



**INFORME DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE DESARROLLADA EN
EL COLEGIO TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS**

PRESENTADO POR:

MIGUEL ALEJANDRO DURAN PELAEZ

CC 1094274561

ESTUDIANTE-MAESTRO

SUPERVISOR DE LA PRACTICA INTEGRAL:

ALEXANDER CONTRERAS

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

**LIC. EN EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE PRACTICA
INTEGRAL DOCENTE**

PAMPLONA 2017



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

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



Introducción

El deporte es hoy día uno de los fenómenos sociales más relevantes de nuestra cultura, siendo la forma más común de entender la actividad física en nuestra sociedad. Sin embargo, la práctica deportiva responde tradicionalmente a planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad en este caso el fútbol, y que no siempre se presenta compatible con las intenciones educativas del currículo. Olvida los pensamientos abiertos, la capacidad de imaginación y creatividad... En consecuencia bajo la perspectiva docente el deporte debe tener como finalidad la educación integral del alumno a través del ejercicio físico. Los valores educativos del deporte no son aquellos que se atribuyen de forma exógena sino aquellos que de forma endógena se van configurando en el individuo gracias a las condiciones en las que se practicó la especialidad deportiva por ello depende del educador y de la forma de enseñar que fomente o no los valores educativos que indiscutiblemente tiene el deporte. Recordemos que “bien utilizado el deporte puede enseñar resistencia y estimular el juego limpio y el respeto a las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses propios a los del grupo” (Blázquez, 1995).

Lo que busque con este proyecto fue entrenar, motivar, alentar y guiar un grupo de jóvenes de varias edades quienes en representación del colegio en el equipo de fútbol querían dejar por lo más alto el mismo en los juegos intercolegiados supérate, así como yo lo hice unos años atrás en la misma institución, lleno de orgullo y de nostalgia me sentí identificado con muchos de ellos en mis épocas de colegio. Por esta razón y muchas más, que se me quedan sin nombrar decidí tomar decisión y convertirme en ese primer héroe de mucha generaciones a futuro y que ojala en mi trabajo posterior pueda formar y guiar como muchos docentes lo hicieron conmigo.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Participar activamente y Reconocer los efectos de la práctica profesional para la conformación de la persona, como medio de integración social y la mejora de la calidad de vida y la salud en el instituto técnico arquidiocesano san francisco de asís.

Objetivos específicos

1. Utilizar el deporte como medio de interacción de los alumnos aprendiendo al resolver conflictos provocados por la acción del juego.
2. Participar en actividades físico y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás, desarrollando actitudes de cooperación y respeto e independientemente del nivel alcanzado.
3. Fomentar la cultura de la actividad física la recreación y el deporte como un estilo de vida saludable.



CAPITULO 1

DISTRIBUCIÓN E INDUCCIÓN

ASIGNACIÓN DE LA PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

Esta fase da inicio con la inducción y entrega de documentación por parte de los aspirantes a la práctica profesional y las instrucciones aportadas por parte del director de practica el profesor Benito Contreras quien acompañado de la docente de la carrera Lucy Amparo Jaimes Lizcano quienes se encuentran al frente de la realización y construcción del documento de acreditación y registro de alta calidad de nuestra licenciatura, quienes dieron a conocer 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 explico capitulo por capitulo los requerimientos que debe tener en cuenta el Alumno-profesor para realizar su práctica profesional dentro de los más destacados están:

CAPITULO 1

Artículo 1: La definición.

Artículo 2: Los objetivos de la práctica integral docente.

Artículo 3: La modalidad.

Artículo 4: Duración - 16 Semanas.

CAPITULO II

Artículo 5: Programa de práctica docente.



CAPITULO III

Artículo 6: Criterios de realización de la práctica integral.

Artículo 7: Los requisitos.

Artículo 8: Los centros de práctica integral docente.

Artículo 9: Las etapas.

Artículo 10: Los casos de repitencia.

Artículo 11: Conducto regular.

Artículo 12: Las ausencias a las actividades de práctica.

Artículo 13: Las inhibiciones.

Artículo 14: Los casos de suspensión de la práctica.

Artículo 15: La culminación de la práctica integral.

CAPITULO IV

Artículo 16: La evaluación.

Artículo 17: Los aspectos de calificación y porcentajes.

Artículo 18: Las actividades interinstitucionales.

Artículo 19: Informe final.

Artículo 20: Los formatos de registro de evaluación y calificación.

CAPITULO V

Artículo 21: Los derechos.

Artículo 22: Los deberes.

Artículo 23: Los estímulos.



Artículo 24: Las sanciones.

CAPÍTULO VI

Artículo 25: Asesor de práctica integral docente.

Artículo 26: Cronograma de práctica integral.

Artículo 27: Supervisor de práctica integral docente.

Artículo 28: Paz y salvo de práctica integral.

Artículo 29: Los aspectos de práctica no previstos en este reglamento.

Acto seguido dio a conocer la institución educativa que le corresponde a cada practicante y su respectivo supervisor y la fecha de presentación en la misma.

OBSERVACIÓN Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCIÓN ASIGNADA COMO SITIO DE PRACTICA

Durante las dos primeras semanas periodo asignado como de inducción por el cronograma y acompañado por el docente Alexander contreras (ASESOR) se dispuso a realizar un reconocimiento del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede Galán (central) y sus instalaciones.

Esta cuenta con una excelente planta física, docente y administrativa que se encarga de hacer cumplir los estatutos que en su manual de convivencia están establecidos y que a su vez se encargan de formar a sus estudiantes con los mejores principios y conocimientos apoyados en una formación integral.



Cuenta con un número adecuado de aulas y laboratorios para impartir sus clases, zonas comunes amplias y en buena forma y de espacios de esparcimiento y desarrollo físico que permiten la práctica de diferentes deportes y actividades lúdico-creativas.

