



INFORME FINAL PRÁCTICAS INTEGRALES DOCENTE INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN PAMPLONA



PRESENTADO POR:

LIZETH JACKELINE SUAREZ VILLAMIZAR

CÓDIGO: 1094277366

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

AÑO 2022









INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN PAMPLONA

PRESENTADO POR:

LIZETH JACKELINE SUAREZ VILLAMIZAR

1094277366

PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

PRESENTADO A:

DOCENTE: JOSÉ ORLANDO HERNÁNDEZ
SUPERVISOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA, CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

AÑO 2022









D., .; J.,
Presidente del jurado
Jurado
Jurado

Pamplona, Norte de Santander 2022









Dedicatoria

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por la vida, la salud y la oportunidad de bendecirme en cada uno de los esfuerzos que me han permitido estar alcanzando mis grandes metas, a mi abuelo que es mi motor y mi razón de ser de cada uno de mis logros, a mis padres, mi familia, y todas las personas que de cierta forma me brindaron el apoyo para la realización de este proceso de formación.







Agradecimientos

En primer lugar doy gracias a Dios por permitirme vivir esta increíble experiencia dentro de la universidad de pamplona, a la universidad por permitirme convertirme en una profesional que ama cada cosa que hace, que aprende y que enseña, a cada uno de los maestros que hicieron parte de este proceso integral de formación, a cada conocimiento impartido, y a la forma de enseñarnos a enseñar.

Agradezco a mi abuelo, quien es mi fuerza, mi motor y mi aliento para seguir adelante en cada paso de mi vida, quien me formo llena de valores y de ganas por seguir adelante, a mis padres, a mis tías que han puesto su granito de arena en este proceso, a mi familia en general y a mi pareja quien ha sido mi compañía, mi apoyo y el ser que me da motivación para no decaer.

Finalmente agradezco a la vida por cada una de las oportunidades, a la Institución Educativa Colegio Técnico La Presentación Pamplona, por abrirme las puertas de este colegio y darme la oportunidad de seguir aprendiendo y de impartir cada uno de mis conocimientos a las estudiantes que son la razón de ser de los maestros, a mis supervisores que me ayudaron a mejorar, que me corrigieron y que me ayudaron a enfrentar este reto y a todos los seres que me rodean, y que hicieron parte de este proceso formativo.









TABLA DE CONTENIDO

Introducción	10
CAPITULO I	12
1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO	12
1.1 Información General	12
1.1.1 Colegio	12
1.1.2 Supervisor:	12
1.1.3 Grados	12
1.2 Reseña histórica	13
1.3 Marco legal	15
1.4 Horizonte institucional	17
1.5 Principios institucionales	18
1.6 Misión	19
1.7 Visión	19
1.8 Organigrama institucional	20
1.9 Simbología	20
1.9.1 La bandera	20
1.9.2 El escudo	22
1.9.3 La cruz	22
1.9.4 La abeja	23
1.10 Manual de convivencia	24









1.10.1	Artículo 77: organización de la comunidad educativa	24
1.10.2	Artículo 78: objetivos del gobierno escolar	24
1.10.3	Artículo 79: órganos del gobierno escolar	25
1.11 El	concejo directivo	25
1.12 Fu	nciones del concejo directivo	26
1.13 Ar	tículo 94: Funciones	27
1.14 Leg	y del menor	29
1.15 Un	iformes	36
1.15.1	Uniforme de educación física	36
1.15.2	Uniforme de diario	37
1.15.3	Uniforme de gala	38
1.16 Inv	ventario	38
1.17 Ob	servación	41
1.17.1	Matriz DOFA	41
CAPITULO) II	42
2. ACTIV	TIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORA	AR EL
ACONDICI	ONAMIENTO FÍSICO POST COVID-19 DE LAS ESTUDIANTES DEL CO	LEGIO
TÉCNICO I	LA PRESENTACIÓN PAMPLONA	42
2.1 Ob	ejetivos	42
2.1.1	Objetivo general	42
2.1.2	Objetivos específicos	42









2.2	Des	scripción del problema	43
2.	2.1	Planteamiento	43
2.3	Just	tificación	44
2.4	Pob	plación	46
2.5	Ma	rco teórico	47
2	5.1	Pedagogía	47
2	5.2	Educación	48
2	5.3	Enseñanza	49
2	5.4	Actividad física	50
2	5.5	Importancia de la actividad física	50
2	5.6	Beneficios	52
2	5.7	Acondicionamiento físico	53
2	5.8	Importancia del acondicionamiento físico	53
2	5.9	Educación física	54
2	5.10	Importancia de la educación física	55
2.	5.11	Beneficios del ejercicio	56
САРІТ	ΓULO	III	58
3. IN	IFORI	ME DE LOS PROCESOS CURRICULARES	58
3.1	Cro	onograma	58
3.2	Me	todología	60
3.3	Evi	dencias	73









	3.4 Evaluación	87
	3.4.1 ¿ Cómo me fue en la propuesta?	87
CA	APITULO IV	88
4.	ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES	88
CA	APITULO V	94
5.	FORMATOS DE EVALUACION	94
6.	ANEXOS	101
7.	CONCLUSIONES	104
8.	BIBLIOGRAFIA	105







Introducción

La pedagogía no es sólo otra disciplina sobre el hombre paralela a las demás, sino que es también una especie de súper-saber social que reelabora y reconstruye los sentidos producidos por aquellas bajo la perspectiva de la formación de los jóvenes, dentro de un horizonte histórico cultural determinado.

La pedagogía de Freire propone una lectura crítica del mundo que no genere desesperanza, sino que permita ver las resistencias, las formas de salir adelante, de construcción de lo nuevo, las posibilidades permanentes que tenemos los seres humanos de reconstruir nuestra vida.

De esta manera hablamos sobre nuestro ámbito profesional que es la formación y la profesión pedagógica de profesionales del área de educación física, ya que son especialistas no sólo en la formación y concientización de la sociedad en cuanto a la movilidad y la práctica de deportes. Sino que también están capacitados para formar en valores y principios en cada uno de sus estudiantes y de los seres que lo rodean.

Desde allí encontramos que en el campus universitario de este programa educativo, tenemos un tiempo y un espacio de experimentar, e impartir cada uno de nuestros conocimientos, para esto se planifica la "práctica integral docente", la cual podemos entender como el trabajo que el maestro desarrolla cotidianamente en determinadas y concretas condiciones sociales, históricas e institucionales, adquiriendo una significación tanto para la sociedad como para el propio maestro.





www.unipamplona.edu.co



Supplied on sounds

Esta práctica integral docente fue orientada a las alumnas del Colegio Técnico La Presentación Pamplona, las cuales serán participes de una propuesta pedagógica que recibe el nombre de "Actividad física como estrategia pedagógica para mejorar el acondicionamiento físico de las estudiantes del Colegio Técnico La Presentación Pamplona", en donde se busca la recuperación física de las estudiantes luego del periodo de pandemia vivido, realizando diferentes actividades de mejora, motivación y confianza.

El presente informe se estructuro en 5 capítulos en los cuales encontramos: 1. Observación institucional y diagnóstico, 2. Propuesta pedagógica, 3. Informe de los procesos curriculares, 4. Actividades interinstitucionales, 5. Formatos de evaluación, estos son los cinco capítulos que encontraran en el presente informe.

Esta práctica profesional docente, además de ser un requisito clave para obtener el título de profesional, es un tiempo de experiencia, de conocimiento y de formación que de cierta forma nos marca para toda la vida a cada uno de nosotros, es nuestra oportunidad de enfrentarnos al mundo que queremos, a la profesión que escogimos, es demostrar lo aprendido y aprender de cada una de las experiencias vividas.







CAPITULO I

1. OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 Información General

1.1.1 Colegio

• Institución educativa colegio técnico la presentación pamplona



Ilustración 1: fuente google

1.1.2 Supervisor:

- Universidad: José Orlando Hernández
- Colegio: Juan Gabriel Suarez

1.1.3 *Grados*

- Cuarto
- Séptimo
- Noveno









Decimo

1.2 Reseña histórica



Ilustración 2: Fuente Google

El colegio técnico la presentación, fue fundado en el año 1883. Para esta época de situación era precaria en Pamplona azotada por la violencia, las epidemias y la miseria. La salud y la educación eran las necesidades de primer orden. Las hermanas llegan a pamplona el 27 de enero de 1883 para encargase del hospital; en pocas semanas más tarde abren una escuela gratuita para 160 niñas, por lo tanto, el colegio tiene su origen en el hospital.

