



**EL ATLETISMO LUDICO RECREATIVO: UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS Y CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE 9° Y 11° DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA 2022-1.**

**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA  
ZONA RURAL-MUNICIPIO DE MOMPOX BOLIVAR**

**RONALD CERVANTES ALVAREZ**

**(ESTUDIANTE)**

**ALESSANDRO BARRAZA PRADO**

**SUPERVISOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA  
RECREACION Y DEPORTES**

**PAMPLONA**

**2022-1**



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)



**EL ATLETISMO LUDICO RECREATIVO: UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES BASICAS Y CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE 9° Y 11° DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA 2022-1.**

**(INFORME DE PRÁCTICAS)**

**INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA  
ZONA RURAL-MUNICIPIO DE MOMPOX BOLIVAR**

**RONALD CERVANTES ALVAREZ**

**(ESTUDIANTE)**

**ALESSANDRO BARRAZA PRADO**

**(SUPERVISOR)**

**ROSA ESMERALDA CARVAJAL RIVERA**

**(ASESORA)**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION FISICA  
RECREACION Y DEPORTES**

**PAMPLONA**

**2022-1**



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)



# 1. Contenido

CAPITULO I .....	5
<b>1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO</b> .....	5
<b>1.1 RESEÑA HISTORICA</b> .....	6
1.2 HISTORIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA .....	8
1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL .....	11
13.1 MARCO LEGAL .....	11
<b>13.2 HORIZONTE INSTITUCIONAL</b> .....	11
<b>I. VISIÓN</b> .....	11
<b>II. MISION</b> .....	12
<b>III. FILOSOFÍA</b> .....	12
1.3.2 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES .....	13
<b>1.3.3 PERFIL</b> .....	15
<b>I. PERFIL DEL DOCENTE</b> .....	15
<b>II. PERFIL DEL ESTUDIANTE</b> .....	16
1.4 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL .....	17
1.4.1 PLANTA DE PERSONAL .....	17
1.4.2 UNIFORME INSTITUCIONAL .....	20
1.4.3 DEPENDENCIAS .....	21
1.4.4 SIMBOLOS INSTITUCIONALES .....	23
1.5 MATRIZ DOFA .....	25
CAPITULO II .....	26
1. PROPUESTA: .....	26
2. OBJETIVO GENERAL: .....	26
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS: .....	26
2.2 DESCRIPCION DEL PROBLEMA .....	27
2.3 JUSTIFICACIÓN .....	29
2.4 POBLACIÓN .....	31
2.5 MARCO TEORICO .....	32



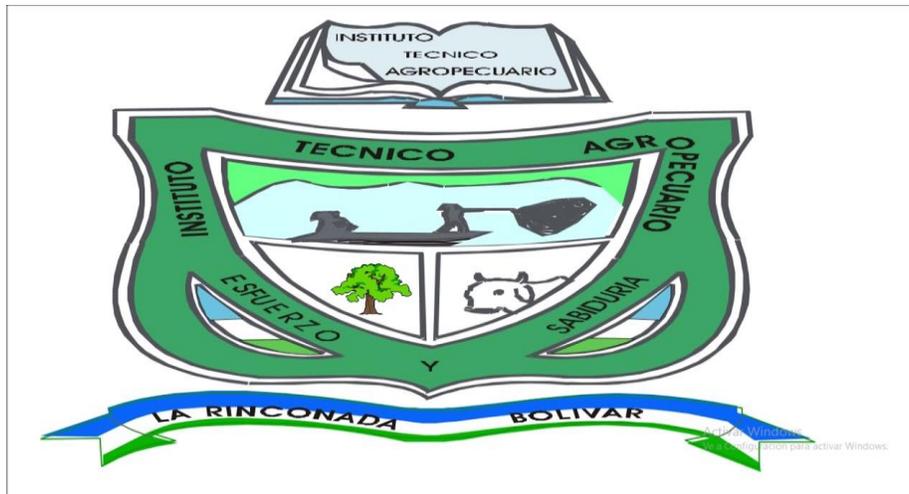
CAPITULO III .....	36
1. <b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES</b> .....	36
2. <b>EJECUCION DE ACTIVIDADES.</b> .....	38
3. <b>EVALUACION:</b> .....	62
CAPITULO IV .....	64
1. <b>ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES</b> .....	64
CAPITULO V .....	65
3. <b>CONCLUSIONES FINALES:</b> .....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	77





## CAPITULO I

### 1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO



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](http://www.unipamplona.edu.co)



## 1.1 RESEÑA HISTORICA



El corregimiento de La Rinconada, jurisdicción del municipio de Mompox, sur del departamento de Bolívar colombiano.

La primera escuela fue fundada en el año de 1956, que en un principio se llamó Escuela Departamental de Niños y únicamente contaba con el primer grado de enseñanza. Esta escuela en nuestros días cumple con la básica Primaria completa. Al mismo tiempo se enseñaba a leer y a escribir en pizarras individuales por parte del señor Samuel Caro, quién preparaba a los estudiantes para ingresar al primer grado en la escuela oficial. Esta labor la inició desde su juventud hasta que su edad se lo permitió.

Este corregimiento en el campo de la educación a partir del año 1982 empezó a tener un pequeño cambio de actitud con respecto a la participación de su juventud en la educación municipal y fue así como ingresaron los primeros alumnos a estudiar bachillerato, frutos obtenidos a partir del año de 1987 (anterior a estas fechas se conocían a través de la historia de La Rinconada unos pocos bachilleres y profesionales).



Ser bachiller en esta época era un gran acontecimiento, ya que su juventud se dedicaban los hombres exclusivamente a actividades pesqueras, agrícolas y ganaderas en el mismo corregimiento o en las fincas del Magdalena y Cesar; las mujeres en el servicio doméstico en las principales ciudades de la Costa Atlántica y Venezuela.



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](http://www.unipamplona.edu.co)



## 1.2 HISTÓRIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Analizando la situación y aprovechando las actividades que hacen parte de la idiosincrasia de los habitantes del Corregimiento de La Rinconada, un grupo de amigos Docentes actuando en memoria de Omar José Cervantes vides, en hacer realidad su inmortal idea de la creación de un Colegio de Bachillerato en este Corregimiento y padres de familia lideraron el proceso para la consecución del Colegio de Bachillerato, organizando reuniones, la primera de ella fue el 3 de septiembre del año 1993 en la aula de la escuela primaria que se encuentra en el centro del pueblo, registrada por las fotos que se encuentran en archivo.

En esta primera reunión se escogió por todos los asistentes una junta pro colegió la cual fracasó por malos manejos, después de realizar varias actividades, en año de 1994 se hicieron a partir del mes de enero reuniones con los docentes amigos del proyecto en la casa del profesor Giovanni y otras en la plaza de la Iglesia con la comunidad para sensibilizar, el proceso. Para los carnavales se organizó un “ladrillo ton”, liderado por el profesor Arnovio Caro y Jesús Bandera, con la colaboración de Daniel Medina quien amenizó con su Pick – Up, la Señora Lucia Acuña, con el profesor Giovanni, Yamile Cervantes, Cristina Angulo Q.P.D., y otros padres de familia lideraron la “marcha de mil pesos por casa”.El señor Alfonso Cervantes, Giovanni Cervantes, Francisco Castro y Francisco Cabrales como mediador, compraron el lote, el dinero recaudado no alcanzaba y el concejal Alfonso Cervantes aportó 50.000 pesos para completar dicha compra. Apoyo de los padres de familia del grado 5° de este mismo año, la lista es muy inmensa, lo cual quedaron sus nombres tallados en la piedra de los inmortales de nuestra Institución; ya en el año 1995, sabiendo del acuerdo de creación del Plantel Educativo, se



construyó de un rancho de palma liderado por el Inspector de policía Daniel Rangel, donde se iniciaron las primeras clases del grado 6°.