El día miércoles 19 de julio fue entregado el horario de clases con el cual comenzaríamos las clases de educación física en la institución con la supervisión del profesor titular el cual constaba de 12 horas semanales de clases como mínimo Y 4 horas de permanencia en el colegio. Horario que dos semanas más tarde fue modificado y organizado de la siguiente manera:

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
7:00 am 7:55 am	Once A	Noveno B	Noveno C	Decimo B	Noveno A
7:55 am 8:50 am	Once A	Decimo C	Noveno C	Once B	Noveno A
8:50 am 9:45 am	Noveno B	Decimo C	Once B	----
9: 45 am 10:15 am	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
10:15 am 11:10 am	Octavo B	----	Decimo A	Noveno B
11:10 am 12:00 pm	Octavo B	----	Decimo A	Noveno B	Decimo B

12:00 pm
12:50 pm

Noveno D

.....

....

....

Decimo B

PLANTA FÍSICA DE LA INSTITUCIÓN

La institución educativa TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS cuenta con una planta física muy diversa donde se resalta la incorporación de tres nuevos laboratorios inaugurados en el mes de marzo en el año en curso.

CANTIDAD	DESCRIPCION
1	Salón de deportes
3	Salas de informática
1	Laboratorio de física
1	Laboratorio de química
1	Laboratorio de matemáticas
4	Baños
2	Patios
2	Sala de coordinación
3	Salas de informática
1	Restaurante estudiantil
2	Canchas al aire libre
1	Coliseos cubiertos
31	Salones académicos
2	Cafeterías

COMPONENTES ADMINISTRATIVOS

Los componentes administrativos del plantel educativo cuentan con una gran y amplio recurso humano de docentes muy capacitados y calificados para las labores de enseñanza-aprendizaje en la institución educativa.

Las personas encargadas son las idóneas para hacer del funcionamiento de la institución el mejor y más destacado por su organización y cumplimiento en las diferentes actividades que dentro de esta se realizan ya sean a nivel individual o grupal, estas personas se encuentran distribuidas de la siguiente manera.

DOCENTES

Nº	NOMBRE Y APELLIDOS	ASIGNACION	TITULO
1	MATILDE VILLAMIZAR ACEVEDO	transición	Lic. En pedagogía
2	ANA JOAQUINA CRUZ ROMERO	transición	Lic. En pedagogía
3	MARTHA VICTORIA DUQUE PABON	1 primaria	Lic. En pedagogía
4	GLADYS PEÑALOZA GRACIA	1 primaria	Lic. En pedagogía
5	SAIDA SOCORRO ROZO RICO	2 primaria	Lic. En pedagogía
6	EMILCE GRANADOS FLOREZ	2 primaria	Lic. En pedagogía
7	ROSSEMARY DEL CARMEN ORTIZ	3 primaria	Lic. En pedagogía
8	GLADYS LUCIA DELGADO GAMBOA	3 primaria	Lic. En pedagogía
9	ADELA JAIMES LEAL	4 primaria	Lic. En pedagogía
10	XIOMARA MARIA BEATRIZ NUÑEZ	2 primaria	Lic. En educación



11	MARIA ELIZABETH GAFARO ORTIZ	4 primaria	Lic. En educación especial
12	DANELIA JAIMES SUAREZ	5 primaria	Lic. En pedagogía
13	ESTELA MORENO FLOREZ	5 primaria	Lic. En pedagogía
14	CARLOS LUIS SUAREZ PEDRAZA	Química	Lic. En Química
15	MARISOL PAEZ ESPINEL	Química	Lic. En Química -Biología
16	GLORIA ESPERANZA BAUTISTA	Biología	Lic. En Química -Biología
17	ABRAHAN ORLANDO SANDOVAL DAZA	Matematicas	Lic. En Matematicas
18	JUAN DE LA CRUZ VARGAS	Biología	Lic. En Matematicas
19	SARA TERESA AFANADOR	Sociales	Lic. En ciencias sociales: Historia geografía
20	LUCY PATRICIA VALERO MORA	Matematicas	Lic. En Matematicas
21	EDGAR ORLANDO CARREÑO VELANDIA	sociales	Lic. En ciencias sociales
22	JORGE ORLANDO PARADA GRANADOS	sociales	Lic. Enciencias de la educacion psicopedagogica
23	RUFINO IGNACIO CACUA BALAGUERA	Filosofia	Lic. En filosofia
24	GABRIEL ORLANDO OCHOA GARCIA	Castellano- artistica	Lic. En ciencias de la educacion lingüística literia.
25	HECTOR MEDINA ALVAREZ	Castellano	Lic. En ciencias de la educacion lingüística literia.

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



26	ALVARO RAMON CARDENAS ORTIZ	Castellano	Lic. En psicopedagogia
27	GLORIA ESPERANZA DUARTE CAICEDO	Ingles	Lic. En Ingles
28	ROMAN ANTONIO FLOREZ BAUTISTA	Ingles	Lic. En ingles
29	ROSSANA VILLAMIZAR ROJAS	Ingles	Lic. En Ingles
30	SAUL CONDE	Educacion Fisica	Lic. En educacion fisica
31	CLIMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA	Educacion Fisica-etica	Lic. En educacion fisica
32	MARTHA CONSUELO HERNANDEZ	Informatica	Lic. En educacion fisica
33	LUIS ENRRIQUE PARADA TORRES	Informatica	Lic. En informática
34	SARA JAIMES SUAREZ	Matematicas	Lic. En Matematicas
35	WILLIAM DIAZ RUEDA	Castellano	Lic. En lengua castellana

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



ADMINISTRATIVOS	
CARVAJAL MORA MARIA CLEOFE	SECRETARIA
CASTELLANOS CASTELLANOS AIDE	SECRETARIA
CONTRERAS YOLANDA	SECRETARIA
DELGADO OLIVEROS JOSE	SERVICIOS VARIOS
MONTAÑEZ VERA CARMEN	SERVICIOS VARIOS
MENDOZA GELVEZ MANUEL	SERVICIOS VARIOS
EUGENIO PARADA CARMEN	T.I.C.S. VIVE DIGITAL
CARRILO PARADA GLADYS	ASEO
BASTO JUAN RAMON	NOCTURNO

<u>PLANTA ADMINISTRATIVA</u>	
WILCHES GELVEZ BERNARDO	Rector
CASTELLANOS DAVILA MARIO ARMANDO	coordinador primaria.
BARAJAS RUIZ OLGA LUCIA	Coordinadora bachiderato



ALMACÉN DE DEPORTES

Materiales con los que se cuenta para trabajar.