El hospital se separa del colegio el 20 de enero de 1928 quedando así constituidas dos obras independientes, En 1924 el plantel pasó a la condición de instituto municipal En 1927 inicia la construcción de la planta física, que le permite abrir las puertas a muchas estudiantes, otorgándoles el título de educación suficiente. En 1924 la secretaria departamental le reconoció el carácter y la orientación normalista dando el diploma de norma regular con cuatro años de pedagogía. En 1951





www.unipamplona.edu.co





se organiza dos instituciones con comunidades de hermanas independientes: el colegio la presentación y la normal para señoritas. El colegio tuvo siempre gran vitalidad y después de un serio estudio de la obra por parte del gobierno de la congregación con base en los principios de la comunidad religiosa, en 1970 se cierra y se arrienda la planta física del colegio al gobierno departamental para que allí se traslade a la normal de señoritas con la posibilidad de abrir una diversificación de bachillerato académico.

A la casa donde funcionaba la normal, también de propiedad de la comunidad, se traslada la anexa. La normal nacional de señoritas de pamplona pese a su larga y excelente trayectoria en la formación de maestras termina su labor en el año de 1996, con base en las orientaciones del ministerio de educación nacional. Seguidamente se amplía el horizonte y se abre a los nuevos escenarios del siglo XXI.

Con sus avances científicos, tecnológicos orientados hacia la educación media técnica con la especialidad en informática y mercadeo en convenio con el SENA Esta modalidad técnica se desarrolla con mucho éxito y en el año 2005 como fortalecimiento y prolongación de esta funda la empresa de economía solidaria del colegio técnico la presentación El objetivo se ha mantenido en su esencia adaptándose a las necesidades históricas, a los cambios de la educación y a los avances de la tecnología Hoy en día se tiene en prospectiva con el convenio SENA una propuesta relación con un nuevo énfasis denominado planificación para la creación y gestión de empresas.

Actualmente el colegio está integrado por el siguiente personal

1 rectora.









- 3 coordinadoras
- 2 docentes de aula de apoyo
- 1 psicoorientadora
- 1.275 estudiantes.
- 48 docentes.
- 1 secretario financiero.
- 1 secretaria académico.
- 2 secretarias auxiliares.
- 1 enfermera.
- 1 bibliotecaria.
- 4 empleadas de servicios generales.
- 1 empleado auxiliar de mantenimiento.

1.3 Marco legal

El manual de convivencia institucional del colegio técnico la presentación, tiene como base las siguientes normas legales:

- Constitución política nacional de 1991.
- Ley general de educación 115 de febrero 8 de 1994.
- Decreto reglamentario 1860 del 3 de agosto 1994 (elementos vigentes).
- Código del menor: decreto 273 de 1989.









- Corte constitucional: sentencia No.492 de agosto 12 de 1992, sobre compromiso del estudiante frente a su tarea académica y disciplinaria.
- Decreto 2542 de 1991.
- Ley estatutaria 133 del 23 de mayo de 1994, sobre educación religiosa.
- El decreto 2343 de 1996 sobre evaluación e indicadores de logros.
- Ley 30 de 1986 y decretos reglamentarios 3788 sobre prevención de la drogadicción.
- Ley 18 de 1991 sobre consumo de droga en el desempeño de actividades deportivas.
- Corte constitucional sobre el consumo de estupefacientes en centros educativos.
- Decreto 3008 de mayo 31 de 1994, articulo 9.
- Ley 715 del 21 de diciembre del 2001 sobre funciones financieras de la rectora y el consejo directivo.
- Ley 80 de 1993 y su decreto reglamentario 2170 del 2002 sobre contratación.
- Ley 599 del 2000 sobre celebración indebida de contratos.
- Decreto 1850 del 13 de agosto de 2002 sobre jornada escolar.
- Decreto 230 de febrero 11 de 2002 y su reglamentación resolución 3055 sobre evaluación y promoción.
- Decreto 2030 del 10 de diciembre de 2002.
- Decreto 2247 sobre preescolar Decreto 688 del 2002 sobre salarios y nuevos cargos.
- Decreto 1278 del 2002 sobre inspección y vigilancia.
- Decreto 1278 y 2277 sobre carrera docente.









- Decreto 1850 sobre jornadas laborales y asignación académica.
- Decreto 1286 del 27 de abril del 2005 sobre funcionamiento de la asociación de padres y madres de familia.

1.4 Horizonte institucional

Establece el fundamento filosófico y la proyección de la institución que dan sentido y orientan los planes y proyectos institucionales. La apropiación de este direccionamiento y el establecimiento de metas colectivas sirven de guía a la acción institucional, Política institucional de calidad: El servicio educativo del colegio técnico la presentación se da en un ambiente propicio de sentido de pertenencia para el pleno desarrollo integral de todos sus integrantes, fundamentada en la teoría humanística desde los principios pedagógicos de Marie Poussepin; con un equipo de trabajo idóneo y comprometido, optimizamos los recursos e implementación de planes de mejoramiento y responder a las expectativas de estudiantes, padres de familia y entorno.

Objetivos de calidad:

- 1. Iniciar sensibilización en el sistema de gestión de la calidad.
- 2. Formar personas felices con perfil humano-cristiano.
- Aumentar la satisfacción de los padres de familia y estudiantes con la calidad del servicio educativo.
 - 4. Fortalecer la aplicación del debido proceso.
 - 5. Garantizar el mejoramiento continuo de la institución.









- 6. Fortalecer la aplicación del debido proceso.
- 7. Garantizar el mejoramiento continuo de la institución.
- 8. Iniciar un estudio y sensibilización para dar respuesta a la posibilidad de La jornada. Única, con el fortalecer la calidad educativa.

1.5 Principios institucionales

El colegio técnico la Presentación orienta su acción educativa sobre los siguientes:

- a. Principios la persona y su pleno desarrollo humano integral, es quien debe ocupar toda
- b. Nuestra atención, El respeto profundo por la dignidad de la persona es pilar fundamental de la democracia participativa y de una cultura de paz.
- c. La educación es evangelizadora, centrada en la persona y en la formación en valores humano cristianos
- d. El compromiso cívico, social y político es básico en el desarrollo integral de la persona
- e. La defensa de la vida y de la familia es compromiso vital de todo miembro de la comunidad educativa
- f. El trabajo productivo que incorpora la ciencia y la tecnología es base de desarrollo personal, del país y del mundo
- g. La investigación es considerada como elemento básico en la solución de problemas institucionales y de la región para enfrentar los retos de la competitividad









h. La educación ambiental en nuestro colegio se desarrolla desde una "lectura comprensiva de la realidad" a nivel interno y externo y está incorporada permanentemente en nuestro círculo.

1.6 Misión

La Institución Educativa Colegio técnico La Presentación de Pamplona, de Carácter oficial, forma integralmente niñas y jóvenes en los niveles de Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media Técnica en "Asistencia Administrativa", desde una concepción bio-psico-social, a través del Modelo Pedagógico Humanístico Cognitivo, la investigación y la incorporación de la tecnología. Con la participación comprometida de la comunidad educativa, consolida un proyecto de vida con identidad Presentación, construcción de ciudadanía, responsabilidad social, promotoras de una cultura de paz, respetuosa de la vida y dignidad de la persona, del ambiente y su diversidad.

1.7 Visión

Al 2021 ser una institución educativa inclusiva, con una pedagogía fundamentada en la filosofía humanística cognitiva, promotora de la formación de seres humanos integrales, competentes y emprendedores, con un profundo sentido de vida.

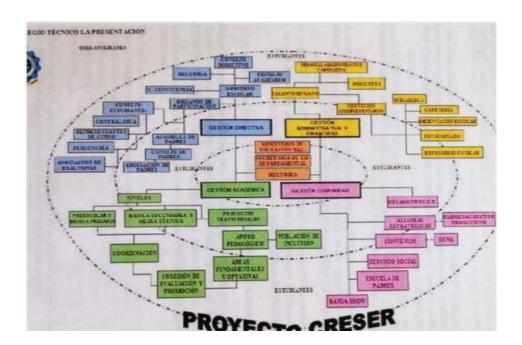








1.8 Organigrama institucional



1.9 Simbología

La presentación es una comunidad esencialmente MARIANA de ahí los colores BLANCO Y AZUL, de su bandera. La santísima virgen es el símbolo de todos los valores que la congregación desea sembrar en cada uno de los miembros de la comunidad educativa.