En el año de 1995, Pero la idea va más allá de un simple plantel educativo, sino crear una institución que llenar ese vacío existente entre educación y actividades cotidianas y fue así como el mismo grupo de docentes interdisciplinariamente unificaron criterios y basándose en el Proyecto Académico Pedagógico propuesto por “Lic. Giovanni Cervantes Vides, donde se planteaba la interacción entre las actividades cotidianas y las académicas curriculares; para jalonar el proceso de aprovechamiento, protección, conservación y producción de los recursos del ambiente en su entorno. Rompiéndose la conceptualización epistemológica y la hermenéutica de la educación tradicional, que sintieron el querer común de los habitantes de este corregimiento en el agro y empezaron a resolver el problema planteado por los resultados de la encuesta, bajo el punto de vista que va desde lo general hacia lo particular en una convivencia pacífica. Esta modalidad Agropecuaria arrancó con mucha fuerza cuando se iniciaron las clases con los docentes amigos del proceso en el rancho de palma entre ellos se destacan: Arnovio Caro Baza, Pablo Navarro Rodríguez, Agustín Lemus, Hugo Pabón Lobato y Giovanni Antonio Cervantes Vides; con muchas dificultades a partir de la publicación de su acuerdo municipal (Acuerdo No. 05 de mayo 20 de 1994, municipio de Mompo, como Instituto Técnico Agropecuario). Siendo Alcalde Víctor Serrano Gómez, acuerdo que estuvo a punto de ser modificado argumentando que no había de donde sacar el dinero presupuestado y no tenía recurso para ejecutar el acuerdo mencionado.” 1

“Hasta el mes de Abril de 1994, el Profesor Giovanni Cervantes Vides, figuraba como rector encargado, a finales de este mismo mes le hace entrega de la institución naciente a la Lic.



SC-CER96940



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



Julia América González de Méndez, con 46 alumnos en grado 6° , cuarenta y tres mil pesos M/L (43.000) y una casa de palma, que de la mano del Honorable Concejal Alfonso Cervantes, en el año de 1996 logró con el senador Luis Gutiérrez Gómez, el proyecto de construcción de las tres primeras aulas y además logró incluir en el presupuesto municipal la partida necesaria para la construcción de tres aulas más y parte del área administrativa, en la alcaldía de Doña Asunción Escorcia. Dinero que fue ejecutado en el año 1997 en esta misma administración, después de un violento Paro Hecho por la comunidad.”2

Acontecimientos para resaltar: El logro del Concejal Alfonso Cervantes Ortiz, en conseguir el nombramiento por la administración Municipal de los Docentes, Julia González de Méndez, quien se encargó de la rectoría oficialmente Carmen Santos Pérez, Gustavo Rocha Lara, a finales del mes de marzo de 1995 y construcción de 3 aulas por el departamento.

Paro Cívico: Liderado por Dairo Barraza Baza, en el cual se acordó con la alcaldesa, construir la infraestructura del colegio en el año 1996, que hizo presión en la administración, el concejal Alfonso Cervantes Ortiz, para que fuese una realidad.

Autoridades que apoyaron el proyecto: Víctor Serrano Gómez, Alcalde, quien firmó el acuerdo, Asunción Escorcia Barraza, Alcaldesa, quien ejecuto la obra en su administración. Yiris David, Bayter Gil, lo inauguró en su periodo como Alcalde de Mompox.



## 1.3 PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

### 13.1 MARCO LEGAL

Las normas, mecanismos y procedimientos consignados en el presente manual están orientados por la legislación colombiana vigente, entre los cuales cabe destacar:

- La Constitución política de 1991
- La Ley General de la Educación. Ley 115 del 94
- La ley 715 de 2001
- Los estatutos docentes 2277/77 y 1278 de 2002
- La ley de infancia y adolescencia 1098 del 2006
- El decreto 1290 del 2009

### 13.2 HORIZONTE INSTITUCIONAL

#### I. VISIÓN

Esta Institución se propone lograr, con todos los miembros de la comunidad educativa, graduar para el año 2015 bachilleres comprometidos con el desarrollo constante de los procesos educativos y los permanentes cambios sociales que les permita desempeñarse de manera eficiente en el ambiente familiar y laboral, en un contexto local regional y nacional, contribuyendo al buen nombre de la Institución.



## II. MISION

Esta Institución se propone lograr, con todos los miembros de la comunidad educativa, graduar para el año 2015 bachilleres comprometidos con el desarrollo constante de los procesos educativos y los permanentes cambios sociales que les permita desempeñarse de manera eficiente en el ambiente familiar y laboral, en un contexto local regional y nacional, contribuyendo al buen nombre de la Institución.

## III. FILOSOFÍA

La Institución Educativa Técnica Agropecuaria de La Rinconada, se fundamenta en propiciar al estudiante una educación integral, que impulse la búsqueda de un nuevo proyecto de vida de la comunidad educativa a fin de garantizar la formación del proceso permanente progresivo y participativo que busca desarrollar y ejercitar armónica y coherentemente las dimensiones fundamentales del ser humano (socio-afectiva, ética, cognitiva, comunicativa, estética, tecnológica y corporal), fortaleciendo la afectividad, el buen trato y la palabra oportuna como aspectos decisivos para el rendimiento académico y el equilibrio social, pues solo quien se siente reconocido amado y apreciado tiene la suficiente confianza en sí mismo para triunfar y construir una imagen similar de quienes le rodean y en esa medida las relaciones sostenidas serán sanas y equilibradas con alto sentido de responsabilidad por sí mismo y por los otros. en defensa del medio ambiente, de los recursos naturales renovables y no renovables, etc., dentro de una ideología de convivencia democrática y pacífica del desarrollo sostenible donde los educandos sirvan de multiplicadores de este proyecto educativo en el transcurso de su vida cotidiana.



### 1.3.2 PRINCIPIOS INSTITUCIONALES

La institución se fundamenta en los siguientes principios:

- I. **APERTURA:** Estar dispuesto a conocer, reconocer, aceptar nuevas ideas, formas de ciencia y tecnología, conceptos éticos, morales y religiosos en la construcción de su propia vida.
- II. **SINGULARIDAD:** Considera a la persona como un ser único e irrepetible en su forma de ser, pensar, actuar, sentir y en su propio desarrollo de los procesos formativo, por tal razón su ejercicio no va en contradicción con el bienestar dentro de la comunidad educativa.
- III. **AUTONOMÍA:** Entendida como la capacidad que tiene la persona para asumir su propia vida, consciente y responsable, para tomar sus propias decisiones como son elegir, optar, decidir entre diferentes postulados.
- IV. **DEMOCRACIA:** Tiene los elementos necesarios para construir nuestra cultura y proyectarse hacia la comunidad con libertad de expresión y pensamiento en una participación igualitaria, con respeto a las diferencias asumidas en forma racional.
- V. **AUTOESTIMA:** Es auto valorarse positivamente en su forma de pensar, sentir, expresarse y comportarse, a través de un proceso de asimilación y reflexión que los educados interiorizan las opiniones de los maestros y de personas mayores que pueden ser útiles para su vida en un futuro.



- VI. **SOLIDARIDAD:** La persona se reconoce cuando se siente parte de una comunidad, es responsable de los otros y les ofrece la ayuda justa, desinteresada y oportuna; todos los esfuerzos conllevan a un mismo fin, crear un cúmulo de intereses positivos, responsable y de ayuda mutua dentro de la comunidad educativa.
- VII. **RESPONSABILIDAD:** Es asumir con atención, cuidados y prontitud, cada uno de los compromisos adquiridos en los educados, con los padres de familia, el colegio y la comunidad, que se ve fortalecida en la medida en que las personas ponen máxima atención a sus deberes y logran su propia formación como integrantes de una comunidad.
- VIII. **RESPECTO:** Cuando una persona cuida su integridad y se presenta a la Institución cumpliendo con sus deberes para poder gozar plenamente de sus derechos, el respeto crece, que se basa en atención, consideración y acatamiento en una relación de convivencia que beneficia toda la comunidad educativa.
- IX. **HONESTIDAD:** En la medida que se lleva a cabo el cumplimiento del deber guardado en el debido respeto a los demás y a sí mismo, la honestidad se refleja en todas las acciones de la persona.
- X. **TOLERANCIA:** La tolerancia no debe entenderse como la aceptación pasiva e intencional del comportamiento caprichoso que contradiga las esencias formativas de las personas, sino como todo el derecho que tiene la persona a ser tolerada y el deber a tolerar a los demás.