MATERIALES	CANTIDAD	TIPO	
		NUEVOS	VIEJOS
Balones de baloncesto	48	18	30
Balones de voleibol	24	7	17
Balones de futbol sala	26	17	9
balones de futbol	7	0	7
Conos	85	17	68
Pelotas de letras	36	0	36
bastones	106	0	146
Mallas de tenis	4	0	4
aros	90	0	90
Tubos pvc	484	0	484
Mallas de futbol voleibol	6 de futbol 3 de voleibol	0	9
Tubos de voleibol	11	0	11
botiquín	1	0	1
sonido	1 grabadora 1 DVD 1 equipo de sonido	0	3



televisores	1	0	1
banquitas	4	0	4
cuerdas	60	0	60
colchonetas	2	0	2
Pelotas de tenis	10	0	10
otros	67 trofeos 16 cuadros 4 afiches 1 espejo 2 tableros	0	90

DQS is member of:





DATOS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN

EL INSTITUCIÓN TÉCNICO ARQUIDIOCESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS.

Encabezada por el doctor BERNARDO WILCHES GELVEZ, cuenta con varias sedes en el municipio de pamplona generalmente en los barrios más humildes y apartados del casco urbano. Como lo son:

LOCALIZACIÓN DE LA OBSERVACIÓN	<ul style="list-style-type: none">• Carrera 6ª N 1B-61 Pamplona - Norte Santander• Correo:sanfranciscodeasís@hotmail.com.• WEB: www.ltasfa.edu.co• TELEFAX:5688128
POBLACION BENEFICIADA	<ul style="list-style-type: none">• TRANSICIÓN• BÁSICA PRIMARIA• BASICA SECUNDARIA
FECHA	del 17 de Julio al 15 de Noviembre del 2017 (Segundo semestre del 2017)



Sede principal: JOSÉ ANTONIO GALÁN Carrera 6º nº 1b-61

Sede más próxima: GALÁN CUATRO DE JULIO Calle 1 nº 6-19

Sede: CRISTO REY: Calle 5n 12-3660 Barrio Cristo Rey parte alta

Sede: SANTA MARTHA: Barrio Santa Martha

JORNADA LABORAL: El instituto técnico arquidicesano san francisco de asís en su sede principal José Antonio Galán cuenta con una jornada única en la parte educativa que va de las 7:00 am. A las 12:45 pm. En horarios de oficina encontramos habilitadas las oficinas de 8:00 am. A las 12 del mediodía y de 2:00 pm. Hasta las 5:00 pm de lunes a viernes.

NIVEL DE FORMACIÓN: Básica primaria Básica secundaria y media.

RECTOR: Bernardo wilches Gelvez



MARCO CONTEXTUAL

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 La 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.

Misión

Aportar a nuestros 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 todos 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.

DQS is member of:



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



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 todos nuestros 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.

DQS is member of:



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



Símbolos Institucionales

Himno

CORO

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.

I ESTROFA

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,

DQS is member of:





con alegre actitud fraternal.

II ESTROFA

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”.

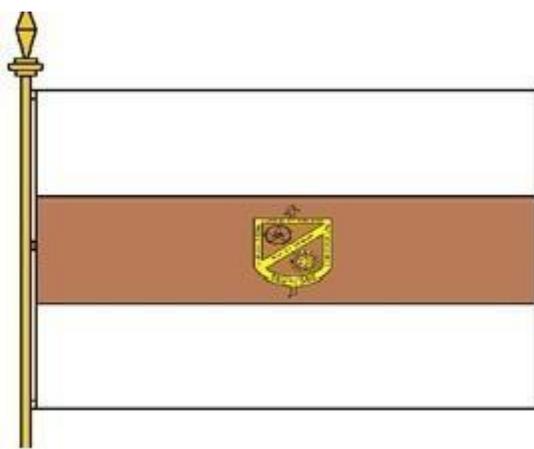
Letra: Mons: Rafael Tarazona Mora

Música: Daniel Solano Ortiz

DQS is member of:



BANDERA



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.