1.9.1 La bandera

• El Blanco:

1. Lealtad que hace grande a la persona.









- 2. Transparencia, verdad, sencillez y sinceridad.
- 3. Pureza que es limpieza de alma y cuerpo, gusto por lo espiritual.
- 4. Apertura a la acción divina.
- 5. Paz, que es armonía, caridad, ternura, tolerancia y perdón.
- El azul es:
- 1. Profundidad, ausencia de superficialidad.
- 2. Interioridad, silencio interior y exterior.









1.9.2 El escudo

Contemplamos en la cruz, las cuentas del rosario y en la parte central la abeja. A la vista se destaca el lema: "Piedad, sencillez y trabajo".



1.9.3 La cruz

Significa amor a Jesucristo y su evangelio.

El rosario: Simboliza la piedad y significa:

- Gustar y amar las cosas de Dios y de su iglesia.
- Seguir las huellas de maría y colocarse bajo su protección.
- Caridad manifestada en un compromiso con el más necesitado.









• Amor a la santísima virgen como modelo de niña y mujer.

1.9.4 La abeja

Simboliza el trabajo que significa:

- Laboriosidad.
- Amor a un trabajo serio y responsable. Valoración y buen uso del tiempo con sentido de eternidad.
- Constancia en el estudio y disciplina intelectual.
- Responsabilidad permanente en el cumplimiento del deber.
- Superación constante, siempre lo mejor.
- Honestidad, honradez y justicia consigo mismo y con los otros en la realización de cualquier actividad.

La simplicidad de los elementos y el colorido enmarcado en amarillo dorado simboliza la sencillez que es:

- Transparencia para conquistar altos ideales.
- Cortesía, feminidad, buenos modales.
- Autoestima, valoración de la persona como mujer.
- Prudencia para hablar y actuar.

Fuente sacada de ((Anonimo, Wed colegios, 2020)









1.10 Manual de convivencia

1.10.1 Artículo 77: organización de la comunidad educativa.

La ley general de educación 115 del 8 de febrero de 1994. Establece en el artículo 142 la conformación del gobierno escolar y el colegio lo organiza para lograr la participación democrática de todos los estamentos de la comunidad educativa

Los consejos deben estar organizados y en el cumplimiento de sus funciones en las 4 semanas siguientes a la iniciación de clases; se reunirán una vez por mes y cuando las circunstancias lo ameriten.

Sus miembros son elegidos para un periodo de un año y ejercerán sus funciones hasta cuando se elijan nuevos integrantes. Si el estamento lo desea, los representantes a los consejos pueden ser reelegidos solo para un segundo periodo.

1.10.2 Artículo 78: objetivos del gobierno escolar

Son objetivos propios del gobierno escolar:

- 1. Garantizar la "Participación democrática" de todos los estamentos de la comunidad educativa y vivencias prácticas de pluralismo, tolerancia, dialogo y concentración.
- 2. Democratizar las decisiones de carácter administrativo, técnico, pedagógico y financiero del plantel.









3. Sus miembros son elegidos para un periodo del año y ejercerán sus funciones hasta cuando se elijan nuevos.

1.10.3 Artículo 79: órganos del gobierno escolar

El gobierno escolar está constituido por:

- 1. La rectora.
- 2. El consejo directivo.
- 3. El consejo académico.

1.11 El concejo directivo

Este consejo es la primera instancia directiva, de participación de la comunidad educativa y de orientación académica y administrativa del colegio, está integrado por:

- 1. La hermana, rectora, quien lo preside y convoca
- 2. Las coordinadoras.
- 3. Dos representantes de los docentes elegidos por mayoría en asamblea de docentes, uno de básica primaria y preescolar y otro básica secundaria y media técnica.
- 4. Dos representantes de los padres de familia, elegidos uno de la asociación y otro del consejo de padres.
- 5. Una representante de las estudiantes de último grado elegida democráticamente por las integrantes del consejo estudiantil.









- 6. La personera de los estudiantes.
- 7. Una representante de las egresadas, preferiblemente que haya estudiado en esta institución, elegida por los miembros activos de la asociación de exalumnas del colegio.
- 8. Un representante del sector productivo elegido por el consejo directivo.

1.12 Funciones del concejo directivo

- 1. Tomar decisiones que incidan el funcionamiento de la institución y que sean de su competencia.
- 2. Servir de instancia para resolver los conflictos que se presenten entre cualquier miembro de la comunidad educativa, después de haber agotado los procedimientos previstos en el conducto regular consignado el presente manual
- 3. Adoptar el manual de convivencia, funciones y procedimientos de la institución
- 4. Asumir la defensa y garantía de los derechos de toda la comunidad educativa cuando alguno de sus miembros se sienta lesionado
- 5. Aprobar el pan de actualización académica del personal docente y administrativo presentado por la rectora o coordinadoras
- 6. Participar en la planeación y evaluación del proyecto educativo institucional, del currículo y del plan de estudios y someterlos a consideración de la secretaria de educación o del organismo que haga sus veces para que verifiquen los cumplimientos de los requisitos establecidos por la ley
- 7. Estimular y controlar el buen funcionamiento de la institución educativa









- 8. Establecer estímulos y sanciones para el buen desempeño académico y social de estudiantes, docentes y demás empleados de acuerdo con lo estipulado en este manual, las sanciones en ningún caso pueden ser contrarias a la dignidad de la persona
- 9. Fijar criterios de participación de la institución en actividades comunitarias, culturales, deportivas y recreativas.
- 10. Establecer el procedimiento para permitir el uso de las instalaciones en la realización de actividades educativas, culturales, recreativas, deportivas y sociales de la comunidad educativa.
- 11. Promover las relaciones de tipo académico, deportivo, cultural, con otras instituciones educativas y la conformación de organizaciones juveniles
- 12. Tomar las decisiones que incidan en el funcionamiento de la institución y que sean de su competencia
- 13. Participar en la evaluación de los docentes, directivos y personal administrativo de la institución cuando se presente cualquier inconveniente con la rectoría.
- 14. Fijar criterios para cupos.
- 15. Participar en la evaluación del personal.

1.13 Artículo 94: Funciones

- 1. Asegurar y garantizar, como máximo órgano colegiado de las estudiantes, el ejercicio continuo de su participación en la vida escolar
- 2. Apoyar la labor formativa de directivos y docentes









- 3. Informar a sus compañeras de grupo sobre los asuntos tratados en dicho consejo
- 4. Ser vocero de las inquietudes del curso que representa
- 5. Elegir la representante de las estudiantes ante consejo directivo y asesoría en el cumplimiento de su representación
- 6. Invitar a sus deliberaciones a las estudiantes que presenten iniciativas sobre el desarrollo de la vida estudiantil
- 7. Asistir a las reuniones que programen los profesores responsables del proyecto de democracia
- 8. Participar en la organización del plantel: apoyar la labor formativa de directivos, docentes, padres de familia
- 9. Promover campañas de aseo con el fin de preservar el medio ambiente, los muebles y demás enseres del salón de clase y la institución
- 10. Permanecer con su grupo y organizarlo cuando el personal se reúna en comunidad, fuera o dentro del colegio
- 11. Colaborar en los actos de comunidad para que sus compañeras guarden el debido silencio y respeto
- 12. Evaluar con los profesores del proyecto de democracia la disciplina de las estudiantes durante las actividades realizas
- 13. Promover el cumplimiento de los deberes y derechos de las estudiantes en su curso
- 14. Informar al titular de grupo, coordinadoras y rectora sobre los problemas que se presenten entre sus compañeras y que superen su capacidad personal para resolverlos







15. Cumplir y hacer cumplir en todos sus aspectos este manual de convivencia funciones y

procedimientos

16. Ser ejemplo ante sus compañeras de grupo y del colegio para obtener respeto y ser acatada

cuando presente propuestas.

1.14 Ley del menor

Ley del menor El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y

procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el

ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos

Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, como ente coordinador del Sistema

Nacional de Bienestar Familiar, mantendrá todas las funciones que hoy tiene (Ley 75/68 y Ley

7^a/79) y definirá los lineamientos técnicos que las entidades deben cumplir para garantizar los

derechos de los niños, las niñas y los adolescentes, y para asegurar su restablecimiento.

Salvo las normas procesales sobre legitimidad en la causa para incoar las acciones judiciales

o procedimientos administrativos a favor de los menores de edad, cualquier persona puede exigir

de la autoridad competente el cumplimiento y el restablecimiento de los derechos de los niños, las

niñas y los adolescentes. Para los efectos de este código, se entiende por corresponsabilidad, la

concurrencia de actores y acciones conducentes a garantizar el ejercicio de los derechos de los

niños, las niñas y los adolescentes.







