



## PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE ITASFA SEDE CRISTO REY

### PROPUESTA PEDAGÓGICA.

### IMPLEMENTACIÓN DEL FUTBOL DE SALON COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS, COORDINATIVAS Y LOS VALORES EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL INSTITUTO TECNICO SAN FRANCISCO DE ASIS SEDE CRISTO REY.

ALUMNO-MAESTRO: JUAN GABRIEL PARRA MENESES

COD. 1094276233

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES  
PAMPLONA

2017



## PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

### ITASFA SEDE CRISTO REY PAMPLONA

**ALUMNO-MAESTRO: JUAN GABRIEL PARRA MENESES**

**COD: 1094276233**

**SUPERVISOR: ESP. JORGE ORLANDO VILLAMIZAR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**  
**FACULTAD DE EDUCACION**  
**EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES**  
**PAMPLONA**  
**2017**

DQS is member of:



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



## AGRADECIMIENTOS

Primero que todo a Dios por regalarme la salud y la fuerza necesaria para el cumplimiento de mi deber como estudiante, hijo y docente. por la protección que me brinda día a día, por darme la sabiduría para actuar de la mejor manera posible en las circunstancias de problemas y adversidades, a la virgen María quien como madre me protege y guía mis pasos por el camino del bien.

A mis padres HERMELINA MENESES MENDOZA y ANGEL MARIA PARRA GRANADOS por todo el apoyo afectivo y económico que me brindaron. Por la educación en principios que me dieron y que me han formado como una persona responsable, a mis hermanas; María Antonia, Ana Marcelina por el ánimo y colaboración que me brindaron. A la señora Omaira Peñaloza, Celina López de Vargas, a mis compañeros y amigos por el apoyo incondicional y el cariño que me brindo en el desarrollo de la carrera.

A mi abuela Q.E.P.D MARIA ANTONIA MENDOZA quien, me brindo el cariño y apoyo en los momentos más difíciles y quien siempre se preocupó y esmero por que obtuviera este título profesional.

A la universidad de pamplona y el programa de educación física, recreación y deportes por los esfuerzos constantes por fortalecer esta hermosa carrera de la cual me siento orgulloso.

A los docentes que me orientaron en esta hermosa carrera los cuales me brindaron las bases necesarias para ejercer mi labor profesional y en especial al especialista JORGE ORLANDO VILLAMIZAR quien fue mi amigo, compañero y me oriento de buena manera en el desarrollo de mi práctica profesional.

Al colegio cristo rey por brindarme la oportunidad y acogerme tan bien durante el desarrollo de mi proceso de practica profesional.



## DEDICATORIA

Primero que todo DIOS nuestro señor por brindarme la oportunidad de vivir, el don de la salud, la motivación y poder culminar una etapa más en mi vida, a ti virgen MARIA santísima por protegerme en el día a día de mi labor como estudiante y docente en el transcurso de toda mi carrera.

A mis padres ANGEL MARIA PARRA Y HERMELINA MENESES por el esfuerzo constante en darme todo lo que requería este proceso de educación profesional. A mis hermanas, sobrinos, primos, tías y demás familiares que fueron parte fundamental de mi inspiración.

A mi abuela MARIA ANTONIA MENDOZA Q.E.P.D. la cual me motivo y alentó a seguir siempre adelante y luchar por alcanzar mis objetivos y quien desafortunadamente no está presente físicamente, pero vive ahora y siempre en mi corazón.

A mis profesores los cuales me orientaron de la mejor manera y de quienes aprendí muchas cosas que ahora son la base de mis conocimientos. De una manera muy especial al especialista JORGE ORLANDO VILLAMIZAR quien fue mi supervisor, amigo y compañero en las etapas de mi práctica profesional.

A mis compañeros y amigos con los cuales trabajamos y que de una u otra manera me fortalecieron y me ayudaron en mi proceso de práctica.



## CONTENIDO

Distribución, inducción y asignación de la práctica docente.....	7-8
Objetivos.....	8
<b>CAPITULO I Observación institucional colegio ITASFA sede cristo rey</b>	
Diagnostico .....	9
Necesidades .....	9
Planta física.....	9
Horario de clase .....	10
Materiales deportivos.....	11
Debilidades .....	12
fortalezas.....	12
Amenazas.....	12
Oportunidades.....	12
Reseña histórica .....	13-14
Componentes teológicos.....	15
Perfil docente franciscano.....	16
Objetivos institucionales.....	16-17
Estructura orgánica.....	18
Propuesta modelo curricular.....	19
<b>Símbolos institucionales</b>	
Himno .....	20



bandera.....	21
Escudo.....	22
Uniformes.....	23
<b>CAPITULO II Propuesta pedagógica</b>	
Introducción.....	24
Justificación.....	25-29
Marco conceptual.....	30-60
Cronograma de actividades.....	61-64
<b>CAPITULO III</b>	
Informe de los procesos curriculares.....	65
Escala de calificación.....	65
Plan de área.....	66-146
Plan de clase .....	147-151
<b>CAPITULO IV</b>	
Informe de actividades intra-institucionales y extracurriculares.....	152-159
<b>CAPITULO V</b>	
Evaluación de la práctica profesional docente.....	160-170
Anexos .....	171-174
Conclusiones.....	175
Recomendaciones y referentes.....	176



## la práctica integral Distribución, inducción y asignación de docente.

Esta fase da inicio con la inducción el día martes 18 de julio del 2017 a las 8.30 de la mañana en la facultad de educación de la universidad, donde fueron citados todos los estudiantes que habían realizado la entrega de documentación al departamento del programa el semestre inmediatamente anterior y que serían aspirantes a la práctica profesional. Las instrucciones aportadas por parte del director de práctica, el profesor Benito Contreras Eugenio quien acompañado de la docente de la carrera Lucy Amparo Jaimes Lizcano quienes se encontraban al frente de la realización y construcción del documento de acreditación y registro de alta calidad de nuestra licenciatura, la cual había sido renovada por cuatro años más y nos explicaron los cambios que el MEN (Ministerio Nacional de Educación) exigieron para renovar nuestro registro de alta calidad y los lineamientos a seguir en cuanto a meterías y prácticas como los principales cambios a destacar.

Posteriormente la profesora Lucy Amparo Jaimes Lizcano junto con la profesora Leidy Ortiz explicaron capitulo por capitulo el reglamento de la práctica profesional, pactado en el acuerdo N° 032 del 19 de julio de 2004 que debe tener en cuenta el PRACTICANTE-DOCENTE para realización de su proceso de práctica profesional durante el segundo semestre del presente año

N°	ETAPAS DE LA PRÁCTICA DOCENTE	SEMANAS	VALOR %
1	OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNÓSTICO	3	15%
2	DISEÑO DE LAPROPUESTA PEDAGÓGICA	2	15%
3	EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE SECUENCIAS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN	8	60%



4	ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES INFORME FINAL Y SOCIALIZACIÓN	3	10%
	TOTAL	16	100%

El día miércoles 19 de julio del 2017 se dio a conocer el lugar asignado para cada aspirante, entregándoles las pertinentes cartas y con las cuales debían presentarse al día siguiente para obtener la aprobación de los señores rectores y los supervisores correspondientes.

El día jueves 20 de julio del 2017 me desplace al instituto técnico san francisco de asís, en donde tuve la oportunidad de conocer al señor rector de la institución profesor Bernardo Wilches el cual me dio el visto bueno para realizar mi proceso de práctica profesional en dicho establecimiento educativo, seguidamente me traslade al colegio cristo rey donde tuve la oportunidad de conocer mi supervisor al profesor Jorge Orlando Villamizar el cual me dio a conocer las instalaciones de la institución, posterior a eso socializamos los compromisos a cumplir. A partir de ese momento se inició con la observación de la planta física, los docentes y demás miembros de la comunidad educativa.

### OBJETIVO GENERAL

- Observar y conocer las instalaciones, la metodología y el personal del colegio cristo rey.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Investigar los recursos físicos que cuenta la institución educativa para el área de educación física, recreación y deportes.
- Saber las necesidades que se presentan en la institución educativa en los ámbitos sociales, culturales y deportivos.
- Exponer el ambiente en el que se va a desarrollar la práctica integral docente.

## CAPITULO I.

### OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL – DIAGNOSTICO

#### DIAGNOSTICO

En la etapa de observación se logró conocer a todos los cursos con los cuales se va a trabajar y la manera en la que en la institución se ejecuta la catedra, existe una parte práctica y otra teórica en cada clase de educación física, recreación y deportes, la mayoría de los estudiantes están motivados para trabajar, pero como en general siempre hay unas excepciones con algunos estudiantes que intentan desmotivar a los demás y fomentar el desorden, se observa que la mayoría de los estudiantes tiende a preferir la práctica del futbol de salón sobre todos los demás deportes por lo que creo que la didáctica y la creatividad por parte del docente debe entrar en juego para motivar a los estudiantes para la práctica de los demás deportes.

#### Necesidades

La institución cristo rey no cuenta con el material idóneo para el desarrollo de una clase más individualizada, sobre todo en deportes como el voleibol y el futbol de salón, además las instalaciones deportivas no cuentan con los desagües pertinentes que faciliten la ejecución de las clases cuando el clima esta lluvioso eso con respecto al área de educación física, pero además se evidencian problemas de desnutrición en una serie de estudiantes que complican el crecimiento y desarrollo tanto como su proceso de educación.

#### La planta física cuenta con:

- 12 salones
- 2 patios
- 1 cancha
- 1 cafetería
- Salón de deportes
- Sala de docentes
- Restaurante escolar
- Sala de coordinación
- Baños
- Sala de informática y Salón de deportes



## HORARIO DE CLASES

HORA		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
07:00 07:55						
07:55 08:50		OCTAVO	SEPTIMO	PERMANENCIA	P	P
08:50 09:45		OCTAVO	SEPTIMO	PERMANENCIA	P	P
09:45 10:15						
10:15 11:10		SEXTO	PERMANENCIA	PERMANENCIA	NOVENO	DECIMO
11:10 12:00		SEXTO	PERMANENCIA	PERMANENCIA	NOVENO	DECIMO
12:00 12:50						
02:30 06:30			TECNICA RECREACION DECIMO	TECNICA RECREACION ONCE		

DQS is member of:



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

## LOS MATERIALES DEPORTIVOS CON LO QUE CUENTA LA INSTITUCIÓN SON LOS SIGUIENTES:

Material	Cantidad
platillos	17
Conos	19
Balones de baloncesto	20
Balones de futbol de salón	5
Balones de voleibol	6
Balones medicinales	3
Juegos de parqués	2
Juegos de domino	6
Pesas artesanales	11
Uniformes deportivos	4 conjuntos
Petos	1 conjunto
colchonetas	6
Canchas de banquitas	2 pares
Cuerdas	25
Aros	25
Mallas de voleibol	4
Mallas de futbol de salón	1 par
botiquín	1
Silla de juez de voleibol	1
Trofeos deportivos	5



**DEBILIDADES:** el ambiente social en el que viven los estudiantes del colegio cristo rey es sin duda una de las mayores debilidades encontradas debido a que la mayoría de ellos viven sumergidos en una cantidad diversa de problemas y falta de oportunidades que limitan y condicionan sus comportamientos, la falta de autoridad y la ausencia del padre en el hogar influyen para que una cantidad de estudiantes desarrollen una mala conducta donde se pueden también combinar con otras problemáticas como las drogas y el alcoholismo.

**FORTALEZAS:** la clase de educación física es una de las más apreciadas por los estudiantes los cuales se interesan por el desarrollo de las actividades que se les presenta, ya que estas les permite expresarse de una manera más natural y completa, lo cual es fundamental. Por otro lado, los docentes y los demás miembros de la comunidad educativa unen esfuerzos por brindarles a todos y cada uno de los estudiantes las mejores condiciones

**AMENAZAS:** las mayores amenazas a las que se ven expuestos los estudiantes que se integran en el proceso de educación y que por ende son miembros de la comunidad educativa del colegio cristo rey son en primer lugar la pobreza y la falta de oportunidades para ellos y sus familias, en segundo lugar mucho de ellos consideran que son una herramienta para ayudar a la economía de sus hogares por lo que consideran que es más importante el trabajo que asistir a un establecimiento para llevar a cabo el proceso de educativo y por último el ambiente social en el cual se presentan problemas de drogas, conformación de pandillas, que son factores que pueden desviar del camino del bien a nuestros estudiantes.

**OPORTUNIDADES:** las oportunidades no son muchas sin embargo durante el proceso de observación se pudo notar que todos los estudiantes tienen sueños y tienen presente que valores como la responsabilidad, la puntualidad, el respeto entre otros son el camino para poder alcanzar sus metas, además precisan que la educación es una herramienta fundamental para lograr sus objetivos.

## COLEGIO CRISTO REY PAMPLONA



Calle 5n 12-3660. Barrio Cristo Rey "Parte Alta"

SEDE CRISTO REY (Fundada: febrero 2 de 1963)

Brinda los ciclos: Preescolar, básica primaria y básica secundaria.

### Encuentranos:

La institución educativa cristo rey está ubicada en la calle 5n N° 12-3660 en el barrio cristo rey parte alta, fue fundada el 2 de febrero de 1963 y es sede del Instituto técnico san francisco de asís, el rector de la institución es el profesor BERNARDO WILCHES, entre tanto el coordinador es el profesor JOSE JOAQUIN RINCON. El establecimiento educativo ofrece los ciclos de educación preescolar, básica primaria y básica secundaria. En la actualidad cuenta con un aproximado de 320 estudiantes. Su jornada escolar es de 7 de la mañana a 1 de la tarde.

### Reseña Histórica de la institución

Con la iniciativa de Monseñor RAFAEL TARAZONA MORA, se fundó en 1978 la ESCUELA ARQUIDIOCESANA SAN FRANCISCO DE ASÍS, la cual funcionó en las instalaciones de Seminario Mayor, mediante Acuerdo N° 23 de 1990, el Honorable Concejo Municipal de la ciudad "...CREA EL COLEGIO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS DE LA CIUDAD DE PAMPLONA CON LAS MODALIDADES DE EBANISTERÍA, ELECTRICIDAD Y DIBUJO TÉCNICO".



Ms TARAZONA MORA Se retiró de la rectoría de nuestra institución educativa en el año 2001, siendo sus sucesores en este cargo El magíster AMPARO ZAPATA DE LOZANO, el Especialista MARCOS DANIEL CARRILLO MERCHÁN y desde el año 2002 el docente BERNARDO WILCHES GELVES quien ha sacado adelante la institución sobre todo en el proceso de fusión que a continuación abordaremos.

En el año 2003, con la expedición del decreto departamental 000132 del 28 de enero se crea nuestra institución educativa, inicialmente conformada por las sedes SAN FRANCISCO DE ASÍS, RAFAEL AFANADOR Y CADENA, JOSÉ ANTONIO GALÁN, CRISTO REY, LAS NIEVES, CUATRO DE JULIO, JUAN XXIII, SAN MARTÍN, SANTA MARTA, DEMOSTRATIVA ISER Y LA ORIOL RANGEL.

Debido a su situación de cobertura y planta física, la rectoría en común acuerdo con la Alcaldía municipal, la comunidad y los estudiantes, clausuró en el mismo año la sede Las Nieves.

Por su parte, la sede Oriol Rangel fue segregada en el año 2006 y posteriormente en el año 2007, fue segregada la sede Demostrativa ISER.

Para el año 2013 la sede Rafael Afanador Y Cadena fue segregado por parte de la Secretaría de Educación Departamental y asumió su dirección la institución educativa Brighton. De igual manera, fruto de los ajustes institucionales para mayor organización se suprimieron las sedes San Martín y Juan XXIII.



## COMPONENTES TEOLIGOS DE LA INSTITUCION

### Misión

Aportar a nuestr@s estudiantes los espacios de formación que les garanticen para sí, para sus familias, para la ciudad, la región y para Colombia, aprendizajes y experiencias de vida aplicables como alternativas laborales a la solución de sus problemas económicos, para que vayan consolidando con responsabilidad su proyecto de vida. Para ello, la institución impulsará proyectos encaminados a fortalecer el talento humano, la participación comunitaria, la preparación para el trabajo, la inclusión de tod@s sin ningún tipo de discriminación en un marco de tolerancia y respeto del hombre y la mujer y del medio ambiente natural.

### Visión

Al término del año 2020, la institución educativa debe demostrar competitividad en lo social, cultural, deportivo y académico ganando espacios de reconocimiento a nivel local, regional y nacional.

### Filosofía

Nuestra institución educativa pretende con el desarrollo de sus propuestas pedagógicas y de convivencia social encausar sus esfuerzos a la formación integral de sus estudiantes con criterios objetivos y concretos como lo son el respeto al Estado Social de Derecho, el reconocimiento a la individualidad sujeta esta al precepto constitucional de la primacía del interés general, a la formación competitiva en lo académico y el énfasis a la formación en lo laboral como alternativa de desarrollo individual y colectivo, así como también a la inclusión de tod@s nuestr@s estudiantes con limitaciones y/o condiciones especiales o de vulnerabilidad; formando jóvenes capaces de convertirse en agentes transformadores de su entorno con criterios de organización comunitaria, preparación laboral, con sentido de valoración, conservación y amor por el medio ambiente y la naturales.



## PERFIL DOCENTE FRANCISCANO

- ✓ Amor
- ✓ Alegría
- ✓ Respeto
- ✓ Identidad
- ✓ Dinamismo
- ✓ Franqueza
- ✓ Tolerancia
- ✓ Preparación
- ✓ Responsabilidad

## Objetivos institucionales

Nuestra institución educativa encausará sus esfuerzos pedagógicos y sociales a alcanzar los fines de la educación colombiana definidos en el artículo 5º de la Ley 115 de 1994, para lo cual nos hemos propuesto alcanzar los siguientes objetivos:

- Formar hombres y mujeres que conozcan la Constitución Política de Colombia para que la desarrollen en su proyecto de vida y reconozcan sus derechos, deberes y compromisos con la patria y con los demás en el marco del Estado Social de Derecho.
- Proporcionar al estudiante los conceptos, contenidos y procesos que le garanticen una formación académica básica, profunda y objetiva que le permita competir con otros jóvenes en su formación profesional.
- Formar a los estudiantes aprendices en especialidades técnicas que les abran las puertas al trabajo y a la producción de bienes y servicios, partiendo de criterios económicos básicos como lo son la formación en lo laboral.
- Vincular a la comunidad educativa en los procesos participativos y productivos de la institución educativa.