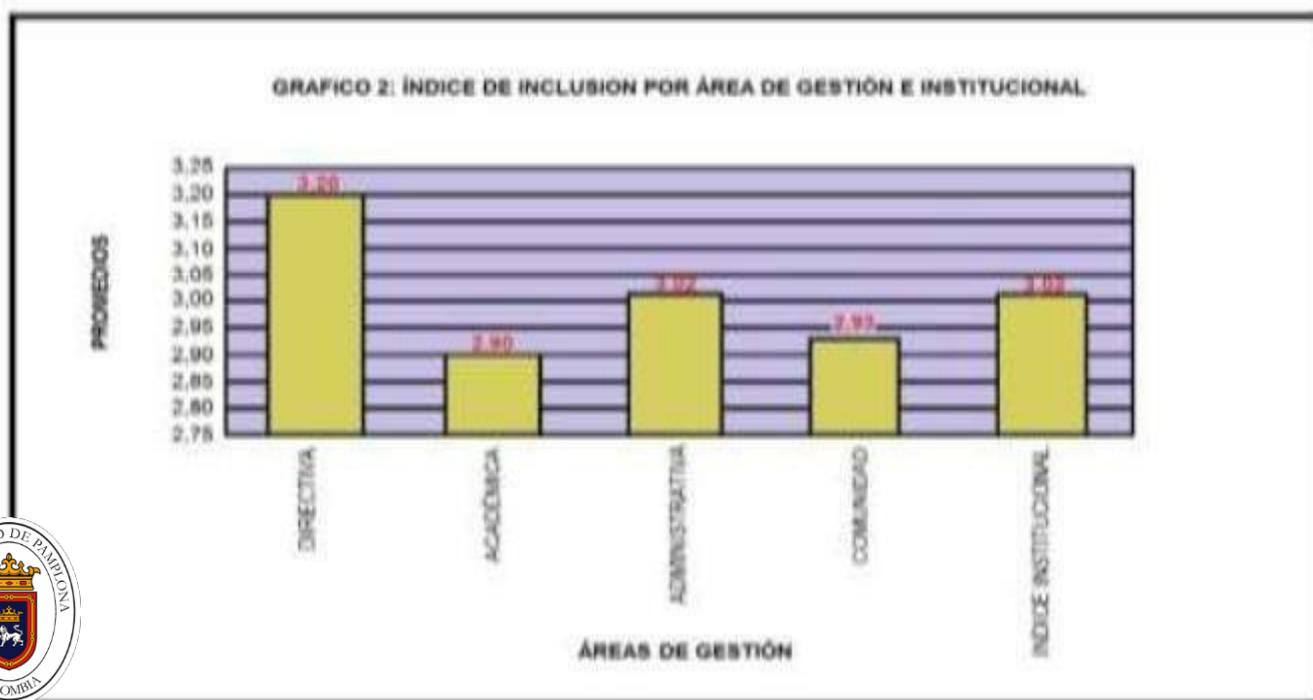


OBJETIVOS INSTITUCIONALES

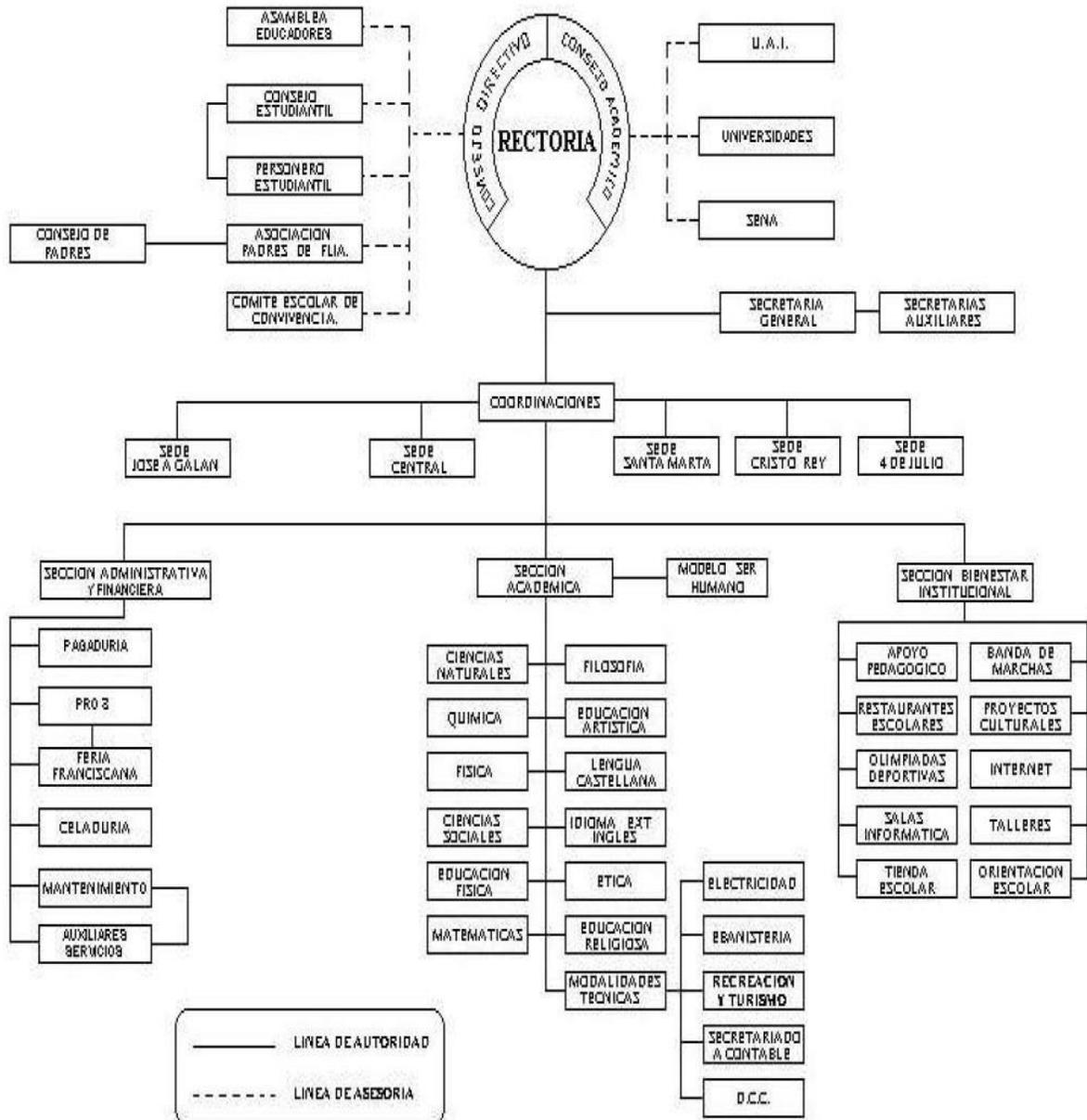
Nuestra institución educativa encausará sus esfuerzos pedagógicos y sociales a alcanzar los fines de la educación colombiana definidos en el artículo 5º de la Ley 115 de 1994, para lo cual nos hemos propuesto alcanzar los siguientes objetivos:

- 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 Institucional.