### 1.3.3 PERFIL

#### I. PERFIL DEL DOCENTE

El perfil del docente que labora en la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de La Rinconada, está basado en los siguientes principios:

1er PRINCIPIO: guiar a los educados en la búsqueda de conocimientos y prepararlos para la democracia, ayudándolos a ser felices, útiles e independientes, por medio de lo siguiente:

- a) Reconoce las diferencias entre los estudiantes y tratar de satisfacer sus necesidades individuales.
- b) Anima a los estudiantes para que anhelan alcanzar grandes metas en su desarrollo integral.
- c) El maestro de esta Institución respeta los derechos de cada estudiante.
- d) El maestro mantiene informados a los padres sobre el progreso o dificultades de sus hijos.
- e) Ayuda a que el estudiante incremente su confianza en el docente, en el mismo, el colegio y en su hogar.

2do. PRINCIPIO: El docente comparte con los padres de familia la tarea de orientar los propósitos y actos de cada estudiante, hacia fines socialmente aceptables, haciendo efectiva la educación como dependencia de las relaciones cooperativas con el hogar.

3er PRINCIPIO: La educación del docente tiene tendencia a una recuperación social que abarca no solamente la conducta personal de cada profesor, sino también la interacción del plantel con la comunidad amistosamente, para hacerla más efectiva, cooperativa y constructiva.



*“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



4to PRINCIPIO: El docente del I.T.A. es una persona comprometida con su vocación de enseñar, aparte de sus obligaciones imperiosas con respecto al empleo, basadas en el respeto mutuo y en la buena fe que son bilaterales entre el que emplea y el empleado.

5to. PRINCIPIO: Los docentes de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de La Rinconada se distinguen por su sentido de grupo y la calidad de sus relaciones profesionales con todos sus miembros, el apoyo y el respeto a la comunidad dependen en buena parte de los niveles académicos del profesor y de sus actitudes hacia la educación y hacia sus demás colegas.

6to. PRINCIPIO: El Docente de esta Institución, debe estar en constante capacitación, procurando actualizarse, innovando y aplicar todo lo que aprende con los educando y compañeros docentes.

7to. PRINCIPIO: El docente comparta conocimientos de los proyectos que lleva a cabo, fuera y dentro de la institución, con el fin de reflejar el sentido de pertenencia.

## II. PERFIL DEL ESTUDIANTE

El estudiante de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de La Rinconada debe ser una persona íntegra en la práctica de sus valores éticos, cívicos, humanísticos e intelectuales, en el medio donde se desempeña en constante reflexión, con capacidad crítica, miembro activo en la toma de decisiones para la búsqueda de soluciones a los problemas de su entorno y elemento productivo en el sector agro-ambiental, aplicando las nuevas técnicas e innovaciones científicas alcanzadas en dicho campo, valiéndose de los recursos que le brinda el medio sin alterar el equilibrio ecológico existentes.



*"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](http://www.unipamplona.edu.co)



## 1.4 ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

### CRITERIOS DE ORGANIZACIÓN ADMINISTRATIVA

#### 1.4.1 PLANTA DE PERSONAL

**La Institución Educativa Técnica Agropecuaria de La Rinconada**, cuenta con el siguiente recurso administrativo y docentes:

##### **PREESCOLAR:**

Dos Docentes licenciados en los escalafones 7 y 10 en la sede Principal y una Bachiller pedagógica, escalafón 2, en la sede de Ancón, nombradas una en provisionalidad y dos nombrados en propiedad.

Una licenciada en español y Literatura, sin escalafón en la sede Principal en provisionalidad.

Una docente licenciada en Humanidades y Lenguas Castellana grado en el escalafón 8°, en la sede Principal, nombrada en propiedad.

##### **BASICA PRIMARIA**

Una licenciada en Educación Artística grado en el escalafón 8°, en la sede Principal nombrada en propiedad.

Una licenciada en Humanidades y Lenguas Castellana grado en el escalafón 2°, en la sede de Ancón, nombrada en propiedad.



*"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



Un licenciado en Informática grado en el escalafón 6°, en la sede Principal, nombrada en propiedad.

Un licenciado en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, sin escalafón en la sede Principal, nombrada en provisionalidad.

Un licenciado en español y literatura, grado 1° en escalafón, en la sede Principal nombrado en provisionalidad.

Una licenciada en Educación Especial, grado 7° en escalafón, en la sede Principal, nombrada en provisionalidad.

Cuatro Docentes Normalistas Superior, una en el Grado 4° y tres en el Grado 1° en la sede Principal, nombrados en provisionalidad.

Doce profesores Bachilleres Pedagógicos, Nueve en la sede principal y tres en la sede de Ancón: tres en el grado 8°, Dos en el grado 6°, y Siete en 4°, del escalafón, todos nombrados en propiedad.

## **BÁSICA SECUNDARIA Y MEDIA TECNICA**

Rector: grado 10° en el escalafón. Nombrado en propiedad, sistema general de participaciones.

Un Coordinador grado 13° en el escalafón. Encargado, sistema general de participaciones.  
Un profesor licenciado en Biología y química, grado 7°; en el escalafón nombrados en provisionalidad.

Una profesora licenciada en Ciencias Sociales, grados 11° en el escalafón, en propiedad, sistema general de participaciones.



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



Una Licenciada en Idiomas nombrada en propiedad, Grado 10° en el escalafón, sistema general de participaciones.

Un Licenciado en Lengua Extranjera, Grado en 7° en el escalafón, nombrado en provisionalidad, sistema general de participaciones.

Un Licenciado en Matemáticas, Grado 10° en el escalafón, en propiedad, sistema general de participaciones.

Un Ingeniero Agrónomo, P.U, nombrados en provisionalidad, sistema general de participaciones.

Un Médico Veterinario, Grado 6° en el escalafón, nombrado en provisionalidad, sistema general de participaciones.

Un profesor de Educación Física Grado 7° en el escalafón nombrados en provisionalidad, sistema general de participaciones.

Una docente licenciada en Filosofía y Letras, grado 7° en el escalafón, nombrada en provisionalidad.



## 1.4.2 UNIFORME INSTITUCIONAL

Uniforme Diario Mujer.



Uniforme Diario Hombre.



Uniforme de Educación Física.



## INVENTARIO INFRAESTRUCTURA





### 1.4.3 DEPENDENCIAS

DEPENDENCIA	PERSONAL
RECTORIA	1
COORDINACION	1
SECRETARIA GENERAL	1
SECRETARIA DEL PROGRAMA DE FORMACION	1



---

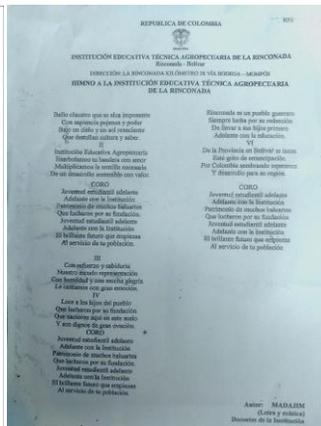
COMPLEMENTARIA	
PAGADURIA	1
ENFERMERIA	0
SERVICIOS GENERALES	4
CELADURIA	2
MANTENIMIENTO DE RECURSOS FISICO	1
PARQUE AUTOMOTOR	1
RESTAURANTE ESCOLAR	1



## SALON DE DEPORTES



### 1.4.4 SIMBOLOS INSTITUCIONALES



**Escudo Institucional**

**Himno**

**Banderas**



## 1.4.5 HIMNO INSTITUCIONAL

REPUBLICA DE COLOMBIA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA  
Rinconada - Bolívar

DIRECCIÓN: LA RINCONADA KILÓMETRO 28 VÍA BODEGA – MOMPÓS

**HIMNO A LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA TÉCNICA AGROPECUARIA  
DE LA RINCONADA**

Bello claustro que se alza imponente  
Con sapiencia pujanza y poder  
Bajo un cielo y un sol renaciente  
Que destellan cultura y saber.

II

Institución Educativa Agropecuaria  
Enarbolamos tu bandera con amor  
Multiplicamos la semilla necesaria  
De un desarrollo sostenible con valor.

