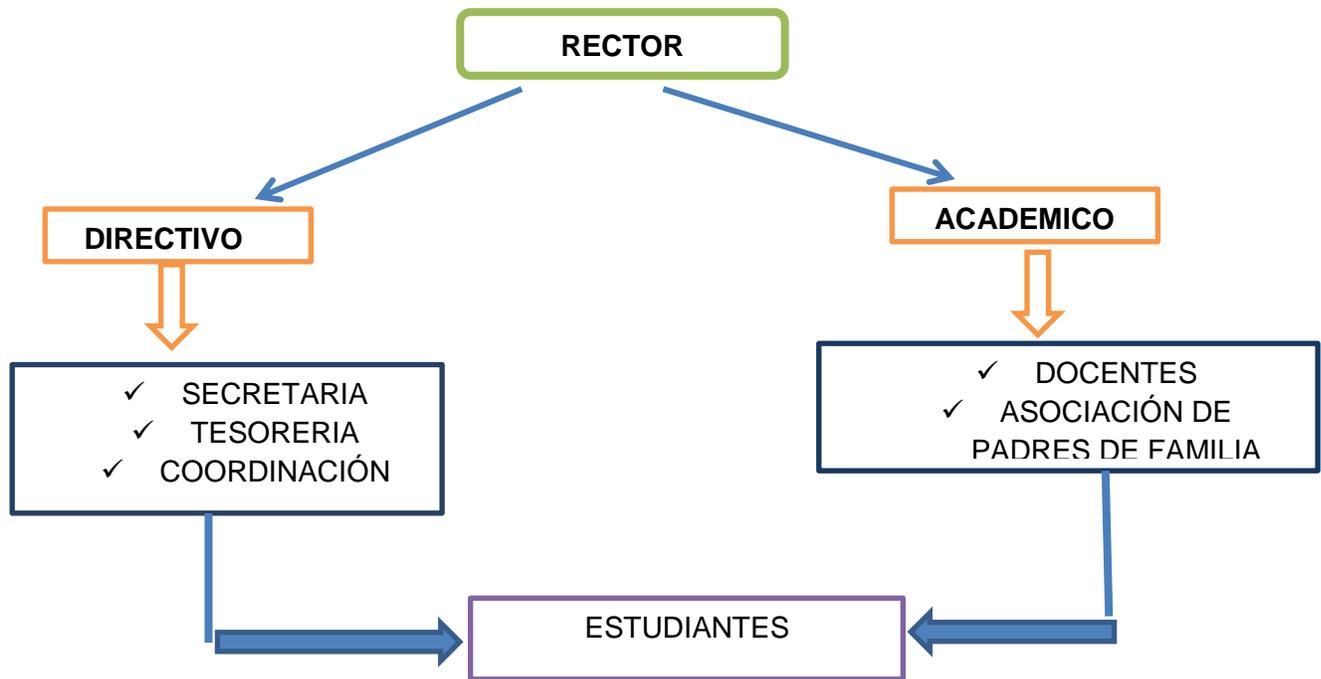


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



1.11 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.12 CRONOGRAMA INTITUCIONAL

ACTIVIDADES		ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
CONTENIDOS CURRICULARES	PRIMER PERIODO												
	SEGUNDO PERIODO												
	TERCER PERIODO												
	CUARTO PERIODO												
	ENTREGA DE INF. ACADEMICA												
REUNIONES ORDINARIAS	ASOCIACIÓN DE PADRES DE FAMILIA												
	DIA DE LA MUJER												
	DIA DE LA TIERRA												
EVENTOS SOCIALES	DIA DEL NIÑO												
	DIA DEL MAESTRO												



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

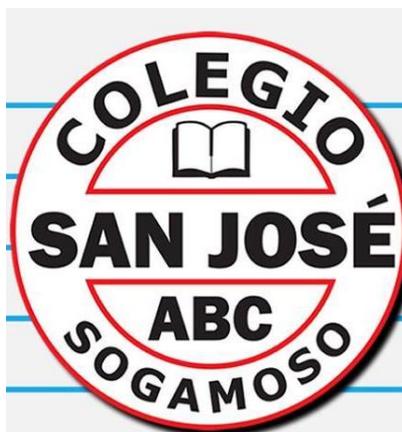


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.13 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

ESCUDO



HIMNO

Colegio San José número uno
Estandarte en la ciudad de Sogamoso
Iluminando la antorcha del saber.

I

Avancemos airosos y unidos
para la senda del bien y el saber,
que el futuro ferviente está henchido
de esperanzas y triunfos del ser.

II

¡Oh colegio...! Oh templo sagrado!
de la ciencia, el trabajo y la fe,
que en las mentes inquietas forjamos
con sapiencia y sutil altivez.

III

Consacá te dio asiento en sus breñas
como lo hizo con el Libertador;



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



la verdad y la justicia hoy enseñas
con acierto y pujante tesón.

IV

Con el libro, a la luz del progreso,
se hace escudo y bandera inmortal,
una llama en la diestra es el beso
como símbolo de eterno fanal.

1.14 MANUAL DE CONVIVENCIA

El manual de convivencia del Colegio San José establece de acuerdo con el artículo 2 de la Ley 1620 de 2013, las situaciones tipo II, y las define como toda forma de intimidación con uso deliberado de tecnologías de información (Internet, redes sociales virtuales, telefonía móvil y video juegos online) para ejercer maltrato psicológico y que se presenten de manera repetida o que causen daños al cuerpo o a la salud sin generar incapacidad alguna para cualquiera de los involucrados. De esta manera este tipo de falta también contempla conductas negativas, intencionales, metódicas y sistemáticas de agresión, intimidación y Humillación.

Por lo anterior, se conocen como situaciones tipo II, las siguientes:

Reincidencia en faltas leves (tipo I).

1. Incumplimiento de un compromiso firmado.
2. Practicar cualquier forma de bullying contra cualquier miembro de la comunidad educativa.
3. Manejo inadecuado de relaciones de noviazgo, con demostraciones exageradas de afecto dentro de la Institución o fuera de ella portando el uniforme.
4. No informar o entregar al padre, madre y/o acudiente las citaciones o comunicados que hace la Institución.
5. Saboteo durante las horas de clase, actividades culturales y sociales.
6. Irrespetar los símbolos patrios y/o de la Institución.
7. Promover y/o participar en riñas dentro fuera de la Institución.
8. Daño a los bienes muebles e inmuebles del colegio.
9. Atentar contra el ambiente y destruir los árboles, arbustos, materas, entre otras zonas verdes de los alrededores.



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!



10. Escribir o dibujar en pupitres, paredes, puertas, pisos, ventanas, baños o en prendas del uniforme.

Reincidencia en faltas leves (tipo I).

1. Incumplimiento de un compromiso firmado.
2. Practicar cualquier forma de bullying contra cualquier miembro de la comunidad educativa.
3. Manejo inadecuado de relaciones de noviazgo, con demostraciones exageradas de afecto dentro de la Institución o fuera de ella portando el uniforme.
4. No informar o entregar al padre, madre y/o acudiente las citaciones o comunicados que hace la Institución.
5. Saboteo durante las horas de clase, actividades culturales y sociales.
6. Irrespetar los símbolos patrios y/o de la Institución.
7. Promover y/o participar en riñas dentro fuera de la Institución.
8. Daño a los bienes muebles e inmuebles del colegio.
9. Atentar contra el ambiente y destruir los árboles, arbustos, materas, entre otras zonas verdes de los alrededores.
10. Escribir o dibujar en pupitres, paredes, puertas, pisos, ventanas, baños o en prendas del uniforme.
11. Agredir con contestaciones, modales, gestos, señas, sátiras o palabras soeces a compañeros, profesores, directivos y demás miembros de la comunidad.
12. Emplear lenguaje vulgar tanto verbal como escrito.