INCLUSION EDUCATIVA

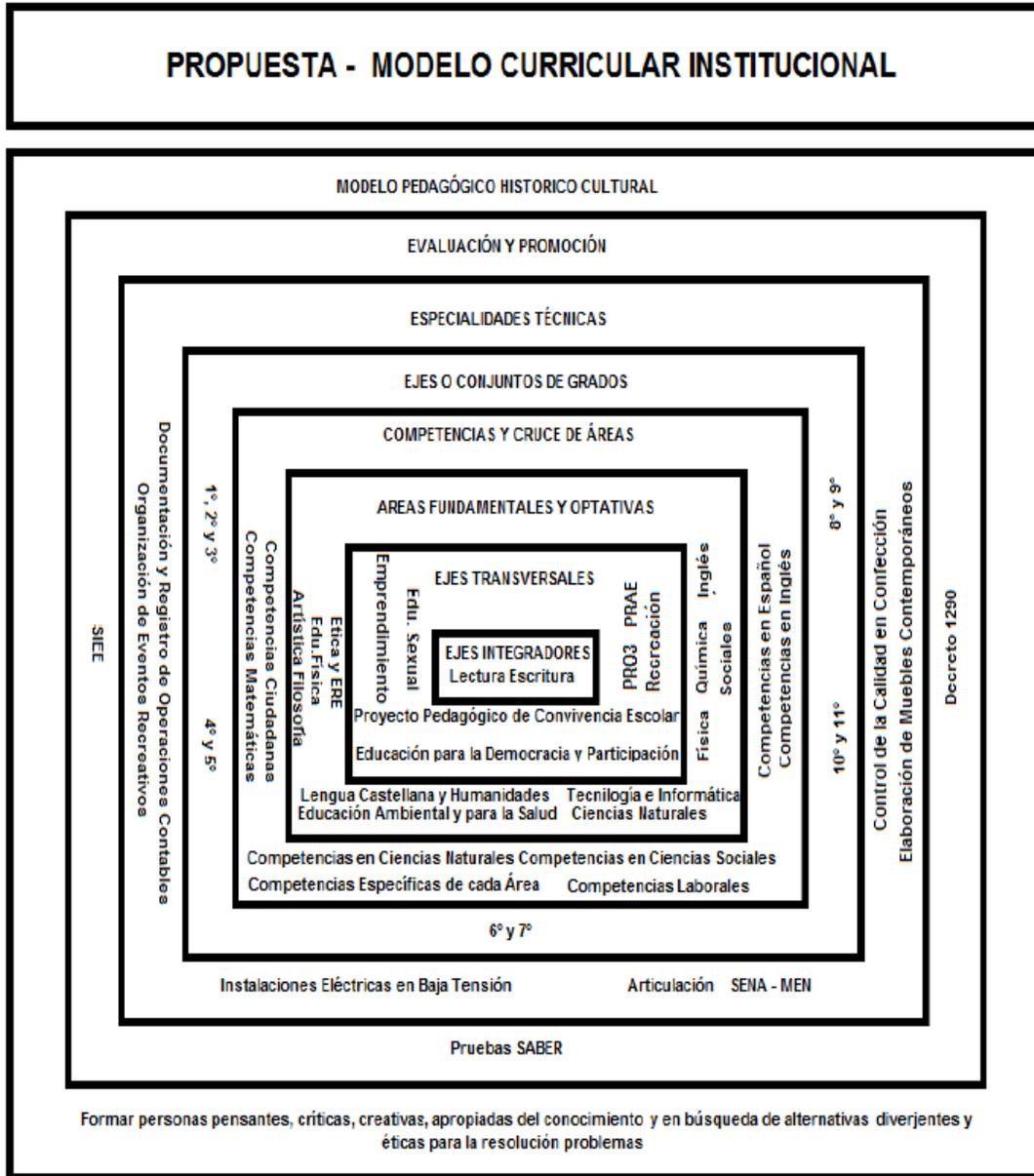


ESTRUCTURA ORGANICA





PROPUESTA - MODELO CURRICULAR INSTITUCIONAL



DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



RESULTADO DEL DIAGNOSTICO

La mayoría de la población estudiantil proviene de los barrios periféricos de la ciudad ya que cuentan con un estrato socio económico bajo, Cada grupo se encuentra conformado por 27 o más estudiantes entre niños y niñas. Después de las 2 semanas de la observación institucional se pudo observar y llegar a la conclusión de que: los estudiantes tienen un vocabulario muy fuerte y ofensivo, no les gusta la disciplina, solo quieren estar jugando futbol, se nota la envidia, la pelea, estudiantes a muy tempranas edades tatuados, hay un desequilibrio en muchos aspectos y más que todo el irrespeto hacia sus compañeros y algunos profesores. También se notó que los estudiantes no les gusta estar en los salones de clase y quieren estar por fuera todo el tiempo, debido a esta situación me base en la comunidad de secundaria más que todo en las mujeres las cuales son más fácil de motivar y lograr un cambio en su forma de pensar y ver la vida al igual que reforzar sus valores y su comportamiento en la sociedad. Más mujeres del grados 6 a la edad de 10-11- 12 años, ya son influenciadas y llevadas a tomar una conducta de indisciplina constante y rebeldía respecto a las palabras de los docentes de la institución, también cambia su pensamiento con respecto a la vida, a las drogas, el alcohol y las relaciones sexuales, llegando al punto de ver a las niñas viendo pornografía en las horas de descanso en grupos pequeños y en rincones del colegio donde ningún profesor las vea. También se ven los conflictos con el porte de armas en el colegio teniendo que intervenir la policía en horas de clase para requisar a todos los estudiantes, también teniendo que situarse en la salida del colegio para evitar las riñas de los estudiantes al finalizar las clases.

DQS is member of:





DEBILIDADES: La vulnerabilidad presentada en la población estudiantil es sin duda una de las mayores debilidades encontradas debido a que la mayoría de los estudiantes presentan diversos problemas que en gran parte yacen del núcleo familiar, lo cual conlleva a que las consecuencias repercuta en el comportamiento de los más pequeños y de este modo esos comportamientos y actitudes generen indisciplina, malos hábitos, caminos no deseables como la drogadicción, el alcoholismo, la delincuencia y otros factores que desmejoran su imagen y la de su institución.

FORTALEZAS: a pesar que la población que se beneficia de la educación es de las más vulnerables de la ciudad. Se cuenta con un gran equipo de trabajo que día a día busca que dichos beneficiados cuenten con la mayor calidad posible en su educación, ejemplo claro de ello es la implementación de tres laboratorios modernos inaugurados este mismo año, un punto vive digital que cuenta con tecnología de punta para una fácil adaptación a las tics por parte de los estudiantes y a su vez, una plataforma educativa llamada web colegios que resulta beneficiosa y fácil de acceder tanto para estudiantes, como padres de familia.

AMENAZAS: las mayores dificultades que se presentan en el proceso, cabe reiterar es la vulnerabilidad por parte de los niños y jóvenes del colegio JOSE ANTONIO GALÁN, que en la mayoría de los casos no conviven con el padre o con la madre y se salen de control en su propio hogar resultando muy difícil alejarlos de caminos equivocados.