CORO

Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
Patrimonio de muchos baluartes  
Que lucharon por su fundación.  
Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
El brillante futuro que empiezas  
Al servicio de tu población.

III

Con esfuerzo y sabiduría  
Nuestro escudo representación  
Con humildad y con mucha alegría  
Le cantamos con gran emoción.

IV

Loor a los hijos del pueblo  
Que lucharon por su fundación  
Que nacieron aquí en este suelo  
Y son dignos de gran ovación.

CORO

Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
Patrimonio de muchos baluartes  
Que lucharon por su fundación.  
Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
El brillante futuro que empiezas  
Al servicio de tu población.

Rinconada es un pueblo guerrero  
Siempre lucha por su redención  
De llevar a sus hijos primero  
Adelante con la educación.

VI

De la Provincia en Bolívar se lanza  
Esté grito de emancipación  
Por Colombia sembrando esperanza  
Y desarrollo para su región.

CORO

Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
Patrimonio de muchos baluartes  
Que lucharon por su fundación.  
Juventud estudiantil adelante  
Adelante con la Institución  
El brillante futuro que empiezas  
Al servicio de tu población.

Autor: MADAJIM  
(Letra y música)  
Docentes de la Institución



## LEY DEL MENOR

La ley de infancia y adolescencia 1098 del 2006, por la cual se expide el código de la infancia y la adolescencia, el cual 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.

### 1.5 MATRIZ DOFA

#### INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA

<b>DEBILIDADES</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Falta de conexión</li><li>• Falta de interés por parte de padres de familia y estudiantes</li><li>• Bajo recursos (didácticos, deportivos)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Facilidad del conocimiento por medio de cartillas.</li><li>• Talleres y actividades de apoyo que permiten superar las dificultades de los estudiantes.</li><li>• Aprovechamiento del comedor estudiantil.</li></ul>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>AMENAZAS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Metodologías que se llevan a cabo para el proceso de enseñanza aprendizaje.</li><li>• Apoyo de docentes y practicantes externos a la institución.</li><li>• Generar actividades extracurriculares que permitan integrar a la comunidad en general.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tránsito de vehículos sin ningún control, colocando en riesgo la integridad del estudiante.</li><li>• Desplazamiento del lugar de residencia de los estudiantes.</li><li>• Estado de la infraestructura, no está 100% óptimo.</li><li>• Ningún recurso para el mantenimiento de las herramientas pedagógicas.</li></ul>



## CAPITULO II

### 1. PROPUESTA:

EL ATLETISMO LUDICO RECREATIVO: *UNA HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS HABILIDADES MOTICES BASICAS Y CONDICIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE 9° Y 11° DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA AGROPECUARIA DE LA RINCONADA 2022-1.*

### 2. OBJETIVO GENERAL:

- Implementar actividades recreativas a través del Atletismo lúdico recreativo para mejorar las habilidades motrices básicas y condicionales en los estudiantes de 9° y 11° de la institución educativa técnica agropecuaria de la rinconada.

#### 2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diseñar actividades recreativas a través del atletismo lúdico recreativo para mejorar las habilidades motrices básicas y condicionales en los estudiantes de 9° y 11° de la institución educativa técnica agropecuaria de la rinconada.
- Aplicar actividades recreativas a través del atletismo lúdico recreativo para mejorar las habilidades motrices básicas y condicionales en los estudiantes de 9° y 11° de la institución educativa técnica agropecuaria de la rinconada.
- Evaluar a los estudiantes de 9° y 11° por medio del Atletismo Lúdico a través de la observación directa.



## 2.2 DESCRIPCION DEL PROBLEMA

Durante las observaciones y mis prácticas docentes que he llevado a cabo en los diferentes grados educativos, este permitió resaltar procesos significativos en el desarrollo de las actividades de educación física por parte del Docente y Alumnos. Se pudo observar que en la práctica cotidiana los maestros del grado de primaria, no cuentan con un docente de educación física, lo cual lleva a los niños omitir y dejar a un lado el crear, el descubrir, y experimentar las posibilidades de su cuerpo frente al contexto Educativo, por lo tanto, transforman el sentido de la propuesta curricular implícita.

El objeto del área de educación física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades físicas y coordinativas que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos en general, hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

Esta propuesta va dirigida a la implementación del Atletismo Lúdico que por medio de actividades mejoraran y a su vez se conceptualiza como tal en la Institución Educativa, existen muchas falencias en la actualidad que en su totalidad se tiene como finalidad mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, así como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos del desarrollo del niño en sus diferentes etapas de aprendizaje y desarrollo.

"Teniendo en cuenta que por medio del Atletismo Lúdico se busca involucrar, coordinar la riqueza de la estimulación tanto en cantidad como en calidad, ya que de las intervenciones



educativas que el niño reciba, dependerá la posibilidad de enriquecer su aprendizaje y desarrollo."

Con este trabajo, se pretende plantear una propuesta didáctica que permita el desarrollo de las habilidades motrices básicas y condicionales en los jóvenes de la Institución Educativa además fortalecer los conocimientos o fundamentos básicos adecuados, para llevar a cabo actividades propias de la educación física de la mejor manera posible, y así las (os) docentes tengan en cuenta que esta área curricular no deja de ser parte de la educación formal, que en todo momento debe ser de carácter integral en el nivel preescolar y bachillerato.

La enseñanza del Atletismo Lúdico va a promover y facilitar que cada alumno llegue a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades y a dominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.



## 2.3 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se enfocará en Implementar actividades recreativas a través del Atletismo lúdico recreativo para mejorar las habilidades motrices básicas y condicionales en los estudiantes de 9° y 11° de la institución educativa técnica agropecuaria de la rinconada, posibilitando una mayor aceptación y participación en las actividades propuestas para fomentar un cambio en la estructura de la misma, en donde el Atletismo Lúdico hará parte fundamental de las actividades físicas a realizar enfocadas a que las personas tengan más confianza y seguridad en manifestar diferentes expresiones corporales, a reconocer tanto sus capacidades como sus debilidades y las que puedan llegar a dominar, controlar y combinar en sus movimientos coordinativos al ritmo de las Actividades propuestas.

Esta propuesta juega un papel fundamental en cada uno de los estudiantes de los grados anteriormente mencionados, debido a la pandemia que por mucho tiempo paralizó muchas actividades y a su vez evitando que cada una de esas personas no realizara actividad física, la constancia de mantener la disciplina para realizar actividades físicas que pueden ayudar a la autoestima, a mejorar los movimientos corporales, capacidades motrices básicas, condicionales y su acondicionamiento físico.

Las posibilidades de retomar las clases, dejar la virtualidad y pasar nuevamente a dominar diferentes actividades físico corporales y deportivas en la Educación Física nos permite seguir brindando espacios de recreación deportiva, en este caso por medio del Deporte Lúdico los estudiantes puedan adoptar las condiciones más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actitudes y hábitos que le permitan mejorar



las condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal.



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](http://www.unipamplona.edu.co)



## 2.4 POBLACIÓN

La población objeto de estudio son los Estudiantes de 9° y 11° de la institución Educativa Técnica Agropecuaria de la Rinconada 2022-1

GRADOS	NIÑOS	NIÑAS	EDAD	PROMEDIO
<b>Primaria:</b> 4° – 5°  <b>Secundaria:</b> 9° y 11°	12 en promedio por salón	11 en promedio por salón	8 años hasta 16 años	En promedio 92 estudiantes incluyendo los 4 grados



## 2.5 MARCO TEORICO

### EL ATLETISMO:

De acuerdo con (Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte de Bogotá, 2022), “el atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura. El número de pruebas, individuales o en equipo, ha variado con el tiempo y las mentalidades. El atletismo es uno de los pocos deportes practicado universalmente, ya sea en el mundo aficionado o en muchas competiciones a todos los niveles. La naturalidad y los pocos medios necesarios para su práctica explican en parte este éxito”.

### ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Existe gran variedad de actividades recreativas, de las cuales las personas pueden seleccionar según sus gustos y preferencias.(Salas Salazar C. G., 2007)

Específicamente, las actividades recreativas que se desarrollan al aire libre incluyen correr, esquiar, escalar, pescar, andar en bicicleta y actividades relacionadas con la naturaleza como identificación de plantas o animales, estudios de preservación, caminatas, campamentos y picnics, entre otras.(Salas Salazar C. G., 2000). En la mayoría de los casos, las actividades recreativas al aire libre implican actividad física. Esto sucede cuando las actividades seleccionadas incrementan el gasto energético por encima de los niveles basales.(Sjögren & Hansson, 2011)



## LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS (HMB):

Según (Singer, 1986), las habilidades motrices básicas son “capacidades que posee el individuo que practica actividad física. Éstas se originan al combinar la experiencia y las aptitudes de movimiento”.

Por otro lado, hay numerosas definiciones de autores clásicos como Knapp, Singer, Sheashore Y entre otros sobre las Habilidades Motrices Básicas de las cuales podemos resumir que estas habilidades son acciones motrices que permiten ejecutar una tarea motriz con eficacia.

También, podemos entender las Habilidades Motrices Básicas como el grado de competencia motriz que ha de poseer una persona para realizar correctamente una determinada actividad.

## CAPACIDADES CONDICIONALES:

De acuerdo con el artículo publicado en la revista digital (EFDeportes.com, 2014), el cual cita a Hirtz (1981), el concepto de capacidad condicional también plantea problemas. En la literatura especializada el concepto de capacidad condicional se entiende de forma diferente en función del punto de vista adoptado por los autores. Sin embargo, podemos decir que las capacidades condicionales<sup>11</sup> se basan sobre todo en procesos energéticos. Dentro de las capacidades condicionales se encuadran la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad.

Tipos de capacidades condicionales Dentro de las capacidades condicionales distinguimos: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. • Resistencia: capacidad de mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Existen dos tipos: resistencia aeróbica y



resistencia anaeróbica. • Fuerza: capacidad de oponerse a una resistencia. Existen varios tipos: fuerza resistencia, fuerza máxima y fuerza velocidad. • Velocidad: capacidad de recorrer un espacio en el menor tiempo posible. Se distinguen varios tipos: velocidad cíclica, velocidad a cíclica y velocidad de reacción. • Flexibilidad: capacidad de alargar los músculos y después recuperar su posición inicial. Distinguimos entre flexibilidad activa y flexibilidad pasiva.

## EDUCACIÓN FÍSICA:

Según González, citado por(SAENZ LOPEZ BUÑUEL, 1997), define la Educación Física como la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional de sus facultades de movimiento y con ellas el del resto de sus facultades personales.

Otra definición de esta disciplina es la escrita por (Huizinga, 1956), quien expresa que 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 corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior.

Finalmente, los autores (Wuest & Bucher, 1999) definen esta disciplina como un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar.

## EDUCACIÓN:

“La educación consiste en dirigir los sentimientos de placer y dolor hacia el orden ético” –

Aristóteles (filósofo griego, 384-322 a.C.)



“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



“La consecución de un alma sana en un cuerpo sano, tal es el fin de la educación” John Locke (filósofo inglés, 1632-1704).

“La educación tiene por fin el desarrollo en el hombre de toda la perfección que su naturaleza lleva consigo” Immanuel Kant (filósofo alemán, 1724-1804)

“La educación es la única manera de aprender a vivir para otros por el hábito de hacer prevalecer la sociabilidad por sobre la personalidad” –Auguste Comte (filósofo francés, 1798-1857)



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](http://www.unipamplona.edu.co)



### CAPITULO III

## INFORME DE LOIS PROCESOS CURRICULARES

### 1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES / ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Diagnostico	X				
presentación	X				
Observación		X			
Diseño de Actividades		X			
Ejecución de Actividades		X	X	X	
Evaluación de Actividades					X
Informe Final					X



## CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

HABILIDAD	SEMANAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Teoría	x	x	X	x	x	X	x	x
Test de Coordinación		x	X					
Técnica			X	x				x
Caminar				x	x	x		
Saltar							x	x
Correr					x	x	x	x
Lanzar					x	x		x



## 2. EJECUCION DE ACTIVIDADES.

### TEORIA:

#### DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

##### 1 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Iniciación al Atletismo

##### OBJETIVO:

Conocer de manera didáctica la Historia, Reglamento, Organismos e Instituciones Deportivas en el Atletismo.

##### MATERIALES:

Carteleras, apoyo didáctico y audiovisual.

##### REGLAS:

Ejecutar la temática de manera ordenada y coherente.

##### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

##### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

En la actividad actual se conocerán los temas concierne al tema del Atletismo para ello se distribuirá la temática por grupos, para luego realizar una exposición de los temas anteriormente mencionados por parte de los estudiantes, durante y después de la exposición se realizara el acompañamiento del tema para aclarar cualquier inquietud.

#### DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA

### 2 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Iniciación al Atletismo - Criterios Pedagógicos

### OBJETIVO:

Conocer de manera didáctica las diferentes modalidades en carreras, saltos y lanzamientos en el Atletismo, involucrando sus aspectos reglamentarios, técnicos y pedagógicos.

### MATERIALES:

Carteleras, apoyo didáctico y audiovisual.

### REGLAS:

Ejecutar la temática de manera ordenada y coherente.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

En la actividad actual se conocerán los temas concierne al tema del Atletismo para ello se distribuirá la temática por grupos, para luego realizar una exposición de los temas anteriormente mencionados por parte de los estudiantes, durante y después de la exposición se realizará el acompañamiento del tema para aclarar cualquier inquietud.

Para finalizar se brinda el espacio para aclarar dudas y resolver cualquier tipo de inquietud que surja durante la clase.



SC-CER96940



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

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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 3 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Test de Coordinación Motriz

### OBJETIVO:

Es nuestro propósito es presentar un estudio relacionado con la valoración del estado de la coordinación de los estudiantes de educación secundaria antes de adentrarnos en la temática del Atletismo.

### MATERIALES:

Conos, Plátanos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

- 1: Se realiza un calentamiento previo a la actividad, utilizando todas nuestras partes del cuerpo, dispuesto y preparado para la realización del ejercicio.
- 2: Desplazamiento en zigzag (derecha e izquierda).
- 3: Saltos en dos pies y un pie entre aros.
- 4: Pruebas de eslabon, su objetivo es medir la coordinación dinámica global y la coordinación.
- 5: Estiramiento controlado de los segmentos del cuerpo.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 4 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Prueba escrita - Conocimiento de las particularidades del atletismo y sus especialidades.

### OBJETIVO:

Conocer la realidad de la práctica del atletismo en su entorno.

### MATERIALES:

Lapicero, libreta o una hoja en blanco.

### REGLAS:

Seguir las indicaciones del docente a cargo

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Teniendo en cuenta los contenidos socializados y conocimientos anteriormente adquiridos, la clase va ser llevado por medio de una evaluación escrita, para poner a prueba los niveles de aprendizaje durante las clases y saber que mejorar en cada alumno.

**2:** Luego de la primera prueba se realiza una retroalimentación de lo que era las respuestas de los conceptos de la prueba escrita.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 5 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Dinámica enfocada a la coordinación motriz y la atención.

### OBJETIVO:

Es nuestro propósito es presentar un estudio relacionado con la valoración del estado de la coordinación de los estudiantes de educación secundaria antes de adentrarnos en la temática del Atletismo.

### MATERIALES:

Conos y Platillos

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Se realiza un calentamiento previo a la actividad, utilizando todas nuestras partes del cuerpo, dispuesto y preparado para la realización del ejercicio.

**2:** La Dinámica se realizará de la siguiente manera:

Todos los estudiantes se tomarán de las manos y realizaron un círculo, después de esto se soltarán de las manos y quedan en su puesto. **Indicaciones:** cuando el docente diga: giro a la derecha, izquierda, adentro afuera, arriba y abajo; todos deberán rotar encírculosegún la indicación. Variante: ejecutar lo contrario de lo que se dice, eje: derecha, todos deben rotar hacia la izquierda, etc.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 6 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Conocimientos previos de las técnicas

### OBJETIVO:

Conocer de manera prolongada las técnicas, desde posiciones estáticas y en movimiento.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1: Calentamiento general:** carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos. **Calentamiento específico:** 3 x 15 metros de ejercicios de carrera, skeeping, talón-glúteo y ruso. Más 3 carreras progresivas de 30 metros - 10' minutos.