ARTICULO 1: DEFINICION: El Manual de Convivencia se fundamenta en LA LEY 1620 Del 15 de marzo de 2013 y el decreto reglamentario No 1965 del 11 de septiembre de 2013 por el cual se creó el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, la Constitución Política y la Ley General de Educación, en lo referente a la organización del Establecimiento Educativo como Comunidad y como expresión del pacto social, de donde emana la autoridad que rige las relaciones entre los diferentes individuos, estamentos y componentes de la Comunidad Educativa; se consignan en él los deberes, derechos e los estudiantes y estrategias de promoción, prevención, atención y seguimiento para la participación y convivencia social, los estímulos y rutas a seguir en cada situación y los protocolos para los mismos. A) PRINCIPIOS DEL SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR. Participación. En virtud de este principio las entidades y establecimientos educativos deben garantizar su



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!



participación activa para la coordinación y armonización de acciones, en el ejercicio de sus respectivas funciones, que permitan el cumplimiento de los fines del Sistema. Al tenor de la Ley 115 de 1994 y de los artículos 31, 32, 43 Y 44 de la Ley 1098 de 2006, los establecimientos educativos deben garantizar el derecho a la participación de niños, niñas y adolescentes en el desarrollo de las estrategias y acciones que se adelanten dentro de los mismos en el marco del Sistema. En armonía con los artículos 113 y 788 de la Constitución Política, los diferentes estamentos estatales deben actuar en el marco de la coordinación, concurrencia, complementariedad y subsidiariedad; respondiendo a sus funciones misionales. B) Corresponsabilidad. La familia, los establecimientos educativos, la sociedad y el Estado son corresponsables de la formación ciudadana, la promoción de la convivencia escolar, la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes desde sus respectivos ámbitos de acción, en torno a los objetivos del Sistema y de conformidad con lo consagrado en el artículo 44 de la Constitución Política y el Código de Infancia y la Adolescencia. C) Autonomía: Los individuos, entidades territoriales e instituciones educativas son autónomos en concordancia con la Constitución Política y dentro de los límites fijados por las leyes, normas y disposiciones. D) Diversidad: El Sistema se fundamenta en el reconocimiento, respeto y valoración de la dignidad propia y ajena, sin discriminación por razones de género, orientación o identidad sexual, etnia o condición física, social o cultural. Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a recibir una educación y formación que se fundamente en una concepción integral de la persona y la dignidad humana, en ambientes pacíficos, democráticos e incluyentes. E) Integralidad: La filosofía del sistema será integral, y estará orientada hacia la promoción de la educación para la autorregulación del individuo, de la educación para la sanción social y de la educación en el respeto a la Constitución y las leyes.

ARTICULO 4. OBJETIVOS DEL MANUAL DE CONVIVENCIA: Fomentar, fortalecer y articular acciones de diferentes instancias del Estado para la convivencia escolar, la construcción de ciudadanía y la educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos de los niños, niñas y adolescentes de los niveles educativos de preescolar, básica y media. Garantizar la protección integral de los niños, niñas y adolescentes en los espacios educativos, a través de la puesta en marcha y el seguimiento de la ruta de atención integral para la 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!



teniendo en cuenta los contextos sociales y culturales particulares. Fomentar y fortalecer la educación en y para la paz, las competencias ciudadanas, el desarrollo de la identidad, la participación, la responsabilidad democrática, la valoración de las diferencias y el cumplimiento de la ley, para la formación de sujetos activos de derechos.

ARTICULO 5: FUNDAMENTOS LEGALES DEL MANUAL DE CONVIVENCIA. Con la participación de los diferentes estamentos que conforman la comunidad educativa y acogiéndose a la ley 1620 de 15 de marzo de 2013 por la cual se crea el SISTEMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR Y FORMACION PARA EL EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS, LA EDUCACION PARA LA SEXUALIDAD Y LA PREVENCION Y MITIGACION DE LA VIOLENCIA ESCOLAR, a la aplicación legal de la Constitución Política de Colombia de 1991, la Ley 115 de 1994, el Decreto 1860 de 1994, La ley de infancia y adolescencia 1098 de 2006 se elaboró el presente Manual de Convivencia Estudiantil que define la conformación del COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA y sus respectivas funciones, la RUTA DE ATENCION INTEGRAL y los PROTOCOLOS A SEGUIR los derechos, deberes, compromisos, garantías, estímulos; dentro de un marco democrático y participativo.

ARTICULO 6: CONDICIONES DE INGRESO DEL ESTUDIANTE A LA INSTITUCION EDUCATIVA. Autorización de matrícula de rectoría, Registro civil de nacimiento, certificados de primaria y de otros grados cursados y aprobados, certificado médico reciente, paz y salvo de la Institución educativa con las firmas que se requieren, fotocopia de la tarjeta de identidad , fotos de 3x4. Para sentar matrícula los estudiantes deben presentarse en la Secretaría del Plantel con los padres de familia ó acudiente responsable. Fotocopia del carnet del SISBEN y de la EPS. Los estudiantes procedentes de otra institución deben presentar fotocopia del observador del estudiante.

ARTICULO 12: CONFORMACION DEL COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA

El comité escolar de convivencia estará conformado por:

- La rectora del establecimiento educativo, quien preside el comité
- El personero estudiantil
- El docente con función de orientación



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 presidente del consejo de padres de familia

FUNCIONES DEL COMITÉ ESCOLAR DE CONVIVENCIA. Son funciones del comité:

1. Identificar, documentar, analizar y resolver los conflictos que se presenten entre docentes y estudiantes, directivos y estudiantes, entre estudiantes y entre docentes.
2. Liderar en los establecimientos educativos acciones que fomenten la convivencia, la construcción de ciudadanía, el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos y la prevención y mitigación de la violencia escolar entre los miembros de la comunidad educativa.
3. Promover la vinculación del establecimiento educativo a estrategias, programas y actividades de convivencia y construcción de ciudadanía que se adelanten en la región y que respondan a las necesidades de su comunidad educativa.
4. Convocar a un espacio de conciliación para la resolución de situaciones conflictivas que afecten la convivencia escolar, por solicitud de cualquiera de los miembros de la comunidad educativa o de oficio cuando se estime conveniente en procura de evitar perjuicios irremediables a los miembros de la comunidad educativa. El estudiante estará acompañado por el padre, madre de familia, acudiente o un compañero del establecimiento educativo.
5. Activar la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar definida en el artículo 29 de esta Ley, frente a situaciones específicas de conflicto, de acoso escolar, frente a las conductas de alto riesgo de violencia escolar o de vulneración de derechos sexuales y reproductivos que no pueden ser resueltos por este comité de acuerdo con lo establecido en el manual de convivencia, porque trascienden del ámbito escolar, y revistan las características de la comisión de una conducta punible, razón por la cual deben ser atendidos por otras instancias o autoridades que hacen parte de la estructura del Sistema y de la Ruta.
6. Liderar el desarrollo de estrategias e instrumentos destinados a promover y evaluar la convivencia escolar, el ejercicio de los derechos humanos sexuales y reproductivos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



7. Hacer seguimiento al cumplimiento de las disposiciones establecidas' en el manual de convivencia, y presentar informes a la respectiva instancia que hace parte de la estructura del Sistema Nacional De Convivencia Escolar y Formación para los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y ' Mitigación de la Violencia Escolar, de los casos o situaciones que haya conocido el comité
8. Proponer, analizar y viabilizar estrategias pedagógicas que permitan la flexibilización del modelo pedagógico y la articulación de diferentes áreas de estudio que lean el contexto educativo y su pertinencia en la comunidad para determinar más y mejores maneras de relacionarse en la construcción de la ciudadanía.