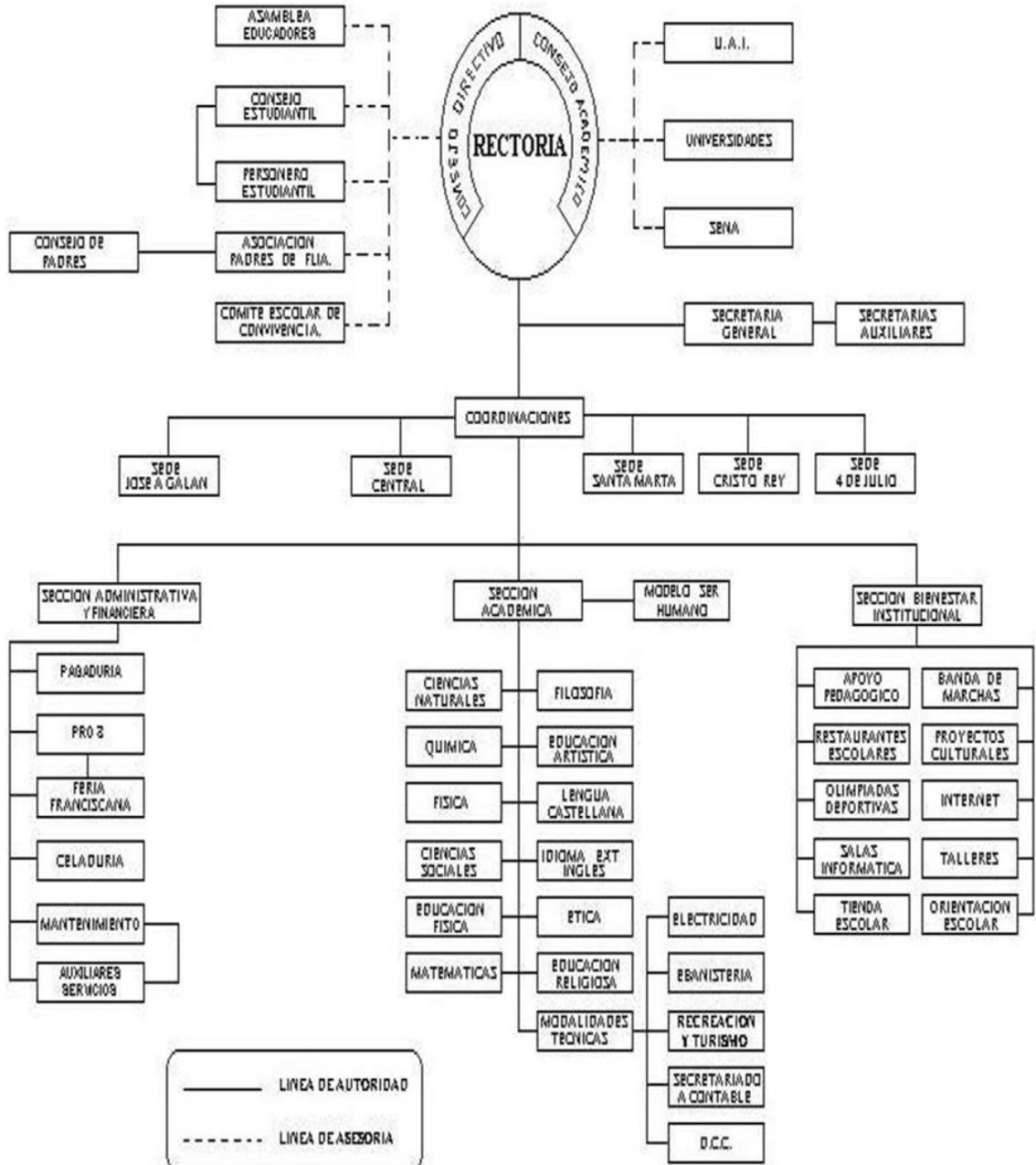


- Vivificar en la cotidianidad institucional el respeto a la diferencia individual y su canalización para el mejoramiento de la calidad vida de nuestra comunidad educativa.
- Incluir a todos nuestros estudiantes en los procesos institucionales sin ninguna diferenciación.
- Implementar un sistema de gestión de calidad como una estrategia de administración.
- Construir e implementar la Ruta De Mejoramiento Institucionales.

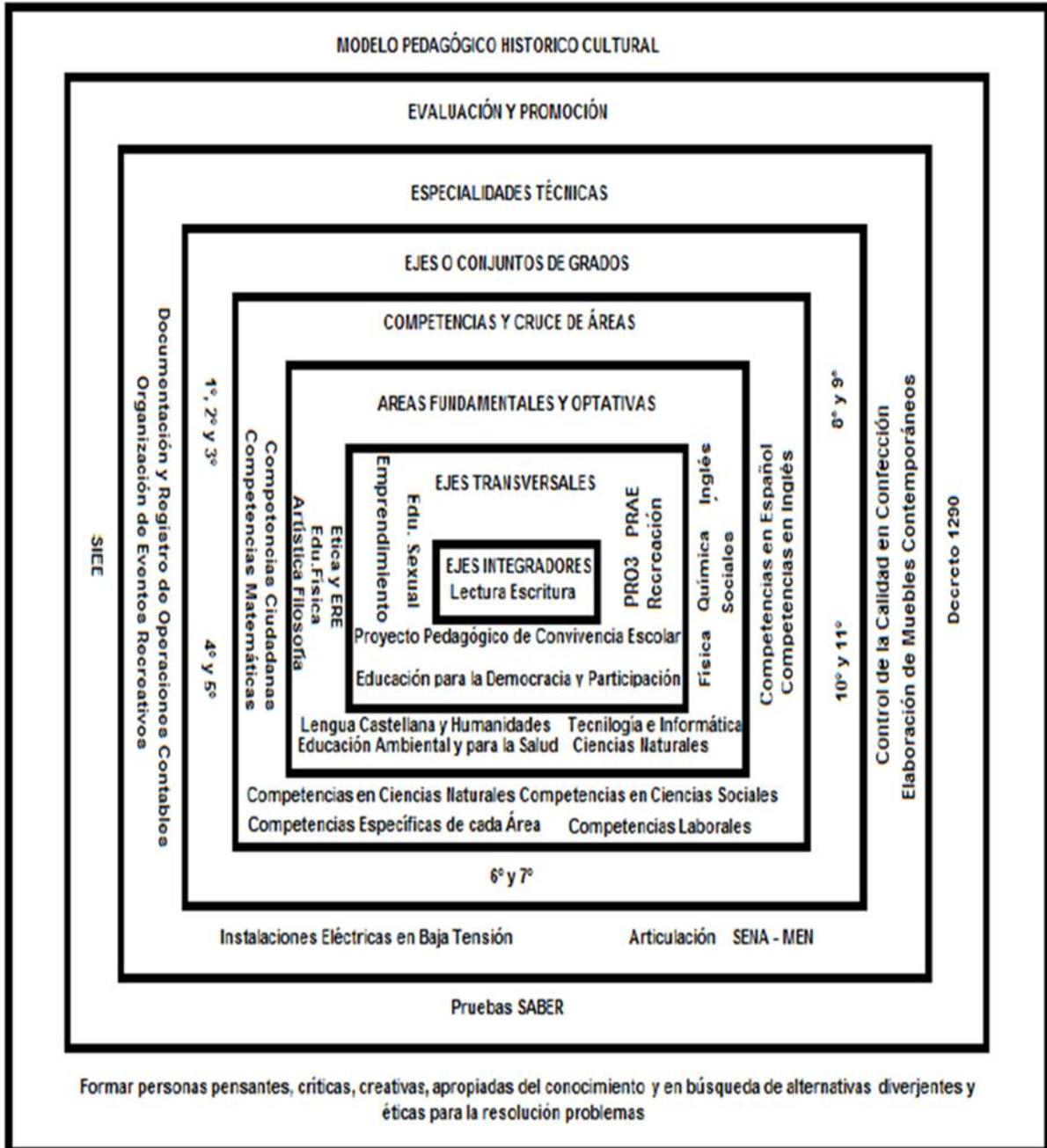
DQS is member of:



## ESTRUCTURA ORGANICA



## PROPUESTA - MODELO CURRICULAR INSTITUCIONAL





## SÍMBOLOS INSTITUCIONALES

### Himno de la Institución

Paz y bien, es el lema de mi Institución,  
que convierte mi ser en semilla,  
de esperanza, justicia y amor.  
Que convierte mi ser en semilla,  
de esperanza, justicia y amor

.

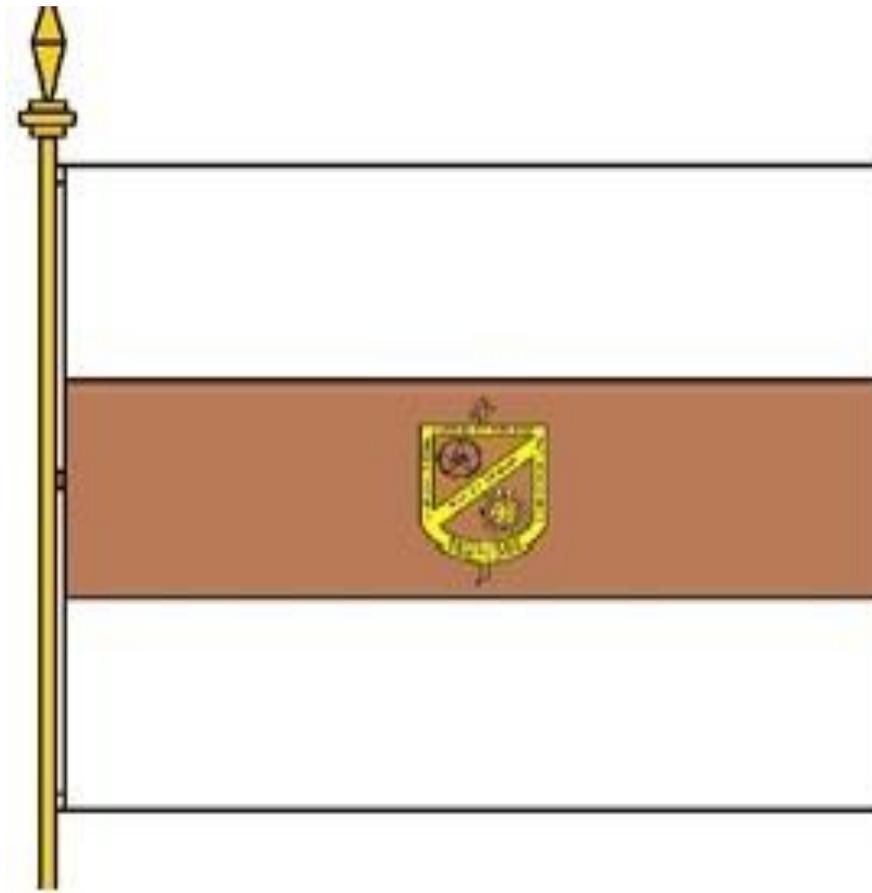
En mi mente siempre presente,  
el amor siempre a Dios debe estar,  
para así al que sufre ayudar,  
con alegre actitud fraternal.  
Para así al que sufre ayudar,  
con alegre actitud fraternal.

Siento orgullo de ser Franciscano  
y a la patria poder aportar:  
“la verdad, la virtud y el honor  
que construye el sol de la paz”.  
“la verdad, la virtud y el honor  
que construye el sol de la paz”.

DQS is member of:



## BANDERA DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS



De forma rectangular, dividida en tres cuerpos: superior e inferior en color blanco, símbolo de la Paz, que es construida desde nuestra institución. El cuerpo central, de menos tamaño, en color marrón: este color es característico de la Comunidad Franciscana: simboliza la pobreza y la humildad, y el espíritu de servicio y entrega a los demás, a ejemplo de nuestro patrono Francisco de Asís.

## Escudo



Su borde tiene el diseño del escudo de la Arquidiócesis de Nueva Pamplona, pues fue Monseñor Rafael Tarazona Mora el Fundador del Instituto Técnico San Francisco de Asís como Párroco fundador y primer rector. Está enmarcado por el nombre de nuestra Institución, en letras doradas. Una diagonal divide el escudo en dos sectores: Esta diagonal contiene el mensaje franciscano: PAZ y BIEN. Es el lema institucional que nos debe llevar a ser constructores de Paz desde la amistad, la fraternidad y la solidaridad. Los sectores superior e inferior tienen como colores de fondo el Blanco y Marrón, colores de nuestra bandera. El Sector superior, en forma de triángulo, tiene un círculo blanco, que enmarca la estrella de cinco puntas: esta estrella señala los 5 principios institucionales: Dios, Patria, Estudio, Disciplina y Alegría. Dentro de la estrella, y en un círculo se encuentra el anagrama de Jesucristo, señal de la orientación cristiana de nuestra Institución.

El sector inferior tiene un piñón enmarcado en un círculo, que representa la orientación técnica del Instituto y su misión de formar ciudadanos hacia el trabajo y la productividad. Dentro del piñón se encuentra el esquema de un átomo con la letra griega PI en su centro, símbolos de la ciencia, la investigación y la academia. Tiene nuestro escudo como fondo la Cruz Arquidiocesano de doble brazo, símbolo del origen católico de nuestra institución.



## UNIFORMES DEL INSTITUTO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASIS SEDE CRISTO REY

NIÑAS	NIÑOS
<b>UNIFORME DE DIARIO:</b>	
<p>Camiseta blanca, Camibuzo blanca con borde a rayas según el modelo establecido en la ordenanza.</p> <p>Falda azul marino con pliegues Medias azul marino</p> <p>Zapatos negros de material</p> <p>La falda debe usarse sobre la rodilla</p> <p>El Camibuzo debe usarse dentro de la falda.</p>	<p>Camiseta blanca</p> <p>Camibuzo blanca con borde a rayas según el modelo establecido en la ordenanza.</p> <p>Pantalón azul marino de tela.</p> <p>Medias oscuras (azules)</p> <p>Zapatos Negros de material</p> <p>el Camibuzo debe usarse dentro del pantalón</p>
<b>UNIFORME DE EDUCACIÓN FISICA</b>	
<p>Camiseta blanca, pantaloneta del mismo color del pantalón, medias blancas y tenis blancos</p> <p>Buzo rojo con franjas negra, roja y blanca en el borde.</p> <p>Pantalón de sudadera negro con una franja blanca y una roja a los lados.</p>	



## CAPÍTULO II.

### PROPUESTA PEDAGÓGICA.

#### IMPLEMENTACIÓN DEL FUTBOL DE SALON COMO ESTRATEGIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FISICAS, COORDINATIVAS Y LOS VALORES EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DEL INSTITUTO TECNICO SAN FRANCISCO DE ASIS SEDE CRISTO REY.

#### INTRODUCCION

Esta propuesta nace teniendo en cuenta las competencias específicas de la educación física estructuradas por el ministerio de educación nacional (MEN) y las cuales son: la competencia motriz, la competencia expresiva corporal y la competencia axiológica corporal las cuales deben ser el punto de partida de nuestro trabajo como docentes.

Como todos sabemos el futbol de salón es un deporte que es muy popular y es del agrado para la mayoría de nuestra sociedad, lo cual me permite de una manera más efectiva motivar a los estudiantes a la práctica deportiva, de una manera que se entiendan todos los procesos que se llevan a cabo dentro de su organismo a raíz de la realización de una sesión de entrenamiento en este caso en el desarrollo de una clase organizada desde la perspectiva de la pedagogía, didáctica y manteniendo en proceso de enseñanza- aprendizaje ya que lo que se busca y mejorar la condiciones físicas y éticas a través del deporte para mantener en armonía nuestro hogar por naturaleza que es nuestro cuerpo.

El deporte desde su práctica progresiva nos ofrece un mejoramiento de igual manera sobre las habilidades, capacidades y destrezas de la persona, pero de igual manera es importante en formar en valores que no solo se pueden ver reflejados en el desarrollo de un juego sino a nivel general en la vida de los estudiantes, lo cual busca el desarrollo de esta propuesta pedagógica.

## JUSTIFICACION.

En el desarrollo de la primera etapa del proceso de práctica profesional nombrada como observación institucional y durante los primeros contactos con los estudiantes se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes no tienen una condición física desarrollada, además presentaban dificultades para la realización de ejercicios básicos de coordinación y por último en su expresión corporal y oral hacia sus compañeros carecía de valores siendo de muchas maneras groseros y ofensivos lo cual generaba conflictos dentro del aula.

Después de un análisis minucioso llegué a la conclusión de fortalecer por medio del deporte todas aquellas falencias que fueron nombradas anteriormente y sabiendo que el futbol de salón es un deporte muy aceptado por la comunidad educativa del colegio cristo rey tanto por niños como por las niñas elegí este como estrategia para poder desarrollar mi propuesta pedagógica.

La importancia que tiene el futbol sala en el ámbito educativo radica en que puede ser utilizado para proporcionar una salud física y mental de los estudiantes, este viene siendo el objetivo principal de la educación física. Por ser un deporte tan llamativo es fácil lograr que los estudiantes tengan una participación efectiva, mostrando interés y entusiasmo por aprender y mejorar sus técnicas con lo cual estarían desarrollando sus capacidades coordinativas, kinestésicas, motoras y de percepción. Donde se trabaja la relación óculo padal, la flexibilidad, la movilidad articular y la potencia anaeróbica ya que se producen una serie de desplazamientos de acción y reacción con cambios de dirección y dentro de lo que cabe ubicar los valores lo cual es un elemento fundamental en el desarrollo de la personalidad de la persona.

El desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en el desarrollo de la personalidad del ser humano, determinando la condición física del individuo. En efecto todo individuo requiere cierta eficiencia física con el fin de desarrollar sus tareas cotidianas, en el desarrollo de las capacidades físicas ocupa un lugar muy importante en la formación equilibrio psicológico estable para adaptarse a las condiciones del medio donde habita.

La temática acerca de Capacidades física han sido objeto de estudio de muchos autores como **(Ariel Ruiz y Jesús Navarro)** donde en primer lugar han definido el concepto de capacidad como:

Capacidad. Según el libro " Psicología para educadores " son formaciones psicológicas de la personalidad que nos permite realizar con éxitos determinados tipos de actividades.

Las capacidades físicas en la actualidad son vistas a través de dos posiciones diferentes.

- 1. Concepción Idealista Burguesa
- 2. Concepción Materialista Dialéctica.

Concepción Idealista Burguesa:

Plantean que las capacidades tienen un origen genético y hereditario, determinadas por los genes emitidos por sus progenitores, dado su carácter hereditario tiene un límite de desarrollo que no podrá ser superado por ningún proceso educativo haciendo énfasis solo en el aspecto cuantitativo de las cosas.

Concepción Materialista Dialéctica:

Plantean que las capacidades se originan y se desarrollan en la actividad y por la actividad, se adquieren por la vida sin negar los factores biológicos y actitudes, no tienen límite de edad, están desarrollados históricos y socialmente, priorizando el aspecto cuantitativo.

En los estudios de las capacidades diferentes autores como **Krutieski, Kuzmiena, Tiplov, Petrovski**, Psicólogos de la antigua Unión Soviética y autores cubanos como **la Drs. Marta Martínez Llantada, Doris Castellanos Simos, así como la Msc. María Dolores Córdova** por citar algunos ejemplos donde coinciden en afirmar que las capacidades.

- Solo existen en movimiento.

- Pertenecen a la esfera de la regulación ejecutora. Determinando como se realiza la actividad.
- Se originan, forman y desarrollan la actividad.
- No tienen límites.
- Están determinadas por lo histórico social.
- Tienen una estrecha relación con las habilidades, hábitos conocimientos de la actividad.

**Álvarez del Villar (1998):** nos dice, la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento. Lo que nos quiere decir, que los ejercicios de coordinación, tienen como objeto potenciar diferentes capacidades en los que practican deportes con pelota. Una de ellas es la orientación, la cual nos permitirá sincronizar la trayectoria del balón, en relación al movimiento de nuestro cuerpo. Además, cabe resaltar que los deportes de conjunto exigen a sus practicantes una coordinación de todos en el ejercicio de la actividad para obtener los resultados más óptimos posibles.

“La relación deporte-educación en valores tiene muchos focos que merecen la pena ser considerados. Partiremos de considerar la necesidad de tener en cuenta la importante presencia del deporte a nivel social, para posteriormente analizar su influencia como agente transmisor de valores: Veamos a continuación algunas ideas al respecto. En el contexto de la educación moral, la naturaleza social del deporte tiene una doble incidencia: por un lado, como elemento constitutivo del contexto cultural, ejerce una importante influencia sobre el sistema de valores imperante en la sociedad actual; por otro, al instalarse en la vida de las personas como una parte sustantiva de su realidad,

actúa influyendo sobre la escala individual de valores que cada cual elabora desde su singularidad personal, en interacción con el entorno (Ruíz, 2014, pp. 74-75). Este planteamiento ha sido tratado con detalle por diferentes autores, que reflexionan sobre el deporte como creación social (Berger y Luckmann, 2006), destacando la visión al respecto que aporta Veblen (2008) que analiza y critica los mecanismos que llevan a una clase social a apropiarse del ocio y entregarse al consumo.

Los valores son principios normativos que regulan el comportamiento de la persona en cualquier momento, situación o circunstancia (López-Pastor, Monjas y Pérez-Brunicardi, 2003) y desde este concepto, podemos considerar la educación en valores como el proceso sistémico, pluridimensional, intencional e integrado que garantiza la formación y el desarrollo de la personalidad consciente; se concreta a través de lo curricular, extracurricular y en todos los ámbitos de la vida. La educación en valores ha de permitir que el sujeto ejerza opciones responsables dentro del pluralismo característico de la sociedad moderna, respetando al propio tiempo los valores y las creencias de otras personas y otros grupos sociales (Morón, 1997)

El deporte es una herramienta muy importante para formar personas de una manera íntegra que le permita tener una buena calidad de vida y desenvolverse más fácil dentro de una sociedad, conviviendo de una manera más tranquila dentro de la misma aceptando la diversidad de la comunidad y aprendiendo a respetar y tolerar precisamente todas aquellas diferencias que hacen parte de manera natural dentro del colegio, el barrio, el municipio, el departamento, el país e internacionalmente.

De esta manera podemos comprender de una manera más precisa que hay que fortalecer y motivar a los estudiantes a que practiquen deporte ya que esto les puede generar un mejor ambiente de vida.



## OBJETIVOS

### Objetivo general

- fortalecer las capacidades físicas, coordinativas y los valores de los estudiantes de secundaria del colegio cristo rey mediante la implementación de manera precisa de fundamentos, técnica y táctica del futbol de salón.

### Objetivos específicos

- mejorar las capacidades físicas de los estudiantes por medio de la aplicación de circuitos integrados.
- Motivar a los estudiantes en la inclusión del deporte dentro de su estilo de vida.
- Integrar los valores dentro del proceso de formación teniendo como principal herramienta el deporte.
- Moldear de manera indirecta la personalidad del estudiante mediante las experiencias que brinda la actividad deportiva.
- Exponer las diferentes formas de juego como estrategia para involucrar al estudiante de una manera activa en la toma de decisiones en desarrollo del juego.
- Orientar a los estudiantes los conocimientos acerca de historia y evolución del deporte para hacer más integro el proceso de formación.

## MARCO CONCEPTUAL

### Historia del fútbol de salón

La creación de este deporte se remonta a 1930 en Uruguay. La selección de Uruguay había ganado el Campeonato del Mundo y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos, viviéndose por ello en el país una auténtica fanatización por el fútbol. Debido a la falta de campos libres en las calles de Montevideo, los niños comenzaron a jugar fútbol en campos de baloncesto. El fútbol de salón nació el 8 de septiembre de 1930 en Montevideo de la mano del profesor Juan Carlos Ceriani. Él, utilizando los salones de gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), dibujó con tiza las porterías en la pared, para luego comenzar a utilizar las porterías de waterpolo. El Fútbol de Salón se basó en el balonmano, el baloncesto, e incluso el waterpolo, para redactar las primeras reglas de un nuevo deporte. Algunas de las que se adoptaron fueron: cinco jugadores en el campo (baloncesto), duración del partido de 40 minutos (baloncesto), un balón que rebotara poco, porterías pequeñas (balonmano), medidas del campo (balonmano) y reglamentación relacionada con los porteros (waterpolo). Inicialmente se le llamó "fútbol de salón" y causó sensación en Uruguay, pasando posteriormente al resto de Sudamérica para extenderse poco a poco por todo el mundo. En 1965, se creó la Confederación Sudamericana de Fútbol de Salón, primera organización internacional de este deporte. Ese año también se disputó el primer campeonato sudamericano de selecciones. La Federación Internacional de Fútbol de Salón (FIFUSA), fue fundada en 1971 en São Paulo, Brasil. Esta organización realizó en 1982 el primer mundial del deporte y posteriormente otros seis más. La FIFUSA se mantuvo como organización independiente hasta su disolución en el año 2002. Hacia fines de 1985, y ante el crecimiento exponencial del fútbol sala y su mejora económica), Joseph Blatter, en esa época Secretario General de la FIFA, tomó la decisión junto al entonces Presidente de la FIFA Joao Havelange, de intentar incorporar el fútbol sala a la organización de la FIFA. Desde entonces co-existen dos entes rectores de este deporte: la FIFA y la FIFUSA (reemplazada luego por la AMF). En el 2000, problemas internos en la FIFUSA hicieron que sus federaciones y confederaciones miembros la

abandonen para intentar la unificación con la FIFA, acuerdo que no prosperó. Posteriormente decidieron formar la Universidad de Pamplona Pamplona - 2 de 38 Asociación Mundial de Futsal en el 2002, con sede central en Asunción, Paraguay, la nueva organización continuó con los mismos miembros, similares actividades, reglamentos y competencias que la FIFUSA. En los últimos años, la FIFA y la AMF han realizado esfuerzos y han puesto en marcha estrategias para que esta disciplina sea incluida en los Juegos Olímpicos. Pero fue la AMF la que a través de la Federación Colombiana de Fútbol de Salón ha logrado la inclusión del fútbol sala como deporte de exhibición en los próximos Juegos Mundiales de 2013 que se celebrarán en Colombia y que son avalados por el Comité Olímpico Internacional.

### **Historia Del Futbol De Salón En Colombia**

Al borde de los años 60, en el cono sur se difunde profusamente en Misiones, Corrientes y Formosa, y de esta manera se populariza en la Argentina en muy corto tiempo, sobre todo por los resonantes éxitos obtenidos por sus vecinos en enero de 1965, cuando Paraguay se corona campeón del primer suramericano celebrado en Asunción. De allí viaja a Portugal y se extiende por el continente del viejo mundo, mientras en América sigue su expansión veloz por todos los países, llegando a las fronteras colombianas en la misma década de los años 60, época en que el señor Santiago "Morocho" Morales, hace un intento por afianzarlo en nuestro suelo, pero que fracasa debido al empuje que presentaba otro deporte balón - pédico más pequeño llamado "banquitas". Sin embargo, poco tiempo después un personaje apodado "El Pantalónudo", amante del Fútbol y dedicado a él, toma por suyo el desarrollo del FUTSAL en Colombia, y hasta terminar el siglo, desde el año de 1966, cuando lo crea, le dedica su vida con tal de extenderlo por todo el país, hecho que logra al llegar a la Federación, la cual preside desde sus inicios, el 8 de Noviembre de 1974, fecha de creación de la Federación con un total de 26 ligas y 3 comité pro-liga, a pesar de los ataques de los futbolistas, quienes en todo Colombia tildaban a este deporte como el "antifútbol", llegando a decir, inclusive, que esta disciplina iba a acabar con el Fútbol. En 1967 el Instituto de los Seguros Sociales, en la ciudad de Bogotá, le da el impulso definitivo al Fustal, al organizar un evento



con la participación de 597 equipos, récord inimaginado para la época, que marcó además el comienzo ulterior del campeonato Interbarrios en Bogotá y que sirvió para que el 20 de agosto de 1973 se creara la primera liga de Colombia, como lo fue la de Bogotá. Con este despegue, hacia 1983 aparece también el primer Reglamento que se publicó en español con origen en algunos trabajos ya elaborados y de la traducción hecha del portugués por el Ingeniero Albano Ariza. El nacimiento de las ligas es rápido, y sirve para que apenas en el año de 1974 se funde la Federación Colombiana de Fútbol de Salón, que hoy en día cuenta con el reconocimiento de los entes del deporte correspondientes y figura en Los Juegos Deportivos Nacionales. Actualmente el Fútbol de Salón alcanza una gran madurez en sus aspectos de popularidad, afición, sistemas de juego y figuras deportivas. Termina el siglo con algunos intentos de semiprofesionalización, y se cree que en los comienzos del siglo XXI pueda haber equipos profesionales y torneos de esta categoría, hecho que no se ha podido dar debido a la recesión económica que afectó al país el fin de siglo. No obstante, el FUTSAL ha tenido enemigos en Colombia. Como consecuencia, hoy se presenta un movimiento en torno a la Federación de Fútbol, para acabar con el Fútbol de Salón que una vez atacaron, pero esta vez es para apropiárselo, reviviéndolo dentro de sus estatutos, con el nombre de Fútbol Sala, hecho contradictorio para quienes lo atacaron cuando se inició en Colombia, y una vez comprobado que podría tener éxito, ahora intentan ser sus amos, lamentablemente con el apoyo de estamentos que, a pesar de ver el robo, lo esconden en lo más mínimo de las normas, en lo más delgado de las leyes, como COLDEPORTES y el COC.

DQS is member of:





## MEDIDAS DE LA CANCHA

El campo de juego es rectangular, con un largo **entre 38 y 42 metros** y un ancho entre 18 y 25 metros y cada portería está rodeada de un "área penal". Las porterías son de tres metros de ancho por dos de alto. Las vallas o porterías deberán situarse centradas respectivamente y longitudinalmente sobre las líneas de fondo. Los postes serán de madera, metálicos, o sintéticos, de sección cuadrada o circular de 8 cm de lado o diámetro respectivamente. Deberán estar pintados totalmente de blanco o franjas alternativos de 2 colores, que se distingan claramente del fondo del recinto. Sus medidas interiores entre los postes verticales, serán de 3m y de 2m entre el larguero horizontal y el suelo de la cancha. Estarán dotadas de redes de malla elástica que recojan el balón y la marcación del gol en cada portería

## MEDIDAS DEL BALÓN

- Será esférico
- Será de cuero u otro material adecuado
- Tendrá una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm
- Tendrá un peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo del partido
- Tendrá una presión equivalente a 0,6 – 1,1 atmósferas (600 – 1100 g/cm<sup>2</sup>) al nivel del mar.

## REGLAMENTO DEL FUTBOL DE SALON

### REGLA 1: EL TERRENO DE JUEGO

1. La superficie de juego se marcará con líneas; dichas líneas pertenecerán a las zonas que demarcan.
2. Las dos líneas de marcación más largas se denominarán líneas laterales y las dos más cortas, líneas de meta. Todas las líneas tendrán un ancho de 8 cm.
3. La superficie estará dividida en dos mitades por una línea media, denominada línea de medio campo.
4. El centro de la superficie estará indicado con un punto de 10 cm. De diámetro situado en el centro de la línea de medio campo, alrededor del cual se trazará un círculo con un radio de 3 mt.
5. La superficie de juego tendrá a su alrededor 1m. Libre de obstáculos.

#### Área penal.

El área penal, situada a ambos extremos del campo de juego, se demarcará de la siguiente manera: Se trazará dos líneas imaginarias de 6 metros de longitud desde el exterior de cada poste de meta y perpendiculares a la línea de meta; al final de estas líneas se trazará un cuadrante en dirección al lateral más cercano que tendrá un radio de 6 mt, cada uno, desde el exterior del poste.

La parte superior de cada cuadrante se unirá mediante una línea de 3 mt y 16 cm. De longitud, paralela a la línea de meta entre los postes.

#### Punto penal.

Se dibujará un punto de 10 cm. De diámetro a 6 mt. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos.

## Segundo punto penal

Se dibujará un segundo punto de 10 cm. De diámetro a 9 mt. De distancia del punto medio de la línea entre los postes y equidistante de éstos. La zona de sustituciones.

Es la zona en la línea lateral ubicada frente (lados) a los bancos de los equipos que los jugadores utilizarán para entrar al y salir del campo de juego. La misma tendrá 3 mt. De largo y estará delimitada en cada extremo por dos líneas perpendiculares de 80 cm. de largo (40 cm al interior y 40 cm. al exterior) y 8 cm. de ancho.

El área situada frente (lados) a la mesa del cronometrador, 3 mt. A cada lado de la línea del medio campo, permanecerá libre.

## Las metas.

Serán colocadas en el centro de cada línea de meta. Consistirán en dos postes verticales, de madera o metal, cuadrados o redondos, equidistantes de las esquinas y unidos en la parte superior por un travesaño similar horizontal. La distancia (medida interior) entre los postes será de 3 mts. Y la distancia del borde inferior del travesaño al suelo será de 2 mts. Los postes y el travesaño tendrán el mismo ancho y espesor: 8 cms. Las redes que deberán ser de cáñamo, yute o nailon se engancharán en la parte posterior de los postes y el travesaño, y la parte inferior estará sujeta a tubos encorvados o a cualquier otro soporte adecuado. La profundidad de la meta, del lado interno de ambos postes hacia el exterior de la superficie de juego, será de al menos 80 cms. En su parte superior y de 100 cms. a nivel del suelo. Seguridad. Se podrá utilizar metas portátiles, pero éstas no deberán fijarse firmemente en el suelo.

## REGLA 2: EL BALÓN.

El balón.

1. Será esférico.
2. Será de cuero u otro material adecuado.
3. Para las categorías mayores (masculinas y femeninas) tendrá una circunferencia mínima de 58 cms. y máxima de 62 cms. y un peso comprendido entre 440 g y 450 grs.
4. Para las categorías de 12 a 16 años (masculinas y femeninas) tendrá una circunferencia mínima de 55 cms. y un máximo de 58 cms. y un peso comprendido entre 400 grs y 430 grs.
5. Para las categorías menores de 12 años tendrá una circunferencia mínima de 53 cms. y un máximo de 55 cms. y un peso comprendido entre 320 grs. Y 350 grs.
6. Tendrá la siguiente condición aerodinámica: al soltarse desde una altura de 2 mts, el primer rebote no deberá exceder de los 35 cms. y el segundo de los 15 cms.
7. Tendrá una calibración de 9 libras. Si el balón se dañara durante un juego, éste se interrumpirá reanudándose posteriormente a través de balón a tierra con un nuevo balón y en el lugar donde el primero se dañó. (Salvo dentro del área). Si el balón se dañara en un momento en el que el mismo no está en juego (saque inicial, saque de meta, saque de esquina, tiro libre, tiro penal o saque de banda) el juego se reanudará con un nuevo balón, conforme a estas Reglas. El balón no podrá reemplazarse durante el partido sin la autorización del árbitro. Antes del inicio del juego, se deberá presentar al árbitro, 2 (dos) balones en condiciones reglamentarias (Un balón por equipo). Publicado por REGLAS DE JUEGO FUTSALON AMF



### REGLA 3: NÚMERO DE JUGADORES.

1. Cada equipo se compondrá de cinco jugadores en el campo de juego, incluyendo al portero y uno de ellos ejercerá la función de capitán.
2. Al capitán le corresponderá las siguientes funciones:
  - Representará a su equipo, siendo responsable de la conducta de sus jugadores antes, durante y después del encuentro.
  - Firmará el acta al comienzo del juego, garantizando que todos los inscriptos estén presentes en el campo.
  - Será la única persona en dirigirse a los Árbitros para recibir información esencial, siempre en términos corteses.
  - Será la única persona que podrá avisar al anotador y/o cronometrador las sustituciones de jugadores o cambio de posición del portero, cuando el Director Técnico y sus sustitutos hayan sido expulsados.
  - Estará identificado con un brazalete bien visible en uno de sus brazos, debiendo nominar igualmente al capitán que le sustituirá en el campo de juego en caso de ser reemplazado.
3. No se podrá iniciar un juego sin que los equipos presenten un mínimo de cuatro jugadores, tampoco proseguirá el mismo si alguno de ellos quedara reducido a menos de esa cantidad, en cuyo caso el Árbitro dará por finalizado el juego.
4. Cada equipo podrá inscribir un máximo de 12 (doce) jugadores en el acta de juego, de los cuales cinco comenzarán y los restantes permanecerán sentados en el banco de suplentes junto a los integrantes del cuerpo técnico debidamente autorizados e identificados.

