



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

JOSE MARCOS OROZCO QUINTERO

1.065.819.764

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

CORREGIMIENTO DE LA MESA, VALLEDUPAR – CESAR

2021- 1



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!



INSTITUCION EDUCATIVA VIRGEN DEL CARMEN

JOSE MARCOS OROZCO QUINTERO

1.065.819.764

Presentado a:

JABIER ORLANDO CARREÑO NUÑEZ

Docente departamento de Educación Física

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES

CORREGIMIENTO DE LA MESA, VALLEDUPAR – CESAR

2021 – 1



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!



AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera, por otorgarme fortaleza en momentos difíciles y por brindarme la oportunidad de haberme formado profesionalmente en tan prestigiosa universidad.

Agradezco a mi familia por haberme apoyado durante este camino de crecimiento y desarrollo personal y profesional, sin ellos esto no hubiese sido posible y por ellos seguiré luchando hasta el final.

Agradezco haber tenido la oportunidad de rodearme de tantas personas sorprendentes en cada uno de los ambientes que la universidad propició en el transcurso de mi carrera universitaria entre los que incluyo a los excelentes docentes que pude conocer y de los que tuve la oportunidad de aprender experiencias valiosas para mi vida personal; por mis compañeros que muchos de ellos hoy son mis amigos y que mañana o más tarde se convertirán en mis colegas, les deseo lo mejor para sus vidas y agradezco por ser parte de la mía.

Le agradezco a la Institución Educativa Virgen del Carmen por haberme permitido realizar mi práctica docente y ser parte de su equipo de trabajo, especialmente a la docente titular Sandy Paola Oñate, quien fue mi supervisora dentro de la institución.

Por último y no menos importante, agradezco al docente Jabier Orlando Carreño Núñez, quien fue mi tutor de práctica, brindando su apoyo, entendimiento y conocimiento para la consecución de este logro.

Muchas gracias a todos y como dijo el Dalai Lama “el propósito de la vida es ser feliz”, y yo hoy soy feliz de compartir mi logro con tus ustedes.



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Contenido

Contenido	4
INTRODUCCION.....	6
Capítulo 1. Observación Institucional y Diagnostico.....	7
1.1 RESEÑA HISTORICA.....	7
1.2 MARCO LEGAL DE LA INSTITUCION	13
1.3 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES	13
1.4 MISIÓN.....	14
1.5 VISIÓN	14
1.6 FILOSOFIA.....	15
1.7 HORIZONTES	16
1.8 PERFIL.....	16
1.9 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL.....	17
1.10 SIMBOLOS INSTITUCIONALES	18
1.11 MANUAL DE CONVIVENCIA.....	20
1.12 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA.....	21
1.13 LEY DEL MENOR.....	27
1.14 INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA	¡Error! Marcador no definido.
1.15 HORARIOS.....	29
1.16 MATRIZ DOFA.....	30
Capítulo 2. Propuesta Pedagógica.....	33
2.1 TITULO.....	33
2.2 OBJETIVO GENERAL	34
2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS	34
2.4 DESCRIPCION DEL PROBLEMA	35
2.5 JUSTIFICACION.....	35
2.6 POBLACION.....	37



"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 TEORICO	38
Capítulo 3. Informe de los Procesos Curriculares	43
3.1 Diseño	43
3.2 Ejecución	44
SEMANA 1	44
SEMANA 2	56
SEMANA 3.	66
SEMANA 4.	76
SEMANA 5.	87
SEMANA 6.	97
SEMANA 7.	107
SEMANA 8.	118
3.3 EVALUACION.....	127
3.4 ANEXOS DE LA PROPUESTA.....	129
Capítulo 4. Actividades Interinstitucionales.	141



"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!



INTRODUCCION

En esta propuesta pedagógica se podrá encontrar una planeación útil para desarrollar en los ambientes escolares donde se considere necesario y se pretenda fundamentar y reforzar capacidades motrices básicas como la coordinación y la lateralidad, encontrando una variedad de ejercicios y actividades pensadas en satisfacer las necesidades de la comunidad educativa, teniendo en cuenta el rango de edad con el que se planificó dicha propuesta.

El interés de proponer un cronograma de actividades enfocado en estas capacidades motrices surgió a partir de la observación institucional donde se conocieron las dificultades con las que contaba un porcentaje de la población estudiantil en cuanto a su desarrollo perceptivo motriz.

A lo largo de este trabajo se podrá evidenciar un orden sustentable en el que se propone el trabajo desde los hogares para facilitar el normal desarrollo de las actividades, lo que permite una interacción directa con todos los miembros de la familia que termina fortaleciendo lazos afectivos entre las integrantes del hogar.

En la educación física, la competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno, por estas razones se hace necesaria la importancia de un buen trabajo desde los colegios e instituciones educativas, sentar las bases para que las personas tengan un desarrollo exponencial conforme van creciendo y poder ser parte de ese proceso, es algo que llena de ilusión mi visión profesional y es gratificante idealizarme como un profesional con servicio para la comunidad.



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!



Capítulo 1. Observación Institucional y Diagnostico

1.1 RESEÑA HISTORICA

La Mesa, Cabecera del Corregimiento de Azúcar Buena, está ubicada a 17 kilómetros y 50 metros del Municipio de Valledupar. Su historia se remonta hacia el año 1860 aproximadamente, cuando llega a estos predios el primer colono José Francisco Ochoa y su señora Rectituta Castrillón conocida como la “Tuta” con sus hijos Ramón, Ricardo, José, Joaquín y Antonia, quienes posteriormente conformaron sus familias, junto con las familias de Vicente Daza, Luis Felipe Maestre, Ana Ochoa y la familia Santana Villeros, quienes se asentaron en la localidad dándole el nombre de la Mesa debido al accidente geográfico donde ésta se ubica, en una meseta, enclavada en las estribaciones de la Sierra Nevada de Santa Marta.

Posteriormente, llega Agustín Sierra y Margarita Ochoa quienes construyen una casa de tabla cuyo nombre fue El Páramo, donde funcionó la primera escuela privada. Años después la señora Luz María Fernández, en una casa llamada La Cabaña continúa las labores educativas en la población; las señoras Margarita Ochoa y Luz María Fernández, dedicadas a la educación de los niños del caserío, fueron pagadas por los padres de familia.

Debido al aumento de la población estudiantil nombran a los docentes Emilia Rangel, Carmen Arias, Dioselina Barbosa, Julia Guerra, Jafé López, Carmen Judith Rangel, Yesenia Galindo e Isaías Fuentes. Con la incorporación de los docentes se gestiona también la Licencia de Funcionamiento para la Básica Ampliada hasta el 7º Grado, cambiando la razón social de la Escuela Rural Mixta a Instituto Técnico Agropecuario “La Virgen del Carmen”, **mediante resolución N° 00067 del 4 de Septiembre de 1997.**

En el año 2000, para el mes de mayo, los docentes vinculados a esta institución se ven obligados a retirarse debido a la situación de orden público originada en todo el



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!



territorio nacional, quedando la institución sin docentes hasta el mes de Julio, cuando la Secretaría de Educación vincula por contrato de Orden de Prestación de Servicios “O.P.S.” a cuatro docentes de nombre Margot Cecilia Hernández, Lastenia Verdugo, Dora Días Garnica y Nerys Ochoa, hasta el mes de diciembre del mismo año.

En el año 2002, el Corregimiento de Azúcar Buena sufrió un éxodo masivo originado por la violencia que vive nuestro país; durante ese año y hasta el mes de junio no se contó con docentes, pero, a mediados del año, algunos padres de familia que se habían quedado en la región, se dieron a la tarea de recolectar firmas e ir a la Secretaría de Educación solicitando los maestros para la escuela; fue entonces, que enviaron cinco docentes para trabajar con seis grados, desde el Preescolar hasta el 5° Grado de Básica Primaria, iniciando labores con 45 niños en toda la escuela; estos docentes fueron Digna Rosa Bolaño Daza, Rosana Gutiérrez Arias, Eloísa Leonor Díaz Mendoza, Margot Cecilia Hernández Morales y Miguelina Pana Martínez. En vista de la ausencia de estudiantes, las profesoras Margot y Eloísa se dieron a la tarea de ir finca por finca y reunieron 17 niños que vivían en lugares cercanos a la Hacienda El Molino Rojo, distante a quince minutos de La Mesa, en la carretera hacia Valledupar. Se iniciaron labores con estos niños a partir del mes de agosto de 2002 en el corredor de una de las casas de esta finca.

Cuando los pobladores y moradores de esta región notaron la presencia de los profesores se vieron motivados a volver a sus tierras abandonadas y confiados en que “el mal rato” ya había pasado. Fue así como en el 2003 la escuela contó con una población estudiantil de 150 niños y la escuela abierta en la Finca El Molino Rojo contaba con 30 niños. El progreso de la región siguió aumentando y a La Mesa no solo llegaron sus antiguos pobladores, sino que también algunas personas de Valledupar formaron su domicilio en esta localidad. En el año 2004 había ya más de 250 estudiantes debido a que



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



a finales del 2003 y gracias al apoyo del Comité de Cafeteros Cesar-Guajira, bajo la dirección del Doctor Laureano Martínez Gutiérrez, y de la docente Cecilia Camacho como Coordinadora de Estrategias Educativas, se dio apertura a dos programas que fueron el de Aceleración del Aprendizaje para niños en extraedad y el de Telesecundaria, la cual inició en grado 6°.

Para apoyar su desarrollo, el Municipio de Valledupar contrató con algunas empresas el transporte de estudiantes de las distintas veredas circunvecinas y hasta la institución. Para poder atender a la población estudiantil se vincularon en el año **2004** los docentes Isora María Amador Donado, Teresa de Jesús Gómez Montoya, Miguel Ángel Hernández López y Álvaro Enrique Martínez Bravo. En ese proceso se contó con el apoyo del Corregidor, señor **Epimelio Mejía Montaña**.

Según Resolución 030233 del 2 de diciembre de 2004, la escuela recibe el nombre de Centro Educativo Virgen del Carmen y se le asignan las escuelas unitarias que pertenecen al Corregimiento como Sedes, las cuales son: Escuela Nueva El Mamón (Vereda El Mamón), Escuela Rural Mixta La Montaña (Vereda La Montaña), Escuela Nueva Sabanitas (Vereda Sabanitas), Escuela Nueva El Palmar (Vereda El Palmar), Escuela Rural Mixta Los Ceibotes, (Vereda Los Ceibotes), Escuela Nueva San Isidro Labrador (Vereda Tierras Nuevas), Escuela Rural Mixta La Cuba (Vereda El Palmar), Escuela Rural Mixta de Tamacal (Vereda Los Cominos de Tamacal), Escuela Rural Mixta San Miguel (Vereda Nuevo Mundo), Escuela Rural Mixta Callao (Vereda Callao), Escuela Rural Mixta La Carolina (Vereda La Carolina).

Según Decreto 000089 del 24 de Mayo de 2005 del Municipio de Valledupar, es nombrado en el cargo de Director Rural del Centro Educativo Virgen del Carmen, el Especialista en Pedagogía y Administrador de Empresas, José Gabriel López Torres, quien se vincula mediante el Concurso Público de Méritos del año 2005. Durante este periodo y a partir de un Diagnóstico Institucional, se presentó a la Comunidad Educativa



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 Plan Estratégico Educativo 2005, resaltándose dentro de su ejecución la construcción de un Estanque Piscícola piloto que fomentara la cultura de producción y comercialización de peces en el Corregimiento de Azúcar Buena a partir del Centro Educativo, así como la adquisición de un terreno adjunto para realizar actividades de Bienestar Estudiantil y poder proyectar ampliaciones futuras; además, se realizaron obras de adecuación de infraestructura como la bodega, la base para la instalación de un tanque de agua, un baño para hombres y niños y reparaciones locativas generales. Se elaboró el Manual de Convivencia.

En el transcurso del primer semestre del 2006, a raíz del proceso de desmovilización nacional, como muchos otros corregimientos, la Mesa fue escogida como centro de concentración para el desarrollo de esta operación, y se adecuó al centro educativa como centro de cómputo para todas las actividades, lo que permitió el mejoramiento de las instalaciones locativas del centro (arreglo de las acometidas eléctricas, instalación de abanicos en las aulas, embellecimiento del centro, construcción de un aula, dotación de colchonetas, mesas, sillas, abanicos de pie). Esto benefició a la población estudiantil, que para aquella época ya había aumentado notablemente. Las cinco aulas existentes no eran suficientes para atender a la población, siendo necesario utilizar algunas instalaciones facilitadas por la comunidad, como el sitio denominado **“La Yuquera”** (en el que funcionaron tres grados), el salón comunal (dos grados). También se realizó el traslado de la sede El Mamón a la sede principal de la Docente Sandra Mendoza Mendoza, y la vinculación de los Docentes Cenía Calderón Maestre, Vilma Medina Leyva y el psicólogo Omar Gustavo Mattos Zaidiza, así como la contratación de la digitadora Yuleidis Pontón Fuentes.

En el año 2007 dejó la institución el especialista José Gabriel López Torres y se asignaron funciones directivas a la Licenciada en Administración Educativa Digna Rosa Bolaño Daza, según decreto N° 000228 de fecha 12 de junio del 2007. Continuando



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!



con la gestión académico-administrativa y procurando el mejoramiento institucional para atender las necesidades de tipo académico, se nombra al Licenciado en Matemáticas y Física, Fredy Valois Salazar Rodríguez.

Debido al fenómeno de la desmovilización, Acción Social de la Presidencia de la República, construyó dos aulas en material prefabricado, dos baterías sanitarios con su respectivo sistema de evacuación, bebederos y orinales para los estudiantes.

En el año 2008, se mejoró la infraestructura del Centro Educativo; la alimentación Escolar (desayuno y almuerzo) comenzó a ser gratuita para todos los estudiantes; un grupo de estudiantes fue seleccionado para representar a la institución en el desfile de piloneras del Festival Vallenato; en el mes de junio los estudiantes Ivan Sanabria y Keiner Martínez, representaron a la Institución en el concurso municipal “Porque mi escuela necesita una biblioteca”, que se celebró en la biblioteca departamental Luis Carrillo Duque, y del que salieron ganadores, obteniendo una dotación de libros y enciclopedias; en julio el personero de la Institución Ivan Sanabria Sanabria, fue elegido por mérito para representar a la personería municipal; el 20 de julio se llevó a cabo el desfile de independencia con la banda cívica de la Policía Nacional; en septiembre se celebró la primera semana cultural “Recuperando nuestra idiosincrasia cultural, La Mesa para todos” con la participación de varias Instituciones rurales y la banda cívica del Inspecam.

A finales del año 2008 y principios del 2009 se inició la construcción de 3 aulas (6°, 7° y 8°), dos baños (uno para niños y otro para niñas) y un restaurante escolar con su respectiva dotación, y se efectuó la donación de libros para la biblioteca, todo esto gracias a la Presidencia de la República a través del Programa Acción Social y La Federación Nacional de Cafeteros, quienes posteriormente realizaron el cerramiento de la Institución favoreciendo las actividades pedagógicas de nuestros estudiantes. Se aprobó el funcionamiento de la institución hasta el grado 11° bajo resolución 0542 del



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



29 de julio de 2009, paso a ser Institución Educativa Virgen del Carmen y de igual manera se sistematizó la matrícula de las 10 escuelas anexas y la sede principal con el programa SIBEDUPAR, dando como resultado los libros de calificaciones de la básica primaria y la básica secundaria. El 3 de enero de 2011, y mediante concurso de méritos, fue vinculado como Director Rural de la Institución Educativa Virgen del Carmen, el Psicólogo Fredy Alberto Forero Carreño.

En el 2012, la Institución se encuentra en proceso de certificación para el énfasis en Producción Agropecuaria y en articulación con el SENA en los programas de Técnico en Manejo de Vivero para el grado Once (11°) y acuicultura para el grado Décimo (10°). En el 2013 fue trasladado el director Fredy Alberto Forero Carreño y en su reemplazo fue designado mediante resolución de traslado No. 000153 del 28 de enero de 2013 al Ingeniero Agroindustrial, especialista en pedagogía, Alber Rosado Torres quien ejerce en la actualidad. **SAS, secretaria pagadora, sicólogo, coordinador, rector.**



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 MARCO LEGAL DE LA INSTITUCION

Última Resolución del plantel	:	Resolución 0542 de 29 de Julio de 2009
Código DANE	:	220001000411
Código ICFES	:	149021
Nit.	:	900.002.953-8

1.3 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

- Desarrollar integralmente las potencialidades del educando es la prioridad de la Institución Educativa.
- Promover el mejor desempeño de los estamentos institucionales hacia una gestión educativa de calidad.
- Mantener el respeto de las personas y generar un clima de participación activa de la poli etnia cultural.
- Orientar el mejoramiento institucional a la formación del educando, en la formulación de Proyectos Pedagógicos Productivos que permitan maximizar la utilización de los recursos disponibles, la preservación del medio ambiente y la diversidad del ecosistema.