ARTÍCULO 17: SESIONES: El comité escolar de convivencia sesionara como mínimo una vez cada dos meses, las fechas serán establecidas en el calendario escolar; las sesiones extraordinarias serán convocadas por el presidente del comité escolar de convivencia, cuando las circunstancias lo exijan o por solicitud de cualquiera de los integrantes del mismo.

1.15 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES Y DOCENTES

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

- Ser evaluado de manera integral en todos los aspectos académicos, personales y sociales.
- Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: Criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio del año escolar.
- Conocer las anotaciones que sobre mi comportamiento hagan los consejos, director de grupo y profesores para hacer mis observaciones o descargos respectivos, por escrito en el observador del estudiante.
- Utilizar y recibir oportunamente y dentro de los horarios establecidos, los servicios de bienestar estudiantil de que dispone la institución.
- Ser atendido oportuna y debidamente por parte del personal administrativo, en lo que se refiere a la solicitud de certificados de estudio, paz y salvo, constancias y otros. Estas solicitudes las haré durante los horarios establecidos.
- Exigir puntualidad por parte de los profesores en el desarrollo de sus clases.
- Presentar evaluaciones extemporáneas, cuando la causa de mi ausencia sea oportunamente justificada, ante el profesor de la asignatura.



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!



1.16 DERECHOS Y DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA

En el proceso formativo de sus hijos, los padres de familia tienen los siguientes derechos:

1. Conocer el sistema institucional de evaluación de los estudiantes: criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y promoción desde el inicio del año escolar.
2. Acompañar el proceso evaluativo de los estudiantes
3. Recibir los informes periódicos de evaluación.
4. Recibir oportunamente respuestas a las inquietudes y solicitudes presentadas sobre el proceso de evaluación de sus hijos.
5. Presentar sugerencias, solicitudes y recomendaciones sobre el proceso evaluativo de sus hijos.
6. Participar por medio de su representante en la comisión de seguimiento.

1.17 LEY DEL MENOR

Ley de infancia y adolescencia para que los niños dejen de ser considerados un problema y se conviertan en objeto de derechos. Con la ley 12 de 1991 Colombia ratificó la Convención sobre los Derechos del Niño, convirtiéndose en uno de los primeros Estados en incorporarlo a su legislación. Sin embargo, no se ha adecuando su legislación de infancia y adolescencia a las directrices de la Convención ni tampoco a la Constitución de 1991, lo convierte a nuestro país en el más atrasado en este tema. Esta situación ha originado reiteradas exhortaciones por parte de la Organización de las Naciones Unidas al Estado Colombiano para que se reforme de manera integral el actual Código del Menor. ¿Por qué es importante una ley de infancia? 1. Porque la legislación del menor vigente en Colombia solo regula nueve situaciones irregulares a partir de las cuales el Estado dicta medidas de protección, dejando por fuera aberrantes violaciones a sus derechos como la trata de personas, la tortura, la explotación sexual comercial, la explotación familiar, el desplazamiento forzado o el reclutamiento ilícito de menores de edad. 3. Porque la legislación actual solamente atiende cerca de 4 millones de menores que tipifican las situaciones irregulares, mientras que la ley de infancia busca preservar los derechos de 16 millones de personas menores de 18 años. 4. El Código del menor reconoce situaciones de riesgo, mientras que la ley de infancia reconoce derechos generales



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 actuales que han sido regulados en tratados internacionales que el Estado ha ratificado, tales como los derechos de los niños y niñas a ser protegidos contra: toda forma de violencia, abandono, maltrato, explotación, peores formas de trabajo infantil, abuso sexual, desplazamiento forzado, reclutamiento ilícito, trata de personas, entre otros derechos. 5. La LEY 1098 DE 2006 busca que los adolescentes que cometan delitos respondan ante procesos judiciales que respeten todas las garantías propias del debido proceso y del derecho de defensa. Deberán ser juzgados en un proceso penal de carácter diferenciado al de los adultos, especializado en todas las autoridades que lo apliquen y de carácter pedagógico que forme al adolescente en el respeto por los derechos humanos de los demás. No serán juzgados como adultos y si se requiere una medida de privación de libertad, esta solo podrá ser de hasta 5 años y deberá cumplirse en centros especializados del Instituto Colombiano de Bienestar Familia. Los niños y adolescentes son el sector mas vulnerable de la población a continuación unas cifras, para que nos demos una visión de la problemática que afecta a los menores de edad. · La violencia cobra al año la vida de 745 niños por homicidio · 161 niños se suicidaron en el 2005 · se reportaron 7.564 casos de maltrato infantil, que solo representan el 5% de lo que ocurre realmente.

1. 2. · La tasa nacional de mortalidad infantil es de 26 por mil nacidos vivos, y en el Choco asciende a 90. · El Instituto de Medicina Legal registró el año anterior 64.979 casos de violencia intrafamiliar de los cuales 10.337 fueron cometidos contra personas menores de 18 años. · 10.808 casos de violencia sexual en donde la víctima es un menor de edad, sin embargo según proyecciones de IML esta cifra tan solo corresponde al 5% de los delitos sexuales ocurridos. · 11.000 menores hacen parte de las filas de la guerrilla · 56.000 menores son atendidos al año por el ICBF por encontrarse en situación de abandono o peligro, de los cuales 4.500 son declarados en abandono, pero tan solo son logrados dar en adopción 2.700 · 60.000 denuncias al año atiende la Fiscalía General de la Nación por el delito de Inasistencia alimentaria. · El 19% de las adolescentes en las zonas urbanas entre 15 y 19 años han tenido un embarazo, porcentaje que asciende al 30% en las zonas rurales. · 1.568.000 millones de niños se encuentran en el mercado laboral con o sin remuneración. · La anterior cifra se aumenta a 2.300.000 millones de niños si se suma a aquellos que realizan oficios de hogar · En los últimos 15 años han sido desplazados mas de 1.000.000 de menores de 18 años. Estas cifras nos demuestran la necesidad de



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- estructurar respuestas que contribuyan desde lo político y normativo a plantear soluciones a la problemática por la que atraviesa la infancia en Colombia. ¿Qué Objetivos persigue el la LEY 1098 de 2006? 1. Asegurar las condiciones para el ejercicio de derechos de niños, niñas y adolescentes que les han sido reconocidos por la Constitución Política y por el bloque de constitucionalidad. 2. Consagrar mecanismos que posibiliten la protección integral de esos derechos, al establecer mecanismos que definen la corresponsabilidad de la familia, la sociedad y el Estado. ¿A quién va dirigida la Ley? El La Ley 1098 de 2006 de Ley de Infancia y Adolescencia está dirigida a todos los niños y las niñas como sujetos plenos de derechos hasta la edad de 18 años y, a aquellos que, no obstante haber llegado a esta edad, se encuentran bajo medida especial de protección a cargo del Estado, incluidos neonatos, primera infancia, adolescentes y jóvenes, sin discriminación alguna, y bajo los principios universales de dignidad, igualdad, equidad y justicia social, solidaridad, prevalencia de sus derechos, interés superior y participación en los asuntos de su interés.
2. 3. ¿Es el Estado el único responsable de garantizar los derechos de la niñez en Colombia? No, la responsabilidad, aunque diferenciada, es compartida por la familia, por la sociedad y por el Estado. La Constitución Política de 1991 dice que “la familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos”. Se puede afirmar que el ejercicio de la responsabilidad parte de la esfera privada en la cual los protagonistas son los padres, los demás miembros de la familia, los representantes legales y las personas a quienes se les ha asignado el cuidado y atención de los niños, niñas o adolescentes. La esfera privada se abre hacia la vida pública a través de la responsabilidad social y ésta se conduce a la participación pública a través de las instituciones del Estado para culminar el ciclo de la corresponsabilidad. EL LA LEY 1098 DE 2006 DE LEY DE INFANCIA EN LA PRÁCTICA ¿Cómo son las penas para los menores de edad? Los adolescentes comienzan a ser responsables penalmente desde los 14 años de edad. Sin embargo, entre los doce (12) y los catorce (14) no hay privación de la libertad, solo en el caso en que el adolescente incumpla la sanción impuesta o el compromiso con el juez. Los menores que cometan delitos tendrán garantizado el debido proceso y serán juzgados bajo el sistema penal acusatorio y las penas se aplicarán de la siguiente manera: - Los jóvenes que al delinquir se encuentren en la franja de los catorce (14) a los dieciocho (18) años deben ser penalizados como adultos, solo si en el actual código penal la pena mínima para el delito