## REGLA 4: UNIFORME DE LOS PARTICIPANTES.

### DE LOS JUGADORES.

1. El uniforme deberá constar de: camisetas mangas largas o cortas, pantalones cortos, medias tres cuartos y zapatillas de lona o cuero suave con suela lisa y revestimiento de goma o caucho. Podrán utilizarse elementos elásticos u ortopédicos, suspensores, protectores (canilleras o espinilleras) los cuales deberán estar cubiertos completamente por las medias y ser de un material apropiado (goma, plástico o un material similar) y deberán proporcionar un grado razonable de protección. Si se utilizan pantalones térmicos, éstos deberán tener el color principal.
2. Los porteros utilizarán uniforme de color diferente al de los restantes jugadores; se les permitirá el uso de pantalones largos sin bolsillos ni cremalleras; no deberán llevar objetos que resulten peligrosos para ellos mismos o para los demás jugadores, incluyendo cualquier tipo de accesorio.
3. Se utilizarán obligatoriamente camisetas numeradas en las espaldas, comprendidas entre 1 (uno) y 20 (veinte) cuyas alturas no superarán los 20 cm., con un mínimo de 15 cms. Deberá ser necesaria una clara diferenciación de color entre los números y la camiseta evitándose la repetición de números en cada equipo; también será obligatorio el uso de números, igualmente seriados de entre 10 a 12 cm. de alto situados en un lugar visible, en la parte delantera de la camiseta. (No obligatorio en el pantalón corto).
4. No se les permitirá la utilización de objetos peligrosos o inconvenientes para la práctica del juego; si a criterio de los Árbitros un jugador no obedeciese al ser requerido sobre estos extremos razonablemente, podrá ser amonestado.
5. El jugador que no se presenta debidamente uniformado según esta Regla será retirado temporalmente del campo de juego y podrá reintegrarse, una vez que reúna las condiciones normales de su uniforme y cuando el encuentro esté detenido.



## DE LOS ÁRBITROS, ANOTADOR Y/O CRONOMETRADOR.

1. En cada juego, la indumentaria utilizada por los árbitros deberá ser uniforme, teniendo en consideración las siguientes características: camisetas mangas cortas o largas de un determinado color, con cuello y puños de color diferente; pantalones largos blancos, cinturón blanco, medias y zapatillas blancas. Las Asociaciones Nacionales podrán determinar diseños especiales para competiciones a nivel Nacional e Internacional, autorizados por la AMF.
2. Las camisetas del anotador y/o cronometrador deberán ser de color gris o, excepcionalmente, de color similar al de los Árbitros conservando el resto del uniforme y calzado de color blanco.
3. Cuando algún equipo utilice camisetas que puedan confundirse con el color del uniforme de los Árbitros, éstos deberán cambiarlo, pudiendo ser similar al del anotador y/o cronometrador conservando el resto del uniforme.
4. Los Árbitros llevarán en el pecho, en el lado izquierdo de la camiseta, el escudo de la entidad a la que pertenecen. Los Árbitros de las Asociaciones Continentales o de la AMF utilizarán el escudo respectivo de estas instituciones.
5. En temporadas de invierno o verano o en zonas de climas extremos, se permitirá a los Árbitros, al anotador y/o cronometrador, utilizar uniformes acordes con la temperatura conservando las características básicas de su diseño original.

## REGLA 5: SUSTITUCIONES DE JUGADORES.

1. Cada equipo podrá efectuar cambios y sustituciones de jugadores en número ilimitado estando el juego interrumpido, previo aviso al anotador, sin mediar ninguna otra acción o demora por este hecho.
2. El jugador sustituido podrá volver al campo de juego mediante una posterior sustitución.
3. El jugador expulsado durante el juego podrá ser sustituido y no deberá permanecer en el banco.
4. El cambio de posición entre el portero y otro jugador de campo, no se considerará como sustitución. El hecho deberá realizarse cuando el balón no esté en juego y deberá ser autorizado por el Árbitro.
5. No se permitirá el cambio posicional o sustitución del portero en caso de incurrir en tiro penal, salvo caso de lesión grave verificada por el Árbitro y comprobada por un médico. (Esta norma no aplica para el doble penal).
6. El jugador sustituto deberá informar previamente al anotador y aguardar la detención del juego para efectuar la sustitución; no podrá ingresar al campo de juego antes de que el jugador sustituido haya salido completamente de éste.
7. En el caso de jugadores lesionados, el tiempo máximo a utilizarse será de 15 (quince) segundos; excedido el mismo o atendido el jugador, el Árbitro ordenará la sustitución obligatoria del mismo.
8. La sustitución de jugadores se realizará únicamente cuando el juego esté detenido, debiéndose entrar y salir por la zona de cambio señalada, con excepción de jugadores sustituidos por lesión.
9. Si el jugador sustituido es el capitán, le corresponderá a éste designar un nuevo capitán, informando al Árbitro y al anotador; deberá ceder el brazalete identificatorio al nuevo responsable de esta función en el campo de juego.

10. Conforme a la Regla 3, en el banco de cada equipo destinado a los suplentes y al cuerpo técnico, sólo podrá permanecer un máximo de siete jugadores en condiciones de participar en el juego, y nunca, más de cinco integrantes del cuerpo técnico acreditados e identificados debidamente. (Técnico, ayudante técnico, preparador físico-kinesiólogo, médico y delegado oficial).

11. Considerando que las funciones de los Árbitros comenzarán desde el momento de su entrada al recinto deportivo, éstos tendrán facultad y autoridad para advertir a cualquier jugador o técnico que adoptan actitudes indecorosas, o incluso de amonestarlos según la naturaleza de la infracción cometida. Un jugador o técnico expulsado antes del inicio del juego podrá ser sustituido.

### **REGLA 6: EL JUEGO.**

1. Tendrá una duración de 40 (cuarenta) minutos cronometrados de juego efectivo, dividido en 2 (dos) periodos iguales de 20 (veinte) minutos con un descanso de 10 (diez) minutos entre ambos. Estos tiempos de juegos y descanso regirán para las siguientes categorías: juvenil, mayor, seniors y femenino (mayor de 16 años). En las categorías menores de 16 años de edad en ambos sexos, la duración total será de 30 (treinta) minutos cronometrados, dividido en 2 (dos) periodos de 15 (quince) minutos cada uno, con el mismo tiempo de descanso entre ambos: diez (10) minutos.

2. La duración de cualquiera de ambos periodos será prorrogada para permitir la ejecución de un tiro penal o doble penal sin posibilidad de remate, posterior al ser efectuado el tiro por el ejecutor.

3. Los pedidos de tiempos serán concedidos en este orden de prioridad: - Al delegado oficial o al técnico, quien podrá solicitarlos al anotador. - Al capitán, quien los solicitará al Árbitro.

4. Los equipos tendrán derecho a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto en cada uno de los períodos, respetando las siguientes disposiciones: - los técnicos de los equipos estarán autorizados a solicitar 1 (un) minuto de tiempo muerto al anotador.

- El anotador concederá el tiempo muerto cuando el balón esté fuera del juego, utilizando un silbato o una señal acústica diferente de la usada por los árbitros.

5. La facultad del técnico de dar instrucciones a sus jugadores no le permitirá entrar al campo de juego, aunque los jugadores podrán salir del mismo para recibirlas, tan sólo durante el minuto de tiempo concedido y en la zona de su banco respectivo.

6. Si un equipo no solicitara el tiempo muerto que le corresponde en el primer período, seguirá disfrutando únicamente del (un) minuto de tiempo muerto en el segundo período.

7. A los efectos de solicitud de tiempo muerto en el caso de disputarse prórroga o tiempo extra de juego, éste será considerado como continuación del segundo período reglamentario del partido.

8. Estará permitido al técnico hablar y dirigir a sus jugadores durante el juego sentado o levantándose ocasionalmente, sin permanecer constantemente de pie, siempre que lo haga de modo discreto y sin perturbar el desarrollo del juego. En esta actuación no podrá rebasar la zona delimitada ni llegar a interferir o molestar las funciones de los Árbitros, anotador y/o cronometrador.

9. El técnico expulsado podrá ser sustituido por otro integrante del cuerpo técnico del mismo equipo, quien deberá estar debidamente acreditado (ayudante técnico o preparador físico).

10. A los jugadores del equipo que quedará sin técnico por cualquier causa, en ocasión de pedido de tiempo muerto, les será permitido acceder al banco para recibir instrucciones únicamente de su capitán de equipo.

11. En caso de exceder el tiempo reglamentario de sustituciones y haber agotado el tiempo muerto permitido, se sancionará disciplinariamente al/los causantes/s de la demora.

12. Cada equipo podrá disponer hasta 15 segundos la posesión del balón para traspasar la línea central del campo, si antes no fuera tocado por algún jugador del equipo adversario.

### **DESCUENTOS DE TIEMPO POR ACCIDENTES.**

1. Los tiempos de detención del juego serán descontados mediante paralización del cronómetro en ocasión de: advertencias o medidas disciplinarias a jugadores y técnicos, tiempo muerto para instrucciones o del propio árbitro, accidentes, lesiones o cualquier otra paralización del juego siempre determinada por el árbitro.

2. Si durante el juego se produjera accidente o lesión de un jugador, los Árbitros continuarán hasta que la jugada concluya. En caso de paralización del juego por gravedad del o los lesionados para prestar asistencia médica, el juego se reanudará con balón a tierra.

3. En caso de lesión de un jugador no se permitirá la atención prolongada en el campo de juego, disponiéndose de 15 (quince) segundos para retirar al lesionado, efectuar la sustitución o reincorporación de inmediato del mismo. Se exceptuará la lesión del portero mereciendo atención especial, limitándose ésta hasta 1 (un) minuto de tiempo neutralizado por decisión del Árbitro.

4. Los Árbitros tendrán la facultad de solicitar tiempo muerto cuantas veces sea preciso, pero sólo deberán decidirse justificadamente estando el balón y el juego detenidos por acciones comunes del mismo.

5. Si se presentara simulación de lesión o cualquier tentativa de retraso premeditado para ganar tiempo, los Árbitros continuarán el juego sancionando disciplinariamente al o a los infractor o infractores.

6. El juego no deberá ser detenido para recomponer la vestimenta de los jugadores, esto se efectuará fuera del campo de juego, o en el momento de estar paralizado el mismo por acciones comunes.

## REGLA 7: EL INICIO Y LA REANUDACIÓN DEL JUEGO

1. Antes de iniciarse el partido, el Árbitro realizará un sorteo, mediante lanzamiento de moneda al aire entre los capitanes, para decidir el equipo que elegirá un lado del campo y el que efectuará el saque inicial para comenzar el juego.
2. El juego será iniciado, mediante la orden del árbitro, por un jugador del equipo determinado por sorteo, quien pondrá en movimiento el balón hacia el campo opuesto haciendo un pase a uno de sus compañeros.
3. Al comienzo del juego cada equipo ocupará su medio campo; los jugadores del equipo adversario al que efectúa el saque inicial, deberán encontrarse por lo menos a 3 mts. del balón, hasta que éste haya sido puesto en juego o, recorrido una distancia igual a la longitud de su circunferencia.
4. El jugador que ejecutara el saque inicial no podrá adelantarse al balón ni reiterar su contacto hasta que éste haya sido tocado por otro jugador. La infracción (el no cumplimiento) a esta norma determinará la repetición del saque inicial y la sanción disciplinaria correspondiente al jugador.
5. Después de conseguir un gol, el juego se reanudará, en forma idéntica, por un jugador del equipo adversario.
6. Tras el descanso intermedio reglamentario los equipos mantendrán sus respectivos bancos de suplentes en su zona de ataque y el saque corresponderá al equipo adversario al que inició el juego.
7. En caso de alargue se procederá de la misma manera que al inicio de un juego realizándose un nuevo sorteo.
8. Tras cualquier interrupción del juego, estando el balón dentro del campo, por motivos excepcionales no citados en estas reglas, el Árbitro ordenará la reanudación del juego mediante balón a tierra en el punto en el que se encontraba el balón al interrumpirse la jugada. (Excepto dentro el área), Ningún jugador podrá situarse a menos de 1 m. del punto de contacto del balón

con el suelo. Si estas disposiciones no se cumpliesen el Árbitro repetirá la acción.

9. El balón estará fuera de juego si: - Traspasa completamente una línea lateral o de meta, ya sea por tierra o por aire. - El juego se detiene por orden del árbitro. - Golpea el techo.

10. El balón estará en juego en todo otro momento, incluso si: - Rebota en los postes o el travesaño y permanece en el campo de juego. - Rebota en cualquiera de los árbitros situados dentro del campo de juego. Decisión. Si el juego se desarrolla en superficies techadas y el balón lanzado por un jugador golpea accidentalmente el techo o cualquier obstáculo que esté dentro del campo, éste se reanuda con un lanzamiento lateral que será ejecutado por un jugador del equipo adversario en el punto más cercano a la línea lateral, donde ocurrió el hecho.

11. Las informaciones sobre el tiempo restante de juego para el término de cualquiera de los periodos deberán ser solicitadas al cronometrador por el delegado oficial o técnico de cada equipo, únicamente, en el momento en que el balón no esté en juego. En caso de ausencia del cuerpo técnico, lo realizará el capitán a los Árbitros en las mismas circunstancias reglamentarias.

## CONCEPTUALIZACIÓN

### Fundamentos Técnicos Del Fútbol De Salón

**Mentalidad táctica:** es la capacidad que debe poseer el jugador de fútbol sala, para analizar con rapidez las acciones del juego durante un encuentro. De esta manera podrá asumir la responsabilidad de realizar gestos técnicos tanto cuando tiene el control del balón, como cuando no lo tiene, lo tenga o no su propio equipo.

**Técnica individual:** es aquella que está relacionada con todos los gestos técnicos que puede aprender, desarrollar y perfeccionar de forma individual un jugador para su puesta en práctica.

**Técnica colectiva:** Son las acciones que consiguen enlazar dos o más jugadores de un equipo buscando siempre el beneficio del conjunto mediante una eficaz finalización de la jugada. Para ello, es necesario un entendimiento entre los miembros del equipo desde la técnica individual propia de cada uno. Si el ámbito individual funciona bien en unos, pero no en otros compañeros, estaremos dotando al juego de acciones inconexas y discontinuas faltas de sentido y coherencia. Una 'Estrategia' es un conjunto de acciones planificadas sistemáticamente en el tiempo que se llevan a cabo para lograr un determinado fin o misión.

**El Control:** Como su propia palabra indica, es hacerse con el balón, dominarlo y dejarlo en posición y debidas condiciones para ser jugado inmediatamente con una acción posterior.

**Parada:** es el control que inmoviliza totalmente un balón raso o alto, sirviéndonos generalmente de la planta del pie. Dada la lentitud que imprime esta acción al juego, se encuentra prácticamente desterrada del mismo, salvo raras excepciones.

**Semi-parada:** es una acción en donde el balón no se inmoviliza totalmente realizándose con cualquier superficie de contacto del pie: interior, exterior, empeine, planta, etc., del pecho y de la cabeza.

**La Conducción:** Es la técnica que realiza el jugador al controlar y manejar el balón en su rodar por el terreno de juego. Mediante la conducción, se progresa con el balón en los pies de un lado a otro de terreno del jugo. Una buena ejecución técnica permite conducir el esférico sin mermar la velocidad de desplazamiento, y además tener un buen campo visual para poder adoptar la mejor solución posible y, en cualquier momento, pasar, chutar, o driblar.

**La Finta:** Ciertos movimientos o acciones realizadas por el jugador con el propósito de engañar, confundir, o distraer al adversario de la verdadera acción que se pretende hacer. Como premisa fundamental, debe existir engaño (finta), pero con la facultad y finalidad de decidir la posesión del balón, estando con la pelota o sin ella.

**el regate:** Se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón. Se puede realizar sin finta previa, con un cambio de ritmo brusco, para desequilibrar al defensor y sortearlo sin que tenga tiempo para reaccionar, o bien, con finta previa, en el que el jugador que está en posesión del balón realiza el regate en función de la reacción que previamente tiene en la defensa.

**El tiro:** Es un golpeo que se hace con el pie al balón con la finalidad de meter gol. Se puede tirar de diferentes formas; Punta: Se usa para chutar con la máxima potencia o para hacer vaselinas. Interior: Se usa para ajustar más el balón al lugar que quieres que vaya, así el tiro no irá tan rápido que cuando chutas de punta. Empeine: Se realiza con la parte anterior del pie. Tacón: Se usa para sorprender al portero. Se debe de tirar a distancias próximas, porque si tiras de una distancia lejana no llegas.

**La Entrada:** Es la acción físico-técnica defensiva que tiene por objeto ir al encuentro del jugador oponente que está en posesión del balón, con el fin de interceptar e impedir de este modo que prograse en el terreno o bien sea dueño del juego. La premisa fundamental para que realicemos la entrada es que el balón lo tiene que tener el contrario, pudiendo realizar dicha acción con relación al poseedor: de frente y lateral. Las acciones deben ser realizadas, fundamentalmente, cuando el poseedor del balón pierde por un momento su



**ROTACION:** Intercambio de posición de los jugadores, de un equipo con el fin de engañar al adversario y profundizar hacia portería.

