



Plan de clases

Grado: Cuarto

Materia: Ed. física

Fecha: 14/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n.º 16

Temas centrales y metas:
Dinamica grupal
Trabajo de adaptacion 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. En el grado cuarto se trabajara adaptacion fisica por medio de saltos en conos, aros y cuerdas.



Evaluación:

Adaptacion y ejecucion de ejercicios de activacion fisica



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Séptimo

Materia: Ed. física

Fecha: 07/03/2022

Tema: Adaptación

Lección n.º 11

Temas centrales y metas:
Dinámica grupal
Trabajo de adaptación física

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 diagnóstico, con el cual vamos a ir llevando un proceso de adaptación post-pandemia, en donde realizaremos con las estudiantes ejercicios de calentamiento, activación muscular, y acondicionamiento físico



Evaluación:

Adaptación y ejecución de ejercicios de activación física



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Decimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 18/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n.º 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



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
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Transición

Materia: Ed. física

Fecha: 17/03/2022

Tema: Adaptación

Lección n.º 19

Temas centrales y metas:
Postura corporal

Materiales:
Conos
Bastones

Objetivos de aprendizaje:
Mejorar postura corporal de las
estudiantes por medio de actividades
didácticas y dinámicas

Estructura/actividad:

Cada estudiante tendrá un bastón a su disposición, con el cual se trabajarán ejercicios de postura, coordinación y trabajo grupal



Evaluación:

Mejora de postura corporal



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
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Decimo

Materia: Ed. fisica

Fecha: 11/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n.° 15

Temas centrales y metas:
Dinamica grupal
Trabajo de adaptacion 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 fisica



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Noveno

Materia: Ed. física

Fecha: 08/03/2022

Tema: Adaptacion

Lección n.º 12

Temas centrales y metas:
Dinamica grupal
Trabajo de adaptacion 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 fisica



SC-CER96940



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

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Séptimo

Materia: Ed. física

Fecha: 28/02/2022

Tema: Integración y conocimiento

Lección n.º 6

Temas centrales y metas:
Dinámica grupal
Conocimiento e interacción
Trabajo de valores

Materiales:
Pelota de caucho pequeña
Caja de regalo

Objetivos de aprendizaje:
Conocernos en grupo
Realizar una integración grupal

Estructura/actividad:

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



Evaluación:

Integración grupal
Respeto



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
www.unipamplona.edu.co



Plan de clases

Grado: Noveno

Materia: Ed. física

Fecha: 01/03/2022

Tema: Integración y conocimiento

Lección n.º 6

Temas centrales y metas:
Dinámica grupal
Conocimiento e interacción
Trabajo de valores

Materiales:
Pelota de caucho pequeña
Caja de regalo

Objetivos de aprendizaje:
Conocernos en grupo
Realizar una integración grupal

Estructura/actividad:

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



Evaluación:

Integración grupal
Respeto



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
www.unipamplona.edu.co



3.3 Evidencias

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
15 de febrero	Diagnostico	
16 y 17 de febrero	Organización salón de deportes e inventario	
18 de febrero	Presentación con estudiantes, trabajo inicial	

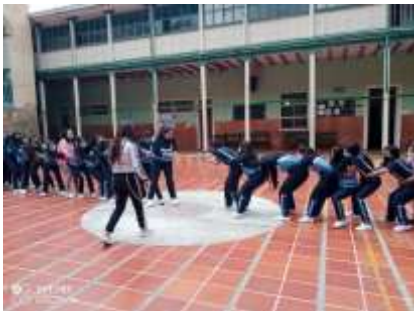


21 de febrero	Dinámicas de presentación	
22 de febrero	Trabajo de activación física	
23 de febrero	Dinámica grupal, se trabajó el valor del respeto	
24 de febrero	Trabajo de concentración, coordinación y agilidad	



25 de febrero	Trabajo físico grupal	
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	
8 de marzo	Trabajo de activación física por medio de circuitos	



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
www.unipamplona.edu.co



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	
24 de marzo	Trabajos de flexibilidad	



25 de marzo	Técnicas de voleibol	
28 de marzo	Rondas infantiles	
29 de marzo	Técnica de voleibol	



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	



5 de abril	Ejercicios de recepción	
6 de abril	Dominio de balón en dedos y antebrazo	
7 de abril	Trabajo de coordinación, agilidad, velocidad y concentración	
8 de abril	Técnica para recepción y pase	



19 de abril	Trabajo físico de piso	
20 de abril	Acondicionamiento físico	
21 de abril	Trabajo de resistencia física	
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	
Del 2 al 1e de mayo	Aplicación de trimestrales	



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	
19 de mayo	Acondicionamiento físico y resistencia	



20 de mayo	Juegos de recreación	
23 de mayo	Fundamentos e iniciación del baloncesto	
24 de mayo	Ejercicios de coordinación y dominio en baloncesto	
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	
2 de marzo	Eucaristía miércoles de ceniza	
10 de marzo	Actividad día de la mujer (primaria)	



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
www.unipamplona.edu.co



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	



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	
20 de abril	Actividad dirección local de salud	
22 de abril	Bailo terapia	
25 de abril	Información institucional	



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



4 de mayo	Cubriendo docente	
5 de mayo	Entrenamiento de voleibol	
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 diagnóstico, 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-](http://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/formacion-virtual/20100720092748/19iovanovich.pdf)

[virtual/20100720092748/19iovanovich.pdf](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 Paidós 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 Educacion 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-Educacion-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%ADfica.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%20Neuner%20\(1981\)%20el%20m%C3%A9todo,de%20la%20educaci%C3%B3n%E2%80%9D%20\(p.](https://www.redalyc.org/journal/4757/475753184013/html/#:~:text=Seg%C3%BAn%20Neuner%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>