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!



es de 6 años, al menor se le aplicará una pena de 5 años. En el caso de delitos como homicidio, secuestro o extorsión, se le impondrán hasta 8 años de pena privativa de la libertad. - También existirá privación de la libertad cuando haya reincidencia en cualquier delito e incumplimiento de los compromisos adquiridos con el juez. - La pena privativa de la libertad se ejecutará en centros especializados de reclusión juvenil. Las sanciones que se impondrán, cuando no haya cabida a la pena privativa son: - Amonestación - Imposición de reglas de Conducta - Prestación de servicios a la comunidad - Libertad Asistida o libertad vigilada: el juez le da la libertad pero lo obliga a asistir a programas de orientación o capacitación que el ICBF contrata con ONGS allí tienen charlas con psicólogos, en algunas los capacitan laboralmente, integran a la familia para que asuman roles y responsabilidades

3. 4. - Internación en medio o semi-cerrado: el semicerrado es una privación de la libertad pero con permiso de estudiar es decir puede salir en horario escolar y regresar a dormir a la institución, o puede solo estar los fines de semana encerrado ¿Un padre que maltrate a su hijo va a la cárcel? En la Ley, el maltrato infantil se define como lesiones personales agravadas por ser contra un menor. Van a castigarse con penas superiores a los tres años de prisión. De acuerdo al actual código penal, las penas serán el doble frente a las establecidas para los adultos. Además éstas no serán excarcelables. ¿Qué pasa con los abusadores, violadores y asesinos de niños? Con esta ley no habrá más “Garavitos”. En esta Ley 1098 de 2006 de Ley se eliminan todos los beneficios penales para las personas que cometan delitos contra los niños, niñas y adolescentes en el país. Únicamente recibirán las rebajas de pena por buen comportamiento y estudio, lo que evitaría que quienes cometan delitos contra los menores reciban la casa por cárcel o salgan libres con penas irrisorias. Se acaban las rebajas de penas por sentencia anticipada o confesión, así como la casa por cárcel ¿El proceso de adopción varía con la aprobación de esta Ley 1098 de 2006? No. El proceso para adoptar un niño en el país seguirá siendo igual. Únicamente se prohíben las donaciones como contraprestación o condición para entregar un niño, una niña o un adolescente, en adopción. ¿Qué pasa con el Trabajo infantil? El artículo 34 de la ley deja claramente establecida la prohibición de admitir menores de 15 años en algún empleo u ocupación. Los menores de quince años pueden excepcionalmente desempeñar actividades remuneradas de orden artístico, cultural, recreativo o deportivo, siempre que no se afecte su salud ni su proceso educativo. ¿Se acaba el ICBF? No, por el contrario se ratifica



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!



al ICBF como la autoridad central en materia de adopciones. Será el que tiene la facultad de autorizar a los organismos acreditados y agencias internacionales para que cumplan esta función, bajo su vigilancia.
MAYORES INFORMES Natalia Marengo Jefe comunicaciones Senadora
Gina Parody 3124486546 3103204347

1.18 UNIFORMES:

El colegio San José hace uso de dos uniformes, uno de educación física y otro de diario, la sudadera en náutica rojo con azul, camiseta polo blanca con pantaloneta roja con rayas laterales azul, roja y blanca y el uniforme de diario es una chaqueta en náutica de tipo americana azul con rojo iniciales con relieve, falda escocesa a cuadro rojo, medias rojas, zapato azul oscuro de suela roja y hebillas para las niñas y pantalón gris, zapato oscuro de suela roja para los niños con cordones.



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!



1.19 INVENTARIO INFRAESTRUCTURA

- ✓ Siete salones
- ✓ Dos baños
- ✓ Sala de profesores
- ✓ Salón de deportes

1.20 SALÓN DE DEPORTES

- ✓ 50 lasos
- ✓ Dos balones de fútbol
- ✓ 10 balones de voleibol
- ✓ Ocho balones de baloncesto

1.21 HORARIOS: 8:00 am – 12:30 pm

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 – 8:40	3°				
8:40 – 9:20	3°				
9:20 – 10:00					1°
10:00 – 10:30	DE	S	CA	N	SO
10:30 – 11:10					1°
11:10 – 11:50		4°	5°		2°
11:50 – 12:30		4°	5°		2°



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.22 MATRIZ DOFA

<p style="text-align: center;">DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Falta de espacio deportivo y recreación y falta de material e implemento educativo. ➤ Factores económicos de los estudiantes. ➤ Falta de un docente en el área de educación física. 	<p style="text-align: center;">FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El personal de trabajo busca que día a día se fomente una mayor calidad de educación en los estudiantes. ➤ Los padres de familia participan activamente en el desarrollo del proceso de aprendizaje y el progreso de sus hijos. ➤ Dinamismo en actividades que se ejecutan y aumentan el sentido de pertenencia en los estudiantes.
<p style="text-align: center;">OPORTUNIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Instaurar métodos de aprendizaje innovador en el colegio. ➤ Actualización de estilos de aprendizajes con el fin de capacitar a docentes. 	<p style="text-align: center;">AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El colegio no cuenta con una infraestructura fija para el desarrollo de sus actividades. ➤ Falta de material y poco espacio favorable o apropiado para la enseñanza deportiva. ➤ Falta de cuerpo docente especializado en cada una de las asignaturas. ➤ Deserción de estudiantes por falta de recursos económicos.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

PROPUESTA PEGADOGICA

2.1 TITULO

FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS HABILIDADES MOTRICES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN NIÑOS DE PRIMARIA EN EL COLEGIO SAN JOSÉ DEL MUNICIPIO DE SOGAMOSO BOYACÁ.

OBJETIVOS

2.2 OBJETIVO GENERAL

Fomentar estrategias pedagógicas en el área de educación física donde este inmersa las habilidades motrices, valores y aptitudes deportivas en los estudiantes de primaria del Colegio San José del municipio de Sogamoso Boyacá.

2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar ejercicios en la población estudiantil donde se involucre las diferentes capacidades coordinativas en los diferentes espacios teniendo en cuenta la motricidad gruesa.
- Realizar actividades lúdico-recreativas que permitan evidenciar las capacidades y aptitudes físicas en los estudiantes.
- Evaluar de manera permanente los procesos de aprendizaje en la actividad física.
- Instaurar prácticas deportivas en los estudiantes para tener una buena calidad de vida en pro del bienestar físico y psicológico.
- Persuadir a los estudiantes mediante charlas pedagógicas sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo de sus cualidades físicas y/o deportivas.
- Conocer el nivel de creatividad que tienen los estudiantes para la elaboración de implementos y/o materiales reciclables deportivos.



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!