"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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Trabajar en equipo, es el medio de actuación para el logro de los objetivos propuestos.
- La autonomía escolar, es asumida por la comunidad educativa y por cada uno de los docentes desde sus respectivas aulas en su práctica pedagógica y enmarcada en las normas legales vigentes.

1.4 MISIÓN

La Institución Educativa Virgen del Carmen imparte una educación integral basada en aptitudes, conocimientos y competencias laborales, éticas y sociales, respetando la diversidad cultural que se concentra en la institución, permitiéndole a sus educandos el acceso a la Educación superior o el desempeño laboral en actividades agropecuarias.

1.5 VISIÓN

La Institución Educativa Virgen del Carmen liderará procesos de formación integral tomando como referente una pedagogía humanista, científica y tecnológica que le permita al egresado desempeñarse eficientemente en los diferentes campos académicos y laborales de su entorno, formado como una persona con responsabilidad social, principios humanitarios, crecimiento intelectual y que dé solución a los retos que se le presentan, permitiéndoles alcanzar las metas trazadas, desarrollar su máximo potencial y poner estos conocimientos principalmente al servicio de la comunidad.



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!



1.6 FILOSOFIA

Para el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje hacia el cumplimiento de los objetivos institucionales y con el propósito de lograr que todos los niños, niñas y jóvenes desarrollen las competencias básicas para la vida, se están diseñando permanentemente planes de mejoramiento encaminados a superar de manera sistemática las dificultades que se presentan en cuanto a la organización institucional vista a través del Componente Humano y del Componente Físico – Estructural, hacia la formación integral de los estudiantes y la proyección en el contexto social comunitario.

Las acciones están orientadas en primera instancia, al planteamiento y ejecución de Proyectos Pedagógicos Productivos, que permitan fortalecer los sujetos actuantes en el proceso educativo hacia una formación en competencias laborales prácticas; en segunda estancia, se propone mejorar las condiciones de infraestructura física, la redefinición de espacios para las prácticas deportivas y del esparcimiento, la utilización de los recursos naturales que ofrece el entorno y la aplicación de las tecnologías disponibles para dar un mayor aprovechamiento al campo y la interacción de la comunidad educativa en torno a los fines propuestos.



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!



1.7 HORIZONTES

La institución educativa virgen del Carmen asume y propone los escenarios sobre los cuales actúan los docentes y directivos docentes, de manera prioritaria, estos son:

1. El Aula de Clase.
2. La Organización Escolar (Aulas, Sala de Informática, Restaurante, Patio, Canchas, oficina de Dirección, Secretaría y Biblioteca).
3. La Proyección de la Institución Educativa en la Comunidad. Todas las acciones realizadas, están siendo soportadas mediante el diligenciamiento de Actas para el Registro de Actividades de Mejoramiento, que evidencian los procesos de Planeación, la Gestión Realizada y la Evaluación de los Resultados obtenidos.

1.8 PERFIL

La Institución Educativa Virgen del Carmen se identifica por tener un personal docente idóneo, formador de educandos competentes en el desarrollo de Proyectos Pedagógicos Productivos, comprometidos en el desarrollo social y con un alto sentido de apoyo a las acciones que generan bienestar en la comunidad educativa; sus estudiantes son individuos con grandes potencialidades, dispuestos a una formación integral que les permita el desarrollo de sus habilidades y destrezas, la estructuración de actitudes y valores y la vivencia de hábitos y buenas costumbres, que mejoren sus condiciones personales y les permita aprovechar los recursos que el entorno les ofrece. Los padres de familia contribuyen con el fortalecimiento de los objetivos institucionales.



SC-CER96940

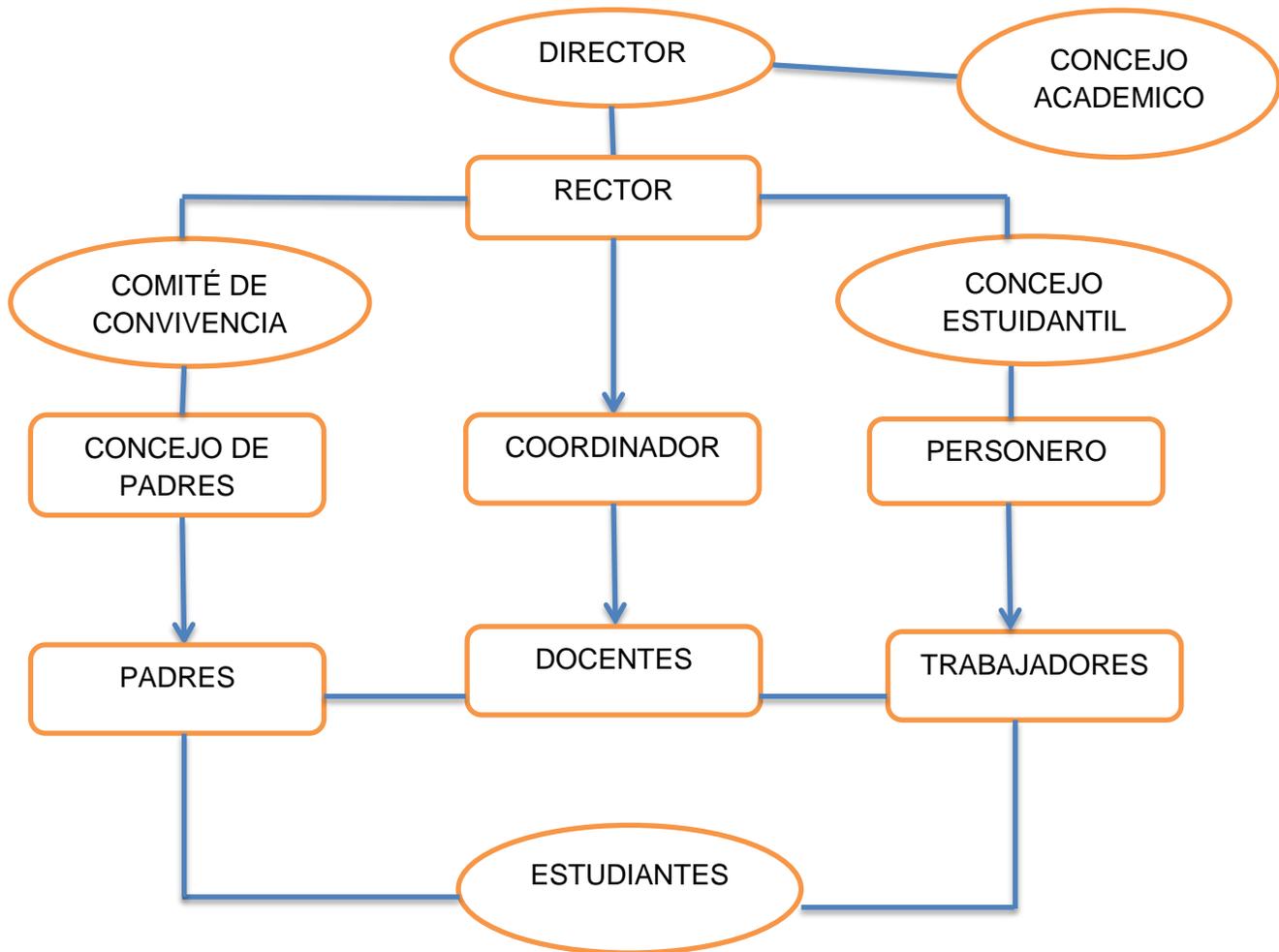


"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



1.9 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1.10 SIMBOLOS INSTITUCIONALES

Para definir su identidad y establecer entre el estudiante y demás estamentos claros elementos de respeto y afecto, cuenta la Institución Educativa Virgen del Carmen con los siguientes símbolos:

- La Bandera



La Bandera está conformada por tres franjas de colores, así:

EL BLANCO, que refleja la pureza, la prosperidad de la región y el deseo de paz presente en los corazones de sus habitantes.

EL VERDE, resalta la naturaleza del medio que nos rodea, símbolo de esperanza y de sustento del ser humano.

EL MARRÓN, representa la tierra fértil que labran los habitantes diariamente y que es la base del futuro de toda la comunidad.

- El Escudo



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 Escudo está conformado por:

Un círculo de color rojo que simboliza el amor y dedicación a nuestra institución.

Tres palabras que hacen parte del lema Institucional, Educación, Trabajo y Progreso. En el centro del Escudo se encuentran los productos agrícolas más representativos de la región como son el Café, la Yuca y el Plátano.

El libro abierto representa el conocimiento que se imparte en el proceso de formación del educando, como base del progreso.

- EL LEMA

El lema de la Institución Educativa Virgen del Carmen es: “Educación, trabajo y progreso”.

LA EDUCACIÓN es la formación integral que desde la Institución Educativa se imparte a cada uno de los participantes de los procesos educativos.

EL TRABAJO es el perfil que se le da a los educandos para que sean gestores de su proyecto de vida.

EL PROGRESO es el mayor legado para sí mismo y la comunidad al poner en práctica lo aprendido.



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!



1.11 MANUAL DE CONVIVENCIA

La delimitación de la estructura planteada para el manual de convivencia de la institución virgen del Carmen, no le niega ni le incrementa responsabilidades a su comunidad educativa en general; dentro de este manual se encuentra establecido un ideal humanista donde el estudiante ya no solo es el resultado de un proceso de enseñanza y aprendizaje, sino que también entra a ser parte del proceso, lo que promueve el crecimiento personal del educando gracias a las relaciones interpersonales positivas y asertivas en las que se ve involucrado con el cuerpo docente de la institución. Estas mismas relaciones interpersonales también se propician entre personas de distintas etnias debido a que la comunidad donde se encuentra la institución educativa, cuenta con distintos resguardos indígenas donde cada uno de ellos vive bajo su idiosincrasia.

El corregimiento de azúcar buena – la Mesa, región donde se encuentra la Institución educativa Virgen del Carmen, cuenta con una población aproximada de 2000 habitantes, fue una región golpeada por la violencia debido a la incidencia de grupos armados. Por lo que la población la conforma familias campesinas, desmovilizados, desplazados y reinsertados. Que conviven con familias de etnias arhuaca, kankuama y wiwas. La mayoría de ellos son estrato 1, con un bajo nivel educativo y se dedican a las labores del campo como la agricultura y la ganadería.

El modelo pedagógico aplicado en la institución está basado en una pedagogía humanística. Que permite la formación integral cuyo objetivo es formar personas con responsabilidad social, principios humanitarios y crecimiento intelectual.

El enfoque que se aplica es constructivista el cual tiene como fundamento la construcción del conocimiento, posibilitando que el estudiante participe en el proceso de enseñanza desde la planeación y selección de actividades constructivistas.



"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!



1.12 DERECHOS Y DEBERES DE LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA

- DOCENTE

- a) A su intimidad personal, familiar y a su buen nombre.
- b) A que se le respete su diferencia siempre y cuando no atente contra el bienestar de los demás.
- c) A presentar peticiones respetuosas y a obtener pronta solución.
- d) A contar con un debido proceso y poder apelar sin que esto implique en ningún momento el incremento de la sanción impuesta.
- e) A que se le tenga confianza y se le asignen responsabilidades de acuerdo al grado de desarrollo de esa confianza.
- f) A no ser retirado de clase sin tener en cuenta los procesos establecidos para ello en el presente manual, siempre y cuando no afecte con su comportamiento el bienestar y armonía de los demás compañeros.
- g) A participar de un ambiente democrático, que le desarrolle la personalidad y donde se le garantice la libertad de conciencia.
- h) A conocer el programa a desarrollar en cada área y los resultados evaluativos.

- ESTUDIANTE

DERECHOS

Todos los estudiantes de la Institución Educativa Virgen del Carmen, tienen los derechos civiles fundamentales, sociales, económicos, culturales, colectivos del medio ambiente, establecidos en la Constitución Nacional, el Código del Menor y la Ley General de Educación y demás reglamentaciones que le corresponden, por su condición de persona, colombiano, menor de edad, ciudadano (en caso de los estudiantes mayores de edad).



"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!



Tienen derecho a velar por la defensa y protección de los mismos a partir de su condición de:

- a) Estudiante regular, debidamente matriculado en el plantel. Siendo miembro activo, participativo de la comunidad educativa.
- b) A pertenecer, permanecer y representar a la institución, previo cumplimiento de los requisitos exigidos en el presente manual.
- c) A conocer antes de iniciar las labores anuales, el uniforme que le distinguirá como estudiante de la Institución Educativa Virgen del Carmen.
- d) A tener y portar un carné que lo acredite como estudiante de la institución
- e) A disponer de una copia del manual de convivencia con los acuerdos que lo identifican.
- f) A un seguimiento disciplinario y de rendimiento académico, con derecho a la defensa y apelación en nombre propio o a través de sus padre y del personero.
- g) A ser informado oportunamente de las determinaciones tomadas por el conducto regular.
- h) A recibir cuidados, asistencia y protección dignas, sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, lengua, religión, opiniones, políticas o filosóficas.
- i) A que en el interior de la Institución, los miembros de la comunidad educativa se comporten con sobriedad y decoro, creando un ambiente adecuado para el sano desarrollo de la personalidad de los educandos.

DEBERES

- a) Asistir puntualmente a clases y a las demás actividades que programe la institución e incluso fuera del horario escolar.
- b) Portar el uniforme de diario y/o educación física conforme a lo establecido.



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!



- c) Evitar el uso de aditivos como pañoletas, cachuchas, joyas, buzos y moños de colores diferentes al blanco y demás aderezos que riñan con el buen uso de los uniformes.
- d) Evitar el uso de equipos electrónicos de uso personal de cualquier índole dentro del aula de clase.
- e) Mantener un corte de cabello estilo clásico para los hombres, y las mujeres sin maquillaje, ni esmaltes de colores en las uñas.
- f) No portar armas, de ninguna clase, dentro y fuera de la institución.
- g) Abstenerse de portar, consumir y distribuir drogas dentro y fuera de la Institución Educativa.
- h) Proteger e impedir la destrucción de los bienes de la institución, haciéndose responsable de los daños causados por su mal uso y comportamiento.
- i) Actuar con honestidad y responsabilidad para colaborar con el buen funcionamiento del colegio.
- j) Justificar ante el coordinador y el director de grupo y en forma escrita sus ausencias una vez que se reintegre a clases. De lo contrario se citará al acudiente con el fin de conocer las razones de la inasistencia.
- k) Observar rendimiento académico satisfactorio.
- l) Presentarse a la institución y/o a las actividades programadas en óptimas condiciones de aseo e higiene.
- m) Asumir un comportamiento acorde a su rol de estudiante dentro y fuera de la institución.
- n) No realizar acto o acceso carnal contra persona, inducirla a prácticas abusivas, denigrantes, deshonorosas, o de cualquier manera atentar o violar su libertad sexual o influir negativamente en su educación sexual.



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!



- o) Inducir, manipular, constreñir u obligar a otra persona a cometer acto que constituya infracción académica o de convivencia, o que de cualquier manera atenta contra la moral, la ley, la salud y las buenas costumbres que exige la institución.
- p) Participar en los procesos electorales que se dan en el Colegio.
- q) Realizar trabajo ambiental durante la primera hora de clase en caso de retardo injustificado, es decir, quince (15) minutos después de realizarse el primer timbre. Al finalizar la actividad, el estudiante debe ingresar a su salón de clases y continuar las actividades académicas correspondientes.