OPORTUNIDADES: se evidencia un sin número de oportunidades que se pueden presentar, debido a que lo que buscamos es la formación integral de cada uno de los estudiantes para así, permitir que ellos puedan mejorar su calidad de vida y salir adelante, optando siempre por el camino del bien, alejándose de los peligros y las malas compañías.



HORARIO DE ENTRENAMIENTOS CON LAS SELECCIONES

Entrenamientos de Futbol: lunes, miércoles y viernes de 4:00 PM a 6:00 Pm y sábados de 7:00 AM a 9:00 AM

DQS is member of:



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



IMÁGENES DE LA PLANTA FÍSICA DE LA INSTITUCIÓN:



DQS is member of:



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



DQS is member of:



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



DQS is member of:



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



CAPITULO 2

ETAPA II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

TITULO

EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA PARA MEJORAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN LOS ESTUDIANTES QUE INTEGRAN LAS SELECCIONES DEL INSTITUTO TÉCNICO ARQUIDIOSESANO SAN FRANCISCO DE ASÍS SEDE GALÁN DE LA CIUDAD DE PAMPLONA N/S COLOMBIA.



INTRODUCCIÓN

Esta propuesta va encaminada a utilizar el deporte como la principal herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede José Antonio Galán debido a que estas son fundamentales para la excelente locomoción del ser humano y que nos permiten realizar las diferentes actividades cotidianas, por medio de esta propuesta buscamos identificar las diferentes falencias que presenten nuestros estudiantes para que mediante la práctica del deporte podamos mejorar ,corregir y a su vez conseguir un excelente desempeño físico y deportivo del mismo.

DQS is member of:





JUSTIFICACIÓN

El juego infantil constituye un escenario psicosocial donde se produce un tipo de comunicación enriquecida en matices, que permite a los niños y niñas indagar en su propio pensamiento, poner a prueba sus conocimientos y desarrollarlos progresivamente en el uso interactivo de acciones y conversaciones entre iguales (Hervas 2008). En este sentido, el desarrollo infantil está directa y plenamente vinculado con el juego ya que; además de ser una actividad natural y espontánea a la que el niño le dedica todo el tiempo posible, a través de él, el niño desarrolla su personalidad y habilidades sociales, estimula el desarrollo de sus capacidades intelectuales y psicomotoras y, en general, proporciona al niño experiencias que le enseñan a vivir en sociedad, a conocer sus posibilidades y limitaciones, a crecer y madurar (López, 2010).

DQS is member of:





Este proyecto busca mediante el deporte mejorar las condiciones físicas básicas de los jóvenes estudiantes del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede José Antonio Galán debido a que presentan un gran déficit en las diferentes actividades deportivas realizadas por parte de los docentes de educación física quienes preocupados por estas circunstancias planearon una serie de herramientas y estrategias dirigidas al mejoramiento continuo del desempeño académico de los estudiantes en la materia y que a su vez integren a su círculo familiar para lograr una estimulación generalizada y un acompañamiento colectivo dentro de estas actividades.

Durante un periodo considerable de tiempo y mediante la observación directa del desempeño de los estudiantes se pudo identificar las falencias y proponer las herramientas necesarias para corregir y mejorar el desempeño académico de los mismos.

DQS is member of:



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las capacidades físicas básicas son como su nombre lo indica básicas para lograr un adecuado desarrollo integral de los seres vivos pues estas son : la fuerza, la flexibilidad, la resistencia y la velocidad, se encuentran presentes en las diferentes acciones que todo ser humano realiza en su diario vivir por esta razón se pretende realizar una clara exposición de la importancias de estas en el desempeño de los estudiantes y la mejoría que se puede lograr en los numerosos procesos que realizamos y que creemos que nuestra parte física no se encuentra inmiscuida.

Desde la simple acción de alzar un vaso, alcanzar un libro, caminar hasta nuestro sitio de trabajo y hacerlo de manera rápida para no llegar tarde son algunas de las actividades que realizamos a diario y que se ven directamente influenciadas por las capacidades físicas básicas, y si queremos un desempeño adecuado en estas acciones es necesario formar y fomentar una práctica adecuada de las mismas en las tempranas edades, de esta forma cuando logremos una total maduración integral de nuestro cuerpo nuestro desempeño también se va a ver mejorado de una manera sustentable.

Los estudiantes presentan problemas en estas actividades que influyen en su desempeño académico y que se pretenden mejorar con las diferentes actividades físicas basadas en juegos pre deportivos enfocados al futbol y al balonmano.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo el deporte utilizado como herramienta ayuda a mejorar las capacidades físicas básicas de los estudiantes que integran las selecciones de futbol y balonmano del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede galán de la ciudad de Pamplona N/S Colombia?

DQS is member of:





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Estimular las capacidades físicas básicas mediante la práctica del deporte para su mejoramiento en los estudiantes que integran la selección de fútbol y balonmano del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede galán de la ciudad de Pamplona N/s

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar las diferentes dificultades que presenten en las capacidades físicas básicas los estudiantes.
- Fomentar la práctica del fútbol, utilizando juegos pre deportivos, Circuitos y demás actividades que ayuden a mejorar las capacidades físicas básicas.
- Fomentar la práctica del balonmano utilizando juegos pre deportivos, Circuitos y demás actividades que ayuden a mejorar las capacidades físicas básicas.
- Ejecutar las herramientas necesarias que permitan identificar las necesidades y problemas en la ejecución de las capacidades físicas básicas que intervienen en el proceso de aprendizaje.



DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Para la ejecución de esta investigación se trabajara con los estudiantes que hacen parte de la selección de futbol y la selección de balonmano del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede galán de la ciudad de pamplona N/S Colombia a los cuales mediante un proceso de observación directa se identificaron con problemas en sus capacidades físicas básicas y se realizara en el primer semestre del año 2017



ANTECEDENTES

Título: Proyecto físico-deportivo-recreativo para el mejoramiento de las capacidades físicas

Autor: Rony Alexander Veloz Camacaro

Fecha: Valencia, Julio de 2010

Resumen: Una comunidad depende de muchos factores para crecer y desarrollarse, lo social, económico y la salud son algunos de ellos, cuando los habitantes poseen un bienestar integral se puede decir que van en vía del desarrollo, puesto que una persona que no goce de buena salud difícilmente podrá contribuir con su entorno.