El Estado en cabeza de todos y cada uno de sus agentes tiene la responsabilidad inexcusable de actuar oportunamente para garantizar la realización, protección y el restablecimiento de los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior. Los niños, las niñas y los adolescentes de los pueblos indígenas y demás grupos étnicos, gozarán de los derechos consagrados en la Constitución Política, los instrumentos internacionales de Derechos Humanos y el presente Código, sin perjuicio de los principios que rigen sus culturas y organización social. Además de los derechos consagrados en la Constitución Política y en los tratados y convenios internacionales, los niños, las niñas y los adolescentes con discapacidad tienen derecho a gozar de una calidad de vida plena, y a que se les proporcionen las condiciones necesarias por parte del Estado para que puedan valerse por sí mismos, e integrarse a la sociedad.

Artículo 1. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 2. Objeto. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos







Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía

y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 3°. Sujetos titulares de derechos. 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.

Parágrafo 1°. En caso de duda sobre la mayoría o minoría de edad, se presumirá esta. En

caso de duda sobre la edad del niño, niña o adolescente se presumirá la edad inferior. Las

autoridades judiciales y administrativas, ordenarán la práctica de las pruebas para la determinación

de la edad, y una vez establecida, confirmarán o revocarán las medidas y ordenarán los correctivos

necesarios para la ley.

1. Parágrafo 2. En el caso de los pueblos indígenas, la capacidad para el ejercicio de

derechos, se regirá por sus propios sistema El Ministerio de Relaciones Exteriores comunicó la

designación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar mediante oficio O.J.T. 03357, y de la

misma forma lo hizo saber al Ministerio de Relaciones Exteriores de los Países Bajos con oficio

O.J.A.T. 12640. Ases normativos, los cuales deben guardar plena armonía con la Constitución

Política.

Icontec Iso soon



www.unipamplona.edu.co





Artículo 8. Interés superior de los niños, las niñas y los adolescentes. Se entiende por interés superior del niño, niña y adolescente, el imperativo que obliga a todas las personas a garantizar la satisfacción integral y simultánea de todos sus Derechos Humanos, que son universales, prevalentes e interdependientes.

Artículo 9. Prevalencia de los derechos. En todo acto, decisión o medida administrativa, judicial o de cualquier naturaleza que deba adoptarse en relación con los niños, las niñas y los adolescentes, prevalecerán los derechos de estos, en especial si existe conflicto entre sus derechos fundamentales con los de cualquier otra persona. En caso de conflicto entre dos o más disposiciones legales, administrativas o disciplinarias, se aplicará la norma más favorable al interés superior del niño, niña o adolescente.

ARTÍCULO 14. LA RESPONSABILIDAD PARENTAL. La responsabilidad parental es un complemento de la patria potestad establecida en la legislación civil. Es, además, la obligación inherente a la orientación, cuidado, acompañamiento y crianza de los niños, las niñas y los adolescentes durante su proceso de formación. Esto incluye la responsabilidad compartida y solidaria del padre y la madre de asegurarse que los niños, las niñas y los adolescentes puedan lograr el máximo nivel de satisfacción de sus derechos.

En ningún caso el ejercicio de la responsabilidad parental puede conllevar violencia física, psicológica o actos que impidan el ejercicio de sus derechos.

Artículo 15. Ejercicio de los derechos y responsabilidades. Es obligación de la familia, de la sociedad y del Estado, formar a los niños, las niñas y los adolescentes en el ejercicio responsable









de los derechos. Las autoridades contribuirán con este propósito a través de decisiones oportunas y eficaces y con claro sentido pedagógico. El niño, la niña o el adolescente tendrán o deberán cumplir las obligaciones cívicas y sociales que correspondan a un individuo de su desarrollo. En las decisiones jurisdiccionales o administrativas, sobre el ejercicio de los derechos o la infracción de los deberes se tomarán en cuenta los dictámenes de especialistas.

ARTÍCULO 18. DERECHO A LA INTEGRIDAD PERSONAL. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a ser protegidos contra todas las acciones o conductas que causen muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico. En especial, tienen derecho a la protección contra el maltrato y los abusos de toda índole por parte de sus padres, de sus representantes legales, de las personas responsables de su cuidado y de los miembros de su grupo familiar, escolar y comunitario.

ARTÍCULO 20. OBJETO. El presente código tiene por objeto establecer normas sustantivas y procesales para la protección integral de los niños, las niñas y los adolescentes, garantizar el ejercicio de sus derechos y libertades consagrados en los instrumentos internacionales de Derechos Humanos, en la Constitución Política y en las leyes, así como su restablecimiento. Dicha garantía y protección será obligación de la familia, la sociedad y el Estado.

Artículo 28. Derecho a la educación. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a una educación de calidad. Esta será obligatoria por parte del Estado en un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones estatales de acuerdo con









los términos establecidos en la Constitución Política. Incurrirá en multa hasta de 20 salarios mínimos quienes se abstengan de recibir a un niño en los establecimientos públicos de educación.

Artículo 29. Derecho al desarrollo integral en la primera infancia. La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano. Comprende la franja poblacional que va de los cero (0) a los seis (6) años de edad. Desde la primera infancia, los niños y las niñas son sujetos titulares de los derechos reconocidos en los tratados internacionales, en la Constitución Política y en este Código. Son derechos impostergables de la primera infancia, la atención en salud y nutrición, el esquema completo de vacunación, la protección contra los peligros físicos y la educación inicial. En el primer mes de vida deberá garantizarse el registro civil de todos los niños y las niñas.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

2. Parágrafo 1°. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.









3. Parágrafo 2°. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

ARTÍCULO 31. DERECHO A LA PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.

ARTÍCULO 34. DERECHO A LA INFORMACIÓN. Sujeto a las restricciones necesarias para asegurar el respeto de sus derechos y el de los demás y para proteger la seguridad, la salud y la moral, los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a buscar, recibir y difundir información e ideas a través de los distintos medios de comunicación de que dispongan.

Artículo 37. Libertades fundamentales. Los niños, las niñas y los adolescentes gozan de las libertades consagradas en la Constitución Política y en los tratados internacionales de Derechos Humanos. Forman parte de estas libertades el libre desarrollo de la personalidad y la autonomía personal; la libertad de conciencia y de creencias; la libertad de cultos; la libertad de pensamiento; la libertad de locomoción; y la libertad para escoger profesión u oficio.

Fuente tomada de: (Colombia, 2006)









1.15 Uniformes

1.15.1 Uniforme de educación física

Este compuesto por las prendas de:

- o Chaqueta con mangas, con los colores característicos de la institución.
- Sudadera azul oscuro.
- o Zapatos blancos.
- o Medias blancas por encima del tobillo.











1.15.2 Uniforme de diario

Este compuesto por las prendas de:

- o Cintillo de color blanco.
- o Camisa constitucional percudida.
- o Chaleco sin ningún tipo de mangas con el logo institucional.
- o Falda con rayas a cuadros del color característico de la institución por debajo de la rodilla.
- Medias institucionales, por debajo de la rodilla.
- Zapatos.











1.15.3 Uniforme de gala

- Cintillo de color blanco.
- Camisa constitucional percudida.
- Bléiser azul oscuro, color característico de la institución, con logotipo de la misma.
- Falda con rayas a cuadros del color característico de la institución por debajo de la rodilla.
- Medias institucionales, por debajo de la rodilla.
- Zapatos.