2.4 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según la información brindada por el Colegio San José del municipio de Sogamoso Boyacá, se concluye que los estudiantes de primaria presentan dificultades a la hora de realizar ejercicios que complican el mantener el equilibrio de su cuerpo y la dificultad al realizar algunos movimientos los cuales van relacionados con la coordinación entre ellos están: caminar, trotar, correr y saltar. El desarrollo de las capacidades motrices de un niño está relacionado con la práctica del deporte, lo cual es fundamental contar con espacios destinados para estas actividades y así mismo poder fortalecer plenamente sus capacidades.

La motricidad gruesa es muy importante en la educación básica ya que es una de las necesidades fundamentales en los estudiantes ya que les permite experimentar, manipular, inventar, expresar y descubrir, por lo tanto es necesaria para la salud y para su crecimiento así como para la formación de su personalidad, para ello es importante que el estudiante realice actividades con el progresivo control de su cuerpo.

La motricidad infantil, es aquella donde el niño a través del movimiento global va diferenciando entre su cuerpo y el mundo exterior, permitiendo integrar las diferentes partes del cuerpo; capaz de actuar organizadamente en las distintas actividades, aprendizaje y vivencias que harán de él un ser único e imprescindible.

Jiménez y Jiménez (2002): es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. A consideración del grupo de investigadoras, definen coordinación como el potencial que poseen las personas para controlar el movimiento y los estímulos, y de las experiencias y aprendizajes motores que hayan adquirido en las etapas anteriores

Jean Piaget (2013) afirma que mediante la actividad corporal los niños y las niñas aprenden, crean, piensan, actúan para afrontar, resolver problemas y considera que el desarrollo de la inteligencia de los niños dependen de la actividad motriz que él realice desde los primeros años de vida, afirma que todo el conocimiento y el aprendizaje se centra en la acción del niño con el medio, los demás y las experiencias a través de su acción y movimiento. (Piaget, *Psicomotricidad en los niños*, 2013).



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 JUSTIFICACIÓN

La educación física en los niños es de vital importancia en las instituciones educativas, porque ayuda a la formación integral y a su vez mejora la capacidad del desarrollo motriz, por tal motivo es fundamental la variedad y vivencia de las diferentes actividades como la lúdica, la recreación y el deporte para implementarlas continuamente en los diferentes ámbitos.

Es fundamental la búsqueda de estrategias a través de la educación física para que ayuden al progreso de las dificultades que presentan los estudiantes en el momento de establecer cierto proceso de motricidad gruesa y así de esta manera buscar métodos y técnicas apropiadas para el aprendizaje.

Es necesario convertir la educación física en el Colegio San José en el municipio de Sogamoso Boyacá, en el elemento socializador, dinamizador y utilizarla como catalizador en cada una de las áreas, ya que la educación física por sus contenidos se torna más práctica y a los educandos se les hace más divertido aprender.

Actualmente se puede afirmar que la competencia motriz emerge como consecuencia de la interacción del niño con su entorno ya que el aprende a usar adecuadamente los elementos o herramientas que requiere cada tarea específica, ya sea en habilidades de motricidad gruesa como fina.

(Castejón, 1995; Romero, 2004; o Giménez, 2003), lo realmente relevante no va hacer el contenido que utilizemos en la educación psicomotriz de los escolares, sino como abordemos todo el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Jiménez, Juan, 1982, define la motricidad gruesa como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo.



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!



2.6 POBLACIÓN

Estudiantes de los grados de primero a quinto del Colegio San José de la ciudad de Sogamoso Boyacá.

GRADO	EDAD	FEMENINO	MASCULINO	CANTIDAD
Primero	6-7 años	1	1	2
Segundo	7-8 años	3	1	4
Tercero	8-9 años	3	6	9
Cuarto	9-10 años	3	6	9
Quinto	10-12 años	1	4	5
TOTAL		11	18	29

2.7 MARCO CONCEPTUAL Y TEÓRICO

La educación física es difícil de definir ya que abarca diversos aspectos que sirve para el desarrollo de la formación integral, mental, emocional, social y físico de los estudiantes, por medio de las diferentes actividades físicas.

La motricidad involucra todos los procesos y las funciones del organismo y el control mental o psíquico que cada movimiento trae consigo. Por lo tanto, la motricidad estaría representando algo que no se ve, la parte interna del movimiento, todo lo que tiene que ver con los procesos internos de energía, contracciones y relajaciones musculares, etc. La motricidad conduce a esquemas de acción sensoriales que a su vez son transformados en patrones de comportamiento cada vez más versátiles y disponibles. La motricidad retrata, en términos de acción, los productos y los procesos funcionales creadores de nuevas acciones sobre acciones anteriores. Por la motricidad utilizadora, exploratoria, inventiva y constructiva, el Hombre y el niño, humanizando, esto es, socializando el movimiento, adquirirán el conocimiento." (Vítor Da Fonseca, 1989).

El término motricidad se emplea para referirse a los movimientos complejos y coordinados que realiza una persona y que implican al sistema locomotor, siendo coordinados por la corteza cerebral y estructuras secundarias que lo modulan. En algunas publicaciones recibe el nombre de "motilidad", de ahí que a veces se utilicen indistintamente términos como "motricidad gruesa" o "motilidad gruesa" y "motricidad fina" o "motilidad fina".



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!



Motricidad gruesa: Comprenden los movimientos motrices complejos como lanzar objetos, patear una pelota o saltar la soga.

Motricidad fina: Se refieren a las actividades que requieren la coordinación ojo-mano y la coordinación de los músculos cortos. Ejemplos: Recortar figuras o agarrar el lápiz para dibujar.

Para Guthrie, citado por (Rivero, 2005) la habilidad motriz es definida como “la capacidad adquirida por aprendizaje de producir resultados previstos con el máximo de certeza y frecuentemente, con el mínimo dispendio de tiempo, de energía o de ambas”

Según McClenaghan y Gallahue (1985), citado por (Bujosa, 2005) “Las habilidades básicas tienen una gran importancia en primer lugar para sobrevivir y progresivamente para relacionarse. Correr, saltar, lanzar, coger, son actividades motoras generales incluidas en la categoría de habilidades básicas que constituyen en situaciones concretas del futuro del niño”.

Teniendo en cuenta lo anterior, las habilidades básicas motoras son de gran importancia para el niño, también contribuyen a mantenerlo en un estado de ánimo alegre y activo, al realizar actividades y relacionarse con las demás personas que lo rodean. Al establecer relaciones espaciales con objetos reales, tomando como punto de partida su cuerpo en movimiento al expresar y comprender las indicaciones del adulto.

Para (Peña, 2003) “La motricidad desde las perspectivas más convencionales devenidas de las influencias biológicas y psicólogos, se refiere a la capacidad de movimiento fisiológico e incluso orgánico que se asocia con lo motriz o fuerza impulsora de algo”.

Según (Aída María Gonzales Correa, 2010) “La motricidad es también creación, espontaneidad, intuición; es manifestación de intencionalidades y personalidades. Cada persona construye su propio movimiento como manifestación de su personalidad. Esta construcción de la identidad motriz resulta de procesos afectivos, cognitivos, estéticos y expresivos que se han adquirido a través de la vida”.



SC-CER96940



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

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



CAPITULO III

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 DISEÑO

3.2 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

HABILIDAD ACTIVIDAD TÉCNICA	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9
Saltos	X								
Pliometría		X							
Patear			X						
Lanzar				X					
Equilibrio					X				
Aeróbicos						X			
Danza							X		
Juegos tradicionales								X	
Recreación									X

3.3 EJECUCIÓN

SEMANA I: SALTOS

ACTIVIDAD I

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Botellas plásticas ➤ Cuerda <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes avanzarán saltando con un solo pie. 2. Seguido de esto saltarán la cuerda. 3. Pasarán por medio de las botellas plásticas, las cuales estarán ubicadas en slalom o zig-zag. 4. La cuerda estará completamente extendida en el suelo y el estudiante tendrá que saltar hacia los lados. 5. VARIANTE: Cambiar de pie 	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuerda ➤ Botellas <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pondrá la cuerda en el piso a lo largo, y el niño saltará hacia adelante y hacia atrás. VARIANTE: saltar de forma lateral. 2. Saltar lo más lejos posible y al finalizarlo quedar en posición de sentadilla. 3. Poner las botellas plásticas a una distancia de un metro, el niño saltara a dos pies, pasando cada uno de los obstáculos. VARIANTE: Saltar a un solo pie. 	