**2:** Explicación, demostración (profesor) y ejecución (alumnado), en 2 grupos de estudiantes y por pareja se realizan las fases y posiciones de salida.

**3:** El cambio en cada fase será señalado por el sonido del silbato hasta llegar al punto de salida.

**5:** Ejecución de ejercicios de flexibilidad tipo "stretching" por parejas -3' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 7 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Teoría: Conocimientos previos de las técnicas carreras

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carrera circular, carrera pendular y salida baja.

Conocer las características fundamentales de las carreras de fondo y de las carreras de velocidad.

### MATERIALES:

Conos, Platillos y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

1: Descripción de la unidad didáctica - Realización de un calentamiento general y específico - Explicación y práctica de los diferentes tipos de zancada dentro del atletismo - Ejecución de diferentes ejercicios para mejorar las fases de la zancada circular - Explicación y práctica de la salida baja en las pruebas de velocidad - Ejecución de la salida baja siguiendo las voces del juez de salidas - Participación durante las actividades - Respeto por las normas atléticas.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 8 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Ejecución de conocimientos previos de las técnicas carreras

### OBJETIVO:

Implementar los gestos técnicos en el atletismo de manera prolongada.

### MATERIALES:

Conos, Platillos y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.

Calentamiento específico: 5 ejercicios de velocidad reacción y 3 carreras de intensidad progresiva de 30 metros - 5' minutos.

**2:** Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de los diferentes tipos de zancadas en las carreras de atletismo – 5' minutos.

Formaremos 2 grupos y trabajaremos sobre una distancia de 20 metros, repitiendo cada ejercicio 3 veces. Ejercicios: 1-skeping, 2-impulsiones, 3-ruso, 4-talón-glúteo – 5' minutos.

### **3: Parte final 15' minutos**

Ejecución de ejercicios de flexibilidad tipo “stretching” por parejas - 3' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 9 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Ejecución de los conocimientos previos de la técnica de salida en carrera.

### OBJETIVO:

Implementar los gestos técnicos en el atletismo de manera prolongada.

### MATERIALES:

Conos, Platillos y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Explicación de la unidad y entrega de dossier - 5' minutos.

Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.

Calentamiento específico: 5 ejercicios de velocidad reacción y 3 carreras de intensidad progresiva de 30 metros - 5' minutos.

**2:** Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de la salida baja siguiendo las voces del juez. Se deben tener en cuenta los ángulos de las palancas del tren inferior para hacer eficaz la salida en las pruebas de velocidad - 7' minutos.

Formaremos parejas y realizarán alternativamente 5 veces los ejercicios siguientes sobre una distancia de 20 metros. Ejercicios: salida con 2 apoyos, salidas con 3 apoyos, salida baja acompañada de las voces del juez - 8' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 10 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Teoría para el Aprendizaje de Carrera de relevos y Transferencia de Testigo.

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carreras de relevos y transferencia del testigo.

Conocer las características fundamentales de las carreras de relevos, la zona, la pre-zona y las normas de transferencia.

### MATERIALES:

Materiales didácticos y audiovisuales.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

Realización de un calentamiento general y específico.  
Explicación y ejecución de los diferentes tipos de transferencia del testigo aplicados a los relevos cortos en el atletismo.

Ejecución de diferentes ejercicios para mejorar la transferencia.

Participación durante las actividades.

Respeto por las normas atléticas.

Valoración y respeto por los compañeros / as menos dotados para ejecutar los ejercicios propuestos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 11 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Ejercicios para el Aprendizaje de Carrera de relevos y Transferencia de Testigo.

### OBJETIVO:

Conocer las características fundamentales de las carreras de relevos, la zona, la pre-zona y las normas de transferencia.

### MATERIALES:

Conos, Platillos y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.

Calentamiento específico: 3 x 15 metros de ejercicios de carrera, skeeping, balón-glúteo y ruso.

#### Parte principal 15' minutos

Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de los diferentes tipos de transferencia: por arriba, por abajo y por el medio- 10' minutos.

Formaremos grupos de 4 alumnos/as, se pondrán uno detrás de otro y trabajarán parados. El primer relevista tendrá el testigo y deberá pasarlo al de delante cuando indique con la señal de yahhh!!!, el de delante colocará la mano para recibir el testigo y éste continuará con el siguiente - 5' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 12 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Ejercicios para el Aprendizaje de Carrera de relevos y Transferencia de Testigo.

### OBJETIVO:

Conocer las características fundamentales de las carreras de relevos, la zona, la pre-zona y las normas de transferencia.

### MATERIALES:

Conos, Platillos y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.

Calentamiento específico: 3 x 15 metros de ejercicios de carrera, skeeping, talón-glúteo y ruso.

**2:** Continuaremos con los grupos de 4, este segundo ejercicio es el mismo que el anterior, la diferencia radica en que se realiza al trote por toda la pista. Se ejecutan las diferentes formas de transferencia - 5' minutos.

El ejercicio, por parejas simularan una pre-zona de 10 metros para que el receptor acelere y una zona de transferencia de 15 metros para realizar el cambio de testigo - 5' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 13 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Repaso de Ejercicios para el Aprendizaje de Carrera de relevos y Transferencia de Testigo.

### OBJETIVO:

Conocer las características fundamentales de las carreras de relevos, la zona, la pre-zona y las normas de transferencia.

### MATERIALES:

Conos, Platos, Aros, 6 Fichas 3 rojas y 3 verdes y un Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Calentamiento general: carrera continua 3' minutos, ejercicios de flexibilidad - 7' minutos.

Calentamiento específico: 3 x 15 metros de ejercicios de carrera, skeeping, talón-glúteo y ruso.

**2:** Continuaremos con los grupos de 4, este segundo ejercicio es el mismo que el anterior, la diferencia radica en que se realiza al trote por toda la pista. Se ejecutan las diferentes formas de transferencia - 5' minutos.

El ejercicio, por parejas simularan una pre-zona de 10 metros para que el receptor acelere y una zona de transferencia de 15 metros para realizar el cambio de testigo - 5' minutos.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 14 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Preparación Teórica Práctica para Transferencia de Testigo.

### OBJETIVO:

Se fundamenta sobre la base de la constante adquisición de conocimientos relacionados con el deporte motivo de entrenamiento. Es necesario transmitir conocimientos y experiencias que impliquen contenidos de cultura general, pues de una forma o de otra influyen en dicha preparación.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Se realiza un calentamiento previo a la actividad, utilizando todas nuestras partes del cuerpo, dispuesto y preparado para la realización del ejercicio.

**2:** Se realiza conocimiento de los diferentes tipos de transferencia del testigo.

Conocimiento de las normas básicas de las pruebas de relevos cortos.

Realización de ejercicios aplicados a la transferencia del testigo.

Respeto por los compañeros/as en el momento de ejecutar los diferentes ejercicios.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 15 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Preparación Teórica-Práctica para la preparación saltos de valla.

### OBJETIVO:

Conocer los diferentes materiales y artefactos utilizados en el atletismo.

### MATERIALES:

Materiales Didácticos, Conos, Platinos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

1: Se realiza un reconocimiento de los diferentes materiales y artefactos utilizados en las carreras atléticas lisas, con vallas y con obstáculos.

2: Construcción de vallas de atletismo.

3: Sensibilización del trabajo en grupo.



## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 16 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Preparación Teórica-Práctica para la preparación saltos de valla.

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carrera con vallas (pierna de ataque y pierna de pase).

Conocer las características fundamentales de las carreras con vallas y con obstáculos.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Se realiza un calentamiento previo a la actividad, utilizando todas nuestras partes del cuerpo, dispuesto y preparado para la realización del ejercicio.

**2:** Conocimiento de la técnica del paso de valla y las normas básicas de esta especialidad.

**3:** Realización de ejercicios aplicados a la pierna de ataque y de pase en las pruebas con vallas.

**4:** Utilización y respeto por el material construido.



## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 17 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Elaboración de material de trabajo (Vallas)

### OBJETIVO:

Conocer los diferentes materiales y artefactos utilizados en el atletismo.