1.16 Inventario

INVENTARIO SALA EDUCACIÓN FÍSICA							
COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN							
ELEMENTO	CANTIDAD						
Balones de voleibol	51 unidades						
Balones de micro futbol	45 unidades						
Balones de futbol	11 unidades						
Vasos de pasta	29 unidades						
Conos	121 unidades						
Platillos	101 unidades						
Cuerdas	39 unidades						
Bancos	6 unidades						
Aros	98 unidades						









Colchonetas	17 unidades
Bolas de lanzamientos	4 unidades
Balas de lanzamientos	2 unidades
Clavas	40 unidades
Mancuernas de madera	58 unidades
Arcos o canchitas	4 unidades
Bastones	62 unidades
Heraldos	42 unidades
Parques	15 unidades de madera
	4 unidades de cartón
Domino	3 unidades
Ajedrez	2 unidades de madera
	1 unidad grande de afiche
Lotería	2 unidades
Memoria	3 unidades
Caja de texturas	3 unidades
Bloques lógicos	1 unidad
Ambidiestros	3 unidades
Caja matemática	1 unidad
Trompos	6 unidades
Yoyos	2 unidades
Cocas	2 unidades grandes de madera
	1 unidad pequeña de pasta
Rompecabezas	2 unidades
Patrón de secuencia	4 unidades





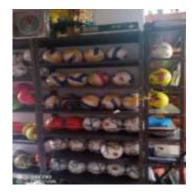




Sellos pequeños	1 unidad
Torre de triángulos	3 unidades
Números plásticos	2 unidades
Panderetas	6 unidades
Tambores	4 unidades
Maracas	6 unidades
Cintas gimnasia	12 unidades
Juego triangular grande	1 unidad
Braille	1 unidad
Triangulo musical	4 unidades
Raquetas de ping pong	18 unidades
Figuras plásticas	1 unidad
Tabla con punzón	1 Unidad
Cuadros de textura	2 unidades
Reloj madera grande	3 unidades
Estuche de armatodo grande	1 unidad
Balones pedagógicos caucho	43 unidades















1.17 Observación

Con base en la observación realizada en la semana 1 y 2 de mis prácticas profesionales observo una serie de habilidades y también de dificultades, presentadas en cada una de las niñas del colegio la presentación, en el área de educación física, por esta razón las plasmo en la siguiente matriz:

1.17.1 Matriz DOFA

DEBILIDADES	OPORTUNIDADES								
Se observa un sedentarismo y agotamiento	Se cuenta con gran cantidad de personal								
físico, al momento de realizar cualquier tipo de	estudiantil, que demuestra aptitudes para el								
actividad física, se procede a entender que esto	desarrollo de prácticas deportivas.								
es a causa del tiempo de contingencia a causa									
del virus de covid-19									
FORTALEZAS	AMENAZAS								
Se cuenta con personal profesional, guía de	Seguir cultivando una pereza física y mental en								
cada una de estas niñas que ofrecen su	las estudiantes del colegio Técnico La								
acompañamiento y buscan estrategias de	Presentación de pamplona, sin brindarles								
mejora	motivación, guía y acompañamiento para la								
	realización de diferentes actividades de								
	activación física, a causa del tiempo de								
	contingencia por covid-19.								









CAPITULO II

2. ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA MEJORAR EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO POST COVID-19 DE LAS ESTUDIANTES DEL COLEGIO TÉCNICO LA PRESENTACIÓN PAMPLONA

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

• Implementar programa de actividad física a las estudiantes pertenecientes al colegio técnico la presentación a retomar las actividades físicas, por medio de diagnósticos, test y circuitos que permiten que se activen físicamente, luego de una temporada de emergencia sanitaria por covid_19.

2.1.2 Objetivos específicos

- Realizar un diagnóstico físico, sobre cómo está el rendimiento en las estudiantes del colegio técnico la presentación de pamplona.
- Ejecutar la propuesta de incentivar a las estudiantes a retomar la actividad física dentro de la institución, y fuera de la misma si así lo desea.
- Informar sobre la importancia de la actividad física, y cada uno de sus beneficios, luego de un tiempo de calma y reposo como lo fue la emergencia sanitaria por Covid-19.









2.2 Descripción del problema

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (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.

La actividad física fue una de las problemáticas de más peso durante la pandemia, puesto que esta temporada de cierta forma obligo a los estudiantes a permanecer en casa, y esto produjo en ellos un sedentarismo, en el cual solo Vivian sentados, acostados, comían, dormían y utilizaban medios electrónicos.

Al momento de retomar actividades presenciales, observe el cambio de muchas estudiantes, y sus rendimientos tienen complicaciones, se observa sobrepeso, fatiga, pereza y entre muchas problemáticas más.

Fue un tiempo en donde muchas estudiantes reconocieron su sedentarismo y en donde perdieron el gusto por el deporte, no todas pero si una gran mayoría retomo sus clases presenciales con cansancio, fatiga y pereza.

2.2.1 Planteamiento

¿Es posible aplicar una estrategia pedagógica que mejore el rendimiento, actitud y deseo de realizar actividad física, en las estudiantes del colegio técnico la presentación de pamplona?









2.3 Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la realización de actividad física adecuada ayuda a niños y jóvenes a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones) y un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sanos.

LEY 1967 DE 2019, El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados.

Beneficios de la práctica de actividad física durante la pandemia generada por el Covid-19, : El Covid-19 y las medidas para mitigarlo generaron cambios en las dinámicas y los hábitos de vida de las personas y uno de los más afectados fue la práctica de la actividad física y el ejercicio, por lo que el propósito inicial fue determinar si las personas realizaron actividad física en casa y de qué manera lo ejecutaron.

La actividad física es considerada como una ciencia en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es tecnología por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es técnica – arte - por cuanto el profesor no puede evitar "una especie de toque personal", su acción se adapta a las circunstancias de casa









situación concreta. Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico. Por ello manifiesta Mora (1995) que "la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica".

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".

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que trabajar de manera remota y que los/as estudiantes continúen con sus obligaciones académicas a través de la educación virtual, permaneciendo sentados frente a la computadora durante largos periodos de tiempo.

Teniendo en cuenta que este tipo de actividades trae aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, las contracturas musculares y la mala circulación sanguínea, entre otras, es importante definir rutinas de trabajo y/o estudio con recesos para realizar cualquier tipo de actividad física.

La actividad física, sin importar de cuál se trate, genera múltiples beneficios para la salud de las personas, cualquiera sea su edad o sexo. Cuando se habla de actividad física, muchas veces se remite a la práctica de un deporte o la realización de ejercicios físicos, pero es importante tener





www.unipamplona.edu.co





en cuenta que se considera actividad física a cualquier movimiento del cuerpo producido por la acción muscular voluntaria y que supone un gasto de energía.

Por lo tanto, además del ejercicio físico y el deporte, otras acciones como realizar tareas domésticas, jugar, regar las plantas, bailar, subir y bajar escaleras, también son consideradas actividades físicas.

La Organización Mundial de la Salud (**OMS**) sostiene que "el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger su salud durante las cuarentenas" (2020).

2.4 Población

• Grado cuarto: 4°A, 4°B

• Grado séptimo: 7°A, 7°B, 7°C

• Grado noveno: 9°A, 9°B, 9°C

• Grado decimo: 10°A, 10°B

NIÑAS	EDADES
210 ESTUDIANTES	COMPRENDIDAS ENTRE
	LOS 6 Y 16 AÑOS









2.5 Marco teórico

2.5.1 Pedagogía

Las teorías de Vygotsky son fundamentales para cualquier debate serio sobre los procesos de aprendizaje de la infancia. Según Vygotsky, los niños no se desarrollan aislados, por lo que el aprendizaje tiene lugar cuando interaccionan con el entorno social. Es responsabilidad del enseñante establecer en el aula una situación educativa interactiva en la que el niño aprenda de una manera activa y él emplee sus conocimientos para guiar este aprendizaje.

Vigotsky consideraba que el medio social es crucial para el aprendizaje, pensaba que lo produce la integración de los factores sociales y personales. El fenómeno de la actividad social ayuda a explicar los cambios en la conciencia y fundamenta una teoría psicológica que unifica el comportamiento y la mente.

Según Lemus (1997) la palabra pedagogía deriva del griego paidos, niño y agein, guiar, conducir, pedagogo es la persona que instruye a los niños y niñas, también quiere decir pedante, erudito, pesado, en un principio se refirió a la educación de las y los infantes, hoy se aplica también a la atención de los adultos.

La pedagogía de Freire propone una lectura crítica del mundo que no genere desesperanza, sino que permita ver las resistencias, las formas de salir adelante, de construcción de lo nuevo, las posibilidades permanentes que tenemos los seres humanos de reconstruir nuestra vida.









2.5.2 Educación

Pitágoras: "Es templar el alma para las dificultades de la vida." Platón: La educación es el proceso que permite al hombre tomar conciencia de la existencia de otra realidad, y más plena, a la que está llamado, de la que procede y hacia la que dirige.

"Educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándole para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible" – Rufino Blanco (educador español, 1861-1936)

La educación para Freire es praxis, reflexión y acción sobre el mundo para transformarlo. Según Freire la educación es un acto de amor, de coraje, de práctica de la libertad, dirigida hacia la realidad.

Según la Teoría del Aprendizaje de Piaget, el aprendizaje es un proceso que sólo tiene sentido ante situaciones de cambio. Por eso, aprender es en parte saber adaptarse a esas novedades. Este psicólogo explica la dinámica de adaptación mediante dos procesos que veremos a continuación: la asimilación y la acomodación.

Uno de los principales aportes de Freire a la educación es su crítica a la educación tradicional, o llamada educación bancaria; una pedagogía centrada en el maestro y no en el alumno, una pedagogía que no toma en cuenta la experiencia y conocimientos de los estudiantes.