- PADRES DE FAMILIA

DERECHOS

- a) Matricular a sus hijos en las instituciones educativas que correspondan a sus expectativas presentando la documentación requerida en la fecha señalada, para que reciban una educación conforme a los fines y objetivos establecidos en la Constitución, la Ley y el Proyecto Educativo Institucional.
- b) Ser atendidos y escuchados oportunamente por las directivas y profesores bajo los criterios del respeto mutuo con el fin de resolver situaciones inherentes al compromiso educativo en horarios establecidos por cada centro educativo, por lo menos una vez en la semana, siguiendo el conducto regular.
- c) Participar en la Junta Directiva, en el Consejo de Padres, en los Comités Organizadores, asociación de padre de familia y escuela de padres. Si es elegido, aceptar y cumplir con sus deberes.
- d) Exigir calidad y cumplimiento en la prestación del servicio educativo.



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!



- e) Recibir de directivos docentes, administrativos y personal operativo y asistencial un buen trato, cordial, amable y respetuoso.
- f) Derecho a participación en la discusión, elaboración y modificación del PEI y el manual de convivencia.

DEBERES

- a) Conocer, asumir y respetar el PEI y el manual de convivencia del plantel.
- b) Contribuir solidariamente con la institución educativa para la formación de los hijos.
- c) Enseñar a los hijos a lucir con pulcritud y decoro los uniformes correspondientes a la institución en lugares adecuados.
- d) Colaborar desde su hogar y mediante el ejemplo, en la formación de valores tales como la justicia, el respeto, la solidaridad y la convivencia pacífica.
- e) Velar porque su hijo o acudido disfrute de los elementos, textos escolares, uniformes y útiles escolares que le permiten alcanzar los objetivos de sus procesos educativos, brindando un ambiente de comprensión y respeto dentro del hogar para que dé cumplimiento a sus labores escolares.
- f) Asistir a las reuniones programadas por la institución y reclamar personal y oportunamente los informes académicos y disciplinarios de sus hijos.
- g) Cumplir con las citaciones hechas por el docente y demás estamentos de la institución.
- h) Justificar personalmente y ante quien corresponda las ausencias reiteradas de sus hijos haciéndolas en forma respetuosa, honesta y oportuna.
- i) En virtud del principio legal de la responsabilidad civil de los padres deben responder por los daños causados por sus hijos en los bienes del plantel o de sus compañeros.



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!



- j) Participar activamente en todas las actividades tendientes a mejorar la formación integral de sus hijos.
- k) Ser puntual en el momento de la salida del estudiante del plantel para llevarlo a su casa.
- l) Todos los estudiantes de la Institución educativa deben ser cubiertos o amparados por un servicio médico, Sisben, EPS, A.R.S. u otra forma de atención médica. Cuando se presente una situación de emergencia, accidente o imprevisto en el que el estudiante requiera atención médica, la institución educativa automáticamente está autorizada para avisar, llamar al acudiente y llevar el estudiante al centro médico u hospitalario más cercano para velar por su salud. El padre o acudiente deberá cancelar directamente al centro médico u hospitalario los gastos que ocasione la atención médica.



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 LEY DEL MENOR

Es importante partir de que todos los niños y adolescentes son pilares de la sociedad, que su esencia y su grandeza son las más reales promesas para una vida diferente a los que tal vez, ya se nos haya pasado el tiempo para hacer parte de una generación de cambio e impacto para la humanidad. Aunque nunca es tarde para demostrar de lo que se está hecho, es válido recalcar que la infancia y la adolescencia, son puntos clave para que la persona tenga un sentido de pertenencia hacia su comunidad y sea un agente activo para la sociedad.

Hoy en día estamos evidenciando quizás el momento más complicado para nuestras vidas; todos sin importar si somos adultos, jóvenes o niños, nos hemos tenido que acostumbrar a reducir ampliamente nuestro modo vivir por la emergencia sanitaria que enfrentamos hace 1 año aproximadamente. En esta época de crisis mundial, muchos han sido los derechos que se han pasado por alto tanto para niño como jóvenes, sin embargo, se ha hecho un esfuerzo por prevalecer en el deseo de reforzar otros que tal vez si no deberíamos enfrentarnos a esta crisis, no hubiera podido hacerse posible la lucha y obtención de resultados positivos hacia esa misma.

Para todos los efectos de esta ley son sujetos titulares de derechos todas las personas menores de 18 años. Sin perjuicio de lo establecido en el artículo 34 del Código Civil, se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad. En concordancia con esta ley los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente. La calidad de vida es esencial para su desarrollo integral acorde con la dignidad de ser humano. Este derecho supone la generación de condiciones que les aseguren desde la concepción cuidado, protección, alimentación nutritiva y equilibrada, acceso a los servicios de salud,



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!



educación, vestuario adecuado, recreación y vivienda segura dotada de servicios públicos esenciales en un ambiente sano.

Esto no solo ha sido tema de conversación y contradicción en el país, mundialmente ha sido conocido el interés por hacer respetar los derechos de los niños y adolescentes, de esta manera la Unicef planteó lo siguiente: **“la infancia es la época en la que los niños y niñas tienen que estar en la escuela y en los lugares de recreo, crecer fuertes y seguros de sí mismos y recibir el amor y el estímulo de sus familias y de una comunidad amplia de adultos. Es una época valiosa en la que los niños y las niñas deben vivir sin miedo, seguros frente a la violencia, protegidos contra los malos tratos y la explotación. Como tal, la infancia significa mucho más que el tiempo que transcurre entre el nacimiento y la edad adulta. Se refiere al estado y la condición de la vida de un niño, a la calidad de esos años”**.

Por todo esto y más, es sumamente importante destacar la posición privilegiada de los niños, niñas y adolescentes en la sociedad. Una sociedad que para ellos esté libre de ataduras y de impedimentos que le dificulten su proceso de crecimiento y desarrollo personal, aunque sin dejar de lado sus deberes para con ellos mismos, no solo debe ser una relación de tipo parasitaria, donde solo le saca provecho a su posición pero no es consciente de las verdaderas limitaciones que se deben tener en cuenta para poder obtener ciertos beneficios como individuo.

La ley 1098 de 2006, promueve, articula y regula bajo el amparo legislativo, la función que la sociedad Colombiana le otorga al niño, niña y adolescente, para que entre a ser un agente participativo desde su hogar, que es su principal ambiente de interacción, donde deberán contribuir en la construcción de una familia estable desde su posición de hijos dependientes de sus padres, y aunque por determinada situación de la vida, les tocara asumir otro rol,



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!



seguirá teniendo validez su derecho como niño, niña o adolescente, a recibir todo el beneficio de la ley y actuar bajo su amparo.

1.15 HORARIOS

Horario
No se establece ningún horario con la docente supervisora de práctica, cada entrega de guías queda sujeta a las fechas que la institución disponga dentro de su calendario de trabajo.



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 MATRIZ DOFA

INST.	FORTALEZAS	DEBILIDADES
VIRGEN DEL CARMEN	<ul style="list-style-type: none">Entrega oportuna de módulos y guías de trabajo diseñadas por los docentes para el desarrollo del trabajo en casa.Atención semanal a padres de familia para orientación del trabajo a realizar por los estudiantes desde casa.Se ajustan los planes de estudio que no solamente esté acorde a los estándares sino además concertado a las necesidades de los estudiantes.	<p>Deserción estudiantil por la falta de conectividad al internet ya que residen en fincas o lugares lejanos al casco urbano.</p> <p>Deserción de los estudiantes por el analfabetismo de sus padres que no les pueden brindar ayuda con el desarrollo del material y deciden retirar a sus hijos.</p>



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Amplitud de espacio para trabajar al aire libre. Dificultad para evaluar personalmente el desempeño del estudiante al momento de realizar las actividades dispuestas para el trabajo.
- Compromiso en la devolución de las guías resueltas en un 70% de la población estudiantil. Se observa en un porcentaje de estudiantes dificultad para coordinar su cuerpo en el espacio físico.
- Deseo de algunos estudiantes de dar a conocer sus aptitudes físicas. Dificultad de encuentros presenciales por motivo de la emergencia sanitaria en la que nos encontramos.



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 institución no cuenta con escenarios deportivos aptos para el desarrollo de actividades física.

-

Al analizar las guías correspondientes al área de educación física no se sugiere trabajo práctico, la propuesta en la metodología es de mucho contenido.

Apatía de algunos estudiantes hacia la práctica de los deportes.



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!



Capítulo 2. Propuesta Pedagógica

2.1 TITULO

DESARROLLAR Y FUNDAMENTAR LA COORDINACIÓN Y LA LATERALIDAD POR MEDIO DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA VIRGEN DEL CARMEN EN EL CORREGIMIENTO DE LA MESA – AZÚCAR BUENA, VALLEDUPAR - CESAR



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una estrategia pedagógica utilizando actividades físicas y recreativas fomentando el desarrollo en las capacidades perceptivo motrices de coordinación y lateralidad con los estudiantes de los grados 10 y 11 de la institución educativa virgen del Carmen.

2.3 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diseñar actividades físicas acorde a las edades de los estudiantes de los grados 10 y 11 que propicien el desarrollo de las capacidades motrices de coordinación y lateralidad.
- Promover el desarrollo de las capacidades físicas de coordinación y lateralidad a partir de actividades recreativas que pudieran trabajar desde sus hogares.
- Elaborar una propuesta recreativa a partir del deporte como medio para que los estudiantes creen sus propios hábitos en la utilización del tiempo libre.
- Evaluar el desempeño de los estudiantes de los grados de 10 y 11 en la ejecución de las actividades enfocadas al desarrollo de sus capacidades motrices de coordinación y lateralidad.
- Orientar adecuadamente a los estudiantes en cuanto a la correcta realización de los ejercicios propuestos.
- Establecer un canal de comunicación continuo para resolver dudas con respecto a cada una de las actividades relacionadas a las temáticas de trabajo.
- Poner en conocimiento a los estudiantes de los grados 10 y 11 sobre la actividad física y la importancia de la práctica para crear y conservar buenos hábitos de estilo de vida saludable.



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

Teniendo en cuenta el contexto rural en el cual se desenvuelven los estudiantes, padres de familia, docentes y administrativos pertenecientes a la Institución Educativa Virgen del Carmen, donde las actividades físicas, deportivas y recreativas quedan muchas veces a un lado por el trabajo en el campo desde edades tempranas, lo cual se podría evidenciar en un conocimiento corporal insuficiente, lo que terminaría incidiendo en el desarrollo de la orientación y estructuración espacial motora de las personas pertenecientes a la comunidad, por lo anteriormente dicho se hace necesario implementar una propuesta pedagógica para promover adecuadamente el desarrollo y fortalecimiento de las capacidades motrices de los niños y jóvenes de la institución ofreciendo con ello alternativas de formación en coordinación motriz como fuente fundamental para el trabajo del desarrollo físico, el enriquecimiento del comportamiento motor y fluidez corporal.

2.5 JUSTIFICACIÓN

La práctica deportiva y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables. La actitud positiva del individuo, le permiten trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida; esto es un factor esencial en la vida moderna y es un



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!



medio para reducir los índices de agresividad, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

En el diagnóstico institucional realizado, observé la carencia de espacios para la recreación y la actividad extraescolar, sumado a la dificultad de poder acceder a estos mismos por la emergencia sanitaria que atravesamos y a las medidas de bioseguridad para evitar el contagio del COVID -19. Dentro de las características de la población estudiantil se pudo establecer que hay inactividad física, falencias en coordinación y lateralidad que dan como resultado, jóvenes con aptitudes físicas menos destacables.

A partir de esto surgió el interés de plantear estrategias que conduzcan a la participación de los estudiantes en actividades para potenciar sus aptitudes físicas que les permitan tener mejor un desarrollo cognitivo y social. De esta forma, fue clara la necesidad de realizar una propuesta pedagógica que permitiera el desarrollo de una adecuada metodología, que propiciara un desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes, desde el ejercicio físico y la recreación donde se hiciera especial énfasis en el trabajo coordinativo de cada uno de los estudiantes sumado al fortalecimiento de su ubicación espacio temporal utilizando ejercicios de lateralidad que potencian el desarrollo cognitivo del participante.

Como planteo (Villavicencio,1979) “los estudiantes que se involucran en experiencias recreativas pueden relacionarse con otros de forma informal y abiertamente, tener intereses comunes, competir en deportes, juego o arte, interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones, el placer de observar algo, búsqueda de experiencias sensoriales como un fin y deseo de expresión física sin enfatizar la competencia”.



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 POBLACION

GRADO 10°

CANTIDAD	FEMENINO	MASCULINO	EDAD
10		X	Entre los 15 y 20 años
15	X		Entre los 15 y 20 años

GRADO 11°

CANTIDAD	FEMENINO	MASCULINO	EDAD
9		X	Entre los 15 y 20 años
3	X		Entre los 15 y 14 años



"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 TEORICO

- Coordinación

Según (**Jean Le Boulch, 1987**) la coordinación es la interacción, el buen funcionamiento, entre el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en la ejecución del movimiento. Tiene en cuenta, por lo tanto, el ajuste entre la acción muscular y la idea motriz o esquema mental de lo que se desea ejecutar.

- Lateralidad

(**Le Boulch, 1987**), postula que la lateralidad es la expresión del predominio motor relacionado con las partes del cuerpo, que integran sus mitades derecha e izquierda, predominio que a su vez se vincula con la aceleración del proceso de maduración de los centros sensorio motores de uno de los hemisferios cerebrales”.

(**Conde y Viciana, 1997**), propusieron que la lateralidad es el dominio funcional de un lado del cuerpo sobre otro y se manifiesta en la preferencia de servirnos selectivamente de un miembro determinado (mano, pie, ojo y oído) para realizar actividades concretas”.

- Control motor

El control motor es el resultado de distintos procesos motores, cognitivos y sensoriales dada la naturaleza y la complejidad del movimiento, así como de sistemas que interactúan para que se realice el más simple movimiento, ejemplo: mover el dedo meñique. De esta misma manera se han planteado hipótesis completamente diferentes de como el cerebro y los sistemas implicados en el movimiento funcionan, mostrándose grandes diferencias en cada teoría propuesta.

- **Teoría Refleja:** Propuesta por (**Sir Charles Sherrington, 1900**), aclamado neurofisiólogo y nobel de medicina en 1932. Para Sherrington, los reflejos eran los componentes básicos del comportamiento moto; trabajaban juntos o en secuencia,



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 lograr un propósito común. La concepción de un reflejo requiere tres estructuras diferentes: un receptor, una vía nerviosa conductiva y un efector.

- **Teoría Jerárquica:** Establece que el sistema nervioso está organizado como una jerarquía. (**Hughlings Jackson, medico inglés**), decía que el cerebro tiene niveles de control, superior, medio e inferior, que corresponde a las áreas de asociación superiores, a la corteza motora y a los niveles espinales de función motora (nervios) respectivamente. En una estricta jerarquía vertical, las líneas de control no se cruzan y los niveles inferiores nunca ejercen control.

- **Recreación**

Para (**Camerino, 2000; 2008 y García Montes, 2001**) existe lo que se conoce como recreación dirigida, mediante la cual se busca la regeneración de las capacidades humanas a través de la implicación lúdica en actividades en grupo, guiadas por un animador. Estas actividades han de cumplir la condición de “re-crear”, “volver a crear” o de “regenerar” divirtiéndose mediante una actitud activa y participativa.

Según (**Camerino, 2008**) es muy importante no confundir la recreación con el entretenimiento, careciendo éste de compromiso ni creatividad. Esta modalidad, denominada recreación espontánea, pone énfasis en la evasión y el divertimento, no siendo necesario demasiado esfuerzo personal.

Para (**Torres Guerrero y Torres Campos, 2008**) la recreación implica una ruptura con la rutina desde una gama de actividades que el ser humano puede llevar a cabo en su tiempo libre. En resumen, muestra el estado del ser humano y de las actividades que realiza en su tiempo libre sean cuales sean sus actividades laborales, sociales y necesidades biológicas.



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!



- Actividad física

(Ros, 2007) la Organización mundial de la salud (OMS) considera la Actividad Física como "todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas".

(Sánchez Bañuelos, 1996) considera que, "la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona".

En la misma línea se manifiesta (Marcos Becerro, 1989), citando a Casperson y cols, 1985, señala que: "la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía".

- Deporte

(Cagigal, 1959), citado por Hernández Moreno, 1994 nos dice que el deporte es "diversión liberal, espontáneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena, y más o menos sometido a reglas".

Para (Cobertin, 1960), citado por Hernández Moreno, 1994, restaurador de las Olimpiadas modernas en 1896 el deporte es "culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo".