**GIROS:** movimiento de vital importancia en fútbol sala, se usa esto para recibir después de un pase en movimiento

**JUGADOR LATERAL:** su función es marcar a los laterales, cerrar espacios por dentro o por fuera, y proveer cualquier balón que entre en su posición.

**APOYO:** acción que realiza un jugador con el fin de facilitar la acción del compañero que está en posesión de balón

**BALANCE:** defensivo es el movimiento que realiza un jugador cuando no participa directamente de una maniobra ofensiva estableciendo siempre el movimiento defensivo.

**JUGADOR LIBERO:** También "libre". Jugador de características fundamentalmente defensivas que, libre de realizar marcajes concretos, se ocupa de cubrir los huecos dejados por otros defensas y de intentar finalizar la jugada del rival cuando desborda a sus compañeros. Además, el libre suele ser el encargado de organizar los contraataques de su equipo y de ser la primera salida del balón en los ataques estáticos desde la propia portería. EL

**JUGADOR PIVOT** es el jugador más próximo a la portería contraria para meter gol lo que sería en fútbol 11 el delantero. El pivot normalmente suele ser el jugador más grande del equipo porque el pivot se caracteriza por su juego de espaldas para que le lleguen ayudas para intentar marca gol y predomina su juego rematador y finalizador.

**SISTEMAS:** táctica y estrategia que utiliza un equipo de manera habitual y que le confiere un carácter de juego determinado.

**TACTICA:** Es la ejecución de una o varias acciones técnicas individuales o colectivas para responder una situación o problema que presente durante un juego

**JUEGOS TACTICOS MENORES:** son gran aporte para desarrollar y visualizar de nuestros jugadores, después de previamente tener un dominio motriz y un buen acondicionamiento físico y técnico para poder acceder al avance académico dentro del microfútbol.

**SUPERFICIES DE CONTROL:** partes anatómicas que con mayor frecuencia y de manera normal se usa en el manejo de balón

**AMORTIGUAR:** acción inversa al golpe pues si en este se da velocidad al balón con determina superficie de contacto en el amortiguamiento se reduce la movilidad mediante el retroceso de la parte de cuerpo a plantar.

**CONDUCCION:** consiste en desplazarse por toda la cancha con el balón

**ZONA CON PRESION AL BALON:** marcación que se realiza encima al jugador que tiene el balón mientras que los compañeros se encargan de cubrir los demás sectores del campo

**HOMBRE A HOMBRE CON PRESION AL BALON:** marcación que se realiza en jugadores de alto nivel de técnica y táctica, se puede realizar en 3 cuartos y media cancha, pero presionando el balón y referenciando cada uno de los jugadores contrarios.

**HOMBRE a HOMBRE TOTAL:** marcación rígida y específica y se realiza por todo el campo los cambios de marca se dan cuando un compañero es driblado y ahí que tomar su marca.

**ABERTURA** maniobra ofensiva del equipo atacante con el fin de abrir espacios para realizar un pase que nos lleve a un buen desenvolvimiento.

**DESENVOLVIMIENTO** fase entre la apertura y conducción dándose pasamientos defensivos buscándose crear espacios ubicando al jugador indicado en ellos para la conclusión

**CONTRAATAQUE** situación en la que el equipo que estaba a la defensiva recupera el balón y con rapidez aprovecha la posible descompensación del equipo que está atacando y pierde el balón



**LINEA DEL BALON:** es estar siempre detrás de la línea imaginaria que divide la cancha cuando el balón es defensivo con un equipo y el contrario realiza la defensiva.

**MOVIMIENTO DEFENSIVO:** es aquel previamente diseñado y estudiando y trabajado para contrarrestar la propuesta defensiva del contrario de una forma ordenada.

### LA IMPORTANCIA DE INCLUIR EL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN

El deporte no solo es un asunto de salud, también es una herramienta efectiva en la educación de los niños, pues a través de él se fomentan valores y habilidades de manera sana y divertida. Practicar alguna disciplina física o hacer ejercicio desde edades tempranas sirve, según la psicóloga infantil Annie de Acevedo, no solo para “activar todas las funciones cerebrales que son indispensables para su desarrollo cognitivo general”, sino que “les enseña una serie de habilidades y conocimientos que les serán de gran ayuda durante toda su vida”.

Los expertos parecen coincidir en que jugar fútbol, baloncesto, tenis, béisbol o, en general, tener una actividad física, se convierte en un agente formativo. “El deporte es una herramienta para la formación, desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas de una persona y para el manejo adecuado de sí mismo en su entorno, permitiendo la interacción de los aspectos sociales, emocionales y físicos del bienestar humano”, dice Rodrigo Sandoval, coordinador de deportes de la Universidad de los Andes.

Por su parte, José Alfonso Martín, decano de la facultad de educación física de la Universidad Pedagógica, considera que, si bien los procesos educativos se pueden ver beneficiados por el deporte, estos resultados no son automáticos y dependen del compromiso de cada persona y del entorno en que estas se desenvuelven.

“Cada estudiante es responsable de una buena parte de su formación y cuando se trata de los más pequeños, esta responsabilidad también recae en los adultos que están a cargo”, asegura Martín, para quien la enseñanza del

deporte puede servir para generar capacidades de autoconocimiento, disciplina, honestidad, tolerancia, solidaridad, respeto, humildad, trabajo en equipo, paz y convivencia.

Aquí algunas razones por las cuales es importante incluir el deporte en la educación, según expertos en enseñanza deportiva y psicología.

### **1. Promueve el desarrollo e integración social**

La práctica deportiva encierra, en su esencia, el juego en todas sus manifestaciones como un medio inmejorable de interacción con los demás, logrando niveles de integración que casi ninguna otra actividad puede alcanzar, con todo lo que ello implica en la construcción del individuo como ser social. En el juego no hay colores, razas, credos o estratos y, por lo general, a los estudiantes deportistas se les inculca el respeto por las diferencias entre las personas.

### **2. Genera sentido de pertenencia**

Estar en un equipo deportivo crea un sentido de pertenencia y por lo tanto de identidad y fuerza entre los jóvenes en formación.

### **3. Forma en valores y virtudes**

El deporte es una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, valores y virtudes como justicia, lealtad, superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad y tolerancia.

### **4. Ayuda a la convivencia**

Normalmente el deporte obliga a los pequeños a trabajar en equipo, a colaborar con otros y a aprender que la fuerza está en la unión de muchos.

### **5. Estimula el cerebro**

El cerebro de los niños, en especial, necesita moverse para aprender. Es más, el cerebro aprende y recuerda más cuando está en movimiento. Además, el

ejercicio físico regula la segregación de tres neurotransmisores asociados a una buena salud mental. Estas sustancias son la dopamina, la serotonina y norepinefrina. Hacer ejercicio estimula la memoria y las funciones ejecutivas del lóbulo frontal, por lo que los niños que lo hacen con regularidad identifican más rápido los estímulos visuales y se concentran más que los niños pasivos.

## 6. Eleva la autoestima

Los niños que practican un deporte o hacen un ejercicio físico suelen tener más alta la autoestima, sufren menos depresión y ansiedad. También les permite hacer catarsis, pues al pegarle, por ejemplo, a una pelota se liberan rabias y frustraciones reprimidas, y esto es sano.

## 7. Forja la disciplina

Practicar deportes de manera regular estimula la disciplina en general: los jóvenes deportistas son más organizados, estructurados y menos propensos a caer en malos hábitos. Puede convertirse en factor de desarrollo personal. El deporte puede ser –y de hecho así es– un factor de desarrollo de la persona al convertirse en un estilo de vida que conduce al individuo a hacer de esta práctica su vocación y profesión, e incluso una oportunidad para abandonar ciertas realidades personales o sociales.

## 8. Reduce el estrés

La actividad física y deportiva es una terapia no farmacológica efectiva para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otras alteraciones que surgen a lo largo de la vida. El deporte está relacionado con el bienestar psicológico y reduce los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, tales como los estados de tensión y ansiedad. Además, posee un efecto ansiolítico que mejora los estados de irritabilidad y agresividad.

## Capacidades Físicas

Debemos aclarar que en el programa de Educación Física se les denomina "cualidades físicas", sin embargo, de forma general, se les llama Capacidades Físicas, antiguamente se les conocía como "Valencias Físicas"

Las capacidades físicas básicas son condiciones internas de cada organismo, determinadas genéticamente, que se mejoran por medio de entrenamiento o preparación física y permiten realizar actividades motrices, ya sean cotidianas o deportivas y son las siguientes:

### Capacidades físicas condicionales:

**Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

**La Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos "tono muscular", que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

**La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

**La velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente:

- Muscular, en relación con el estado de la fibra muscular, su tonicidad y elasticidad, etc., o sea, la constitución íntima del músculo.
- Nervio, se refiere al tiempo de reacción de la fibra muscular a la excitación nerviosa.
- La coordinación más o menos intensa de una persona es un factor importante para su velocidad de ejecución.

Estas cualidades físicas están desarrolladas de forma diversa en cada persona de acuerdo con el esfuerzo que debe realizar diariamente o en su actividad deportiva, en conjunto determinan la condición física de un individuo.

### **Las capacidades físicas coordinativas:**

Coordinación, en su sentido más amplio, consiste en la acción de coordinar, es decir, disponer un conjunto de cosas o acciones de forma ordenada, con vistas a un objetivo común. Según algunos autores, la coordinación es "el acto de gestionar las interdependencias entre actividades". En otros términos, coordinar implica realizar adecuadamente una tarea motriz. Según Dietrich Harre existen estas capacidades coordinativas:

- La capacidad de acoplamiento o sincronización: Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operaciones entre sí.
- La capacidad de orientación: Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.
- La capacidad de diferenciación: Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

- La capacidad de equilibrio: Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.
- La capacidad de adaptación: Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

**La capacidad rítmica (Ritmo):** Es la capacidad de comprender y registrar los cambios dinámicos característicos en una secuencia de movimiento, para llevarlos a cabo durante la ejecución motriz.

**La capacidad de reacción:** Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Aunque los especialistas en actividades físicas y deportivas conocen e identifican multitud de denominaciones y clasificaciones las más extendidas son las que dividen las capacidades físicas en: condicionales, intermedias y coordinativas; pero en general se considera que las cualidades físicas básicas son: Resistencia: capacidad física y psíquica de soportar la fatiga frente a esfuerzos relativamente prolongados y/o recuperación rápida después de dicho esfuerzo. Fuerza: capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica). Velocidad: capacidad de realizar



acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Flexibilidad: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Todas estas cualidades físicas básicas tienen diferentes divisiones y componentes sobre los que debe ir dirigido el trabajo y el entrenamiento, siempre debemos tener en cuenta que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje puramente una capacidad única ya que en cualquier actividad intervienen todas o varias de las capacidades pero normalmente habrá alguna que predomine sobre las demás, por ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando realizamos trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que predomina y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el componente destacado. Por lo tanto, la mejora de la forma física se deberá al trabajo de preparación física acondicionamiento físico que se basará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito de dicho entrenamiento se fundamenta en una óptima combinación de los mismos en función de las características de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc) y de los objetivos y requisitos que exija cada deporte.

DQS is member of:



## EL DEPORTE FORTALECE LOS VALORES

El deporte es una actividad formativa, que imparte y refuerza los valores en las personas, especialmente en los niños, ya que es en la infancia en donde se comienza el proceso educativo y se adquieren hábitos para toda la vida.

"Las actitudes y los valores pertenecen a la esfera íntima de la persona, los cuales se van formando mediante las relaciones interpersonales tempranas con los padres, amigos, instituciones, iglesia, entre otros", explica la especialista en psicología deportiva Ethel Pinsky Fraiman.

Estos se inducen a los niños desde pequeños, lo que les permite desempeñarse de manera adaptativa y funcional. Además, terminan siendo principios regulares en la vida de cada ser.

El deporte ayuda a moldear los valores en los niños desde diferentes dimensiones, entre ellas, la filosófica que es el disfrute y el placer que se adquiere con dicha actividad.

La especialista resalta la importancia que tiene el respeto en cualquier actividad física, especialmente en los deportes que se realizan en equipo, ya que el jugador debe aprender a respetar los diferentes puntos de vista de sus compañeros y adversarios. Los niños deportistas lo adquieren con facilidad, al igual que el control emocional y la tolerancia, que son escasos en la infancia.

Los procesos de cooperación, humildad, integridad, lealtad y disciplina son valores que la sociedad necesita retomar y con el deporte es posible adquirirlos.

"Muchas personas piensan que el ejercicio simplemente es una parte lúdica o un juego. Pero cuando hay juego, hay unas reglas que le ayudan a la persona a formarse por medio del respeto y la autodisciplina", explica la psicóloga.

El compromiso es otro elemento importante que aporta el juego. Además ayuda a fortalecer la salud mental y física.



## LA DISCIPLINA

Cuando se practica un deporte, lo esencial es tener gusto y pasión por él. Así, es más fácil adquirir la constancia y disciplina que se requieren para destacarse y obtener los logros deseados.

Los progenitores nunca les deben imponer la práctica de una actividad física a los niños, más bien pueden acompañarlos, sin presión, para que conozcan diferentes actividades. Y así, que sean ellos los que tengan la posibilidad de elegir la que más les llame su atención.

"Muchos padres buscan que sus hijos practiquen algún deporte con la idea de que se formen como hombres de bien, seres integrales que le aporten a la sociedad. Pero, es importante que no sea impuesto, más bien que sea guiado para que los niños puedan disfrutarlo y adquirir por ellos mismos la responsabilidad que se requiere", cuenta la especialista.

Los adultos no deben presionar a los niños deportistas por logros o resultados. Simplemente hay que permitirles que experimenten y que ellos mismos adquieran la autonomía, permanencia y estabilidad dentro del equipo al que pertenezcan.

"Hoy en día la participación en las actividades deportivas se hace desde muy temprana edad. Hay niños que empiezan a nadar a los meses de nacer, mientras que hay otros que con el paso de los años van eligiendo según sus gustos la actividad a practicar y ésta, definitivamente los forma para bien", concluye la especialista en psicología deportiva.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES				
SEMANAS	CONTENIDOS	GRADO	RECURSOS	TIEMPO
1	<p>Ambientación general del deporte</p> <p>Historia y evolución del deporte</p> <p>Ejercicios físicos de familiarización con el deporte.</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Videobeam</li> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Computador</li> <li>✓ Marcadores</li> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón, conos, etc.</li> </ul>	10 horas
2	<p>Test para valorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas.</p> <p>Ejercicios físicos introductorios al deporte.</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Sonido</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas
	<p>Reglamento del futbol sala.</p> <p>Resolución de dudas acerca del reglamento.</p> <p>Características del futbol sala.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Videobeam</li> <li>✓ Tablero</li> <li>✓ Computador</li> <li>✓ Marcadores</li> </ul>	



3	Ejercicios específicos del deporte que contribuyan al mejoramiento de las capacidades coordinativas	6 <sup>o</sup> a 10 <sup>o</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón, conos, etc.</li> </ul>	10 horas
4	<p>Reconocimiento del terreno de juego, los implementos y el balón de futbol sala.</p> <p>Introducción al pase, tiro y recepción.</p> <p>Importancia de los valores en la práctica deportiva.</p>	6 <sup>o</sup> a 10 <sup>o</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas
5	<p>Ejercicios metodológicos para la conducción de balón, la finta y el regate.</p> <p>Estrategias didácticas para el mejoramiento de los fundamentos.</p>	6 <sup>o</sup> a 10 <sup>o</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas

6	Sesión de entrenamiento específica del deporte para fortalecer las capacidades físicas condicionales	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas
7	<p>Sesión de entrenamiento específica del deporte enfocada al mejoramiento de las capacidades físicas coordinativas.</p> <p>Juegos metodológicos para mejorar el control de balón.</p> <p>Principios fundamentales del marcaje y el desmarque.</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas
8	<p>Implementación de los sistemas de juego del futbol de salón, posicionamiento y rotación.</p> <p>Problemas de coordinación que se presentan en</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas



	acciones reales de juego.			
9	<p>Evaluación mediante un test de campo para medir la evolución de los estudiantes</p> <p>Juego aplicando reglas, fundamentos y estrategias trabajadas en clase.</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> <li>✓ Sonido</li> </ul>	10 horas
10	<p>Campeonato de futbol sala por grados (2 o 3 equipos mixtos por grado para competir entre ellos) con todas las exigencias que el mismo deporte requiere.</p>	6º a 10º	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cancha</li> <li>✓ Balón</li> <li>✓ Conos</li> <li>✓ Platillos</li> </ul>	10 horas





## PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES COLEGIO CRISTO REY

Grado: SEXTO. Tiempo De Desarrollo: SEGUNDO PERIODO 14 SEMANAS

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

### PATRONES DE MANIPULACIÓN

- Lanzar
- Pasar
- Recibir
- Empujar
- Patear
- Rebotar o driblar.

### PATRONES DE EQUILIBRIO.

- Posturas básicas
- Giros
- Posiciones invertidas.



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

## ATLETISMO

- Generalidades
- Pre-deportivos básicos para la iniciación en el atletismo.

## DANZAS

## GIMNASIA

- Generalidades
- Gimnasia básica
- Educación Rítmica
- Gimnasia con elementos



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

### **RUTA ORIENTADORA:** Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.



6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
  
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
  
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
  
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



**GRADO: SEXTO. ~~Tiempo De Desarrollo: TERCER PERIODO 14 SEMANAS~~**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

### DEPORTE DIRIGIDO

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol

### RECREACIÓN

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones.

### DANZAS

### MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar



- Rasgar
- Colorear
- Plegar

### **RUTA ORIENTADORA:** Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.



9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

CONTEXTUALIZACION		
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIAS	APRENDIZAJE	NIVEL DE PARTIDA O CONOCIMIENTOS PREVIOS
Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos	-Incrementa el acervo de términos y los emplea en la clase.  -Identifica los sistemas del cuerpo humano sus	Identificación de sus capacidades y limitaciones.  Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano.