ACTIVIDAD IV:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Botellas ➤ Palo de escoba <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pondrán las botellas formando un cuadrado, encima de las mismas se colocará el palo de escoba. 2. El niño saltará los obstáculos de los palos de escoba, sin que estos se caigan al suelo. 	

<p>3. VARIANTE: saltar hacia adelante y hacia atrás, sin caer el obstáculo. Saltos laterales. Saltos a un pie</p>	
--	--

SEMANA II: PLIOMETRÍA

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCION GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plantillas de papel ➤ Cuerda ➤ Tres botellas plásticas <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se ponen las plantillas de papel en el suelo, y se realizan saltos 2. Se ponen las plantillas dispersas, unas más juntas y otras abiertas. 3. Realizando saltos combinados, primero abierto y luego salto a un pie. 4. Similar al anterior, ponemos las plantillas de la segunda y cuarta fila solo una plantilla para saltar a un solo pie 5. Ponemos las botellas en el suelo no tan separado ni pegado, y saltamos sobrepasando cada uno de ellos. <p>VARIANTE: Pasamos el obstáculo abriendo y cerrando.</p>	



<p>6. ponemos la cuerda en el suelo y hacemos saltos continuos hacia el frente</p> <p>7. Dejamos la cuerda en la mitad, hacemos skipping y saltamos por encima de la cuerda lo más lejos posible</p> <p>8. Por ultimo realizamos un circuito con todos los materiales, primero el lazo estará en suelo, saltamos de forma lateral, ponemos las plantillas saltamos y finaliza sobrepasando las botellas saltando.</p> <p>VARIANTE: Sin variante.</p>	
---	--

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bola de papel <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño estará de pie, sobre una pierna, lleva la otra hacia detrás, apoyando el pie sobre el suelo. El niño se agachará lentamente sobre la pierna que mantiene en el suelo y recupera la posición, tan rápido como pueda. Recogiendo con la mano la pelota de papel. 2. De pie, con los pies juntos, el niño se agachará ligeramente y 	

<p>salta verticalmente de forma explosiva. Utiliza un par de segundos entre saltos para estabilizarse.</p> <p>3. El niño hará skipping con una sola pierna, elevando la rodilla al frente tan alto como pueda. No hay que progresar hacia delante, sino saltar alto, hacia arriba.</p>	
--	--

SEMANA III: Patear

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Botellas plásticas ➤ Pelota <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptación con la pelota, el estudiante tendrá contacto directo con la pelota, dando toques con los pies haciendo un pequeño salto. 2. El estudiante realizará desplazamientos laterales cortos pateando la pelota de un pie al otro. 3. Se pone en frente del estudiante una botella plástica, y con el balón realizará toques en forma de círculo, de tal manera que rodee la botella. 4. Se pondrán las botellas en fila a una distancia moderada, el 	



<p>estudiante pateará la pelota de forma de slalom o zig-zag.</p> <p>5. Con las botellas plásticas, se realizará un cuadro, el estudiante pateará la pelota rodeando cada una de las botellas. El estudiante se trasladará con la pelota hacia todas las direcciones.</p> <p>6. Se colocarán las botellas en fila, el estudiante mantendrá una distancia moderada y pateará la pelota, intentando caer cada una de las botellas.</p>	
--	--

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Botellas plásticas. ➤ Pelota <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pondrán cuatro botellas en el suelo y se delimita la línea de partida. 2. El niño pateará la pelota desde la línea de partida tratando de tumbar cada botella. 3. El niño deberá caer cada botella en orden, hasta finalizar. <p>VARIANTE: Patear el balón en diferentes direcciones y con complejidad.</p>	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una hoja grande ➤ Pelota <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño dibujará un círculo en una hoja grande y un círculo más pequeño dentro del mismo. 2. En el círculo grande escribe 5 puntos y el círculo pequeño 10 puntos. El papel se pegará en la pared. 3. El niño pateará la pelota y tratará de que la pelota toque alguno de los puntajes que están dentro del círculo. 	

SEMANA IV: LANZAR

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una botella plástica ➤ Cubeta de huevos ➤ Dos sillas ➤ Cinco limones o pimpones ➤ Cabuya de 2 m <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Espacio de dos metros. Se toma la botella y encima se pone el limón o pimpón y se camina, solamente con la mano derecha se agarra, el limón no se deberá caer, luego cambio de mano (15 veces). VARIANTE: Se pone el limón o pimpón en el suelo y se arrastra con la botella, primero con una mano y luego con la otra. 2. Luego el pimpón o limón se pone en el suelo y se golpe con los dedos llevándolo al otro extremo (10/10 cada mano) 3. Utilizamos el cartón de huevos, lo ponemos a dos metros aproximadamente (sentado, de rodillas y de pie), el limón o pimpón va a picar una vez e intentaremos que entre a la cubeta de huevos. VARIANTE: Tratamos de meter el limón o pimpón sin que esta 	

<p>rebote en el piso, ya es directamente a la cubeta. Se realizan operaciones matemáticas y el resultado estará en la cubeta para el resultado.</p> <p>4. Con la cabuya amarrado a las sillas, saltamos a dos pies, y nos devolvemos por el lado izquierdo y derecho (15 veces) luego variante de forma lateral</p> <p>5. Se sube un poco la cabuya a la silla hasta nivel 3 (15 veces)</p>	
--	--

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelota reciclable <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El estudiante realizará lanzamientos verticales, en el momento en que la pelota este en el aire, el niño dara una palmada y recepcionará nuevamente la pelota en sus manos. 2. El estudiante se ubicara en frente de una pared, y realzará lanzamientos y se desplazará de forma lateral, antes de que la pelota regrese a las manos del niño deberá haber tocado el suelo. 	



<p>3. El niño lanzará la pelota hacia el piso, dará un giro de 180° y atrapará la pelota antes de que caiga al suelo nuevamente.</p> <p>VARIANTES: Lanzar la pelota contra la pared desplazándose lateralmente y recepcionará con las dos manos. Lanzar la pelota lo más alto posible, dar un aplauso y desplazándose caminado hacia el frente.</p>	
--	--

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dos papeleras. ➤ Pelotas <p>DESRROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se colocarán las papeleras a una distancia de tres metros. 2. El niño se desplazará haciendo diferentes movimientos antes de hacer el lanzamiento a la papelera. (saltar a un pie, saltar a dos pies y caer en sentadilla, salto lo más largo que se pueda, etc...) 3. El niño realizará lanzamientos con el objetivo de encestar cinco pelotas en cada papelera. 	



ACTIVIDAD IV:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tapete o cobija. ➤ Pelota <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. De pie, el niño se pondrá frente a una pared y realizará lanzamientos contra la misma, sin dejar caer la pelota. 2. Arrodillado en la cobija, el niño realizará toques contra la pared. 3. Sentado realizará toques contra la pared. 4. Acostado totalmente en la cobija, el niño lanzará la pelota contra la pared. 5. De espalda el niño deberá realizar ciertos movimientos y mantendrá la concentración y atención del docente, cuando escuche la palabra “ya” se volteará y hará lanzamiento contra la pared. 	