Construir vallas de atletismo adaptadas.

### MATERIALES:

Tubo PVC 50 mm de diámetro (color negro o gris).

4 Codos de PVC de 90 grados (color negro o gris) por cada valla-2 tapones por valla-Arena-Esponja-Cola PVC-Cinta métrica-Sierra para cortar PVC y Cinta adhesiva blanca

### REGLAS:

Mando directo - Asignación de tareas.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

-Explicación de la sesión “CONSTRUIMOS MATERIAL DE ATLETISMO”.

-Formaremos grupos de 4-5 alumnos que se repartirán los trabajos siguiendo las fases de construcción.

-Construiremos vallas de 50 cm. de altura x 50 cm. de ancho con una base de 40 cm.

-Cortaremos tubo de PVC con las medidas determinadas.

-Pondremos cola especial para PVC en los codos para fijarlos.

-En los 2 tubos de la base pondremos, primero un poco de esponja para tapar el agujero, después un poco de tierra o de arena para darle peso y terminaremos tapando con más espuma y añadiendo un tapón encolado con la cola especial para PVC.-Dejaremos la valla en reposo.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 18 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Clase Teórico-Práctica de la ejecución de saltos Valla.

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carreras con vallas.

Conocer las características fundamentales de las carreras con vallas y con obstáculos.

### MATERIALES:

Vallas, Conos, Platillos, Cronometro, Aros y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

- 1: Realización de un calentamiento general y específico.
- 2: Explicación y ejecución de las diferentes acciones del paso de valla.
- 3: Ejecución de diferentes ejercicios aplicados para mejorar las acciones de la pierna de ataque y la pierna de pase.
- 4: Utilización del material construido en la sesión n° 3.
- 5: Participación durante las actividades.
- 6: Respeto por el material y las normas atlética.
- 7: Valoración y respeto por compañeros y compañeras menos dotados para las actividades físicas.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 19 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Clase Teórico-Práctica de los tipos de Lanzamientos

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carreras con vallas.

Conocer las características fundamentales de las carreras con vallas y con obstáculos.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, Cronometro y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Calentamiento general: carrera continua -3' minutos, ejercicios de flexibilidad por parejas - 5' minutos.

Calentamiento específico: ejercicios de movilidad articular con vallas - 7' minutos.

**2:** Explicación, demostración (profesor/a) y ejecución (alumnado), de la acción de la pierna de ataque, de la pierna de pase y del ritmo de carrera entre vallas - 5' minutos.

**3:** Formaremos grupos de 6 alumnos en fila, uno detrás de otro, el primero delante de una serie de 5 vallas separadas 1 metro entre ellas. El ejercicio se ejecutará caminando y por el lado derecho de la valla 3 veces y otras 3 por el izquierdo. Deberán realizar la acción de la pierna de pase.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 20 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Clase Teórico-Práctica de la ejecución de saltos Valla.

### OBJETIVO:

Ejecutar las habilidades básicas del atletismo: carreras con vallas.

Conocer las características fundamentales de las carreras con vallas y con obstáculos.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, Cronometro y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Continuaremos con los grupos anteriores y con el material predispuesto de igual forma. El siguiente ejercicio continuará ejecutándose andando, aunque ahora se realizará por el medio actuando la pierna de ataque y la de pase. Lo repetirán 5 veces.

**2:** Organizaremos grupos de 4, cada grupo formará una fila delante de 3 vallas separadas 5 metros entre ellas. Este ejercicio se ejecutará al trote y por el medio de las vallas, actuando tanto, la pierna de ataque como la de pase, debiendo primero, buscar un ritmo entre vallas de 6 apoyos (5 pasos) y pasar luego al ritmo de 4 apoyos (3 pasos). Lo repetirán 5 veces.

**3:** El último ejercicio lo reservamos para una mini-competición con 2 vallas separadas 7 metros para los chicos y 6 m. para las chicas, distancia de la salida a 1ª valla 9 metros y de la segunda valla a la meta 10 metros.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 21 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Teoría de los tipos de lanzamientos en el atletismo.

### OBJETIVO:

Conocer de manera detallada los diferentes tipos de lanzamientos y su respectiva técnica de ejecución.

### MATERIALES:

Materiales didácticos, carteleras, guías y proyección audio-visual.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Socializar la temática a socializar en clases, para luego distribuirla por grupos de trabajo, cada grupo con un tema específico.

**2:** Preparación del tema dentro del aula de clases y luego evaluar lo expuesto.

### Temas:

¿Cuáles son las pruebas de lanzamiento en Atletismo?

¿En qué consiste la prueba de lanzamiento de Bala?

¿Mencionar un record mundial en Lanzamiento de Bala?

¿En qué consiste la prueba de lanzamiento de Disco?

¿Peso del Disco en Hombre y Mujeres?

¿En qué consiste la prueba de lanzamiento de Martillo?

¿Mencionar las 3 fases de lanzamiento del Martillo?

¿En qué consiste la prueba de lanzamiento de Jabalina?

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 22 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

El lanzamiento de Bala o de Peso.

### OBJETIVO:

El objetivo es acostumbrarse al implemento y a los movimientos básicos del lanzamiento.

### MATERIALES:

Conos, Bala, Silbato, Metro.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** Introducir la bala, medidas de seguridad y toma.

- Lenta extensión o empuje hacia arriba, golpeando la bala con los dedos.
- Lanzamiento hacia adelante sobre la cabeza.
- Lanzamiento hacia atrás sobre la cabeza.



**2:** Lanzamiento de frente

Los objetivos son utilizar las piernas para acelerar y aprender el impulso correcto del brazo.

- Pararse con los pies separados al ancho de los hombros.
- Como el ejercicio anterior, pero dar pasos al frente sobre los metatarsos.
- Agruparse con rodillas flexionadas, desagruparse y lanzar.– Mantener contacto con el suelo

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 23 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

El lanzamiento de Bala o de Peso.

### OBJETIVO:

El objetivo es desarrollar la actividad de la pierna derecha y el bloqueo del costado izquierdo (pierna y tronco).

### MATERIALES:

Conos, Platinos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9° A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

**1:** -Comenzar igual que en el paso anterior.

– Paso al frente, girar la cadera y los hombros en dirección opuesta al lanzamiento.

– Continuar con una inmediata extensión en torsión de las piernas y las caderas.**2:** Desplazamiento en zigzag (derecha e izquierda).

**2:** Lanzamiento desde la posición de fuerza

El objetivo es desarrollar la actividad de la pierna derecha, rotación y bloqueo, caderas y tronco.

– Comenzar con los hombros girados en dirección contraria a la del lanzamiento de bala.

– Permanecer en posición luego del lanzamiento, mantener contacto con el suelo (sin recuperación).

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA



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



## DESCRIPCIÓN METODOLÓGICA

### 24 NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

El lanzamiento de Bala o de Peso.

### OBJETIVO:

Desarrollar la acción de desplazamiento de las piernas y unirla con la descarga.

### MATERIALES:

Conos, Platillos, Aros, Tubos en PVC y Silbato.

### REGLAS:

Seguir las instrucciones dadas por el docente para así poder tener un buen desempeño durante la actividad.

### PARTICIPANTES:

Estudiantes de 9°A y 11° B

### DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD:

#### 1: Desplazamiento:

Los objetivos son desarrollar la acción de desplazamiento de las piernas y unirla con la descarga. Ten en cuenta estas indicaciones:

- Desplazamiento con un compañero sosteniendo el brazo libre.
- Continuar el desplazamiento a lo largo de una línea, parar en la posición de fuerza (sin / con descarga).

#### 2: Secuencia completa

El objetivo es unir las fases en un movimiento completo. Ten en cuenta estas indicaciones:

- Ejecutar con y sin bala, controlando y corrigiendo la posición de fuerza.
- Ejecutar en diferentes superficies con ojos cerrados, diferentes implementos. Por ejemplo, pelotas medicinales y diferentes pesos de balas.

## DESCRIPCIÓN GRÁFICA





### 3. EVALUACION:

Esta investigación se desarrolló bajo una evaluación cualitativa, buscando analizar las características y dificultades de cada uno de los estudiantes objeto de estudio de esta propuesta permitiendo la retroalimentación y orientación a lo largo del proceso educativo.