Entre las últimas definiciones del término deporte nos encontramos la elaborada por Romero Granados, 2001, quien dice que el deporte es "cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo".



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!



- Tiempo libre

(Munné, 1980), propone como punto de partida en su teoría, el tiempo libre es "aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades auto condicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la persona individual y socialmente".

Esta es una definición oficial del tiempo libre, "Hay un acuerdo general en que todas las personas tenemos derecho a disfrutar de un tiempo de ocio en el que poder desarrollarnos con libertad, disfrutar de las actividades que nos gustan y buscar emociones y sensaciones que nos produzcan placer".

Los jóvenes de 16 a 19 años dedican la mayor parte del tiempo de su tiempo libre a ver la televisión y estar con los amigos y amigas. Entre los 12 y los 15 años la actividad preferente es la televisión. A partir de los 18 años estar con la pareja aumenta ostensiblemente como ocupación del tiempo libre.

- Vida saludable

Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer demasiado poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado. La moda ha impulsado a las personas a bajar de peso para mostrarse sumamente delgadas, lo que lleva a muchos jóvenes a enfermedades como la bulimia y la anorexia que ponen en riesgo su 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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Hábitos de vida saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

- Escala de percepción el esfuerzo de Borg

(**BORG, 1982**) la escala Borg de esfuerzo percibido mide la gama entera del esfuerzo que el individuo percibe al hacer ejercicio. Esta escala da criterios para hacerle ajustes a la intensidad de ejercicio, o sea, a la carga de trabajo, y así pronosticar y dictaminar las diferentes intensidades del ejercicio en los deportes y en la rehabilitación médica.

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo

1 Imagen tomada de <https://fisiosaludable.com/publicaciones/conceptos/241-escala-de-borg>



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



Capítulo 3. Informe de los Procesos Curriculares

3.1 Diseño

HABILIDAD ACTIVIDAD TECNICA	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
Coordinación óculo manual	X			
Control corporal con desplazamiento		X		
Lateralidad con desplazamiento			X	
Coordinación óculo pedica				X
HABILIDAD ACTIVIDAD TECNICA	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
Juegos de lateralidad	X			
Lateralidad con relación a dos objetos		X		



"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



Coordinación con relación a dos objetos			X	
Coordinación Dinámica				X

3.2 Ejecución

SEMANA 1

HABILIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>1. Dedos mágicos</p> <p>La actividad consiste en coordinar los movimientos de los dedos de ambas manos para conseguir controlar la figura que se desea ejecutar en cada intento por participante.</p> <p>La posición inicial será con las manos situadas en frente del estudiante</p>	





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COORDINACION OCULO MANUAL

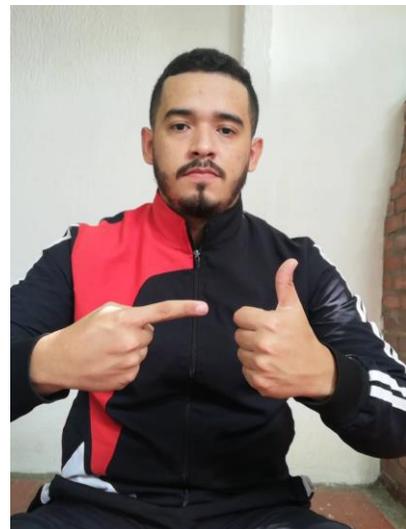
sosteniendo los puños cerrados, luego se levanta el dedo pulgar de la mano derecha mientras se extiende el dedo índice de la mano izquierda simultáneamente.

El segundo movimiento se trata de invertir los comandos, levantando el dedo pulgar de la mano izquierda, mientras se extiende el dedo índice de la mano derecha.

El objetivo se trata de conseguir ejecutar por el mayor tiempo posible y sin equivocaciones, la serie de figuras correspondiente en cada intento.

La variante para este ejercicio ira de la mano con el progreso que muestre el estudiante, y estos serían unos de los movimientos o acciones extras que se podrán implementar:

- Levantarse y sentarse de una silla mientras se ejecutan los movimientos de las manos.
- Dar saltos alrededor de una silla mientras se ejecutan los



"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



- movimientos de las manos.
- Hacer equilibrio con cada una de las piernas mientras se ejecutan los movimientos con las manos.



Descripción Grafica

Posición inicial



Primer movimiento



Segundo movimiento





Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.

HABILIDAD

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

2. Cruce de manos con aplauso

La actividad consiste en coordinar los movimientos de ambas manos para conseguir controlar la figura que se desee ejecutar en cada intento por participante. Las manos deben estar





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COORDINACION OCULO MANUAL

situadas en frente de la cara del estudiante descansando una palma contra la otra.

El primer movimiento será realizar un aplauso y pasar la mano izquierda hacia la oreja derecha, mientras la mano derecha se sitúa sobre la nariz.

El objetivo se trata de conseguir ejecutar por el mayor tiempo posible y sin equivocaciones, la serie de figuras correspondiente en cada intento.

La variante para este ejercicio ira de la mano con el progreso que muestre el estudiante, y estos serían unos de los movimientos o acciones extras que se podrán implementar:

- Levantarse y sentarse de una silla mientras se ejecutan los movimientos de las manos.
- Dar saltos alrededor de una silla mientras se ejecutan los movimientos de las manos.
- Hacer equilibrio con cada una de



"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



las piernas
 mientras se
 ejecutan los
 movimientos con
 las manos.

Descripción Grafica

Posición inicial



Primer movimiento



Segundo movimiento





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**COORDINACION
OCULO MANUAL**

3. lanzar pelotas con la misma mano sin dejarla caer.

La actividad consiste en dominar con una sola mano dos pelotas que sean de igual tamaño sin dejarlas caer al suelo ni perder el movimiento cíclico que se pretende lograr.

Para esta actividad el participante va a sostener las dos pelotas de igual tamaño con su mano dominante en primera instancia.

La clave para este ejercicio esta en dejar deslizar una de las pelotas sobre la mano, mientras la otra pelota ha sido lanzada al aire a una distancia considerada para tener control total de todo el ciclo de movimiento.

El objetivo de dejar deslizar la pelota que este en la mano, es despejar la zona de la palma de la mano, para recibir la pelota que ha sido lanzada.

La variante para este ejercicio va de la mano





con el progreso que muestre el participante. Si se observa un control significativo con los movimientos de su mano dominante, se puede empezar a trabajar con la mano contraria. Esto puede potenciar el control de ambos perfiles y por lo tanto puede mejorar la lateralidad del participante.



Descripción Grafica

Posición inicial

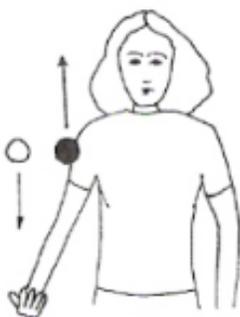


Primer movimiento





Segundo movimiento



Tercer movimiento



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.
El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.
El **estudiante** debe



ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
COORDINACION OCULO MANUAL	4. el pulpo pelotero La actividad consiste en sostener una pelota en cada mano, las cuales van a ser lanzadas al aire, cada una en el lado correspondiente a la mano que la sostiene, es decir, la pelota que se sostiene con la mano derecha, será lanzada al aire por el lado derecho y la pelota que es sostenida con la mano izquierda, será lanzada al aire por el lado izquierdo. Los movimientos deben ser totalmente coordinados para que ninguna de las pelotas caiga al suelo mientras la otra está en el aire o ya haya sido sujeta. La clave para este ejercicio está en fijar la	



"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



vista en el punto máximo de altura que se le da a cada una de las pelotas cuando haya sido lanzada para poder determinar el límite de tiempo que se tiene antes de que caigan al suelo.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 2



"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

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

CONTROL CORPORAL CON DESPLAZAMIENTO

1. Rebotes con pelotas contra el suelo

El participante debe sujetar una pelota en cada mano, luego acomodar su cuerpo en forma de cuclillas y disponerse a desplazarse hacia el lado que sea indicado en primer lugar.

Por ejemplo, si es indicado el lado derecho para desplazarse, el participante va a dar pasos cortos hacia ese lado mientras hace rebotar las dos pelotas en el suelo, todo esto sin tropezar sus pies y sin perder el control de las pelotas.

La clave para este ejercicio está en rebotar una pelota a la vez por cada paso que se realice. Se haría de la siguiente forma:

1. paso hacia la derecha con el pie derecho, se realiza un rebote con la pelota que esta sujeta con la mano derecha, esto permaneciendo en la posición de cuclillas.
2. mover el pie izquierdo para juntarlo con el pie



derecho y se realiza un rebote con la pelota que está siendo sujeta con la mano izquierda.

Esto mismo se repetirá las veces que sea necesario para llegar hasta el punto que se indique como llegada, y se realizarían los mismos movimientos pero cambiándole el sentido si el desplazamiento se fuera a realizar hacia el lado izquierdo.

La variante para este ejercicio va de la mano con el progreso que muestre el participante. Si se observa un control significativo con los movimientos de los pies y con los rebotes de las pelotas, se puede empezar a implementar rebotes continuos y pasos seguidos hacia cualquiera de las direcciones, así como también se podría variar en la posición del cuerpo.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes



para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.

ACTIVIDAD

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

2. Camino de fuego

El participante debe caminar sobre una serie de cuerdas que están distribuidas por el espacio que forman un camino que es el único lugar seguro para colocar los pies. Para esta actividad vamos a utilizar un bastón y un globo con el objetivo de que mientras se va desplazando sobre el camino de cuerdas, se va a ir dando golpes al globo con el bastón para no dejarlo caer ni perder el



CONTROL CORPORAL CON DESPLAZAMIENTO

control sobre el globo.
Si el globo o uno de los pies cae por fuera de la zona segura que sería únicamente las cuerdas en el suelo, el participante debe comenzar desde el inicio del recorrido.

Materiales

- Un bastón o palo de escoba.
- Un globo o una bolsa plástica.
- Varias cuerdas o cualquier objeto que se pueda utilizar para formar un camino sobre el suelo.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.
El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.
El **estudiante** debe ejecutar el movimiento



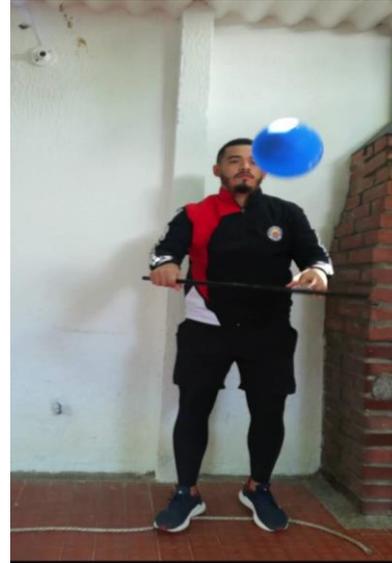


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

CONTROL CORPORAL CON DESPLAZAMIENTO

3. el paseo del oso

El participante debe utilizar aros o conos y disponerlos por el espacio a una distancia considerable que le permita apoyar las manos y los pies dentro de los aros o al lado de los conos cuando proceda a desplazarse por el sendero.

Para el desplazamiento, el participante debe colocar su cuerpo en posición cuadrúpeda con apoyo de manos y pies y disponerse a colocar sus extremidades únicamente en los espacios que determinan la zona segura para el desplazamiento.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.

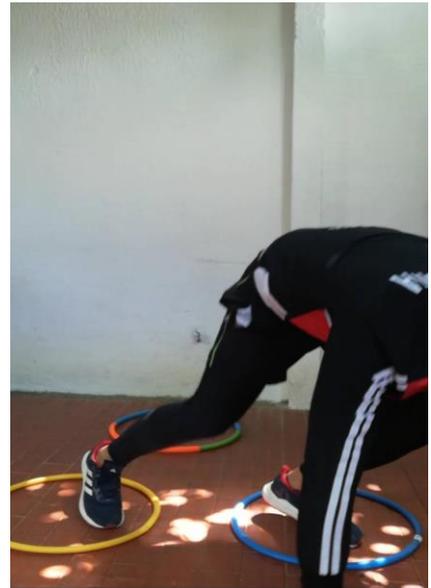
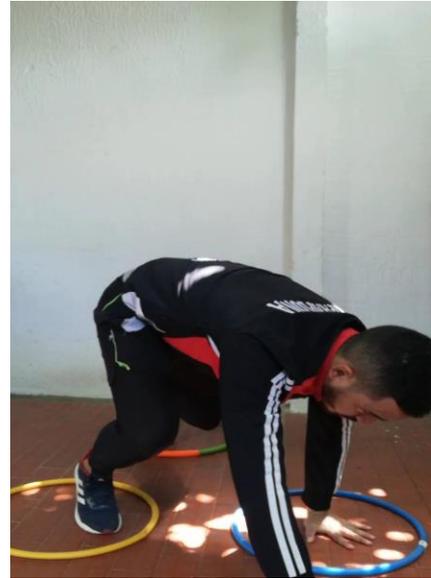


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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!



EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**CONTROL
CORPORAL CON
DESPLAZAMIENTO**

**4. Desplazamiento
lateral interno con cruce
de pies**

El participante debe utilizar un aro o dibujar con cinta de papel o tiza un círculo de aproximadamente 30 centímetros de diámetro.

El participante se ubica en uno de los lados del círculo para comenzar con el ejercicio que se trata de desplazarse lateralmente colocando el pie contrario a la dirección en la que se desplace dentro del círculo y continuar con el recorrido.

Por ejemplo: si el participante se ubica del lado derecho del círculo, se va a desplazar hacia la izquierda de él y lo que debe hacer en primer lugar dar un salto y luego apoyar el pie derecho dentro del círculo y seguir con el recorrido.

La variante para este ejercicio estaría dada con



"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

el avance del participante y la fluidez con la que ejecute los movimientos. Se pueden implementar más círculos para aumentar el recorrido y por lo tanto la dificultad en la ejecución ya que exigiría más concentración y coordinación al participante para poder controlar sus movimientos.



Papel del docente, tutor y estudiante

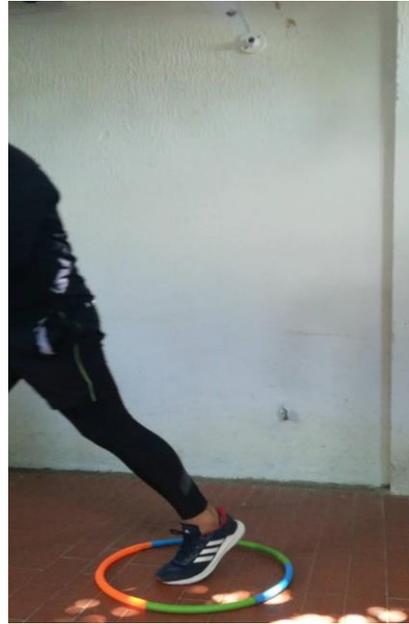
El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 3.



"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

EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**LATERALIDAD CON
DESPLAZAMIENTO**

1. Saltos laterales

Para este ejercicio se va a utilizar una cuerda de por lo menos 5 metros de largo y un aro.

Primero se amarra el aro con la cuerda para disponerse a realizar el ejercicio que va a necesitar la ayuda de otro participante. El participante A va a sostener la cuerda desde el extremo más lejano dejando el aro libre.

El participante B va a ubicarse de frente al aro. Después de dar la partida el participante A va a comenzar a jalar de la cuerda haciendo que el aro se mueva en una sola dirección, mientras eso sucede el participante B va a dar saltos dentro y fuera del aro pero va a ir cambiando el lado en el que sale del aro, por ejemplo, comienza saltando dentro del aro y sale por el lado izquierdo, luego salta dentro del aro y sale por el lado derecho.



Así va a continuar el recorrido hasta que la cuerda se termine y el aro no se mueva más.