La pedagogía permite al docente elaborar, a través de la didáctica, las estrategias y métodos que permitan que la totalidad de sus alumnos se encuentren en las mismas condiciones para adquirir y apropiarse de los contenidos impartidos, como parte de su proceso formativo.

2.5.3 Enseñanza

Según Neuner (1981) el método de enseñanza es "un sistema de acciones del maestro encaminado a organizar la actividad práctica y cognoscitiva del estudiante con el objetivo de que asimile sólidamente los contenidos de la educación" (p. 320).

González (2012) expresó:

Un método de enseñanza es el conjunto de técnicas y actividades que un profesor utiliza con el fin de lograr uno o varios objetivos educativos, que tiene sentido como un todo y que responde a una denominación conocida y compartida por la comunidad científica.(p. 96)

Las condiciones implícitas en esta definición también pueden generar desconcierto, pues hay otros componentes del proceso en los que se articula un conjunto de actividades con el fin de lograr los objetivos educativos. Aunque hay que resaltar que en esta definición no se infiere que el método de enseñanza devenga en método de aprendizaje.

El método de enseñanza es la vía o camino para llegar al objetivo, por otro lado, el método expresa la secuencia de acciones, actividades y operaciones del profesor para trasmitir un contenido de enseñanza. También, el método de enseñanza atiende la organización interna del proceso de









enseñanza, por lo que se infiere que esta organización interna se expresa dentro de determinada forma académica de organización, que a su vez atiende la organización externa del proceso.

2.5.4 Actividad física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal.

Marcos Becerro (1994) define ejercicio físico como una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo.

2.5.5 Importancia de la actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.







Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta,

pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden

realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las

enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes

cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión,

a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el

bienestar.

La actividad física regular, como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes

o participar en actividades recreativas, es muy beneficiosa para la salud. Es mejor realizar cualquier

actividad física que no realizar ninguna. Al aumentar la actividad física de forma relativamente

sencilla a lo largo del día, las personas pueden alcanzar fácilmente los niveles de actividad

recomendados.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por

enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un

riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un

nivel suficiente de actividad física.

Icontec ISO 9001 IQNet las

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia

51





2.5.6 Beneficios

- Mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejorar la salud ósea y funcional;
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares,
 diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reducir el riesgo de caídas, así como de fracturas de cadera o vertebrales; y
- Ayudar a mantener un peso corporal saludable.

En niños y adolescentes

- El estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)
- La salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipidemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- La salud ósea
- Los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- La salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- La reducción de la adiposidad









2.5.7 Acondicionamiento físico

El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

En su libro, **Verjorshanski** (2000) presenta esta definición: "Condición Física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física.

García, J. (1997): Es el hecho de ejercitarse o entrenarse para desarrollar o incrementar los diferentes factores o capacidades físicas básicas con objeto de elevar o mantener la condición o aptitud física del individuo.

2.5.8 Importancia del acondicionamiento físico

A través de la Educación Física, el niño expresa su espontaneidad, fomenta su creatividad y sobretodo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás.









La importancia de la educación física para la salud radica en que desde la etapa de infancia, la educación física permite que los estudiantes desarrollen destrezas motoras, cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria y escolar.

2.5.9 Educación física

La Educación Física trata de relacionar sus prácticas corporales, del campo sensomotor a la inteligencia formal. Según Piaget, el niño es sujeto activo de su educación y bajo los procesos de acomodación, asimilación y equilibrio va estructurando su inteligencia.

La educación física debe ser más funcional, más útil, más coherente, más sistemática, más rigurosa, más inclusiva, más saludable y quizás menos deportiva. En definitiva, más educativa (González, 2013). Los contenidos deben adaptarse a las realidades del entorno donde se desenvuelve la acción.

Según Nixon & Jewllet (1980, p. 28), la educación es un "proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente".







Nixon & Jewllet (1980, p. 28):

"La única diferencia entre la educación física y otras formas de educación es que la

educación física tiene que ver principalmente con situaciones de aprendizaje y respuestas de los

estudiantes que se caracterizan por movimientos abiertos/públicos, tales como deportes acuáticos,

baile y ejercicios".

Huizinga, Johan La educación física, desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la

formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos

creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y

cognitivos de orden superior.

La educación física es aquella disciplina que abarca todo lo relacionado con el uso del

cuerpo humano, ayudando a la formación integral de cada ser humano.

2.5.10 Importancia de la educación física

Según el Ministerio de Educación y Cultura, la educación física se considera un área

obligatoria para el nivel primario, pues permite que los alumnos desarrollen destrezas motoras,

cognitivas y afectivas esenciales para su vida diaria.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión

arterial alta, cáncer de colon y diabetes. Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje

de grasa corporal.







La actividad física regular es importante para la buena salud, en especial si está intentando bajar de peso o mantener un peso saludable. Al bajar de peso, una mayor actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo "quema" o utiliza para obtener energía.

2.5.11 Beneficios del ejercicio

Hacer ejercicio te ayuda a controlar el peso

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso. Cuando realizas actividad física, quemas calorías. Mientras más intensa sea la actividad, más calorías quemarás.

El ejercicio combate las afecciones y las enfermedades

¿Te preocupa la enfermedad cardíaca? ¿Esperas poder prevenir la presión arterial alta? Sin importar cuál sea tu peso actual, estar activo aumenta el colesterol con lipoproteína de alta densidad (HDL) o el colesterol "bueno" y reduce los triglicéridos poco saludables. Esta fórmula instantánea hace que tu sangre fluya normalmente, lo cual reduce tu riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

El ejercicio regular ayuda a prevenir o manejar muchos problemas e inquietudes de salud, entre ellos:

• Accidente cerebrovascular









- Síndrome metabólico.
- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2
- Depresión
- ansiedad
- Muchos tipos de cáncer
- Artritis
- Caídas

El ejercicio mejora el estado de ánimo

¿Necesitas un estímulo emocional? ¿O necesitas relajarte después de un día estresante? Una sesión de gimnasia o una caminata rápida pueden ayudar. La actividad física estimula varias sustancias químicas cerebrales que pueden hacer que te sientas más feliz, más relajado y menos ansioso.

Es posible que también te sientas mejor sobre tu aspecto y sobre ti mismo si haces ejercicios regularmente, lo cual puede aumentar tu confianza y mejorar tu autoestima.

El ejercicio aumenta la energía

¿Estás sin aliento después de hacer las compras o los quehaceres domésticos? La actividad física regular puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia.









El ejercicio suministra oxígeno y nutrientes a los tejidos y ayuda a que el sistema cardiovascular funcione de manera más eficiente. Y cuando tu salud cardíaca y pulmonar mejora, tienes más energía para hacer las tareas diarias.

Hacer ejercicio promueve un mejor sueño

¿Te cuesta dormir? La actividad física regular puede ayudarte a quedarte dormido más rápido, a dormir mejor y más profundamente. Simplemente no hagas ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarte, porque podrías tener demasiada energía como para irte a dormir.

CAPITULO III

3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

3.1 Cronograma

ACTIVIDAD	S1	S2	S3	S4	S5	S 6	S7	S 8	S 9	S10	S11	S12	S13	S14	S15
Presentación y diagnostico															
Test de actividad física															
Implementar acondicionamiento físico en las estudiantes															









Fundamentación y técnica de voleibol							
Identificación de falencias en voleibol							
Trabajo físico aplicado a la fundamentación de voleibol							
Receso semana mayor							
Recepción en dedos y antebrazo							
Dominio de balón en dedo y antebrazo							
Trimestrales							
Toma de IMC							
Fundamentación y activación física por medio del baloncesto							









3.2 Metodología

Plan de clases

Grado: Cuarto

Materia: Ed. fisica

Fecha: 28/02/2022

Tema: Integracion y conocimiento

Lección n. 5

Temas centrales y metas: Dinamica grupal

Conocimiento e interaccion

Trabajo de valores

Materiales:

Pelota de caucho pequeña caja de regalo Objetivos de aprendizaje:

Conocernos en grupo

Realizar una integracion grupal

Estructura/actividad:

Nos ubicamos en mesa redonda, en donde el maestro en formacion da a conocer las pautas de la dinamica, que consta de pasar un regalo a la persona que se destaque por el valor o cualidad del cual se este hablando



Evaluación:

Integracion grupal Respeto









Grado: Septimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 04/04/2022

Tema: Fundamentacion Tecnicas de Voleibool

Lección n. 31

Temas centrales y metas: Fundamentacion tecnica de voleibool

Materiales: Balones Platillos Objetivos de aprendizaje:
Mejorar la tecnica de recepcion de
dedos en las estudiantes, posicion y
lanzamiento

Estructura/actividad:

Las estudiantes se ubicaran en parejas, en donde relizaran calentamiento, luego procederan a volcar poniendo en practica la Tecnica vista anteriormente de, Dedos, Antebrazo, en posicion de Lanzamineto y Recepcion



Evaluación:

Dominadas con la compañera Posicion Tecnica Recepcion









Grado: Noveno

Materia: Ed. fisica

Fecha: 15/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 17

Temas centrales y metas:

Postura corporal

Materiales:

Conos

Bastones

Objetivos de aprendizaje:

Mejorar postura corporal de las estudiantes por medio de actividades

didacticas y dinamicas

Estructura/actividad:

Cada estudiante tendra un baston a su disposicion, con el cual se trabajaran ejercicios de postura, coordinacion y trabajo grupal







Evaluación:

Mejora de postura corporal









Grado: Noveno

Materia: Ed. fisica

Fecha: 05/04/2022

Tema: Fundamentacion Tecnicas de Volcibool

Lección n. 32

Temas centrales y metas:

Fundamentacion tecnica de voleibool

Materiales:

Balones

Platillos

Objetivos de aprendizaje:

Mejorar la tecnica de recepcion de dedos en las estudiantes, posicion y lanzamiento

Estructura/actividad:

Las estudiantes se ubicaran en parejas, en donde relizaran calentamiento, luego procederan a volcar poniendo en practica la Tecnica vista anteriormente de, Dedos, Antebrazo, en posicion de Lanzamineto y Recepcion



Evaluación:

Dominadas con la compañera Posicion Tecnica Recepcion









Grado: Decimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 08/04/2022

Tema: Fundamentacion Tecnicas de Volcibool

Lección n. 36

Temas centrales y metas: Fundamentacion tecnica de volcibool

Materiales: Balones Platillos Objetivos de aprendizaje:
Mejorar la tecnica de recepcion de
dedos en las estudiantes, posicion y
lanzamiento

Estructura/actividad:

Las estudiantes se ubicaran en parejas, en donde relizaran calentamiento, luego procederan a volcar poniendo en practica la Tecnica vista anteriormente de, Dedos, Antebrazo, en posicion de Lanzamineto y Recepcion



Evaluación:

Dominadas con la compañera Posicion Tecnica Recepcion









Grado: Cuarto

Materia: Ed. fisica

Fecha: 14/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 16

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Trabajo de adapatacion fisica

Materiales:

Aros

Conos

Cuerdas

Objetivos de aprendizaje:

Despertar en las estudiantes el agrado y la actitud a la hora de ejecutar actividad física.

Estructura/actividad:

Se debe iniciar con un diagnostico, con el cual vamos a ir llevando un proceso de adaptacion post-pandemia, en donde realizaremos con las estudiantes ejercicios de calentamiento, activacion muscular, y acondicionamiento fisico.

En el grado cuarto se trabajara adapatación fisica por medio de saltos en conos, aros y cuerdas.



Adaptacion y ejecucion de ejercicios de activacion física









Grado: Septimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 07/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 11

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Trabajo de adapatacion física

Materiales:

Anna

Conos

Cuerdas

Objetivos de aprendizaje:

Despertar en las estudiantes el agrado y la actitud a la hora de ejecutar actividad física.

Estructura/actividad:

Se debe iniciar con un diagnostico, con el cual vamos a ir llevando un proceso de adaptacion post-pandemia, en donde realizaremos con las estudiantes ejercicios de calentamiento, activacion muscular, y acondicionamiento físico



Evaluación:

Adaptacion y ejecucion de ejercicios de activacion física









Grado: Decimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 18/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 20

Temas centrales y metas: Postura corporal

Materiales:

Conos Bastones Objetivos de aprendizaje:

Mejorar postura corporal de las estudiantes por medio de actividades

didacticas y dinamicas

Estructura/actividad:

Cada estudiante tendra un baston a su disposicion, con el cual se trabajaran ejercicios de postura, coordinacion y trabajo grupal







Evaluación:

Mejora de postura corporal









Grado: Transicion

Materia: Ed. fisica

Fecha: 17/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 19

Temas centrales y metas:

Postura corporal

Materiales:

Conos

Bastones

Objetivos de aprendizaje: Mejorar postura corporal de las

Mejorar postura corporal de las estudiantes por medio de actividades didacticas y dinamicas

Estructura/actividad:

Cada estudiante tendra un baston a su disposicion, con el cual se trabajaran ejercicios de postura, coordinacion y trabajo grupal







Evaluación:

Mejora de postura corporal









Grado: Decimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 11/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 15

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Trabajo de adapatacion fisica

Materiales:

Aros

Conos

Cuerdas

Objetivos de aprendizaje:

Despertar en las estudiantes el agrado y la actitud a la hora de ejecutar actividad física.

Estructura/actividad:

Se debe iniciar con un diagnostico, con el cual vamos a ir llevando un proceso de adaptacion post-pandemia, en donde realizaremos con las estudiantes ejercicios de calentamiento, activacion muscular, y acondicionamiento físico



Evaluación:

Adaptacion y ejecucion de ejercicios de activacion física









Grado: Noveno

Materia: Ed. fisica

Fecha: 08/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n. 12

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Trabajo de adapatacion fisica

Materiales:

Aros

Conos

Cuerdas

Objetivos de aprendizaje:

Despertar en las estudiantes el agrado y la actitud a la hora de ejecutar actividad fisica.

Estructura/actividad:

Se debe iniciar con un diagnostico, con el cual vamos a ir llevando un proceso de adaptacion post-pandemia, en donde realizaremos con las estudiantes ejercicios de calentamiento, activacion muscular, y acondicionamiento fisico



Evaluación:

Adaptacion y ejecucion de ejercicios de activacion física









Grado: Septimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 28/02/2022

Tema: Integracion y conocimiento

Lección n.º 6

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Conocimiento e interaccion

Trabajo de valores

Materiales:

Pelota de caucho pequeña caja de regalo Objetivos de aprendizaje:

Conocernos en grupo

Realizar una integracion grupal

Estructura/actividad:

Nos ubicamos en mesa redonda, en donde el maestro en formacion da a conocer las pautas de la dinamica, que consta de pasar un regalo a la persona que se destaque por el valor o cualidad del cual se este hablando



Evaluación:

Integracion grupal Respeto









Grado: Noveno

Materia: Ed. física

Fecha: 01/03/2022

Tema: Integracion y conocimiento

Lección n. 6

Temas centrales y metas:

Dinamica grupal

Conocimiento e interaccion

Trabajo de valores

Materiales:

Pelota de caucho pequeña caja de regalo Objetivos de aprendizaje:

Conocernos en grupo

Realizar una integracion grupal

Estructura/actividad:

Nos ubicamos en mesa redonda, en donde el maestro en formacion da a conocer las pautas de la dinamica, que consta de pasar un regalo a la persona que se destaque por el valor o cualidad del cual se este hablando



Evaluación:

Integracion grupal Respeto









3.3 Evidencias

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
15 de febrero	Diagnostico	S THE PS
16 y 17 de febrero	Organización salón de deportes e inventario	SS PARTY.
18 de febrero	Presentación con estudiantes, trabajo inicial	OS PONA









21 de febrero	Dinámicas de presentación	No. 10 d d d d d d d d d d d d d d d d d d
22 de febrero	Trabajo de activación física	St. Pagenta
23 de febrero	Dinámica grupal, se trabajó el valor del respeto	
24 de febrero	Trabajo de concentración, coordinación y agilidad	









25 de febrero	Trabajo físico grupal	2 md
28 de febrero	Acondicionamiento físico	
1 de marzo	Ejercicios de velocidad	
2 de marzo	Conocimiento de nuestro cuerpo	









3 de marzo	Rondas infantiles	
4 de marzo	Actividades de fuerza y velocidad, trabajo grupal	
7 de marzo	Trabajo de flexibilidad	20 Hills
8 de marzo	Trabajo de activación física por medio de circuitos	









9 de marzo	Trabajo de coordinación y velocidad	
10 de marzo	Trabajo grupal	
11 de marzo	Trabajo de agilidad y reacción	
14 de marzo	Trabajo de coordinación individual	









15 de marzo	Trabajo de ritmo y coordinación grupal	
16 de marzo	Trabajo físico	
17 de marzo	Trabajo de concentración y coordinación	