El Barrio Francisco de Miranda es una comunidad que no practica ejercicios físicos de forma orientada por un profesor u otros especialistas, además la población se caracteriza por no poseer la motivación y el conocimientos sobre la importancia de las actividades físico-deportivas-recreativas en beneficio de la salud, por lo tanto se elaborara un proyecto físico-deportivo-recreativo para el adulto mayor que vive en dicha comunidad, mediante los siguientes métodos teóricos análisis y síntesis, inducción-



deducción, histórico-lógico y la observación como método empírico.

El tipo de investigación será la investigación-acción participativa (iap), para el diseño de la investigación se recolectara los datos directamente de la realidad objeto de estudio, es importante destacar que se aplicara el plan de actividades físicas durante 6 meses y se realizarán mediciones en diferentes etapas a los 50 Adultos Mayores que comprende la muestra de los 212 en edades comprendidas de 61 a 65 años que es el rango seleccionado como objeto de estudio en esta investigación, ya que se considera una edad propicia para mejorar las capacidades físicas.

Título: ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 10 AÑOS, DE LOS CONTEXTOS RURAL Y URBANO DEL MUNICIPIO DE SUTATENZA (BOYACÁ)

Autor: KENYI DUVAN TRINIDAD ORDOÑEZ

MAYKOL DAVID AGUILAR DIAZ

Fecha: 2013

Resumen:

Este proceso investigativo se desarrolla en el municipio de Sutatenza Boyacá con el propósito de detectar y dar respuesta al interrogante que muchos agentes involucrados en el área de educación física han tenido acerca de las diferencias existentes

que hay entre las capacidades condicionales de un niño que vive en el contexto rural, y otro que tiene como habita el contexto urbano del municipio de Sutatenza, de igual manera surgió desde el proceso de observación llevado desde la práctica pedagógica en los contextos rural y urbano con niños en edades menores a los 12 años.

La población a trabajar son niños en edades entre los 6 a los 10 años sin exclusión de sexo; la población se toma de la escuela rural con mayor cantidad de población en estas edades y la escuela del contexto urbano. Mediante una encuesta aplicada a todos los niños de la básica primaria de estas dos escuelas se recolectaron datos de las edades que se encuentran dentro del rango a evaluar, el contexto en el cual vivían y estudiaban; posteriormente se determinaron tres grupos poblacionales de muestra denominados de la siguiente manera: "niños y niñas que viven y estudian en el contexto urbano", "niños y niñas que viven y estudian en el contexto rural", y "niños y niñas que viven en el contexto rural y estudian en el contexto urbano", en las encuestas aplicadas no se encuentran niños y niñas que vivan en el contexto urbano y estudien en el contexto rural. Posteriormente se eligen las capacidades físicas condicionales tales como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, y se plantean unos test que fueran propicios para las edades a trabajar, se realiza una selección de test teniendo en cuenta el espacio y contexto para aplicarlo. Los test a aplicar fueron "velocidad, 20 metros lanzados", "fuerza, lanzamiento hacia atrás", "flexibilidad, Wells", y se adapta "resistencia, 500 metros tomado de los 1000 metros". Se realiza recolección de datos, se gráfica y se analiza cada una

de las edades y test, luego por edades se compara con los demás contextos, y al final se crean unas graficas donde va el promedio general de los test y se compara con los demás grupos poblacionales.

Este análisis comparativo tiene entre sus prioridades generar un beneficio para la comunidad, en este caso el municipio de sutatenza (Boyacá), es así como este brinda y deja como antecedente un diagnóstico, que brindara información para que entes gubernamentales entren a trabajar sobre las falencias que presentan los niños en sus diferentes contextos, con el propósito de generar proyectos que mejoren las capacidades físicas condicionales, la educación física en la básica primaria e incrementar el nivel deportivo

Título: caracterización de las cualidades físicas en estudiantes que practican futbol sala de la universidad CES-Medellín.

Autor: Olga Arias Ramírez

Ana María Serna Botero

Juan Pablo Toro

Fecha: 2010

Resumen:

El ejercicio deportivo implica tener adecuadas capacidades físicas para hacerlo competitivo y eficaz. Diversas lesiones son



generadas de la práctica deportiva, por enfoques deficientes de entrenamiento, ausencia de evaluaciones en los deportistas y registros de los mismos. Se pretende hacer un estudio de tipo observacional, con un diseño transversal, con el fin de analizar las capacidades físicas en los jugadores del equipo de fútbol sala.

ANTECEDENTES LEGALES

La Ley general de la Educación; Ley 115 de febrero de 1994: fundamenta la ejecución de trabajos en el ámbito educativo escolar cubriendo necesidades en dicha población. Estableciendo:

Art. 14. En todos los establecimientos oficiales y privados de educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con:

b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Art. 15 Definición de educación preescolar. La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológicos, cognoscitivos, psicomotriz, socio afectivo y espiritual, a través de experiencia de socialización pedagógica y recreativa.



Art. 16 Objetivos específicos de la educación preescolar. El conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y su autonomía. El crecimiento armónico y equilibrado del niño, de tal manera que faciliten la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lectoescritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas. El desarrollo de la creatividad de las habilidades y las destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.

La ubicación espacio temporal y el ejercicio de la memoria.

El desarrollo de la capacidad para adquirir forma de expresión, relación y comunicación y para establecer relaciones de reciprocidad y participación de acuerdo con normas de respeto, solidaridad y convivencia.

La participación de actividades lúdicas con otros niños y adultos.

El estímulo a la curiosidad para observar y explorar el medio natural, familiar y social.

El Reconocimiento de su dimensión espiritual para fundamentar criterios de comportamiento.