Las variantes para este ejercicio pueden ser:

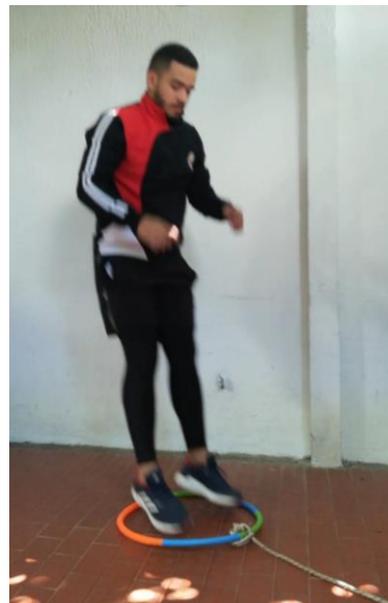
- Saltar intercambiando una pierna a la vez.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

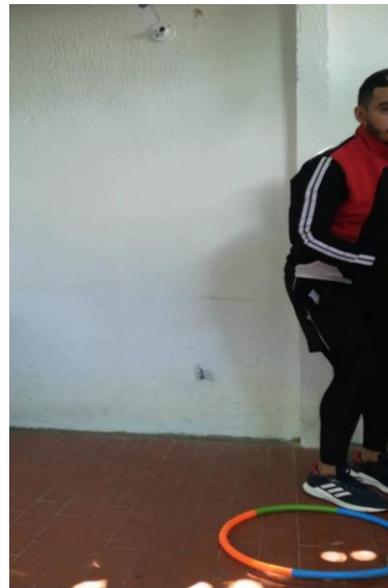
El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

LATERALIDAD CON DESPLAZAMIENTO

2. Rebota el mundo

En este ejercicio el participante va a utilizar un cuaderno y una pelota pequeña.

El cuaderno va a ser sujetado con las dos manos mientras los brazos están extendidos hacia el frente.

El siguiente paso será hacer rebotar la pelota con el cuaderno sin perder el control de la pelota ni dejarla caer, todo esto mientras se desplaza hacia los lados dando pasos continuos.

Las variantes para este ejercicio pueden ser:

- Hacer rebotar la pelota mientras se hace equilibrio con una sola pierna.
- Hacer rebotar la pelota mientras se sienta y se levanta de una silla.



Papel del docente, tutor y estudiante

El docente dará las



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

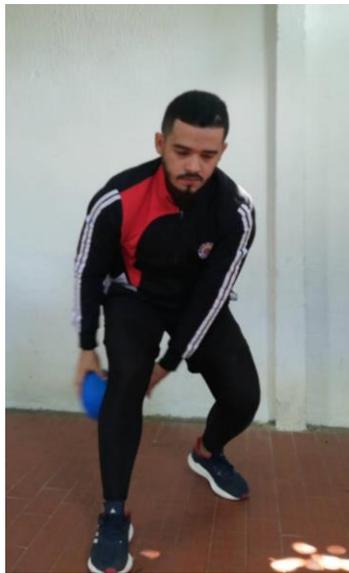


indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>LATERALIDAD CON DESPLAZAMIENTO</p>	<p>3. Habilidad con una pelota</p> <p>Para este ejercicio se puede utilizar como material de apoyo globos. El participante se va a ubicar en posición de cuclillas con una pelota sujeta con una de sus manos.</p> <p>El ejercicio consiste en pasar la pelota entre y alrededor de sus piernas controlándola con ambas manos, mientras se dan pasos en todas las direcciones, todo esto sin perder el control de la pelota, ni dejarla caer al suelo.</p> <p>Las variantes para este ejercicio van dadas en primera instancia por el control que tenga el participante con el objeto mientras mantiene esa posición y estas podrían ser unas variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empujar la pelota a ras del suelo mientras se pasa 	 

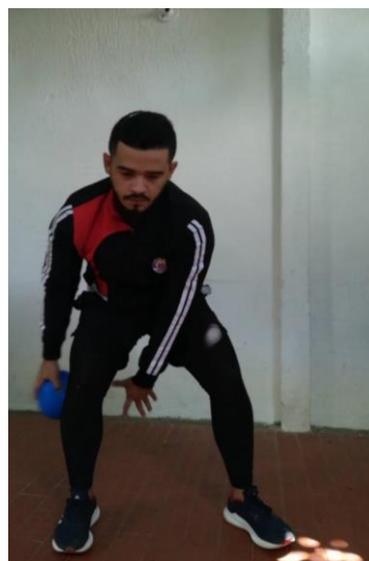
entre y alrededor de las piernas.

- Realizar el ejercicio utilizando una mano a la vez, intercalando los turnos, por ejemplo, primero se hace el ejercicio completamente con la mano derecha y después con la mano izquierda.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





EJERCICIO

DESCRIPCION

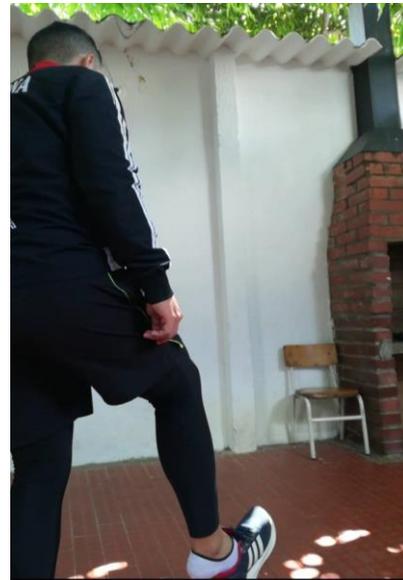
DEMOSTRACION

LATERALIDAD CON DESPLAZAMIENTO

4. Lanzamiento de zapatos.

El participante debe acomodar una silla a una distancia aproximada de 3 metros desde su posición a donde va a estar lanzando 4 zapatos que debe tratar dejarlos encima de la silla en el siguiente orden:

1. lanza los zapatos con el pie derecho sin moverse del lugar.
2. lanza los zapatos con el



pie izquierdo sin moverse del lugar.

3. lanza los zapatos con el pie derecho mientras da saltos hacia el lado izquierdo únicamente con el pie izquierdo.

4 lanza los zapatos con el pie izquierdo mientras da saltos hacia el lado derecho únicamente con el pie derecho.

La variante para este ejercicio será hacer todo lo mismo pero utilizando las manos.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ejercicio.



SEMANA 4.



"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	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>COORDINACION OCULO PEDICA</p>	<p>1. Lanzamiento con los pies</p>	
	<p>El participante va a utilizar una pelota de papel o de trapo y un canasto donde quepa la pelota que vaya a utilizar.</p> <p>Esta actividad consiste en acomodar la pelota en el empeine de su pie dominante en primer lugar y trata de introducir la pelota en dentro de la canasta que va a estar ubicada a 1 metro en el primer intento. Si se considera muy fácil a esa distancia, se puede ir aumentando medio metro cada vez que lo considere adecuado hasta que le sea difícil introducir la pelota dentro del canasto.</p> <p>Las variantes para esta actividad serán lanzar la pelota con el pie menos dominante y lanzarla con las manos en orden aleatorio, siempre respetando las distancias de la canasta en razón a la dificultad de la ejecución.</p>	

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>2. Pies sin control</p> <p>Para esta actividad se van a utilizar dos bastones unidos en una de sus puntas para formar uno más largo, también se puede utilizar una cuerda o una línea que este dibujada en la superficie donde se vaya a realizar la actividad.</p> <p>El participante tiene que mover los pies según se le indique, por ejemplo: El primer movimiento será ubicarse en frente de</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!



COORDINACION OCULO PEDICA

los bastones y se va a desplazar de forma lateral mientras el pie izquierdo se ubica delante y detrás del bastón, esto hacia una sola dirección, para regresar se puede alternar con el pie derecho para que realice los mismos movimientos de adelante y atrás del bastón mientras se desplaza.

Como variante para esta actividad se podrá incluir el trabajo de skipping mientras se desplaza hacia adelante pero tendrá que cambiar de posición entre derecha e izquierda con relación a la posición del bastón en el suelo.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar al pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento



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

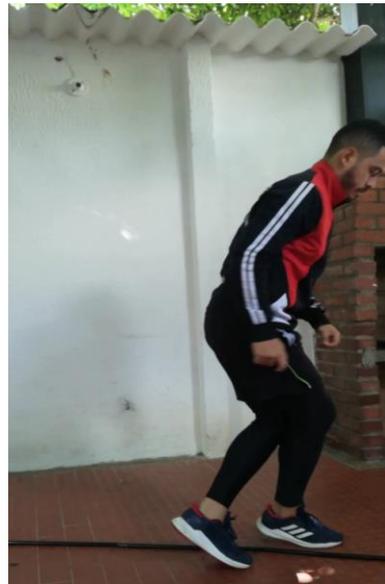
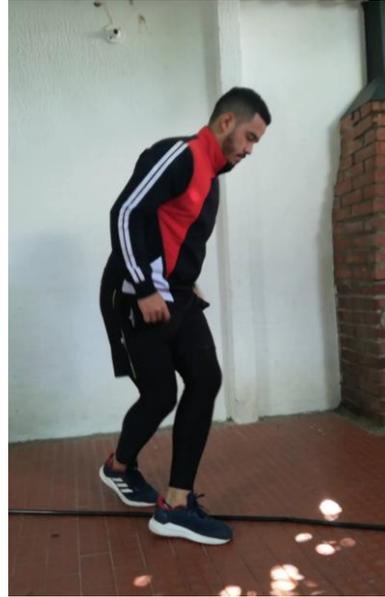


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**COORDINACION
OCULO PEDICA**

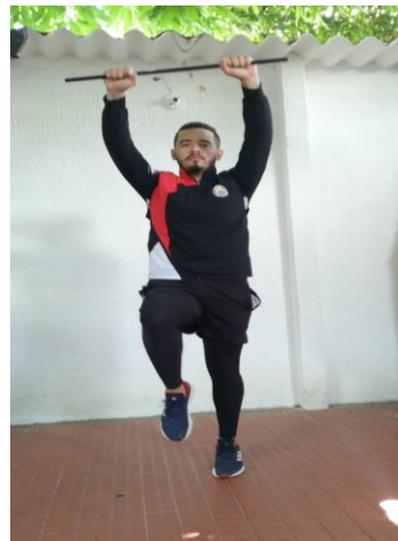
**3. Coordinación
Dinámica**

Para este ejercicio el participante va a utilizar un bastón o palo de escoba. Este bastón va a ser sostenido con ambas manos mientras los brazos están extendidos hacia arriba.

El participante va a realizar distintos movimientos con los pies mientras que va a mover los brazos de arriba hacia abajo sosteniendo el bastón con las dos manos.

Los movimientos con los pies que al mismo tiempo serán tomados como variantes para el ejercicio serán:

- Skipping medio desplazándose hacia la derecha y después hacia la izquierda.
- Dar saltos mientras se abren y cierran las piernas desplazándose hacia adelante y luego hacia atrás.
- Alternar la posición de los pies mientras se



desplaza hacia
atrás.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**COORDINACION
OCULO PEDICA**

4. Agilidad de pies

Para este ejercicio el participante va a utilizar una pelota, una cuerda delgada o un cordón de zapato largo.

Lo primero que debe hacer es amarrar en uno de los extremos la pelota y en el otro extremo hacer una especie de gargantilla que se va a colocar en el tobillo del pie más hábil.

El ejercicio consiste en intentar hacer girar la pelota con el movimiento del pie hábil mientras el otro pie no se deja tocar ni de la pelota ni de la cuerda o cordón.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



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

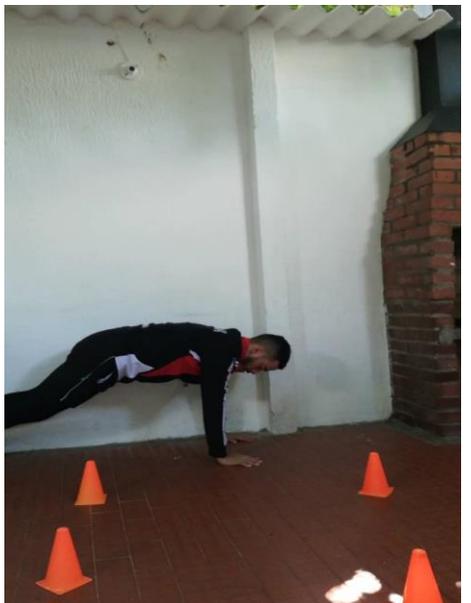
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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

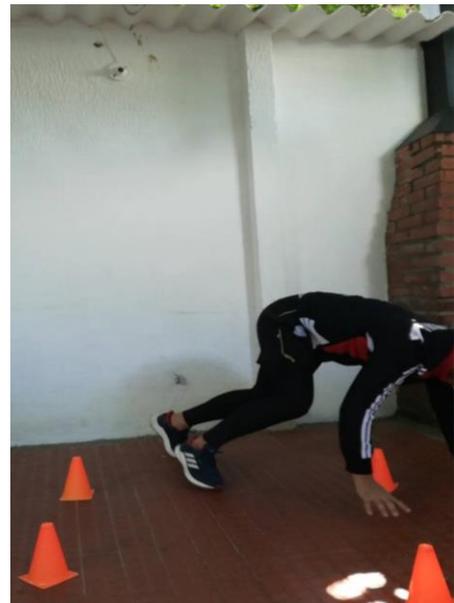
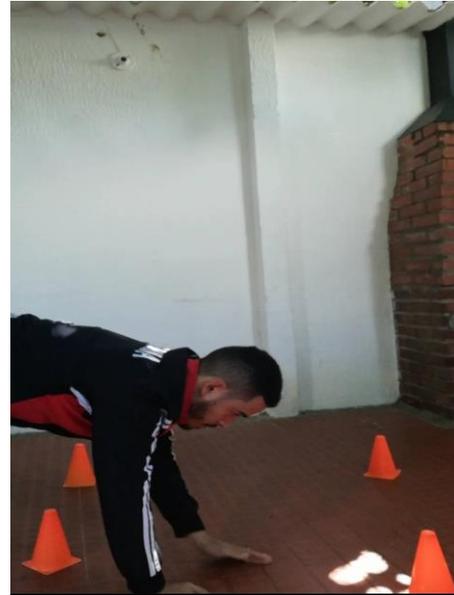
SEMANA 5.

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p align="center">JUEGOS DE LATERALIDAD</p>	<p align="center">1. La carrera de cangrejos</p> <p>En esta actividad el participante se va a ubicar en posición cuadrúpeda teniendo como puntos de apoyos las manos y los pies. De esta forma se va a desplazar por el espacio que va a tener una serie de obstáculos como zapatos, conos o platillos, o simplemente desplazarse de forma lateral por el espacio.</p> <p>El participante después de escuchar la indicación de inicio se va a desplazar lo más rápido posible hacia el lado que se le indique, sea derecho o izquierdo sin cambiar la posición cuadrúpeda en ningún momento. La variante para este ejercicio puede estar dada por el cambio de superficies de apoyo que podrían ser :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo con los dos pies y una sola mano. • Apoyo con las dos manos y un solo 	

- pie.
- Sextupedia, dos pies, dos manos y las dos rodillas.