<p>técnicas de movimiento</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p> <p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Reconozco mis fortalezas y limitaciones</p>	<p>-Reconoce sus capacidades y limitaciones y las asume con autonomía.</p> <p>- Cuida y conserva el medio ambiente y los implementos utilizados para la clase.</p> <p>- Mejora habilidades y destrezas físicas, óculo manuales y óculo pédicas a través de la práctica de deportes de pelota.</p>	
--	---	--



<p>en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p> <p>Reconozco procedimientos</p>	<p>- Realiza prácticas atléticas para mejorar su condición física</p> <p>- Diferencia los conceptos de juego, lúdica, recreación y deporte.</p> <p>-Reconoce en el juego su valor pedagógico y socializante.</p> <p>-Valora el deporte como medio para la salud, la integración y la convivencia.</p>	
---	---	--



<p>para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la</p>	<p>- Participa, coopera y disfruta los juegos de piso, de pared y tradicionales desarrollados en la clase.</p> <p>- Participa en los juegos deportivos y acata las reglas de juego propuestas para la clase y en los juegos inter clases.</p> <p>-Expresa sentimientos y emociones a través de la exploración dancística y de expresión corporal.</p>	
--	---	--



actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.			
<b>PROPUESTA DIDÁCTICA</b>			
<b>ACTIVIDADES DE EXPLORACION</b>	<b>ACTIVIDADES DE INTRODUCCION A LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS</b>	<b>ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y SINTESIS</b>	<b>ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN</b>
<p>Revisión de los saberes previos.</p> <p>Test de resistencia y velocidad.</p> <p>Test de equilibrio, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cuestionarios sobre conceptos básicos.</p>	<p>Inducción del qué y por qué hacer deporte.</p> <p>Por qué incluir en las facetas diarias rutinas de ejercicio y recreación.</p> <p>Sensibilización de la actitud del estudiante</p>	<p>Saludo y reflexión.</p> <p>Toma de asistencia.</p> <p>Organización del grupo y del área de trabajo.</p> <p>Parámetros para el trabajo diario.</p>	<p>Se evaluará:</p> <p>-Tareas y consultas.</p> <p>-Talleres y pruebas de asimilación de gestos técnicos y de conceptos.</p>



	<p>ante el área de educación física.</p>	<p>Parte teórica:          mecanización del tema anterior o repaso.          Conceptualización y contextualización del tema a tratar.          Consignación de las tareas y compromisos académicos.          Parte física: ubicación de los estudiantes en el espacio de trabajo.          Calentamiento general.          Calentamiento específico de acuerdo al tema a desarrollar.          Juego pre-deportivo.          Desarrollo metodológico.          Explicación</p>	<p>-Prácticas individuales y grupales de lo visto en clase.          -Evaluaciones escritas y de demostración.          -Trabajo en cada una de las fases de la clase.          -Aplicación de fundamentos en el desarrollo de su autonomía escolar y como miembro de una sociedad.</p>
--	--	--	---



		Demostración Ejecución Corrección Aplicación Evaluación	
--	--	---	--

**REFERENTES Y MATERIALES**

1. Bibliografía o cibergbibliografía. <http://www.elrincondelmaestro.com>
2. <http://www.efdeportes.com>
3. <http://www.monografias.com/salud/deportes>.
4. <http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/97/juegosjovenes>
5. <https://www.saluspot.com>
6. <http://www.alphega-farmacia.es>





**7. <http://www.alphega-farmacia.es/web/consumer-facing/beneficios-del-deporte-al-aire-libre>**

**8. Documentos personales y experiencia docente.**

GARCÍA GARRIDO, Ferrán (2004). Educando desde el ajedrez. Barcelona: Paidotribo. 186 p. + CD ROM.

MARTÍNEZ LOPEZ, Emilio J. (2001). La evaluación informatizada en la educación física de la E.S.O. (Educación Secundaria Obligatoria). Barcelona: Paidotribo. 310 p. + CD ROM.

PINOS QUILEZ, Martín (2001). Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre. Barcelona: Paidotribo. 163 p.

RATTI, Oscar (2000). Secretos de los samurai: estudio de las artes marciales del Japón feudal Barcelona: Paidotribo. 578 p.

FONT ROIG, Fidel (2001). Una visión del aikido a partir de Hito Emi. Barcelona: Paidotribo. 114 p.

WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros. 112 p.

BROWN, Denise Whichello (2000). Masaje sensual una práctica introducción. Madrid: Edimat Libros. 112 p.

GONZÁLEZ RAMÍREZ, José Francisco (1998). Dejar de fumar: método de autoayuda para dejar de fumar Madrid: Cofas. 188 p. GARIJO RUEDA, José Luis (2000). Fichero de juegos alternativos para primaria. Zaragoza: Inde Publicaciones. 117 en varias paginaciones.



**Grado: SEPTIMO. Tiempo De Desarrollo: SEGUNDO PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA PATRONES DE MANIPULACIÓN

- Lanzar
- Pasar
- Recibir
- Empujar
- Patear
- Rebotar o driblar.

**PATRONES DE EQUILIBRIO.**

- Posturas básicas
- Giros
- Posiciones invertidas.

**MOTRICIDAD FINA**

- Cortar con tijera
- Pegar



- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

### **ATLETISMO**

- Generalidades
- Pre-deportivos básicos para la iniciación en el atletismo.

### **DANZAS**

### **GIMNASIA**

- Generalidades
- Gimnasia básica
- Educación Rítmica
- Gimnasia con elementos

### **MOTRICIDAD FINA**

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

**RUTA ORIENTADORA:** Fines de la Educación:



2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
  3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
  4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
  5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
  6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
  7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
- 
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
  13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



**GRADO: SEPTIMO. Tiempo De Desarrollo: TERCER PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

### **DEPORTE DIRIGIDO**

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol

### **RECREACIÓN**

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones.

### **DANZAS**

### **MOTRICIDAD FINA**

- Cortar con tijera
- Pegar



- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

## CAMPAMENTO

- Administración.
- Técnicas Campamentiles
- Programación.
- Evaluación.

## DEPORTE DIRIGIDO

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifutbol

## RECREACIÓN

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones.



### **RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:**

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



CONTEXUALIZACION		
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIAS	APRENDIZAJE	NIVEL DE PARTIDA O CONOCIMIENTOS PREVIOS
<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos</p> <p>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Comprendo los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento</p>	<p>-Incrementa el acervo de términos y los emplea en la clase.</p> <p>-Identifica los sistemas del cuerpo humano sus características y funciones.</p> <p>-Reconoce las ventajas de practicar hábitos saludables, de higiene, limpieza, alimentación e hidratación en la práctica deportiva.</p> <p>- Aplica sus conocimientos para valorar su estado de salud física.</p> <p>- Identifica y aplica ventajas y beneficios</p>	<p>Identificación de sus capacidades y limitaciones.</p> <p>Identificación de órganos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Test.</p> <p>Iniciativa por la clase.</p> <p>Respeto y cuidado de su cuerpo y de los demás.</p> <p>Exploración de ritmos y movimientos corporales.</p> <p>Danza folklórica.</p> <p>Danza moderna.</p> <p>Patrones del movimiento, ejercicios de tensión y relajación.</p>



<p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego. Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Combino técnicas de tensión-relajación y control corporal.</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p>	<p>del calentamiento para la práctica deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Reconoce sus capacidades y limitaciones y las asume con autonomía.</li><li>- Cuida y conserva el medio ambiente y los implementos utilizados para la clase.</li><li>- Mejora habilidades y destrezas físicas, óculo manuales y óculo pédicas a través de la práctica de deportes de pelota.</li><li>- Realiza prácticas atléticas para mejorar su condición física</li><li>- Diferencia los conceptos de juego,</li></ul>	
--	---	--



<p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p> <p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p> <p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>	<p><b>lúdica, recreación y deporte.</b></p> <p>-Reconoce en el juego su valor pedagógico y socializante.</p> <p>-Valora el deporte como medio para la salud, la integración y la convivencia.</p> <p>- Participa, coopera y disfruta los juegos de piso, de pared y tradicionales desarrollados en la clase.</p> <p>- Participa en los juegos deportivos y acata las reglas de juego propuestas para la clase y en los juegos inter clases.</p>	
---	---	--



	-Expresa sentimientos y emociones a través de la exploración dancística y de expresión corporal.		
PROPUESTA DIDÁCTICA			
ACTIVIDADES DE EXPLORACION	ACTIVIDADES DE INTRODUCCION A LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS	ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y SINTESIS	ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN
<p>Revisión de los saberes previos.</p> <p>Test de resistencia y velocidad.</p> <p>Test de equilibrio, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cuestionarios sobre conceptos básicos.</p>	<p>Inducción del qué y por qué hacer deporte.</p> <p>Por qué incluir en las facetas diarias rutinas de ejercicio y recreación.</p> <p>Sensibilización de la actitud del estudiante ante el área de educación física.</p>	<p>Saludo y reflexión.</p> <p>Toma de asistencia.</p> <p>Organización del grupo y del área de trabajo.</p> <p>Parámetros para el trabajo diario.</p> <p>Parte teórica: mecanización del tema anterior o repaso.</p> <p>Conceptualización y contextualización del tema a tratar.</p>	<p>Se evaluará:</p> <p>-Tareas y consultas.</p> <p>-Talleres y pruebas de asimilación de gestos técnicos y de conceptos.</p> <p>-Practicas individuales y grupales de lo visto en clase.</p> <p>-Evaluaciones escritas y de demostración.</p>



		<p>Consignación de las tareas y compromisos académicos.</p> <p>Parte física: ubicación de los estudiantes en el espacio de trabajo.</p> <p>Calentamiento general.</p> <p>Calentamiento específico de acuerdo al tema a desarrollar.</p> <p>Juego pre-deportivo.</p> <p>Desarrollo metodológico.</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Corrección</p> <p>Aplicación</p> <p>Evaluación</p>	<p>-Trabajo en cada una de las fases de la clase.</p> <p>-Aplicación de fundamentos en el desarrollo de su autonomía escolar y como miembro de una sociedad.</p>
--	--	---	--



**GRADO: OCTAVO. Tiempo De Desarrollo: SEGUNDO PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

**FUNDAMENTOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DE LA DANZA.**

- Ambientación y adaptación
- Región andina: bambuco, sanjuanero, guabina, pasillo.
- Región de los llanos:

**Rutinas básicas, Figuras básicas, composición de coreografía.**

- Región costa atlántica: Mapalé, cumbia
- Región costa pacífica: currulao, contradanza.

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO.**

- Ambientación y adaptación
- Carrera



- Saltos
- Lanzamientos

## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar

## JUEGOS MATEMÁTICOS

### RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.



5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



**GRADO: OCTAVO. Tiempo De Desarrollo: TERCER PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA: El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.**

**CONCEPTOS A DESARROLLAR: Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA**

### **DEPORTE DIRIGIDO**

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol

### **RECREACIÓN**

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones

### **CAMPAMENTO**

- Administración.
- Técnicas Campamentiles
- Programación.
- Evaluación.



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar
- Juegos Matemáticos

### RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.





CONTEXTUALIZACION		
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIAS	APRENDIZAJE	NIVEL DE PARTIDA O CONOCIMIENTOS PREVIOS
<p>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos</p> <p>Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.</p> <p>Comprendo los</p>	<p>- Reconoce las funciones específicas del sistema respiratorio y circulatorio y su influencia en la actividad física.</p> <p>-Desarrolla y mejora su condición física para obtener una mejor calidad de vida.</p> <p>-Adquiere e implementa diversos estilos de vida</p>	<p>Formaciones y desplazamientos.</p> <p>Hábitos saludables.</p> <p>Ejecución de secuencia del calentamiento.</p> <p>Posturas</p> <p>Marcha y coordinación</p> <p>Ubicación tiempo-espacio.</p>



<p>efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.</p> <p>Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento</p> <p>Comprendo la importancia de las reglas para el desarrollo del juego.</p>	<p>saludable en el entorno escolar y familiar.</p> <p>- Reconoce lesiones deportivas y el manejo adecuado de éstas en la práctica deportiva.</p> <p>-Mejora su condición física a través del desarrollo continuo de sus capacidades físico atléticas.</p> <p>-Reconoce la importancia de una sana y adecuada alimentación y nutrición en el escolar.</p> <p>-Valora el desarrollo de la actividad física y reconoce el</p>	<p>Prevención de accidentes.</p> <p>Manifestaciones de interés.</p> <p>Participación e integración.</p> <p>Respeto por las normas y reglas y medidas de seguridad.</p> <p>Comportamiento en clase.</p> <p>Uso adecuado de los recursos.</p> <p>Liderazgo.</p>
---	--	---



<p>Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.</p> <p>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de modalidades gimnásticas.</p> <p>Combino técnicas de tensión-relajación y control</p>	<p>beneficio que le proporciona a su salud integral.</p> <p>Comprende y mejora el desarrollo de sus capacidades coordinativas básicas y especiales en forma gradual.</p> <p>-Diferencia distintas manifestaciones de las actividades gimnásticas.</p> <p>-Asimila las pruebas de pista y campo desde el ámbito perceptivo motriz.</p>	<p>Cooperación.</p> <p>Sensibilización de los patrones de movimiento.</p> <p>Actividades de coordinación, equilibrio y ritmo.</p> <p>Lateralidad.</p> <p>Direccionalidad.</p> <p>Juego.</p> <p>Deporte.</p>
--	---	---



<p>corporal.</p> <p>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.</p> <p>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física</p> <p>Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.</p>	<p>-Desarrolla las capacidades coordinativas especiales a través de la ejecución de fundamentos deportivos en situaciones de juego.</p> <p>-Ejecuta habilidades y destrezas a manos libres y con aparatos con o sin la ayuda de sus compañeros.</p> <p>-Practica los aeróbicos aplicando el ritmo y la coordinación a través de sus movimientos y desplazamientos.</p>	<p>Recreación.</p> <p>Lúdica.</p> <p>Gimnasia básica: rollos, posiciones, y manejo de pequeños elementos.</p> <p>Relevos.</p> <p>Conceptos básicos de las funciones de cada uno de los sistemas del cuerpo humano.</p> <p>Test.</p> <p>Técnica.</p>
--	--	---



<p>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.</p>	<p>-Incluye movimientos armónicos, rítmicos, corporales y artísticos en expresiones dancísticas.</p>	<p>Táctica.</p> <p>Sistema de juego.</p>
<p>Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.</p>	<p>-Valora su trabajo en clase y su nivel de superación y respeta el trabajo de los demás compañeros.</p> <p>-Aprovecha en beneficio propio y del grupo, el tiempo, el espacio y los recursos disponibles.</p> <p>-Reconoce los movimientos articulares que se realizan en el cuerpo humano.</p>	<p>Danzas autóctonas y modernas.</p> <p>Manejo de las emociones y situaciones de juego y de la clase.</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>-Identifica factores y características colectivas determinantes de los deportes de conjunto.</li><li>- Clasifica los sistemas de eliminación de acuerdo a características de los participantes y del entorno.</li><li>-Adopta una cultura deportiva, a través de la práctica consciente de la actividad física.</li><li>- Demuestra un nivel de mejoramiento técnico y táctico en la práctica deportiva y acata sus reglas de juego.</li></ul>	
--	--	--



	<ul style="list-style-type: none"><li>-Es responsable en la ejecución de los test, métodos de entrenamiento y desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.</li><li>- Valora las expresiones lúdicas y de recreación como dimensiones del ser humano que proporcionan satisfacción y descanso</li><li>-Practica actividades deportivas de integración, recreo y ocio en forma individual y grupal.</li></ul>	
--	---	--



PROPUESTA DIDÁCTICA		
ACTIVIDADES DE EXPLORACION	ACTIVIDADES DE INTRODUCCION A LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS	ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y SINTESIS
<p>Revisión de los saberes previos.</p> <p>Test de resistencia y velocidad.</p> <p>Test de equilibrio, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cuestionarios sobre conceptos básicos.</p>	<p>Inducción del qué y por qué hacer deporte.</p> <p>Por qué incluir en las facetas diarias rutinas de ejercicio y recreación.</p> <p>Sensibilización de la actitud del estudiante ante el área de educación física.</p>	<p>Saludo y reflexión.</p> <p>Toma de asistencia.</p> <p>Organización del grupo y del área de trabajo.</p> <p>Parámetros para el trabajo diario.</p> <p>Parte teórica: mecanización del tema anterior o repaso.</p> <p>Conceptualización y contextualización del tema a tratar.</p> <p>Consignación de las tareas y compromisos académicos.</p>



		<p>Parte física: ubicación de los estudiantes en el espacio de trabajo.</p> <p>Calentamiento general.</p> <p>Calentamiento específico de acuerdo al tema a desarrollar.</p> <p>Juego pre-deportivo.</p> <p>Desarrollo metodológico.</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Corrección</p> <p>Aplicación</p> <p>Evaluación</p>
<b>REFERENTES Y MATERIALES</b>		
<b>1. Bibliografía o cibergbibliografía. <a href="http://www.elrincondelmaestro.com">http://www.elrincondelmaestro.com</a></b>		







**GRADO: NOVENO. TIEMPO DE DESARROLLO: SEGUNDO PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA: El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.**

**CONCEPTOS A DESARROLLAR: Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA PARA LA PRÁCTICA DE LA DANZA.**

- Ambientación y adaptación
- Región andina: bambuco, sanjuanero, guabina, pasillo.
- Región de los llanos:

**Rutinas básicas, Figuras básicas, composición de coreografía.**

- Región costa atlántica: Mapalé, cumbia
- Región costa pacífica: currulao, contradanza.

**FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS PARA LA PRÁCTICA DEL ATLETISMO.**

- Ambientación y adaptación
- Carrera
- Saltos
- Lanzamientos



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar
- Juegos Matemáticos

## RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.



5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.
6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



**GRADO: NOVENO. Tiempo De Desarrollo: TERCER PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

**DEPORTE DIRIGIDO:**

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol

**RECREACIÓN**

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones.