18 de marzo	Circuito de acondicionamiento físico	
22 de marzo	Trabajo de circuitos, importancia de la actividad física	
23 de marzo	Ejercicios de resistencia	Q INTO
24 de marzo	Trabajos de flexibilidad	









25 de marzo	Técnicas de voleibol	N THERE
28 de marzo	Rondas infantiles	83 Harris
29 de marzo	Técnica de voleibol	B PAGE







30 de marzo	Recepción del balón	
31 de marzo	Recepción de servicio	
1 de abril	Trabajo de velocidad, coordinación y velocidad	
4 de abril	Dominio balón en dedos	O TECON









5 de abril	Ejercicios de recepción	
6 de abril	Dominio de balón en dedos y antebrazo	Strong Control of the
7 de abril	Trabajo de coordinación, agilidad, velocidad y concentración	Thirty?
8 de abril	Técnica para recepción y pase	









19 de abril	Trabajo físico de piso	S PON
20 de abril	Acondicionamiento físico	E STATE OF THE STA
21 de abril	Trabajo de resistencia física	93 fection
22 de abril	Taller de IMC	









26 de abril	Trabajo de aula por lluvia	
27 de abril	Trabajo de coordinación	
28 de abril	Acondicionamiento físico	30 mg/m
Del 2 al 1e de mayo	Aplicación de trimestrales	O NCRI









16 de mayo	Trabajo de capacidades básicas con estudiantes de transición , se trabajó coordinación y ritmo	
17 de mayo	Trabajo de coordinación, y activación física	
18 de mayo	Practica de sistemas de juego en voleibol	N.K.H.I.
19 de mayo	Acondicionamiento físico y resistencia	









20 de mayo	Juegos de recreación	Notice 800 Por VA
23 de mayo	Fundamentos e iniciación del baloncesto	O THURS
24 de mayo	Ejercicios de coordinación y dominio en baloncesto	ON THE INC.
25 de mayo	Caminata institucional	









3.4 Evaluación

3.4.1 ¿ Cómo me fue en la propuesta?

Inicialmente la propuesta parte de una necesidad observada en los primeros días de diagnóstico, en donde se evidencia el bajo nivel físico de las estudiantes del colegio técnico la presentación, puesto que nuestras estudiantes venían hasta ahora retomando clases presenciales luego del tiempo de contingencia por covid_19.

Al ir pasando los días, iba aplicando mi propuesta, teniendo como objetivo principal lograr una mejora del físico de las estudiantes de la presentación, por medio de la actividad física y el deporte, esto se fue realizando por medio de clases de acondicionamiento, de adaptación, progreso y trabajo motivacional.

El avance y el logro obtenido hasta la fecha ha sido de un 85% de las niñas en general, puesto que los cambios en cada una de las habilidades físicas han sido notorias, esto se fue evaluando por medio de test y circuitos, en donde trabajamos coordinación, velocidad, resistencia, físico general, concentración, tiempo y ritmo.









CAPITULO IV

4. ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
15 de febrero	Orden del salón de educación física	
28 de febrero	Cubrimiento a supervisor en clase de ética y valores	O THE TOTAL
2 de marzo	Eucaristía miércoles de ceniza	
10 de marzo	Actividad día de la mujer (primaria)	









11 de marzo	Día de la mujer (bachillerato)	
22 de marzo	Información general Concentración en teatro	
25 de marzo	Bingo institucional	
31 de marzo	Presentación candidatas de gobierno escolar	So man









31 de marzo	Entrenamiento, formación de voleibol	
5 de abril	Campaña candidatas de personería	
8 de abril	Elecciones gobierno escolar	
8 de abril	Entrenamiento de voleibol	









19 de abril	Creación de cartelera para posters de educación física	Mer or sunder Personal que Extra Sueria Solia Sizono per Solia Sizono per Sizono p
20 de abril	Actividad dirección local de salud	
22 de abril	Bailo terapia	
25 de abril	Información institucional	









26 de abril	Capacitación pedagógica docente	O TEDIO
28 de abril	Entrenamiento voleibol	
29 de abril	Celebración día del idioma e izada de bandera	
2 de mayo	Acompañamiento trimestrales	* THERM









4 de mayo	Cubriendo docente	
5 de mayo	Entrenamiento de voleibol	9. nm
6 de mayo	Decoración a la virgen	
10 de mayo	Entrenamiento de voleibol	









7. CONCLUSIONES

- Las prácticas profesionales docentes permitieron en mi poder demostrar cada uno de mis aprendizajes adquiridos en mi tiempo de preparación como licenciada en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deportes, y poderlos impartir en las estudiantes del colegio Técnico La Presentación de la ciudad de pamplona en donde me dieron la oportunidad de poder realizar mis prácticas.
- Observo en cada una de las estudiantes del colegio técnico la presentación de pamplona, de los cursos en los cuales estuve a cargo del área de educación física por este tiempo, una mejora física y emocional, a través del desarrollo de actividades y acondicionamiento físico, creando en ellas una mejora en la realización de las mismas, demostrando interés y motivación en cada una de las actividades realizadas, en donde se vieron cambios significativos del tiempo en que realice el diagnostico, hasta la finalización de mis prácticas.
- Doy gracias a Dios por permitirme observar el gran amor y afecto que se gana el educador
 físico con estudiantes y comunidad en general, en donde de cierta forma me demostraron
 su afecto y agrado al momento de compartir este tiempo de prácticas conmigo.









8. BIBLIOGRAFIA

7 grandes razones por las cuales es importante hacer actividad física. (2021, octubre 8). Mayo Clinic. https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389

Aportaciones del pedagogo Paulo Freire en torno al papel de educación. (s/f). Eumed.net.

Recuperado el 16 de mayo de 2022, de

https://www.eumed.net/rev/atlante/2016/06/opresion.html

Buenos, A. (s/f). El pensamiento de Paulo Freire: sus contribuciones para la educación Titulo Iovanovich, Marta Liliana -Autor/a Autor(es) Lecciones de Paulo Freire, cruzando fronteras: experiencias que se completan En. Edu.ar. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720092748/19iovanovich.pdf

Conoce la educación según Piaget. (s/f). Formacionib.org. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de http://formacionib.org/noticias/?Conoce-la-educacion-segun-Piaget

Daniels, H. (2003). Vygotsky y la pedagogia (2a ed.). Ediciones Paidos Iberica.









- Definición De Educación Por Diferentes Autores. (s/f). Monografias.com. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de https://www.monografias.com/docs/Definici%C3%B3n-De-Educaci%C3%B3n-Por-Diferentes-Autores-PKHY5UPC8G2Y
- Educación. (s/f). Concepto. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de https://concepto.de/educacion-4/
- Lopategui, E. (s/f). *EDUCACIÓN FÍSICA: Conceptos Básico* © 2001 Edgar Lopategui Corsino.

 Saludmed.com. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de

 http://www.saludmed.com/EdFisica/EdFi-Cpt.html
- Perez, M. A. (2015, junio 9). *Jean Piaget: su vida y sus aportes a la educación actual*.

 Monografias.com. https://www.monografias.com/trabajos105/jean-piaget-su-vida-y-sus-aportes-educacion-actual/jean-piaget-su-vida-y-sus-aportes-educacion-actual
- Que Es La Educación Fisica? Segun Varios Autore y Tabla De Etapas Del Desarrollo Infantil.

 (s/f). Monografias.com. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de

 https://www.monografias.com/docs/Que-Es-La-Educación-Fisica-Segun-Varios-P3ZHJ44CMZ
- ¿qué es la pedagogia definición de diferentes autores? (s/f). Org.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de https://aleph.org.mx/que-es-la-pedagogia-definicion-de-diferentes-autores









- ¿qué es la práctica docente según díaz barriga? (s/f). Org.mx. Recuperado el 15 de mayo de 2022, de https://aleph.org.mx/que-es-la-practica-docente-segun-diaz-barriga
- Salud, L. A., La, Y., Física, A., El, E. N., De, M., Sociedad, L. A., Pedro, M., & López-Miñarro, Á. (s/f). Digitum.um.es. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de
 https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%c3 %adsica.pdf
- (S/f-a). Efdeportes.com. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm
- (S/f-b). Redalyc.org. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de https://www.redalyc.org/journal/4757/475753184013/html/#:~:text=Seg%C3%BAn%20 Neuner%20(1981)%20el%20m%C3%A9todo,de%20la%20educaci%C3%B3n%E2%80 %9D%20(p.
- (S/f-c). Servidor-alicante.com. Recuperado el 16 de mayo de 2022, de https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/piaget-jean