Papel del docente, tutor y estudiante

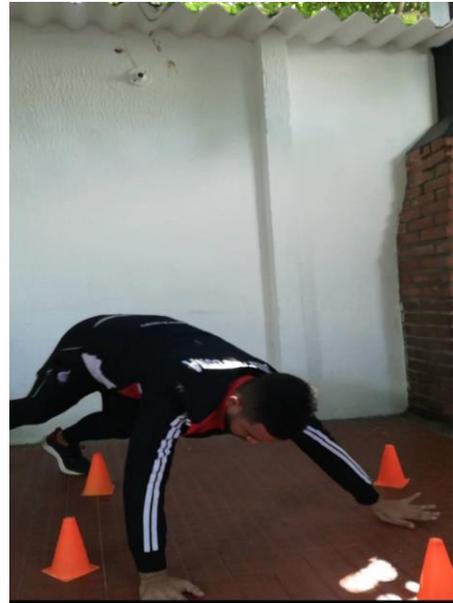
El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>JUEGOS DE LATERALIDAD</p>	<p>2. Rebotes con intercambio de manos</p> <p>Para esta actividad el participante va a utilizar una pelota que rebote lo suficiente y se va a sentar de frente a una pared alejado a unos 2 metros aproximadamente.</p> <p>Entre el participante y la pared, se va a dibujar un círculo en el suelo que va a ser la superficie de lanzamiento de la pelota antes de que rebote en la pared.</p> <p>En esta actividad el participante debe dominar con sus dos manos la pelota al hacerla rebotar contra la pared.</p> <p>La variante para este ejercicio podría ser realizar un aplauso en el momento intermedio entre el lanzamiento y la recepción de la pelota.</p> <p>Papel del docente, tutor y estudiante</p> <p>El docente dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como</p>	

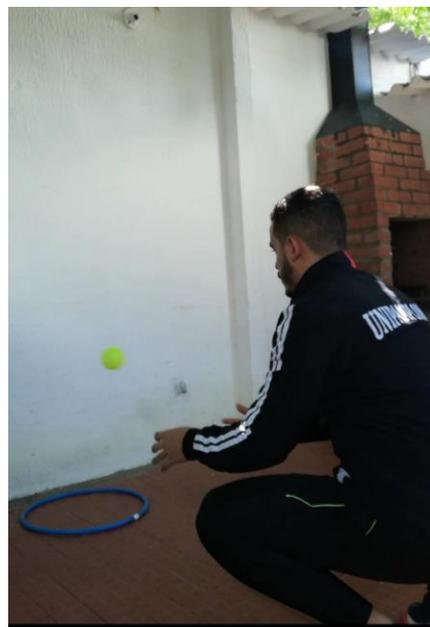
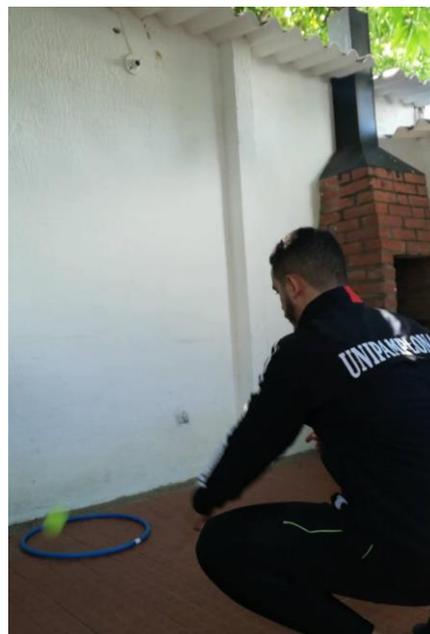


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p style="text-align: center;">JUEGOS DE LATERALIDAD</p>	<p style="text-align: center;">3. El pulpo</p> <p>Para esta actividad el participante va a utilizar un globo y va a ubicar su cuerpo de forma supino con cuatro apoyos, las dos manos y los dos pies. El objetivo de esta actividad es darle golpes al globo para que todo el tiempo se mantenga en el aire utilizando todo nuestro cuerpo, puede ser golpeada con las dos manos, los dos pies, la cabeza, las rodillas. Todo esto se va a realizar mientras se desplaza horizontalmente por el espacio.</p> <p style="text-align: center;">Papel del docente, tutor y estudiante</p> <p>El docente dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El tutor del estudiante va</p>	

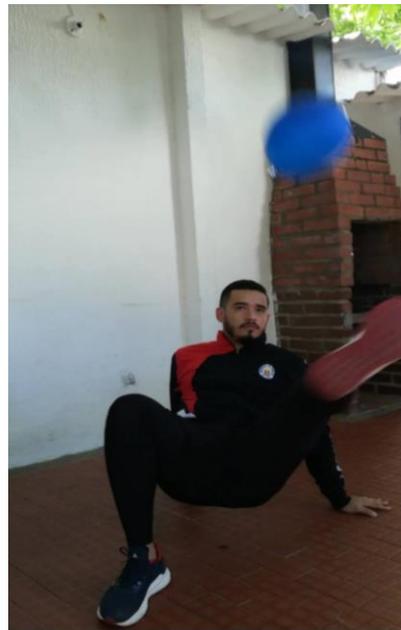
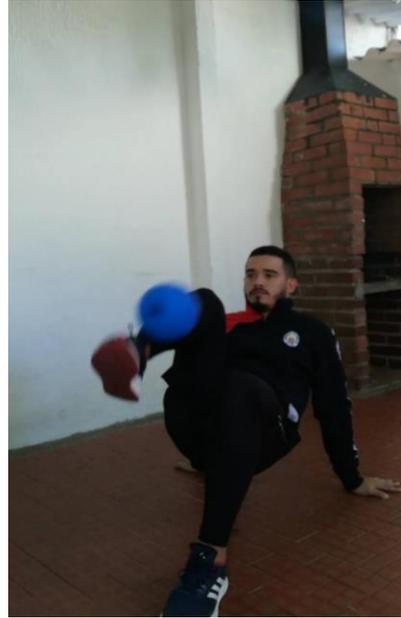


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



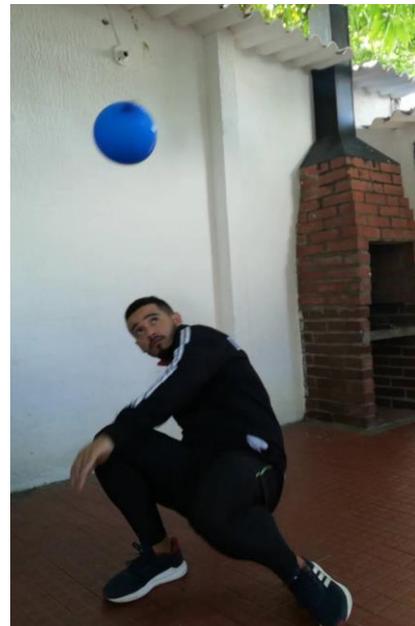
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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

SC-CER96940

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p style="text-align: center;">JUEGOS DE LATERALIDAD</p>	<p style="text-align: center;">4. Lanzamientos laterales</p> <p>En esta actividad el participante va a necesitar una pelota que rebote y una canasta donde la pelota quepa por completo.</p> <p>La canasta se va a ubicar a unos 3 metros de distancia del participante. El participante se va a ubicar de lado con forme a la posición de la canasta y va a lanzar la pelota por encima de su cabeza intentando depositarla dentro de la canasta.</p> <p>La variante para esta actividad estará dada por el dominio y precisión que el participante tenga con pelota y podrá aumentar la distancia de lanzamiento, así como también la posición de su cuerpo que podría sentarse en el suelo y alternar la mano de lanzamiento.</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

SEMANA 6.

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>LATERALIDAD CON RELACION A DOS OBJETOS</p>	<p>1. Desafío de puntería</p> <p>Para esta actividad el participante va a utilizar los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos pelotas que pueden ser de trapo, un par medias enrolladas o pueden estar hechas de papel reciclable. • Dos botellas plásticas vacías o dos conos. • Un canasto o caja de cartón. <p>El canasto se va a ubicar de frente a la posición del participante y las botellas se van a ubicar en una posición diagonal con respecto a la posición del participante.</p> <p>Una de las pelotas se va a sujetar con ambas manos y la otra pelota estará ubicada entre sus pies.</p> <p>El objetivo es encestar la pelota que se sujeta con los pies dentro del canasto que está ubicado al frente</p>	

de su posición y con la pelota que tenía sujeta con las manos va a intentar derribar las botellas vacías o conos que están ubicados en otro lugar.

La variante para este desafío será la disposición de los objetos con respecto al espacio de trabajo, así como también de los lanzamientos tanto como su mano hábil como la de su mano menos hábil.

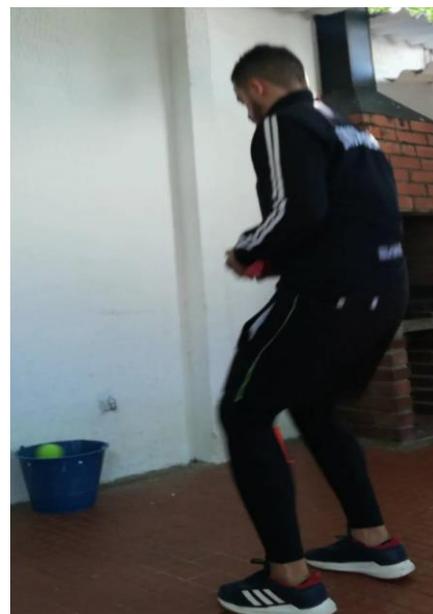


Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

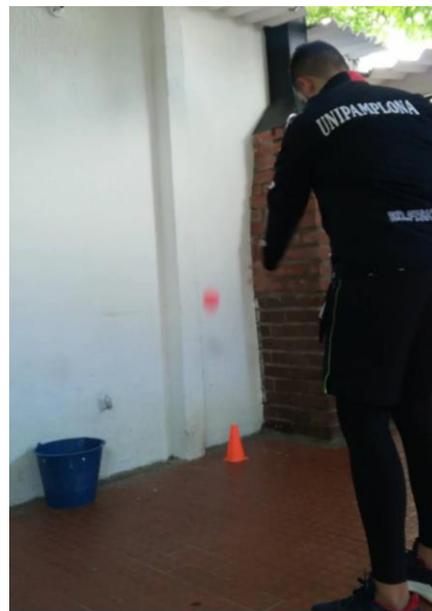
El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





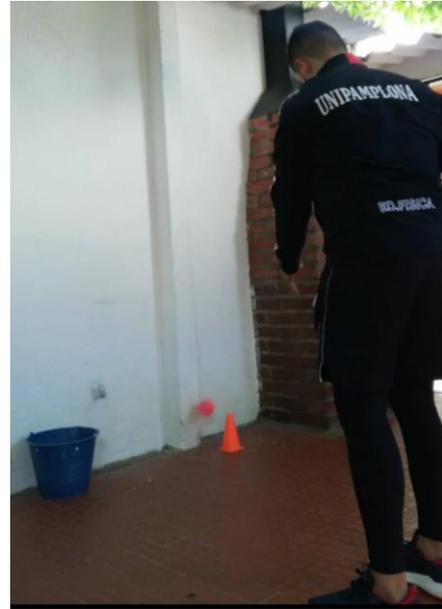
ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"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



EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

2. Plancha con desplazamiento lateral

Para este ejercicio el participante va a utilizar dos pelotas, dos pares de medias enrollados o pelotas de papel.

El participante se va ubicar en posición de plancha con una de las pelotas entre sus pies y la otra va a estar ubicada en frente al alcance de sus manos. Lo que el participante



LATERALIDAD CON RELACION A DOS OBJETOS

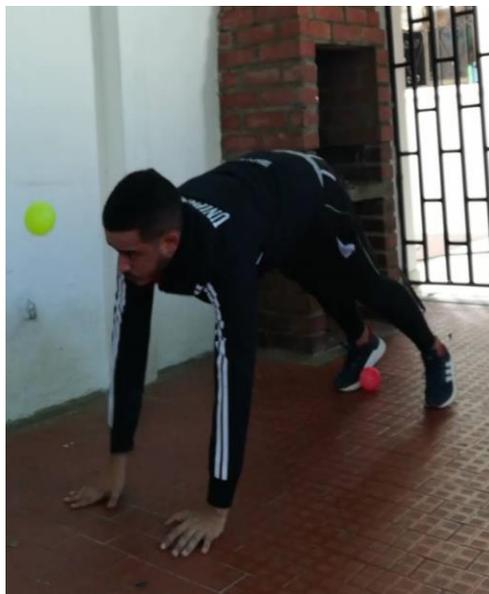
va a intentar es desplazarse hacia uno de los lados mientras mantiene la pelota entre sus pies y al mismo tiempo va a sostener con una de sus manos la otra pelota.

Para desplazarse la pelota va a ser lanzada hacia arriba a una distancia considerable para permitir el movimiento de las manos para luego recibirla sin que toque el suelo.

La mecánica para el movimiento sería desplazar las manos cada vez que la pelota está en el aire, mientras que la pelota que está en los pies debe ser empujada ligeramente para que no se pierda el control de esta misma.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.



El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



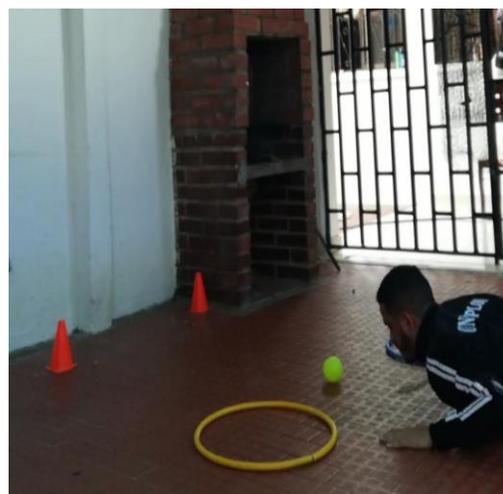
EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

3. Lanzamiento cruzado

Para este ejercicio el participante va a estar tumbado de cubito abdominal en el suelo. Delante de él se va a ubicar una pelota pequeña y dos aros acomodados uno al lado del otro. Alejados de los aros hacia las diagonales, se van a



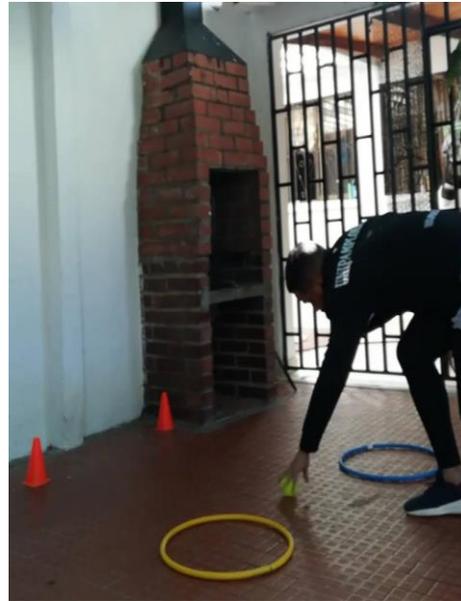
LATERALIDAD CON RELACION A DOS OBJETOS

ubicar unos conos que serán los objetivos a derribar en este ejercicio.

Para la ejecución al participante se le va a dar la orden de lanzar con una de sus manos, pero al momento de levantarse del suelo y tomar la pelota, debe apoyarse solo con una pierna dentro de uno de los dos aros que están al frente de él, por ejemplo: si al participante se le dice que el lanzamiento es con la mano derecha, debe dirigirse hacia el aro que está ubicado al lado izquierdo y apoyarse únicamente con la pierna izquierda dentro del aro. Si se apoya con ambas piernas o pisa el borde del aro, debe volver a la posición inicial y repetir la ejecución.

Papel del docente, tutor y estudiante

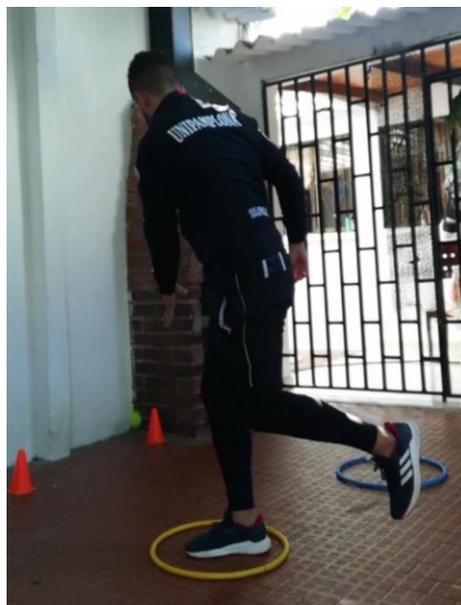
El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del



movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>4. La corona del rey</p> <p>En este ejercicio vamos a utilizar los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota que rebote. • Un vaso de plástico. • Dos aros. <p>Para este ejercicio los aros se van a ubicar con una distancia entre ambos de unos 5 metros entre ellos y se realizara de la</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LATERALIDAD CON RELACION A DOS OBJETOS

siguiente manera: el participante se coloca el vaso en la cabeza en una posición que le permita sentir seguridad de moverse sin que se le caiga, eso sin tener en cuenta el equilibrio que debe tener sobre el objeto. Posteriormente se va a desplazar hacia los lados mientras rebota la pelota intercambiando de manos. Al llegar a cada uno de los aros el participante se va a arrodillar y colocar de pie nuevamente sin que el vaso se le caiga de las manos, después de haberse incorporado se va a desplazar hacia el otro aro para repetir la acción y volver al punto de inicio para terminar su turno.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar al pendiente de



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

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

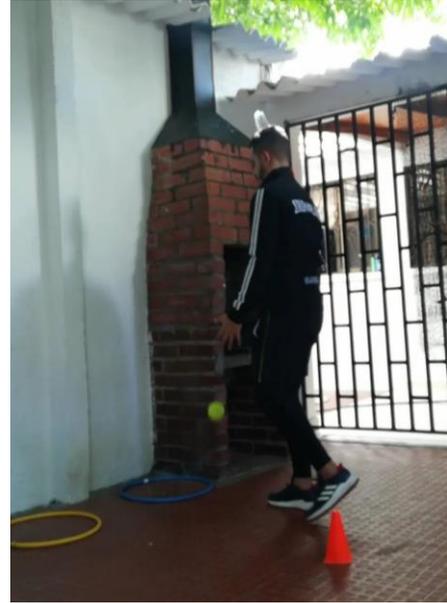


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



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

SEMANA 7.

EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>COORDINACION CON RELACION A DOS OBJETOS</p>	<p>1. Zancada con salto y desplazamiento</p> <p>Para este ejercicio se van a utilizar los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota pequeña que rebote. • Cuatro aros. • Dos conos. <p>Los conos se ubican separados a una distancia aproximada de 5 metros y los cuatro aros se colocan en pares uno al lado del otro en la mitad del recorrido que marcan los dos conos. La pelota va a estar en la punta del cono que da el inicio al recorrido y debe ser llevada hasta el otro cono. El participante levanta la pelota y se desplaza hasta los aros mientras rebota contra el piso la pelota y cuando llega a los aros realiza el ejercicio de zancadas teniendo en cuenta la posición de los aros</p>	

donde deben entrar los pies, todo esto se realiza mientras la pelota sigue siendo rebotada.

Al realizar las zancadas correspondientes en los cuatros aros, el participante avanza y ubica la pelota en el otro cono.

La variante para este ejercicio se trabaja según la habilidad con la que se trabaje y podría utilizarse el rebote de la pelota entre las piernas mientras se desplaza y se realizan las zancadas.

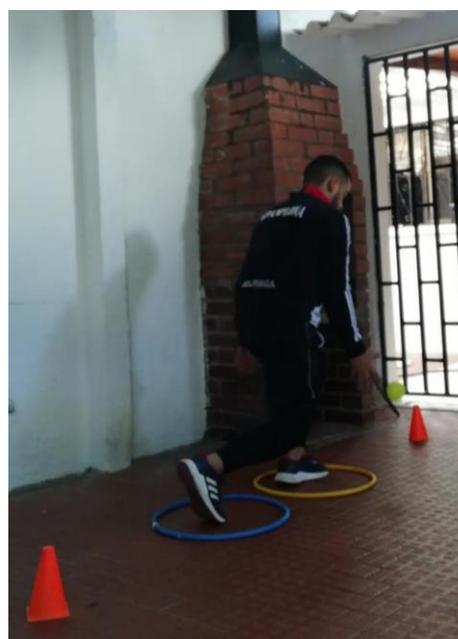


Papel del docente, tutor y estudiante

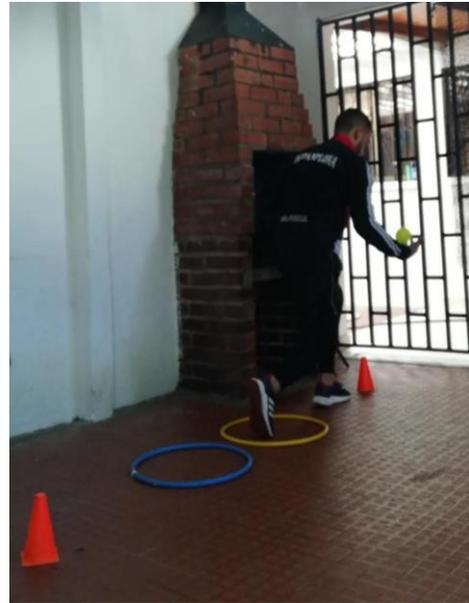
El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el



ejercicio.



EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>2. La caja rápida</p> <p>Para este ejercicio se van a utilizar los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un rollo de cinta de papel o un aro. • Un cono. <p>Con el rollo de cinta se van a sacar trozos de 30 centímetros de largo y realizar un cuadro en el suelo, si no tienen a la mano</p>	

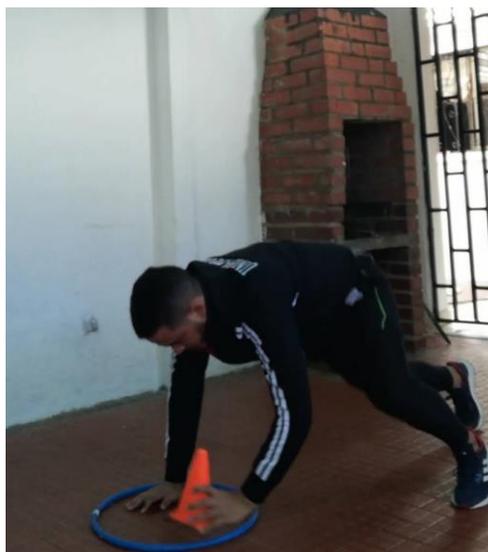
COORDINACION CON RELACION A DOS OBJETOS

cinta de papel se puede utilizar un aro o dibujar el cuadro con un trozo de tiza o carbón sobre el suelo.

El ejercicio que se va a realizar precisa de coordinación para alternar los movimientos de las manos para ser apoyo y sujetar el objeto que en este caso será el cono.

El participante se va a ubicar en posición de plancha con apoyo de manos y pies, encima del cuadro. El cono va a estar ubicado a un costado del cuadro y lo que debe hacer el participante es alternar la posición del cono con respecto al cuadro mientras ejecuta un movimiento con el resto de su cuerpo.

El movimiento que debe realizar con el resto del cuerpo será dado por el cambio de posición de las pernas que van a ir alternando su posición repetitivamente hacia las laterales.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**COORDINACION
 CON RELACION A
 DOS OBJETOS**

3. Cambio de lado

Para este ejercicio se van a utilizar los siguientes materiales:

- Una pelota pequeña que rebote.
- Un globo o una bolsa plástica.

El participante va a sujetar con una de sus manos la bolsa de plástica y con la otra va a sujetar la pelota. Se a ubicar con las piernas separadas un poco más ancho que la medida de los hombros permaneciendo en una posición de cuclillas.

El participante lanza la bolsa hacia arriba y mientras esta en el aire, va a pasar la pelota mediante un rebote por medio de las piernas de atrás hacia adelante, cabe resaltar que la pelota debe ser recibida por la mano contraria a la que lanzo y la otra sujeta la bolsa antes de que caiga al suelo.

Estas mismas acciones se van a repetir hasta que se



domine a la perfección y se puedan implementar variantes.

Estas variantes pueden ser:

- Realizar este mismo ejercicio mientras se desplaza en cualquier dirección.
- Dar un giro cada vez que se lanza la bolsa al aire para perder el sentido de ubicación de la bolsa.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar al pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el

ejercicio.



EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>4. Giros con pelota alternos</p> <p>Para este ejercicio se va a utilizar una pelota y un globo, si este último no se posee, se puede utilizar una bolsa plástica.</p> <p>El participante comenzara este ejercicio estático con la pelota en las manos. Posteriormente va a realizar giros alrededor de su cuerpo para familiarizarse con el movimiento. Luego va a</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



COORDINACION CON RELACION A DOS OBJETOS

comenzar a realizar giros con la pelota alrededor de cada una de sus piernas en repetidas ocasiones.

Ahora añadimos la bolsa plástica, que será lanzada hacia arriba mientras se realiza el giro con la pelota alrededor de cada una de las piernas para luego sujetar la bolsa sin que esta caiga al suelo.

La variante será dada por el dominio de cada participante con respecto a la ejecución del ejercicio y se podrán implementar este mismo ejercicio con desplazamientos laterales, con giros sobre el propio eje.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe



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!



ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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!



"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

SC-CER96940



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SEMANA 8.

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
	<p>1. Saltos Estrella</p> <p>Para esta actividad se va a utilizar un bastón o un palo de escoba.</p> <p>En principio, el participante sostiene el bastón en posición horizontal con ambas manos y posteriormente realiza saltos abriendo y cerrando piernas en el mismo lugar.</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

COORDINACION DINAMICA

Para ir subiendo la dificultad se sumara el movimiento de los brazos que deben subir y bajar al mismo tiempo que se abre y cierra las piernas mientras se salta y se sostiene el bastón con las manos.

Por último, se va a cambiar el agarre del bastón que en esta variante se va a ubicar de forma vertical y los brazos se van a ir moviendo de manera alternada hacia la derecha o izquierda mientras se abre y cierra piernas saltando.

Otra variante que se puede utilizar para esta actividad es el movimiento de las piernas, en lugar de abrir y cerrar al momento de dar el salto, los pies pueden moverse hacia adelante y hacia atrás.



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

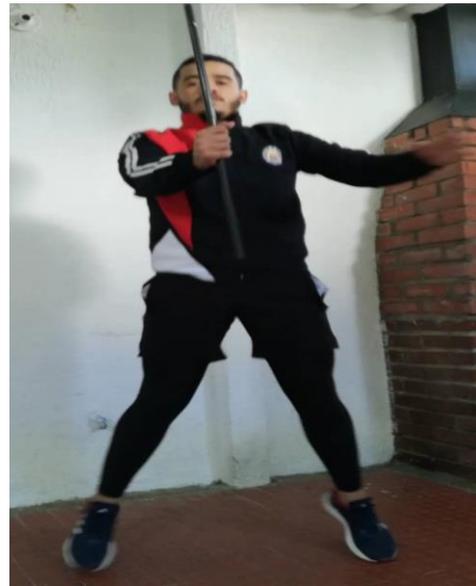
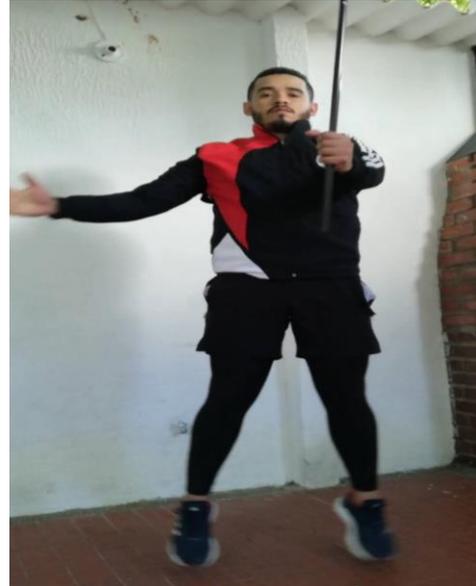
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



movimiento, así como también realizara la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente.

El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
COORDINACION DINAMICA	<p>2. Saltos Explosivos</p> <p>En esta actividad se van a necesitar únicamente 4 conos, o platillos o aros. Estos materiales se colocan en línea separados aproximadamente a unos 60 centímetros entre ellos.</p> <p>El participante va a dar saltos de forma horizontal alternando el uso de sus pies, por ejemplo: si empieza saltando con la pierna derecha lo que debe hacer es lo siguiente, salta hacia adelante y atrás en el mismo puesto y luego salta hacia el otro cono de forma lateral aterrizando con el otro pie. Al momento de aterrizar vuelve a usar el pie con el que comenzó saltando anteriormente y así se repite hasta terminar el recorrido ya que este patrón de movimiento le va a permitir desplazarse hacia el lado que desee.</p>	

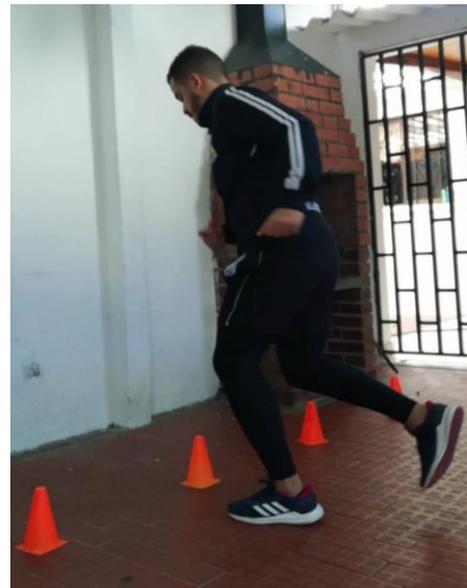
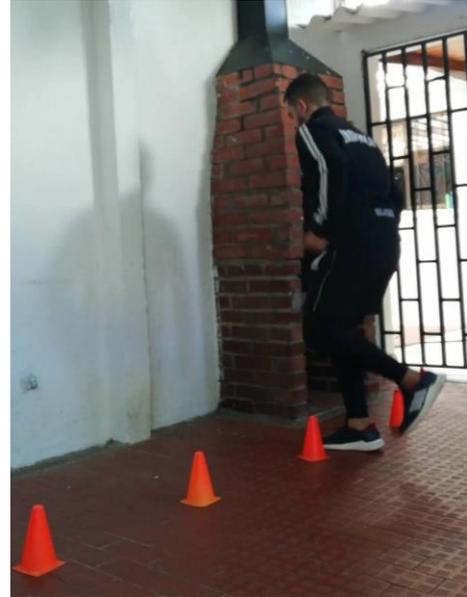


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

EJERCICIO	DESCRIPCION	DEMOSTRACION
<p>COORDINACION DINAMICA</p>	<p>3. Lanzamientos compuestos</p> <p>En este ejercicio el participante va a utilizar los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pelota pequeña. • Un cuaderno. • Una canasta o una caja de cartón. <p>El participante se va a ubicar a una distancia aproximada de unos 3 metros para comenzar con el ejercicio, y según el desempeño que tenga con la ejecución podrá ir ampliando la distancia entre su cuerpo y la canasta donde tendrá que entrar la pelota.</p> <p>La pelota se ubica entre los pies siendo presionada con ambos, con un movimiento coordinado va a lanzar la pelota hacia arriba con los pies para luego golpearla con el cuaderno que estará sujeto con las dos manos para intentar encestar la pelota en la canasta.</p> <p>Como se dijo anteriormente, la variante</p>	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!

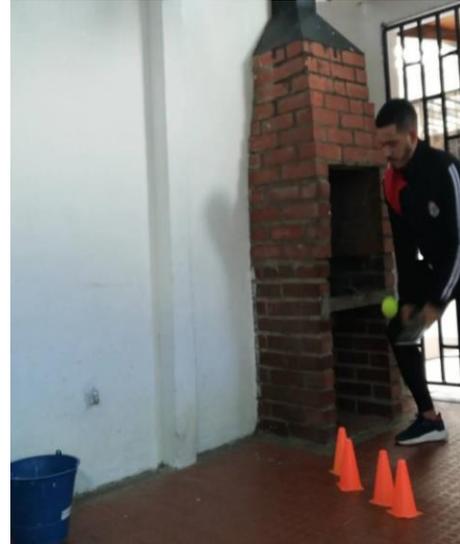


para este ejercicio estará dada por el desempeño del participante con sus lanzamientos.

Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizará la demostración del mismo.

El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.



"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

EJERCICIO

DESCRIPCION

DEMOSTRACION

**COORDINACION
DINAMICA**

4. Lanzamientos con traslación

en esta ejercicio el participante va a utilizar los siguientes materiales:

- Una pelota pequeña.
- Una canasta o una caja de cartón.

El participante se va a ubicar a una distancia aproximada de 2 metros en primera instancia del canasto o caja de cartón. Realizando saltos a pies juntos, el participante va a lanzar la pelota mediante un rebota contra el suelo y que posteriormente caiga dentro de la canasta o caja. Cada vez que el estudiante enceste la pelota va a ampliar la distancia un metro a la vez, y cada vez que falle, tendrá que repetir el lanzamiento a la misma distancia mientras realiza el movimiento de traslación alrededor de la canasta o caja de cartón.





Papel del docente, tutor y estudiante

El **docente** dará las indicaciones pertinentes para la ejecución del movimiento, así como también realizara la demostración del mismo. El **tutor** del estudiante va a estar pendiente de que los movimientos se realicen según las indicaciones del docente. El **estudiante** debe ejecutar el movimiento según las indicaciones del docente hasta poder conseguir dominar el ejercicio.





ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



3.3 EVALUACION

Teniendo en cuenta los objetivos específicos de esta propuesta pedagógica, puedo decir que no se cumplió en su totalidad con lo establecido por circunstancias ajenas a la disposición y trabajo oportuno de mi parte con la Institución Educativa Virgen del Carmen, la cual en su rol de institución educativa continuó desarrollando su calendario académico ajustándose a las medidas de aislamiento y bioseguridad obligatorias que se debían guardar como causa a la emergencia sanitaria que estamos viviendo actualmente, estas mismas medidas entorpecieron el desarrollo de mi propuesta ya que la población que en su mayoría viven en la zona rural aledaña al corregimiento donde se encuentra la institución, no cuenta con una conectividad a internet adecuada para haber trabajado desde la virtualidad. Debido a esto, la metodología de trabajo que se ha utilizado durante la pandemia ha sido la entrega de guías de trabajo por grados.