**CAMPAMENTO**

- Administración.
- Técnicas Campamentiles
- Programación y evaluación.



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar
- Juegos Matemáticos

**RUTA ORIENTADORA:** Fines de la Educación: 2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.

4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.

5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.

6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.



7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.

9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.

CONTEXTUALIZACION		
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIAS	APRENDIZAJE	NIVEL DE PARTIDA O CONOCIMIENTOS PREVIOS
Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas	- Reconoce las funciones específicas del sistema respiratorio y circulatorio y su influencia en la actividad física.	-Formaciones y desplazamientos.  -Hábitos saludables.



<p>de sus diferentes modalidades.</p> <p>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p> <p>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</p> <p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos,</p>	<p>-Desarrolla y mejora su condición física para obtener una mejor calidad de vida.</p> <p>-Adquiere e implementa diversos estilos de vida saludable en el entorno escolar y familiar.</p> <p>- Reconoce lesiones deportivas y el manejo adecuado de éstas en la práctica deportiva.</p> <p>-Mejora su condición física a través del desarrollo continuo de sus capacidades físico atléticas.</p>	<p>-Ejecución de secuencia del calentamiento.</p> <p>-Posturas</p> <p>-Marcha y coordinación</p> <p>-Ubicación tiempo-espacio.</p> <p>-Prevención de accidentes.</p> <p>-Manifestaciones de interés.</p> <p>-Participación e integración.</p>
---	---	---



<p>de seguridad y ecológicos.</p> <p>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</p> <p>Elaboro mi plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.</p> <p>Decido sobre los procedimientos</p>	<p><del>-Reconoce la importancia de una sana y adecuada alimentación y nutrición en el escolar.</del></p> <p>-Valora el desarrollo de la actividad física y reconoce el beneficio que le proporciona a su salud integral.</p> <p>Comprende y mejora el desarrollo de sus capacidades coordinativas básicas y especiales en forma gradual.</p> <p>-Diferencia distintas manifestaciones de las actividades gimnásticas.</p>	<p><del>-Respeto por las normas y reglas y medidas de seguridad.</del></p> <p>-Comportamiento en clase.</p> <p>-Uso adecuado de los recursos.</p> <p>-Liderazgo.</p> <p>-Cooperación.</p> <p>-Sensibilización de los patrones de movimiento.</p> <p>-Actividades de coordinación, equilibrio y ritmo.</p> <p>-Lateralidad.</p>
--	--	--



<p>y actividades de calentamiento y recuperación y los aplico.</p> <p>Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables.</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en mi plan de condición</p>	<p>-Asimila las pruebas de pista y campo desde el ámbito perceptivo motriz.</p> <p>-Desarrolla las capacidades coordinativas especiales a través de la ejecución de fundamentos deportivos en situaciones de juego.</p> <p>-Ejecuta habilidades y destrezas a manos libres y con aparatos con o sin la ayuda de sus compañeros.</p> <p>-Practica los aeróbicos aplicando el ritmo y la coordinación a través de sus movimientos y desplazamientos.</p>	<p>-Direccionalidad.</p> <p>-Juego.</p> <p>-Deporte.</p> <p>-Recreación.</p> <p>-Lúdica.</p> <p>-Gimnasia básica: rollos, posiciones, y manejo de pequeños elementos.</p> <p>-Relevos.</p>
---	--	--



<p>física.</p> <p>Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones de juego y actividad física.</p> <p>Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.</p> <p>Uso técnicas de expresión</p>	<p>-Incluye movimientos armónicos, rítmicos, corporales y artísticos en expresiones dancísticas.</p> <p>-Valora su trabajo en clase y su nivel de superación y respeta el trabajo de los demás compañeros.</p> <p>-Aprovecha en beneficio propio y del grupo, el tiempo, el espacio y los recursos disponibles.</p> <p>-Reconoce los movimientos articulares que se realizan en el cuerpo humano.</p>	<p>-Conceptos básicos de las funciones de cada uno de los sistemas del cuerpo humano.</p> <p>-Test.</p> <p>-Técnica.</p> <p>-Táctica.</p> <p>-Sistema de juego.</p> <p>-Danzas autóctonas y modernas.</p> <p>-Manejo de las emociones y situaciones de juego y de la clase</p>
---	---	--



<p>corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p>	<p>-Identifica factores y características colectivas determinantes de los deportes de conjunto.</p>	
<p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>	<p>- Clasifica los sistemas de eliminación de acuerdo a características de los participantes y del entorno.</p> <p>-Adopta una cultura deportiva, a través de la práctica consciente de la actividad física.</p>	
<p>Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p>	<p>- Demuestra un nivel de mejoramiento técnico y táctico en la práctica deportiva y acata sus reglas de juego.</p>	







PROPUESTA DIDÁCTICA					
ACTIVIDADES DE EXPLORACION	DE	ACTIVIDADES DE INTRODUCCION A LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS	DE Y	ACTIVIDADES DE ESTRUCTURACIÓN Y DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN	
<p>Revisión de los saberes previos.</p> <p>Test de resistencia y velocidad.</p> <p>Test de equilibrio, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cuestionarios sobre conceptos básicos.</p>		<p>Inducción del qué y por qué hacer deporte.</p> <p>Por qué incluir en las facetas diarias rutinas de ejercicio y recreación.</p> <p>Sensibilización de la actitud del estudiante ante el área de educación física.</p>		<p>Saludo y reflexión.</p> <p>Toma de asistencia.</p> <p>Organización del grupo y del área de trabajo.</p> <p>Parámetros para el trabajo diario.</p> <p>Parte teórica: mecanización del tema anterior o repaso.</p> <p>Conceptualización y contextualización del tema a tratar.</p> <p>Consignación de las tareas y compromisos académicos.</p>	<p>Se evaluará:</p> <p>-Tareas y consultas.</p> <p>-Talleres y pruebas de asimilación de gestos técnicos y de conceptos.</p> <p>-Practicas individuales y grupales de lo visto en clase.</p>



		<p>Parte física: ubicación de los estudiantes en el espacio de trabajo.</p> <p>Calentamiento general.</p> <p>Calentamiento específico de acuerdo al tema a desarrollar.</p> <p>Juego pre-deportivo.</p> <p>Desarrollo metodológico.</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Corrección</p> <p>Aplicación</p> <p>Evaluación</p>	<p>-Evaluaciones escritas y de demostración.</p> <p>-Trabajo en cada una de las fases de la clase.</p> <p>-Aplicación de fundamentos en el desarrollo de su autonomía escolar y como miembro de una sociedad.</p>
--	--	---	---



<b>REFERENTES Y MATERIALES</b>			
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bibliografía o cibergbibliografía. <a href="http://www.elrincondelmaestro.com">http://www.elrincondelmaestro.com</a></li><li>2. <a href="http://www.efdeportes.com">http://www.efdeportes.com</a></li><li>3. <a href="http://www.monografias.com/salud/deportes">http://www.monografias.com/salud/deportes</a>.</li><li>4. <a href="http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/97/juegosjovenes">http://servicios.educarm.es/templates/portal/ficheros/websDinamicas/97/juegosjovenes</a></li><li>5. <a href="https://www.saluspot.com">https://www.saluspot.com</a></li><li>6. <a href="http://www.alphega-farmacia.es">http://www.alphega-farmacia.es</a></li><li>7. <a href="http://www.alphega-farmacia.es/web/consumer-facing/beneficios-del-deporte-al-aire-libre">http://www.alphega-farmacia.es/web/consumer-facing/beneficios-del-deporte-al-aire-libre</a></li><li>8. Documentos personales y experiencia docente.</li></ol> <p>GARCÍA GARRIDO, Ferrán (2004). Educando desde el ajedrez. Barcelona: Paidotribo. 186 p. + CD ROM.</p> <p>MARTÍNEZ LOPEZ, Emilio J. (2001). La evaluación informatizada en la educación física de la E.S.O. (Educación Secundaria Obligatoria). Barcelona: Paidotribo. 310 p. + CD ROM.</p>			



PINOS QUILEZ, Martín (2001). ~~Juegos de aventura: juegos innovadores para educación física y tiempo libre.~~ Barcelona: Paidotribo. 163 p.

RATTI, Oscar (2000). Secretos de los samurai: estudio de las artes marciales del Japón feudal Barcelona: Paidotribo. 578 p.

FONT ROIG, Fidel (2001). Una visión del aikido a partir de Hito Emi. Barcelona: Paidotribo. 114 p.

WHITE, Sandra (2000). Aromaterapia: introducción práctica. Madrid: Edimat Libros. 112 p.

BROWN, Denise Whichello (2000). Masaje sensual una práctica introducción. Madrid: Edimat Libros. 112 p.

GONZÁLEZ RAMÍREZ, José Francisco (1998). Dejar de fumar: método de autoayuda para dejar de fumar Madrid: Cofas. 188 p. GARIJO RUEDA, José Luis (2000). Fichero de juegos alternativos para primaria. Zaragoza: Inde Publicaciones. 117 en varias paginaciones.

SALES BLASCO, José (2001). El currículum de la educación física en primaria. Zaragoza: Inde Publicaciones. 140 p.

**Materiales: video beam. Grabadora, computador, cds, balones, cuerdas, bastones, pelotas, aros, conos, bandas. Juegos, rompecabezas. implementos deportivos en general.**



**GRADO: DECIMO. TIEMPO DE DESARROLLO: SEGUNDO PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

#### **SELECCIONADAS ESTRATEGIAS EN MODALIDADES.**

- Selección de una o dos modalidades deportivas de acuerdo con las expectativas de los estudiantes y a las condiciones de la institución.

#### **FUNDAMENTOS BÁSICOS SOBRE RECREACIÓN.**

- Generalidades
- El juego
- Actitudes culturales



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar
- Juegos matemáticos

## RECREACIÓN

- Actividades al aire libre
- Rondas, juegos y canciones.

## DEPORTE DIRIGIDO

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol



## MOTRICIDAD FINA

- Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Colorear
- Plegar
- Juegos matemáticos

### RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.



6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



**GRADO: DECIMO. Tiempo De Desarrollo: TERCER PERIODO 14 SEMANAS**

**NOMBRE DEL PROYECTO O SITUACIÓN PROBLEMATIZADORA:** El estudiante aportará a todos y así mismo con el conocimiento adquirido, a través del área, en los procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y el espacio.

**CONCEPTOS A DESARROLLAR:** Se extraen de los ejes temáticos, son los contenidos, DBA

### **CAMPAMENTO**

- Administración.
- Técnicas Campamentales
- Programación.
- Evaluación

### **DEPORTE DIRIGIDO**

- Atletismo
- Minibaloncesto
- Minivoleibol
- Minifútbol



## MOTRICIDAD FINA

- Colorear
- Plegar Cortar con tijera
- Pegar
- Lanzar
- Rasgar
- Juegos matemáticos

### RUTA ORIENTADORA: Fines de la Educación:

2. La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.
3. La formación para facilitar la participación de todos en las decisiones que los afectan en la vida económica, política, administrativa y cultural de la Nación.
4. La formación en el respeto a la autoridad legítima y a la ley, a la cultura nacional, a la historia colombiana y a los símbolos patrios.
5. La adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos, mediante la apropiación de hábitos intelectuales adecuados para el desarrollo del saber.



6. El estudio y la comprensión crítica de la cultura nacional y de la diversidad étnica y cultural del país, como fundamento de la unidad nacional y de su identidad.
7. El acceso al conocimiento, la ciencia, la técnica y demás bienes y valores de la cultura, el fomento de la investigación y el estímulo a la creación artística en sus diferentes manifestaciones.
9. El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.
13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo.



CONTEXTUALIZACION		
ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIAS	APRENDIZAJE	NIVEL DE PARTIDA O CONOCIMIENTOS PREVIOS
<p>Selecciona técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.</p> <p>Ejecuto con calidad secuencias de movimiento con elementos y obstáculos.</p> <p>Diseño y realizo esquemas de movimiento atendiendo</p>	<p>-Reconoce la importancia de los sistemas del cuerpo humano y su estrecha relación con la actividad física.</p> <p>- Emplea un bagaje de términos necesarios para el dominio en el área de educación física.</p> <p>-Adquiere conciencia y responsabilidad frente a los hábitos saludables y su</p>	<p>-El Cuerpo Humano y sus sistemas.</p> <p>-Terminología técnica del área.</p> <p>-</p> <p>Higiene, hábitos, presentación personal y conductas saludables.</p> <p>-Formaciones,</p> <p>-Normas de seguridad, desplazamientos y convivencia.</p> <p>-Nutrición e hidratación del deportista.</p>



<p>a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.</p> <p>Utilizo técnicas respiratorias y de relajación en la actividad física.</p> <p>Aplico técnicas de movimiento para mejorar mi postura corporal.</p>	<p>implementación en la actividad física.</p> <p>- Reconoce las normas de seguridad y convivencia y las acata en su entorno inmediato.</p> <p>-Reconoce las enfermedades cardiovasculares que afectan la salud física y mental de la persona.</p> <p>-Identifica las lesiones en la práctica deportiva y propone medidas de prevención y auto cuidado.</p>	<p>-Enfermedades Cardiovasculares</p> <p>-Lesiones deportivas</p> <p>-Primeros auxilios</p> <p>Enfermedades comunes en el escolar:        Gástricas: Gastritis, úlceras.</p> <p>- Malestares: Cefalea, gripa, diarrea, vómito.</p> <p>-Factores que influyen en la salud del deportista: Esteroides, sustancias alucinógenas, psicoactivas</p> <p>-Esguinces</p> <p>Estilos de vida saludable.</p>
--	--	--



<p>Elaboro estrategias para hacer más eficiente el juego.</p> <p>Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.</p> <p>Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.</p>	<p>-Valora la práctica de las actividades físicas y reconoce el beneficio que le proporciona a su formación integral. –</p> <p>-Demuestra interés por cuidar su cuerpo, su higiene y su presentación personal en todo momento</p> <p>-Comprende las causas que afectan las alteraciones posturales.</p> <p>-Asimila con facilidad los conocimientos de frecuencia cardiaca y pulso.</p>	<p>-Valorar la práctica de las actividades físicas y reconocer el beneficio que le proporciona a su salud y desarrollo personal.</p> <p>-Capacidades coordinativas básicas y especiales</p> <p>-Planos y ejes de movimiento</p> <p>-Posturas y posiciones del cuerpo</p> <p>- Alteraciones posturales.</p> <p>- Frecuencia cardíaca y pulso.</p> <p>- Pruebas de pista y campo:</p>
---	---	---





<p>de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.</p> <p>Presento composiciones gimnásticas, aplicando técnicas de sus diferentes modalidades.</p> <p>Aplico a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.</p>	<p>-Consulta y aplica métodos de entrenamiento para desarrollar la velocidad y la flexibilidad en diferentes grupos musculares.</p> <p>-Aplica la técnica y la táctica deportiva en el juego y en el deporte.</p> <p>-Coloca en práctica los conocimientos para la realización de torneos y eventos deportivos institucionales.</p> <p>-Posee capacidades y destrezas para arbitrar y llevar planilla en los deportes populares.</p>	<p>- Test funcionales</p> <p>-Deportes básicos y deportes alternativos: Softbol, rugby y balonmano.</p> <p>-Administración y organización deportiva</p> <p>-Capacidades Físicas condicionales: velocidad y flexibilidad.</p> <p>-Organización y realización de torneos y eventos deportivos.</p> <p>-Aplicación de sistemas de juego, arbitraje y planillaje.</p>
---	--	---



<p>Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas.</p> <p>Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.</p> <p>Planifico el mejoramiento de mi condición física a partir de la actualización de mi ficha de evaluación.</p>	<p>- Fomenta la práctica deportiva, el trabajo en equipo y el respeto por el juego limpio como mecanismo de convivencia e integración social</p> <p>-Identifica en las diversas manifestaciones del juego medios de satisfacción y desarrollo personal.</p> <p>-Valora las expresiones lúdicas y de recreación como dimensiones del ser humano que proporcionan satisfacción y descanso.</p> <p>-Descubre las diversas posibilidades de integración,</p>	<p>-Liderazgo y proyección social y comunitaria.</p> <p>-Trabajo en equipo.</p> <p>-Valores sociales.</p> <p>-Conceptos de Juego</p> <p>-Lúdica Recreación y Deporte</p> <p>-Manifestaciones del juego.</p> <p>-Manifestaciones de la lúdica y la recreación.</p> <p>-Manifestaciones del deporte.</p>
---	--	--





<p>física y hábitos saludables.</p> <p>Aplico mis conocimientos sobre la relación actividad física-pausa- actividad física, en mi plan de condición física.</p> <p>Oriento el uso de técnicas de expresión corporal para el control emocional de mis compañeros, en situaciones</p>		<p>-Proyectos Recreo deportivos</p> <p>-Cuidado y conservación del ambiente y demás espacios físicos para el deporte y la recreación.</p> <p>-Bases conceptuales de tiempo libre, ocio, tiempo social, tiempo forzado, recursos ecológicos, juegos tradicionales y autóctonos,</p> <p>-Danzas colombianas.</p>
---	--	--



<p>de juego y actividad física.</p> <p>Realizo montajes de danzas y prácticas lúdicas de la diversidad colombiana.</p> <p>Realizo coreografías individuales y colectivas con el uso de diferentes ritmos musicales.</p> <p>Elaboro un montaje que combine danza-representación, determinando coreografía</p>		
--	--	--



<p>y planimetría.</p> <p>Uso técnicas de expresión corporal y relajación para controlar y expresar mis emociones.</p> <p>Organizo mi plan de actividad física, de acuerdo con mis intereses y concepción sobre salud y calidad de vida.</p>		
---	--	--



<p>Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.</p> <p>Defino con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida</p> <p>Comprendo la relación entre salud y actividad física y desde ella realizo mi práctica.</p>		
---	--	--