ACTIVIDAD V:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelota ➤ Bolos creativos <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño estará a una distancia de cinco metros, tendrá que lanzar con la mano derecha y derribar cada uno de los bolos. <p>VARIANTE: Lanzar con la mano izquierda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. El niño lanzará con las dos manos la pelota en forma de cucharita, cayendo los bolos. 3. El niño lanzará la pelota desde una distancia de 10 metros derribando cada obstáculo. 	

ACTIVIDAD VI:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bolas de papel (10) ➤ Vasos plásticos ➤ Bolsa plástica <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño formara una fila de vasos sobre una mesa o en el suelo, cada vaso tendrá un número. 2. Desde una distancia de cuatro metros, el niño lanzará las bolas de papel, según donde caiga la pelota, ira sumando puntos. <p>En niño realizará una cesta con la bolsa plástica y la pegará en la pared, realizará lanzamientos desde una distancia de tres metros e intentara meter las 10 bolas de papel.</p> <p>VARIANTE: lanzar con la mano derecha, luego con la mano izquierda, para finalizar con ambas manos</p>	

SEMANA V: EQUILIBRIO

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuatro bolas de papel ➤ Zapatos <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pondremos los zapatos a una distancia moderada en forma de cuadro. 2. El niño se ubicará en la mitad del cuadro y en sus manos tendrá las bolas de papel. 3. Inicialmente su pie de apoyo será el derecho y el pie izquierdo estará elevado hacia atrás, manteniendo así el equilibrio. 4. El niño girará sobre el pie de apoyo, sin dejar caer el pie que está elevado e irá metiendo cada una de las bolas de papel dentro de un zapato. 5. Al finalizar lo anterior, cambiará el pie de apoyo y siguiendo la secuencia, con la diferencia de que ahora recogerá las bolas de papel que introdujo dentro del zapato. <p>VARIANTE: Sin variante.</p>	

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tasa plástica pequeña. ➤ Pelota de papel. <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lanzar la bola de papel dar una vuelta de 180° y agarrarlo nuevamente en la posición inicial. 2. El estudiante tendrá la bola de papel en las manos, y realizará movimientos asimétricos, llevando la pelota hacia la punta del pie derecho, mientras que el pie izquierdo estará elevado hacia atrás. VARIANTE: Cambiar de pie. 3. Con la tasa plástica pequeña, la podrán encima de la cabeza y realizarán cinco sentadillas. 4. Similar al anterior ejercicio, el niño deberá desplazarse en todas las direcciones, sin dejar caer la tasa. 	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pelota ➤ Silla ➤ Bolas de papel o vasos. <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ponerse de pie sin usar las manos (manos entrelazadas o con una pelota) y vuélvase a sentar. 2. Mantenerse en equilibrio sobre una pelota o superficie angosta. 3. Poner objetos a un lado y otro de la silla. Se van cogiendo alternativamente de uno y otro lado objetos, primero con una mano y luego con la otra, se levantan y lo van poniendo en una mesa. 4. Se vuelven a sentar y siguen cogiendo objetos (bolas de papel o vasos) <p>VARIANTE: Podemos volver a cogerlos de la mesa y dejarlos en el suelo o en el mismo lado o en el lado contrario.</p>	

ACTIVIDAD IV:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Silla ➤ Pelota <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño se situará delante de una silla o punto firme de apoyo 2. Situará los pies uno justo delante del otro, sobre la misma línea recta, y deberá mantener el equilibrio durante 1 minuto sin apoyar las manos a no ser que sea imprescindible, y teniendo la mirada en un punto fijo. <p>VARIANTE: Cambie de pie y realice la misma acción.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con la silla delante de usted mantenga el equilibrio con una sola pierna y luego con la otra. Agárrese lo menos posible y manténgase unos segundos. <p>VARIANTE: Hacer lo mismo con el otro pie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Con la silla delante de usted, abra una de las piernas hacia un lado mientras la otra pierna queda apoyada en el suelo y mantenga el equilibrio unos segundos, después cambie de pierna. Intente no agarrarse a la silla o hacerlo lo menos posible. <p>Un pie en el suelo y el otro sobre una pelota y brazos en forma de cruz. Mantenemos unos segundos. Cambiamos de pie sobre el balón.</p>	

ACTIVIDAD V:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lazo o cinta ➤ Pelota u objeto liviano ➤ Botellas plásticas <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño caminará en línea recta sobre el lazo o cinta apoyando primero el talón y luego la punta del pie con brazos en cruz. 2. Realizará también empezando con el pie contrario al que ha empezado anteriormente. 3. El niño caminará en línea recta sujetando un objeto en las manos y brazos estirados hacia delante. 4. El niño caminará hacia delante y luego hacia atrás elevando las rodillas. 5. El niño caminará de punta de pie hacia delante y luego hacia atrás sobre una misma línea. <p>VARIANTE: se puede también haciendo una marcha lateral hacia un sentido y luego hacia el otro.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. El niño caminará sobre los talones hacia delante y luego hacia atrás sobre una misma línea. <p>El niño caminará en zigzag hacia delante y luego hacia atrás realizando pasos largos y juntando los pies en cada paso.</p>	



SEMANA VI: AEROBICOS

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Música. <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none">2. Calentamiento con movimientos suaves de las extremidades superiores e inferiores de 10 a 15 min.3. Los aeróbicos se llevará con un ritmo de zumba.4. Se ejecutarán diferentes movimientos con las diferentes partes del cuerpo.5. Realizar una mini coreografía.6. Al finalizar realizar estiramientos con música relajante de fondo.	

SEMANA VII: DANZA
ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vestuario (Cumbia) <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento con movimientos suaves de las extremidades superiores e inferiores de 10 a 15 min. 2. Conocer acerca de la historia de este género musical. 3. Se enseñará los pasos básicos del hombre y la mujer. 4. Cuando el estudiante haya mecanizado los pasos se ejecutará una coreografía, logrando así un aprendizaje significativo del mismo. 5. Coreografía. 	

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vestuario (carranga) <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un calentamiento con movimientos suaves de las extremidades superiores e inferiores a un ritmo suave, de 10 a 15 min. 2. Conocer acerca de la historia de este genero musical. 3. Reconocer el ritmo musical de la carranga y conocer sus movimientos básicos. 4. Coreografía. 	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vestuario (Bambuco) <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un calentamiento con movimientos suaves de las extremidades superiores e inferiores a un ritmo suave, de 10 a 15 min. 2. Conocer acerca de la historia de este género musical. 3. Reconocer el ritmo musical del bambuco y aprender sus movimientos básicos. 	

4. Coreografía.	
-----------------	--

ACTIVIDAD VI:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vestuario (sanjuanero) <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizamos un calentamiento con movimientos suaves de las extremidades superiores e inferiores a un ritmo suave, de 10 a 15 min. 2. Conocer acerca de la historia de este genero musical. 3. Reconocer el ritmo musical del sanjuanero y aprender sus movimientos básicos. 4. Coreografía. 	

SEMANA VIII: JUEGOS TRADICIONALES

ACTIVIDAD I: Rayuela

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas reciclables ➤ Bola de papel <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se dibujaran los números del uno al nueve en hojas reciclables y dos semicírculos donde se escribirá cielo y tierra. 2. Se lanza la bola de papel en la casilla que toca, se empieza por la casilla 1 y va subiendo sucesivamente hasta llegar a la casilla 8. 3. Se deberá pasar saltando a un solo pie por todas las casillas, excepto el que tiene la bola de papel. 4. Al llegar a las casillas 7 y 8 hay que girar a 180° saltando y volver al inicio. <p>VARIANTE: El docente dirá unas operaciones matemáticas, según el resultado el niño lanzará la bola de papel al cuadro.</p>	

ACTIVIDAD II: Carrera de costales

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Costales <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño demarcará la zona de juego, luego de esto saltará a dos pies hacia uno de los extremos. 2. El niño deberá tener agarrado el costal con una mano. 3. Cuando haya llegado al extremo, se quitara el costal y realizará cinco payaso, luego se pondrá nuevamente el costal e irá al otro extremo donde realizará otros tipos de movimientos como lo son: burpees, sentadillas, desplazamientos laterales, abdominales y flexiones. 	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Plantillas de pies y manos <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño pondrá las plantillas de las manos y los pies en el suelo 2. Cada una deberá estar a una distancia de un metro, alternadas una de las otras, 3. Este juego consiste en que el niño mantenga el equilibrio y su coordinación. 	