En mi posición de docente en etapa de práctica, articulé mi trabajo con la docente titular quien al mismo tiempo cumplió el papel de mi supervisora de práctica y me otorgó una temática para ser trabajada en las guías correspondientes a los grados de decimo y undécimo de básica secundaria. La docente titular fue de gran ayuda para orientarme con respecto a las fortalezas y debilidades de la población estudiantil y posteriormente comenzar con la construcción de dicha propuesta pedagógica, ya que lamentablemente nunca tuve la oportunidad de realizar un encuentro presencial con los estudiantes.

Desde el día 22 de febrero del año 2021, hasta el día 18 de junio del mismo año, diseñé tres guías correspondientes al área de educación física, donde se plasmó el componente temático dispuesto por la docente titular, articulado con algunos ejercicios correspondientes



SC-CER96940



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

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



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



a mi propuesta con el deseo de poder aportar un material óptimo para el desarrollo de las capacidades motrices en los estudiantes.

En mi interés por ser un agente de cambio elaboré un cronograma de actividades con orden y sentido lógico enfocado al desarrollo y fundamentación de las capacidades motrices de coordinación y lateralidad, dividido en 8 semanas con 32 actividades físicas y recreativas que los estudiantes fácilmente pueden trabajar desde sus casas y que pueden ser utilizados en cualquier clase presencial cuando se vuelva con total normalidad a los colegios e instituciones educativas.

Resalto la creatividad que aporté en las actividades y ejercicios que se encuentran en esta propuesta, ya que en su mayoría fueron planeados y evaluados personalmente, con el objetivo claro de proporcionar actividades acorde a las edades correspondientes de los estudiantes en los grados asignados y que al mismo tiempo no se necesitaran muchos materiales que tal vez no encontraran en casa, asimismo se dieron alternativas dentro de los ejercicios donde se hacía necesario utilizar un objeto para cumplir con lo propuesto.

Con preocupación noté la falta de compromiso por parte de los estudiantes y padres de familia al momento de recibir, desarrollar y entregar las guías en las fechas oportunas. Esta situación entorpeció el desarrollo de mi propuesta pedagógica ya que se debían extender los plazos para la entrega de las guías dando oportunidades a los estudiantes que viven en las zonas rurales de estar al día con las entregas oportunas del trabajo dispuesto.



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



3.4 ANEXOS DE LA PROPUESTA

- Guía 1.

MODULO 4 DE ESTUDIO POR AREAS GRADO 11°	
AREA: TECNICA	ASIGNATURA: EDUCACION FISICA
DOCENTE: SANDY PAOLA ONATE 3002835525	FECHA: Abril 2021
JOSE MARCOS OROZCO QUINTERO (Practicante) 3105163895	

VENDAJE DEPORTIVO

¿Qué es?

Los vendajes son los refuerzos o contenciones realizados con un material indicado para ello, con el fin de envolver una extremidad u otras partes del cuerpo humano lesionadas. En Primeros Auxilios se usan especialmente en caso de heridas, hemorragias, fracturas, esguinces y luxaciones.



Antecedente histórico...

Se conoce de la utilización del vendaje desde que los antiguos egipcios aproximadamente en el año 2000 A.C, utilizaban bandas de lino, empapadas en lodo del río Nilo para tratar los huesos fracturados o cualquier tipo de lesión relacionadas al cuerpo humano. Pero las vendas antiguas tenían un grave defecto, no estaban esterilizadas y contribuían a agravar la naturaleza de la herida sobre la que se colocaban.



"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

Tipos de vendaje



Taller teórico

1. Defina que es vendaje deportivo y escriba sus funciones principales.
2. Según los antecedentes históricos, una de las dificultades del vendaje en la antigüedad era la esterilización de las propias vendas o de las heridas a curar. Ahora diga usted, ¿Qué otras dificultades se podrían presentar al momento de realizar un vendaje en la antigüedad?
3. Describa una situación cotidiana en la que usted o un conocido podría necesitar de la utilización de un vendaje como método de contención para una lesión.
4. Mencione 3 lesiones que necesiten vendaje para tratar la zona afectada.

Taller práctico

GIMNASIA CEREBRAL

¿Qué es la gimnasia cerebral? es un compendio de ejercicios encaminados a estimular y desarrollar las capacidades cerebrales que permite por medio de movimientos y respiración, conectarse con las emociones que a su vez facilita la elaboración de redes neuronales que se capitalizan en una mejor asimilación del aprendizaje.



misma hoja del taller técnico), después de una semana de repetir los ejercicios, me escribes un reporte diario si han tenido avance en cuanto al dominio de su habilidad motriz.

Al momento de realizar su comentario con respecto a los ejercicios, recuerden hacerlo con sinceridad para ser tenido en cuenta en los siguientes trabajos.

ESCALA DE ESFUERZO DE BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo

Ejercicio 1.

Ubica tus manos en frente de tu cuerpo de esta forma.



Luego vamos a proceder a levantar el dedo pulgar de una mano, mientras que al mismo tiempo vamos a extender el dedo índice de la mano contraria para realizar la siguiente acción:



Por último, vamos a realizar la acción con los dedos contrarios de ambas manos. Por ejemplo, si comenzamos con el pulgar levantado de la mano derecha y el índice extendido de la mano izquierda, los movimientos contrarios serían, levantar el dedo pulgar de la mano izquierda y extender el dedo índice de la mano derecha, y así sucesivamente se ira realizando el cambio hasta poder hacerlo repetidamente sin parar y sin equivocarse la secuencia de movimientos.



Este ejercicio debe ser realizado repetidamente para lograr un mayor dominio.



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ejercicio 2.

Ubica tus manos en frente de tu cuerpo de esta forma.



Luego vamos a dar un aplauso y vamos a extender las manos hacia el frente de la siguiente forma



Después de llevar ambas manos hacia el frente extendidas, la mano derecha se dirige hacia la oreja izquierda y la mano izquierda se dirige hacia la nariz. Dando como resultado con movimiento cruzado bilateral.



Al finalizar esta primera ronda de movimientos, se da un aplauso, se extienden las manos hacia el frente y cambian los mandos. Ahora la mano derecha va hacia la nariz y la mano izquierda va sobre la oreja derecha.

RECUERDE, escribir su experiencia el día 1, 2, 3, 4 y 5 en la guía de trabajo, para llevar un control de avance por cada estudiante.

Envía las evidencias del video del taller práctico al número 3105163895, este celular tiene WhatsApp habilitado para brindar asesoría con respecto a la guía de trabajo.



"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

- Guía 2.

AREA: TÉCNICA	ASIGNATURA: EDUCACION FISICA
DOCENTE: SANDY PAOLA ONATE 3002835525 JOSE MARCOS OROZCO QUINTERO (Practicante) 3105163895	FECHA: Abril 2021

VENDAJE DEPORTIVO

Técnicas de vendaje

- **Vendaje Circular:** se usa para fijar el extremo inicial y final de una inmovilización o para fijar un apósito, también para iniciar o finalizar un vendaje. Se inicia superponiendo la venda de forma que tape completamente la anterior. Este tipo de vendaje se utiliza para sujetar apósitos en la frente, miembros superiores e inferiores y para controlar hemorragias.



- **Vendaje en espiral:** Cada vuelta de la venda cubre 2/3 partes de la vuelta anterior de forma oblicua al eje de la extremidad que se está vendando. El vendaje se debe iniciar en la parte más distante de la zona afectada, avanzando a medida que se aplica el vendaje, hacia la parte más proximal.

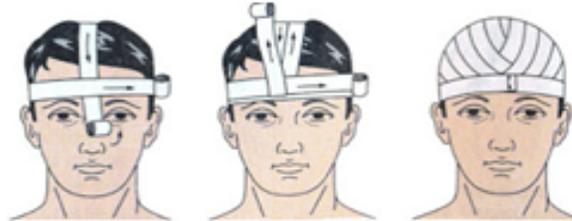


- **Vendaje en ocho:** se utiliza en rodillas y codos. Las vueltas ascendentes y descendentes se alternan cruzándose en el centro de la articulación formando una figura en ocho.





- **Vendaje recurrente:** Se utiliza fundamentalmente para los dedos, la cabeza y los muñones. Se realiza comenzando con una vuelta circular, a continuación se lleva el rollo de venda hacia el extremo del dedo, muñón o cabeza, realizando pliegues sobre sí misma en distintas direcciones hasta completar el vendaje. Terminar con vuelta circular. En el caso de la cabeza se denomina capelina o gorro hipocrático.



A continuación podrán apreciar una tabla de clasificación de vendas según tamaño (anchura y longitud), además de estar clasificada por la zona del cuerpo donde debería ser utilizada en función a su tamaño.

Zona	Ancho	Largo
Dedos (pies y manos)	1.5 a 2.5 cm	2 a 5m
Mano y Pie	4 a 5 cm	4
Cabeza y Ojos	5 a 6 cm	4
Brazo y Pierna	5, 6 y 10 cm	5 a 6m
Hombro y Torax	10 a 15 cm	5 a 6m
pelvis, Muslo y Abdomen	10 a 15 cm	5 a 6m

Taller teórico

1. Según la temática trabajada, diga en cada uno de los siguientes casos, ¿Qué tipo de vendaje utilizaría y Por qué?

Caso 1: Un niño va en una bicicleta y se tropieza con una rama caída que los hace caer hacia su lado derecho repentinamente sin darle tiempo de apoyar firmemente su brazo en el suelo, por esta razón el niño sufre una luxación de codo que es atendida inmediatamente por una persona que estaba cercana al lugar, pero esta persona no sabe qué tipo de vendaje utilizar para proteger la zona y evitar que se vuelva a luxar. ¿Usted qué tipo de vendaje le recomendaría utilizar y por qué?

Caso 2: Usted y un grupo de amigos están trepando un árbol para bajar las frutas de su cosecha y posteriormente comer de ellas. Una de las niñas que estaba empezando a subir, se desliza y cae sobre su cabeza dándose un fuerte golpe que le provoca una herida abierta. Según su conocimiento ¿cuál de las técnicas de vendaje utilizaría para tratar esa lesión y por qué?

Caso 3: en una competencia de patinaje se produce un accidente por parte de tres de los competidores que se tropiezan entre ellos y terminan cayendo aparatosamente. Uno de los competidores sufre de unas heridas en sus antebrazos que le producen sangrado. El segundo de los competidores sufre de una luxación de su hombro derecho y el tercero sufre de una luxación de ambos codos. Supongamos que usted es el médico de la competencia y es testigo de este accidente, ¿Qué técnica utilizaría para tratar a cada uno de los competidores? Explique cada una de ellas.

Coordinación óculo-manual

La coordinación oculo-manual también llamada ojo-mano, es una habilidad cognitiva compleja, que nos permite realizar simultáneamente actividades en las que tenemos que utilizar los ojos y las manos. Los ojos fijan un objetivo y son las manos las que ejecutan una tarea concreta. Durante la coordinación óculo manual, la vista debe guiar los movimientos de la mano, mediante un proceso de retroalimentación de información que crea un plano de ubicación y estímulo visual.

Ejercicios prácticos

Utilizar los siguientes materiales:

- 1 Cuaderno grande.
- Pelotas pequeñas hechas con papel reciclado.
- Una silla.
- Dos envases plásticos vacíos.

Ejercicio 1 – utilizando el cuaderno y una pelota de papel, se va a realizar rebotes con los elementos siendo utilizados con ambas manos. Posteriormente, luego de un periodo de práctica de este ejercicio y viendo como el dominio de los objetos va aumentando podremos incluir los otros objetos.

- La silla será utilizada para ejecutar el control de la pelota con el cuaderno sujetado con ambas manos, mientras se está sentado y luego se coloca de pie.
- Los dos envases plásticos vacíos, se colocaran separados a una distancia aproximada de 5 metros y lo que se va a realizar será dominio de la pelota con el cuaderno sujetado con ambas manos mientras se desplaza de extremo a extremo caminando lentamente.

Este ejercicio debe ser realizado hasta que pueda completar 100 rebotes seguidos sin interrupción.



Ejercicio 2 - utilizando el cuaderno y una pelota de papel, se va a realizar rebotes con los elementos siendo utilizados primero con la mano derecha y luego con la mano izquierda. . Posteriormente, luego de un periodo de práctica de este ejercicio y viendo como el dominio de los objetos va aumentando podremos incluir los otros objetos.

- La silla será utilizada para ejecutar el control de la pelota con el cuaderno sujetado con ambas manos, mientras se está sentado y luego se coloca de pie.
- Los dos envases plásticos vacíos, se colocaran separados a una distancia aproximada de 5 metros y lo que se va a realizar será dominio de la pelota con el cuaderno sujetado con ambas manos mientras se desplaza de extremo a extremo caminando lentamente.

Este ejercicio debe ser realizado hasta que pueda completar 50 rebotes seguidos sin interrupción con cada una de las manos.



Capítulo 4. Actividades Interinstitucionales.

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
22 de marzo	Para esta actividad se articuló el trabajo con el área de artística y se les pidió a los estudiantes que realizaran un dibujo sobre la celebración de la semana santa.	
29 de abril	Se les pidió a los estudiantes que elaboraran un círculo de la vida utilizando hojas de árboles para conmemorar la celebración del día del árbol.	
2 de mayo	Para esta actividad se les asignó a los estudiantes una serie de figuras que debían ser coloreadas y recortadas para crear un mensaje alegórico al festival de la leyenda vallenata.	



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CONCLUSIONES

Al terminar la presente propuesta pedagógica, con un desarrollo poco habitual en cuanto a las actividades dispuestas a ejecutar por motivos ajenos a la disposición de los agentes relacionados a los procesos pedagógicos dentro y fuera de la Institución Educativa Virgen del Carmen, todo esto por el cumplimiento a las normas de confinamiento preventivo y obligatorio dispuestos por el gobierno nacional como medida de contingencia para evitar el aumento de contagios del virus COVID-19 que actualmente estamos enfrentando.

Las medidas de confinamiento y aislamiento preventivo y obligatorio entorpecieron la ejecución de las actividades planificadas dentro de esta propuesta de manera presencial ya que se alteró el normal desarrollo de las actividades académicas de la institución.

La Institución Educativa Virgen del Carmen está ubicada en un corregimiento que se encuentra en la zona nor-occidental del municipio de Valledupar y que en su gran mayoría de población viven en la zona rural de este mismo corregimiento, por lo tanto, estas familias no cuentan con algunas de las facilidades para poder adaptarse a la educación virtual, por ejemplo, no cuentan con una conexión a internet estable y no cuentan con computadores o aparatos tecnológicos que les permitan establecer un canal de comunicación ininterrumpido con los docentes.

Como resultado de este trabajo se presentan evidencias plasmadas en las guías de las actividades que se alcanzaron a ejecutar en el tiempo establecido dentro del calendario académico para el desarrollo de dichas actividades; aunque este calendario haya sido alterado por aplazamientos de fechas en la entrega de guías de trabajo y la recepción de esas mismas guías, ya que no todos los estudiantes iban equilibrados en cuanto a las entregas y por parte de la institución se estableció desde un principio el ideal de no acumular mucho trabajo para que no se presentara deserción académica y garantizarles el derecho a la educación. Por este motivo mi rol como docente en etapa de práctica se vio aludido ya que era una situación que limitaba la ejecución de las actividades físicas y recreativas dispuestas en mi propuesta pedagógica.



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!



Bibliografías y cibergrafía

- <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/15795/TESIS%20FINAL%202018-II.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/011_propuesta_%20pedagogica_area.pdf
- <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL002495.pdf>
- <https://www.efdeportes.com/efd102/postural.htm>
- <https://juanlozanosanchez.colegiosonline.com/uploads/publicaciones/6ed0558f6b6c925009f1710de37531b3ccd571ee.pdf>
- <https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-lateralidad/>
- <https://terapiaocupacional50.files.wordpress.com/2007/12/ejercicios-de-control-postural-para-ninos.pdf>
- <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/articulo/el-equilibrio-y-el-control-postural-en-4o/>
- <https://es.scribd.com/doc/102346097/Plan-de-Clase-de-Educacion-Fisica-CURNE>



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