Cultivo hábitos de higiene postural, recogiendo y trasladando objeto.			
PROPUESTA DIDÁCTICA			
ACTIVIDADES DE EXPLORACION	DE	ACTIVIDADES DE INTRODUCCION A LOS NUEVOS CONOCIMIENTOS	DE Y ACTIVIDADES DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN
<p>Revisión de los saberes previos.</p> <p>Test de resistencia y velocidad.</p> <p>Test de equilibrio, fuerza y flexibilidad.</p> <p>Cuestionarios sobre conceptos básicos.</p>		<p>Inducción del qué y por qué hacer deporte.</p> <p>Por qué incluir en las facetas diarias rutinas de ejercicio y recreación.</p> <p>Sensibilización de la actitud del estudiante ante el área de educación física.</p>	<p>Saludo y reflexión.</p> <p>Toma de asistencia.</p> <p>Organización del grupo y del área de trabajo.</p> <p>Parámetros para el trabajo diario.</p> <p>Parte teórica: mecanización del tema anterior o repaso.</p>
			<p>Se evaluará:</p> <p>-Tareas y consultas.</p> <p>-Talleres y pruebas de asimilación de gestos técnicos y de conceptos.</p>



		<p>Conceptualización y contextualización del tema a tratar.</p> <p>Consignación de las tareas y compromisos académicos.</p> <p>Parte física: ubicación de los estudiantes en el espacio de trabajo.</p> <p>Calentamiento general.</p> <p>Calentamiento específico de acuerdo al tema a desarrollar.</p> <p>Juego pre-deportivo.</p> <p>Desarrollo metodológico.</p> <p>Explicación</p> <p>Demostración</p> <p>Ejecución</p> <p>Corrección</p> <p>Aplicación</p>	<p>-Practicas individuales y grupales de lo visto en clase.</p> <p>-Evaluaciones escritas y de demostración.</p> <p>-Trabajo en cada una de las fases de la clase.</p> <p>-Aplicación de fundamentos en el desarrollo de su autonomía escolar y como miembro de una sociedad.</p>
--	--	---	---







## PLAN DE CLASE

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**FACULTAD DE EDUCACION**

**PLAN N°: 1**

**EDUCACION FISICA RECREACION Y DEPORTES**

**GRADO: SEXTO**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE-DOCENTE: JUAN GABRIEL PARRA MENESES      TIEMPO: 100”**

**NOMBRE DEL SUPERVISOR: JORGE ORLANDO VILLAMIZAR**

**HABILIDAD: FUTBOL DE SALON      TEMA: HISTORIA- FUNDAMENTOS**

**COMPETENCIA: LOS ESTUDIANTES CONOCEN LOS COMPONENTES HISTORICOS PROPIOS DEL FUTBOL DE SALON**

**LOGRO: LOS ESTUDIANTES RECONCEN LA HISTORIA Y EVOLUCION DEL DEPORTE A TRAVES DE LOS AÑOS A NIVEL INTERNACIONAL, NACIONAL Y REGIONAL.**

**INDICADOR DE LOGRO: LOS ESTUDIANTES SE INTERESAN POR CONOCER LA HISTORIA Y EVOLUCION DEL DEPORTE A TRAVES DE LOS AÑOS A NIVEL INTERNACIONAL, NACIONAL Y REGIONAL.**







<p>4. CALENTAMIENTO ESPECIFICO</p>	<p>4. Se organizan en equipos de 4 integrantes, cada equipo tendrá una portería hecha con dos conos la cual deberá proteger, pero al mismo tiempo deberá intentar anotar gol a las porterías de los demás equipos.</p>	<p>10 minutos</p>
<p>PARTE CENTRAL</p> <p>5. FUNDAMENTACION</p> 	<p>5. Ubicados en 4 grupos, cada grupo tendrá un cono en frente a unos 5 metros donde se ubicará un compañero, el primero del grupo realiza pase con el borde interno del pie y se desplaza hacia la parte de atrás, el compañero recepciona y pasa de la misma manera y así sucesivamente. <b>Variantes:</b> pases con borde externo y planta del pie.</p>	<p>10 minutos</p>

 <p>6. JUEGO RECREATIVO</p>	<p>Organizados de igual manera transportar balón de zona a zona con las diferentes superficies y alternando el pie con el que se realiza la conducción.</p>  <p>6. Los estudiantes se organizan en equipos de 5 integrantes (niñas y niños) y juegan aplicando los fundamentos trabajados en la clase de la mejor manera posible.</p> 	<p>10 minutos</p> <p>25 minutos.</p>
--	--	--------------------------------------



## CAPÍTULO IV.

### INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES Y EXTRACURRICULARES.

La integración con la comunidad educativa fue una muy bonita experiencia ya que de esta manera se fue creando una relación más profunda con los estudiantes, docentes, padres de familia y demás miembros que integran el colegio CRISTO REY. Durante el transcurso del tiempo de desarrollo de mi proceso tuve la bella experiencia de participar en una serie de actividades tales como izadas de bandera, día del estudiante franciscano, día del niño, el día de la sagrada familia, día del profesor entre otras, en la cuales se establecieron una relación más íntegra con toda la comunidad educativa.

#### Maestro de ceremonia de la Izada de bandera 7 de agosto del 2017



## Jurado del festival de canto del estudiante franciscano.



## Decoración para el Halloween



## Organización día del niño



## Acompañamiento a la representante de ajedrez de la institución



## Actividades interinstitucionales



## Grupo de logística y organización día del estudiante.





## ENTRENAMIENTO DE LA SELECCIÓN DE ATLETISMO





DQS is member of:



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

## CAPÍTULO V.

### EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE.

#### ARTÍCULO 16.- DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de la Práctica Integral Docente comprende los aspectos formativos, expresados conceptualmente en observaciones y recomendaciones para la cualificación de los procesos de desempeño pedagógico y la valoración cuantitativa, correspondiente al resultado de los desempeños efectivos en el diligenciamiento de documentos y procesos pedagógicos.

La calificación de la Práctica Integral Docente, se hace mediante valoración numérica en la escala de 0 a 5. La nota mínima aprobatoria es de 3.5.

#### ARTÍCULO 17.- DE LOS ASPECTOS DE CALIFICACIÓN Y PORCENTAJES

Son objeto de calificación todas las actividades y procesos relativos a los contenidos de que trata el Artículo 5° del presente Reglamento, en los porcentajes establecidos para cada aspecto, diferenciados de la siguiente manera:

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**

**Etapas:**



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
 Facultad de Salud  
 Dpto. de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Juan Gabriel Parra Meneses  
 Asesor: Jorge Orlando Villamizar  
 Institución: ITAFSA - Sede Cristo Rey  
 Curso: Practica Profesional

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	5.0	1.5
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	5.0	2.5
III. EXTRACURRICULAR	20%	5.0	1.0
NOTA DEFINITIVA			5.0

COMENTARIOS ESPECIALES: Practicante puntual, responsable con sus compromisos, Muestra sentido de pertenencia participando en todas las actividades de la Institución colaborando en la planeación y ejecución de las mismas.

ALUMNO - PROFESOR: Juan Gabriel Parra Meneses

SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
 Facultad de Salud  
 Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: Juan Gabriel Parra SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar

PERIODO ACADÉMICO: II y III

Aspectos evaluables		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precisa los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducta de entrada)	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
2. los objetivos explícitos están bien formulados (Medibles, Observables y Alcanzables)	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
3. Los contenidos tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sintetizan la totalidad del tema	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
4. Describir las actividades del aprendizaje	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
6. los mecanismos de evaluación concuerdan con objetivo, tema y actividades de aprendizaje	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
TOTALES	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
Facultad de Salud  
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: Juan Gabriel Parra Meneses  
Aesor: Jorge Orlando Villamizor  
Institución: ITAFSA - Sede Cristo Rey  
Grado: Practica Profesional fecha: 15- Noviembre 2017

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa		30%	5.0	15
2. Docentes y Evaluativa		50%	5.0	25
3. Actividades extracurriculares		20%	5.0	10
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	50

Supervisor: \_\_\_\_\_



## FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE: Juan Gabriel Parra Meneres  
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: ITASFA - Sede cristo rey  
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Jorge Orlando Villamizar

### INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE  
B = BUENO  
R = REGULAR  
D = DEFICIENTE  
NA = NO SE APLICA

#### 1. De la institución de práctica:

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestro del área de educación física recreación y deportes. E
- Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E
- El supervisor de práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E
- Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. E
- Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

#### 2. De la universidad:

DQS is member of:





- La asignatura de taller pedagógico le dio una pauta general de la práctica profesional.  E
- Las asignaturas del plan de estudio visto le proporcionaron apoyo formativo y complementario en el desempeño profesional.  E
- Las asesorías del supervisor de prácticas fueron importantes en el desarrollo de la práctica.  E

### 3. Formación profesional y personal

- A través de las practicas tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas.  E
- La práctica me ayudo a ser autónomo en mis decisiones  E
- Logre un sentido de pertenencia con la institución  E
- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas  E
- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad  E
- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional  E

SUGERENCIAS: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO:  Gabriel Parra

FECHA:  15-Nov-2017



## FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

### INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

ASIGNE: E = EXCELENTE  
B = BUENO  
R = REGULAR  
D = DEFICIENTE  
NA = NO SE APLICA

#### 1. Rol en la institución

- Pertenencia con la institución  
        E
- Da a conocer sus inquietudes  
        E
- Cumple y respeta los conductos regulares  
        E
- Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente  
        E
- Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo  
        E

#### 2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos  
        E
- Es autónomo en sus decisiones  
        E
- Visiona y gestiona acciones futuras  
        E



- Su proyecto de área es acorde con el PEI

E

### 3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área

E

- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase

E

- Su comunicación es fácil y asertiva

E

- La documentación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética

E

### 4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

E

- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

E

- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad

E

- Es líder en desarrollo del trabajo de su área

E

### 5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas

E

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

E

NOMBRE DEL ASESOR: Jorge Orlando Villamizar  
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Gabriel Parra  
FECHA: 15- NOV- 2017



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
Facultad de Salud  
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: Juan Gabriel Parra Menejes  
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar  
INSTITUCION: ITAFSA - Sede Cristo Rey  
FECHA: 11-Septiembre-2019

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	5
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Dosifica el tiempo	3	3
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el material didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se cumplió el objetivo	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	50	50

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
Facultad de Salud  
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: Juan Gabriel Parra Meneses  
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar  
INSTITUCION: ITASFA - Sede Cristo Rey  
FECHA: 19 - octubre - 2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	5
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Dosifica el tiempo	3	3
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el materia didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y dirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se cumplió el objetivo	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	5.0	5.0

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un  
nuevo país en paz



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
Facultad de Salud  
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: Juan Gabriel Parra Menezes  
SUPERVISOR: Jorge Orlando Villamizar  
INSTITUCION: ITAFSA - Sede Cristo Rey  
FECHA: 15-NOVIEMBRE-2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	5
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	4
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Dosifica el tiempo	3	3
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el materia didáctico	4	4
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	4
9. Refuerza a sus alumnos	3	3
10. Usa correctamente la respuesta de sus alumnos	3	3
11. Dirige y redirige las preguntas y respuestas de sus alumnos	3	3
12. Usa correctamente el manejo didáctico de la pregunta	3	3
13. Evalúa de acuerdo con el objetivo propuesto	3	3
14. Se cumplió el objetivo	4	4
15. Presentación personal excelente	2	2
TOTAL	5.0	5.0

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_

## ANEXOS

### PRIMERA CLASE GRADO OCTAVO ejercicios de calentamiento.



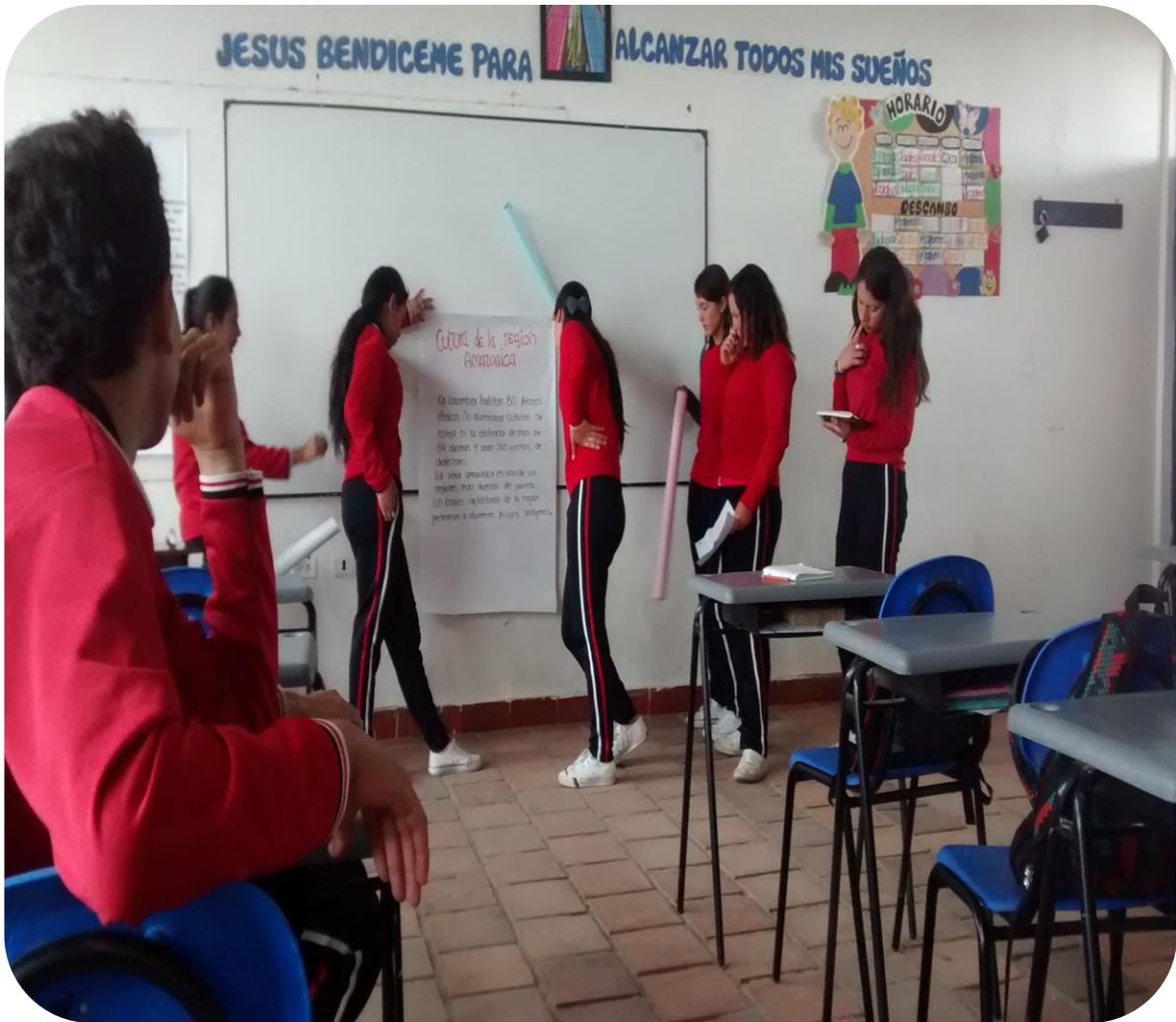
### Juegos pre-deportivos





### Exposiciones regiones de Colombia (folclor)









## CONCLUSIONES

- El colegio cuenta con los implementos deportivos y espacios requeridos para la realización de las actividades deportivas por parte del docente.
- La experiencia como docente de la catedra de educación física fue muy buena ya que me permitió llevar a los limites mi creatividad y didáctica a la hora de orientar las clases.
- Los estudiantes de edades más cortas exigen una mayor cantidad de estrategias ya que poseen mayor disposición de actitud al querer estar todo el tiempo realizando una determinada actividad.
- La catedra de educación física en la institución es orientada de una manera correcta ya que integra los elementos prácticos y teóricos de manera eficaz y eficiente permitiendo un desarrollo integral del estudiante.
- Los objetivos propuestos al inicio del proceso de la práctica se alcanzaron satisfactoriamente y se mejoraron las posibles falencias presentadas en los inicios del proceso.
- Mi primera experiencia como profesor fue maravillosa ya que me permitió comprender y desarrollar las competencias adquiridas durante la ejecución del plan de estudios, logre entender el rol del docente de educación física de manera más precisa y aunque ser docente no es fácil es algo que me apasiona.



## RECOMENDACIONES

- Solicitar mejoramientos de las instalaciones específicamente el sistema de evacuación de aguas lluvias evitando que la cancha se inunde en temporada de lluvia.
- Planear y ejecutar más actividades de integración con los estudiantes y la comunidad en general.
- Ejercer mayor control sobre los materiales evitando que este se pierda o se deteriore por no tener el debido cuidado.
- Implementar mallas que eviten que balones y otros implementos se salgan de las instalaciones y se pierdan.

DQS is member of:





## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- <http://www.itasfa.edu.co/colegio/index.php>
- <https://deporteinteractivo.files.wordpress.com/2013/12/cartilla-de-futsala.pdf>
- <http://educacionfisicauno.blogspot.com.co/2010/03/capacidades-fisicas.html>
- [http://www.elcolombiano.com/historico/el\\_deporte\\_fortalece\\_lo\\_s\\_valores-KVEC\\_94248](http://www.elcolombiano.com/historico/el_deporte_fortalece_lo_s_valores-KVEC_94248)
- "" Psicología para educadores" (Ariel Ruiz y Jesús Navarro)
- PLAN DE AREA EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES COLEGIO CRISTO REY
- EL ACUERDO N° 032 DEL 19 DE JULIO DE 2004
- Ethel Pinsky Fraiman.
- <https://www.vitonica.com/prevencion/el-deporte-en-el-desarrollo-del-nino>
- [https://www.researchgate.net/publication/28157930\\_El\\_valor\\_de\\_l\\_deporte\\_en\\_la\\_educacion\\_integral\\_del\\_ser\\_humano](https://www.researchgate.net/publication/28157930_El_valor_de_l_deporte_en_la_educacion_integral_del_ser_humano)
- <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=301023497002>