A nivel general, durante el proceso de desarrollo de la propuesta pedagógica en la Institución Educativa Técnica Agropecuaria de la Rinconada se pudo evidenciar la motivación de los estudiantes por aprender de las clases y actividades propuestas, esto debido a que se salían de las rutinas que comúnmente hacían en su día a día escolar.

Sumado a lo antes expuesto, las clases se caracterizaron por generar espacios lúdicos que permitieran la relación teórico-práctica-pedagógica buscando desarrollar en los estudiantes visionar esta propuesta ejecutada como una oportunidad para beneficiar su salud física y mental generando expectativas hacia su proyecto de vida personal. No obstante, es pertinente aclarar que en un principio los estudiantes se percibían y comportaban desinteresados con notoria pereza a la hora de realizar actividad física llegando incluso a ser estudiantes problema, sin embargo, en estas circunstancias es donde más se debe asumir con dedicación el rol docente y brindarles apoyo psicológico y emocional a los estudiantes como motivación para la realización de estas actividades deportivas y así, poder combatir el sedentarismo y enfermedades de cualquier otra índole que aquejan a temprana edad por falta de actividad física.

Por último, esta propuesta buscaba de manera transversal hacerle frente a la problemática de consumo de sustancias alucinógenas, motivando a los estudiantes a ver la actividad física

como una oportunidad para usar mejor el tiempo libre y no caer en ese laberinto sin salida de las



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



drogas, problemática que no permite un desarrollo óptimo de las futuras y actuales generaciones, se pudo evidenciar en la población estudiantil un compromiso en el área.



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](http://www.unipamplona.edu.co)



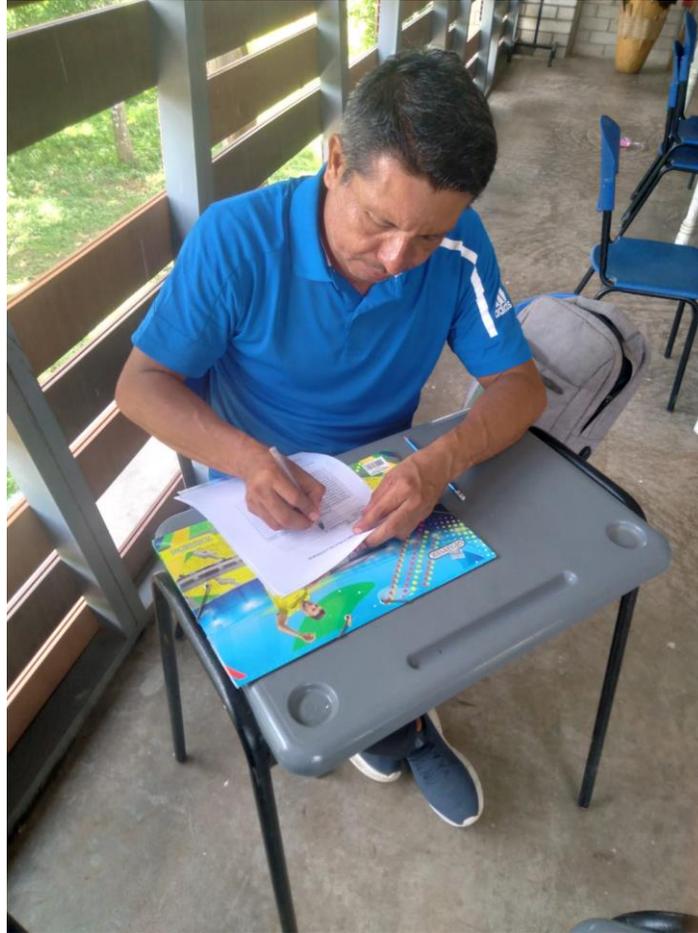
## CAPITULO IV

### 1. ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES

FECHA	ACTIVIDAD	EVENTO/EVIDENCIA
7 de abril del 2022	<b>Izada de Bandera.</b> Colaboración en el orden disciplinario de los estudiantes.	
7 de abril del 2022	<b>Actividad Deportiva</b> Encuentro deportivo inter-grados.  Participación en acompañamiento, coordinación y ejecución de la actividad deportiva.	
22 de abril del 2022	<b>Celebración Día de la Tierra.</b>  Acompañamiento preservando el orden disciplinario de los estudiantes.	
23 abril del 2022	<b>Día del idioma</b> <b>Celebración el día 25</b> Colaboración en el orden disciplinario de los estudiantes.	



## 2. EVALUACIÓN DE MI PRÁCTICA INTEGRAL POR PARTE DEL DOCENTE SUPERVISOR.





### 3. CONCLUSIONES FINALES:

En este punto es importante analizar que se debe hacer o implementar en las instituciones educativas para motivar a los jóvenes a crear hábitos y estilos de vida saludables que permitan generar una cultura de la actividad física que brinde grandes beneficios a la salud, la educación y la vida social y profesional.

Por lo cual, considero que el trabajo debe ser mancomunado con todas las demás áreas y/o disciplinas educativas, otorgando así un proceso de enseñanza y aprendizaje íntegro a los estudiantes con la premisa de que la formación deportiva y educativa de niños y jóvenes se convierte en el principal reto del siglo XXI, pues analizando las circunstancias y adversidades que enfrentan en esta época, atañen el desarrollo pleno de los educandos.

Por ende, considero de vital importancia la realización, implementación y aplicación de propuestas pedagógicas como la aquí desarrollada, que se enfoque en dar solución a las problemáticas que se viven en estas comunidades. Asimismo, es necesario llevar a cabo más programas bien estructurados que brinden un apoyo a nuestros niños y jóvenes en la superación personal, en relación con el deporte o educación los cuales terminan siendo los principales medios o herramientas para que una persona pueda salir a delante y mejorar su calidad de vida.

Finalmente, las experiencias vividas en el transcurso del periodo de prácticas profesionales en la institución educativa de La Rinconada, enriquecieron demasiado mis conocimientos puesto que lo aprendido sirve no solo para lo profesional sino para lo personal.



Ejercer el rol docente conlleva una gran responsabilidad y más si eres el profesor de Educación Física el favorito de casi todos los niños, convirtiéndose en un ejemplo a seguir, incluso trasciende a tal punto que debes asumir los roles de padre, de psicólogo, de médico y de amigo generando una confianza en los educandos y deportistas a los cuales no se les puede fallar, por eso debemos como futuros educadores ser creativos y seguir innovando, haciendo de nuestras clases las más divertidas, amenas y significativas para todos los estudiantes.



SC-CER96940



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

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



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EFDeportes.com. (2014). CAPACIDADES MOTRICES: CONDICIONALES Y. *CICLO FINAL. BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*, 195.

Huizinga, J. (1956). *Homo Ludens vom Ursprung der Kultur im Spiel*.

SAENZ LOPEZ BUÑUEL, P. (1997). Análisis de un curso de iniciación para maestros principiantes de educación física. *Revista Electrónica de Formación del Profesorado*, 1.

Salas Salazar, C. G. (2000). Juegos: tipos y características. *Revista educación*, 165-174.

Salas Salazar, C. G. (2007). Recreación. *EUCR*, 182.

*Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte de Bogotá*. (Mayo de 2022). Obtenido de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/atletismo>

Singer, R. N. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte*. Barcelona: Hispano Europea.

Sjögren, K., & Hansson, E. &. (2011). Paternidad y factores que influyen en la actividad física recreativa al aire libre desde una perspectiva de género. *Salud pública BMC*, 11, 1-9.

Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (1999). *Foundations of Physical Education and Sport*. . New York: WCB McGraw Hill. , 13.



## Referencias digitales:

[Ejercicios para mejorar la técnica del salto en largo en los atletas pioneriles de Guantánamo \(efdeportes.com\)](#)

[Cómo enseñar la técnica de los saltos en el Atletismo \(serfitness.net\)](#)

[Ejercicios de entrenamiento para lanzamiento de bala \(serfitness.net\)](#)



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](http://www.unipamplona.edu.co)