ACTIVIDAD IV:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cinta ➤ Objetos recreativos <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el suelo el niño formará con la cinta los cuadros del “triki”. 2. Junto con un familiar, competirán entre ellos mismos, donde uno tendrá un objeto creativo lo cual los diferencia. Cada uno deberá tener tres objetos. 3. Cada uno deberá estar a cuatro metros de distancia, y saldrán al mismo tiempo para poner el objeto en el lugar que deseen 	



4. Realizar las veces que sea necesario, hasta tener un ganador, el cual deberá gritar triki, ganará quien lo ejecute cinco veces.	
--	--

SEMANA IX: RECREACIÓN

ACTIVIDAD I:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cubeta de huevos ➤ 15 bolas de papel ➤ Una botella plástica <p>DESARROLLO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pondrá un extremo la cubeta de huevos, y las bolas de papel estarán detrás del estudiante. 2. El niño se desplazará hasta donde está la botella plástica y lanzará la pelota de papel con el objetivo de que caiga dentro del cubeta. 3. El niño se desplazará corriendo hasta donde está el obstáculo de botella, se pondrá en posición de plancha y lanzará la pelota con la mano derecha. VARIANTE: Cambiar a mano izquierda 4. Saltando a un pie, llegará al extremo e intentará meter la pelota de papel en la cubeta. VARIANTE: cambiar a pie izquierdo y saltar a dos pies. 	

<ol style="list-style-type: none"> 5. Trotando hacia atrás hasta el obstáculo de la botella, y lanzar la pelota. 6. Desplazarse en cuadrúpeda, elevando en cada paso un brazo. 7. La pelota de papel estará en medio de los dos pies y se saltará hacia el otro extremo para meter la bola dentro de la cubeta. VARIANTE: Poner la pelota de papel en el empeine del pie (der-izq) 8. Hacer payasitos hasta llegar al otro extremo. 9. Salir corriendo hasta llegar al extremo y patear la pelota con el pie 10. Por último se aleja la cubeta, y se lanzarán una por una cada bola de papel, intentando que la mayoría de pelotas entre dentro de la cubeta. 	
--	--

ACTIVIDAD II:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vasos plásticos (20) <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño realizará de forma creativa lo primero que se le venga a la mente, haciendo formas con los vasos, ejemplo (castillo, casa, pirámide, etc) 2. El estudiante que lo realice en el menor tiempo posible, ganará. 	

ACTIVIDAD III:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cinta ➤ Pitillo ➤ Pelota pequeña <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El niño realizará en el suelo un pequeño laberinto con la cinta. 2. Luego de esto, el niño tendrá el pitillo y soplará la pelota hasta llevarla al final de del laberinto sin que se salga de los bordes de la cinta. 	

ACTIVIDAD IV:

DESCRIPCIÓN METODOLOGICA	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cabuya (3 metros) ➤ Silla ➤ Diez vasos plásticos ➤ Diez pelotas de papel ➤ Cobija ➤ Papelera ➤ Pitillo <p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se realizarán varias estaciones. 2. Primero el niño tendrá a un lado los diez vasos plásticos y la papelera estará a tres metros de distancia, el niño tendrá en pitillo en la boca y 	



llevara cada vaso empujándolo con el pitillo hacia la canasta e introducirlo en este.

3. Luego se pondrá la cobija en el suelo y a un metro estará la papelera, al lado del niño tendrán las 10 bolas de papel, el niño se podrá la bola de papel en medio de los pies y la dejará al otro lado de la cobija realizando una abdominal por cada una. Después de que pase todas las bolas de papel, realizando nuevamente abdominales agarrará las bolas de papel con las manos y las encestará en la papelera.
4. Con la cabuya hacemos círculos, en forma de plancha los niños introducirán en cada aro las diez pelotas de papel.
5. Encima de la cobija estará puesta la silla para que no se corra, realizar flexiones con diferentes variantes.

Realizar una pirámide con los diez vasos, luego de esto el niño estará a un metro de distancia e intentara caer los vasos con el pitillo puesto en la boca.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3 EVALUACIÓN

Los resultados de la propuesta “fortalecimiento de las capacidades coordinativas y las habilidades motrices a través de la educación física en niños de primaria” en el Colegio San José (Sogamoso, Boyacá), cumplieron los objetivos plenteados ya que hubo evolucion en las habilidades motrices basicas evidenciandose a su vez el rendimiento de los estudiantes dentro de las activiades planeadas desarrolladas mediante juegos, recreación, danzas y diferentes ejercicios metodologicos; mejorando la capacidad fisica de los niños por medio de la virtualidad.

Los estudiantes durante el proceso se mostraron activos e interesados desempeñandose en cada una de las acividades, siempre con la disposición y dedicacion por aprender ya que ellos fueron los protagonistas de esta propuesta y por lo tanto fue significativo.

No fue un proceso facil, ya que por medio de esta modalidad de virtualidad, en ocasiones la minoria de estdiantes no podían conctarse a las clases por falta de internet. Cabe resaltar que el esfuerzo y dedicacion de cada uno de los estudiantes se puedo llevar acabo todas las actividades y que a su vez generaron impacto para ellos mismos al poder recrearse y realizar actividad fisica.



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

- ✓ El uso de las TIC'S favoreció muy amenablemente el desarrollo de cada una de las actividades que fueron planteadas.
- ✓ Se maneja estrategias para mejorar las capacidades coordinativas y habilidades motrices en los estudiantes de primaria del Colegio San José.
- ✓ El Colegio San José, permitió al practicante-docente desenvolverse con autonomía y liderazgo.
- ✓ Se observó el desempeño y esfuerzo de cada estudiante en las respectivas actividades, lo cual fue de gran motivación para el practicante-docente ya que se trabajó de manera participativa y activa.
- ✓ A pesar de ser una comunidad muy mínima se cumplió satisfactoriamente con el objetivo propuesto, cumpliendo a cabalidad con los tiempos establecidos.
- ✓ Durante la ejecución de la práctica integral, demostré al máximo mis capacidades que tengo como docente creando e innovando los procesos de enseñanza-aprendizaje mostrando dominio de las competencias intelectuales y deportivas propias de mi plan de estudios.
- ✓ Los estudiantes del Colegio San José, mostraron mayor entusiasmo, motivación y alegría al poder brindarles suficiente tiempo para realizar sus clases de educación física.
- ✓ Realizar clases de educación física una vez por semana de dos horas por grado, puedo evidenciarse la motivación de los estudiantes al expresarse libremente con ideas que fomentan su creatividad y fortalezcan su habilidad motriz.



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!



BIBLIOGRAFÍA

<http://motricidadgruesaut.blogspot.com/p/teoricos-sobre-motricidad-gruesa.html>

<https://rieoei.org/historico/documentos/rie47a04.pdf>

<http://motricidadgruesaeneducacioninicial.blogspot.com/p/motricidad-gruesa.html>

<https://sites.google.com/site/noelianona2011/motricidad-y-movimiento>

<https://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>



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