Al igual se apoya el DECRETO 2247 DE 1997(septiembre 11) en su capítulo II menciona las Orientaciones curriculares. Artículo 11º.- Son principios de la educación preescolar:

Integralidad. Reconoce el trabajo pedagógico integral y considera al educando como ser único y social en interdependencia y

reciprocidad permanente con su entorno familiar, natural, social, étnico y cultural; Participación.

Reconoce la organización y el trabajo de grupo como espacio propicio para la aceptación de sí mismo y del otro, en el intercambio de experiencias, aportes, conocimientos e ideales por parte de los educandos, de los docentes, de la familia y demás miembros de la comunidad a la que pertenece, y para la cohesión, el trabajo grupal, la construcción de valores y normas sociales, el sentido de pertenencia y el compromiso personal y grupal; Lúdica. Reconoce el juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas.

Así mismo, reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar natural, social, étnico, cultural y escolar.

Artículo 13º. Para la organización y desarrollo de sus actividades y de los proyectos lúdicos - pedagógicos, las instituciones educativas deberán atender las siguientes directrices:

La identificación y el reconocimiento de la curiosidad, las inquietudes, las motivaciones, los saberes, experiencias y talentos que el educando posee, producto de su interacción con sus entornos natural, familiar, social, étnico, y cultural, como base



para la construcción de conocimientos, valores, actitudes y comportamientos.

La generación de situaciones recreativas, vivenciales, productivas y espontáneas, que estimulen a los educandos a explorar, experimentar, conocer, aprender del error y del acierto, comprender el mundo que los rodea, disfrutar de la naturaleza, de las relaciones sociales, de los avances de la ciencia y de la tecnología.

La creación de situaciones que fomenten en el educando el desarrollo de actitudes de respeto, tolerancia, cooperación, autoestima y autonomía, la expresión de sentimientos y emociones, y la construcción y reafirmación de valores.

La creación de ambientes lúdicos de interacción y confianza, en la institución y fuera de ella, que posibiliten en el educando la fantasía, la imaginación y la creatividad en sus diferentes expresiones, como la búsqueda de significados, símbolos, nociones y relaciones.

El desarrollo de procesos de análisis y reflexión sobre las relaciones e interrelaciones del educando con el mundo de las personas, la naturaleza y los objetos, que propicien la formulación y resolución de interrogantes, problemas y conjeturas y el enriquecimiento de sus saberes.

La utilización y el fortalecimiento de medios y lenguajes comunicativos apropiados para satisfacer las necesidades educativas de los educandos pertenecientes a los distintos grupos poblacionales, de acuerdo con la Constitución y la ley.



MARCO CONCEPTUAL

Deporte

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, puede distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

El deporte ya era practicado en la antigüedad. En efecto, en este sentido puede mostrarse las prácticas que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban a distintos tipos de actividades. Tal era el nivel de relevancia que se le concedía a la práctica deportiva que se organizaron en ese momento los primeros juegos olímpicos. En este caso, constituían un certamen

que involucraba a distintas ciudades estado y que tenían como finalidad honrar a Zeus. Los juegos olímpicos involucraban distintas actividades, muchas de las cuales hoy se encuentran presentes en los modernos juegos que heredaron esta tradición.

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo.

Fútbol

El fútbol (del inglés football) es un deporte en el que dos equipos compuestos por once jugadores se enfrentan entre sí. Cada equipo, que dispone de diez jugadores que se mueven por el campo y de un portero (también conocido como arquero o guardameta), tratará de lograr que la pelota (balón) ingrese en el arco (portería) del equipo rival, respetando diversas reglas.

Este deporte, que en España también recibe el nombre de balompié y que en los Estados Unidos se conoce como soccer, tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos.

Cada vez que la pelota entra en el arco rival, se consigue un gol (una anotación). El equipo ganador es el que marca más goles en el tiempo reglamentario (dos tiempos de 45 minutos), aunque el empate (la igualdad de goles) es un resultado posible.

El campo de juego en el fútbol es rectangular y está cubierto de césped, por lo general natural. Los arcos se encuentran a cada lado del campo, y cada equipo debe defender uno y anotar (hacer goles) en el otro.

El origen del fútbol tuvo lugar en Inglaterra. La Football Association desarrolló, en 1863, la mayoría de las reglas que, aún hoy, rigen este deporte. En la actualidad, la Fédération Internationale de Football Association (cuya sigla es FIFA) es el organismo que se encarga de regir el fútbol a nivel mundial.



Balonmano: El **balonmano**, **handball** o **hándbol** (términos procedentes del término alemán *handball*) es un deporte de pelota en el que se enfrentan dos equipos. Cada equipo se compone de siete jugadores (seis jugadores y un portero), pudiendo el equipo contar con otros siete jugadores reservas que pueden intercambiarse en cualquier momento con sus compañeros. Se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo. El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al concluir el partido, que consta de dos partes de treinta minutos, es el que resulta ganador, pudiendo darse también el empate.

Han sido numerosos los juegos de pelota que han utilizado las manos a lo largo de la historia; no obstante, el balonmano moderno es relativamente reciente, pues sus primeras reglamentaciones se remontan a los últimos años del siglo XIX y la estandarización definitiva de las mismas no llegó hasta 1926, año en que se uniformizaron las reglas para el juego entre equipos de once jugadores y al aire libre, el denominado balonmano a 11. Dicha modalidad llegó a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, pero con el paso de los años, el balonmano comenzó a practicarse en pista cubierta, lo que hizo que el número de jugadores se redujera a siete. Pese a que durante un tiempo convivieron el balonmano a once y a siete, solo este último pervivió, debutando como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

HERRAMIENTAS

Son todas las técnicas, los métodos o instrumentos que utilizamos para diseñar e implementar nuestras actividades, talleres, tareas, evaluaciones o procesos de enseñanza aprendizaje de manera significativa.

Son programas educativos didácticos que son diseñados con el fin de apoyar la labor de los profesores en el proceso de enseñanza- aprendizaje; las herramientas educativas están destinadas a la enseñanza y el aprendizaje autónomo y permite el desarrollo de ciertas habilidades cognitivas.

Las herramientas constan de ciertas características:

- Facilidad de uso
- Capacidad de motivación
- Relevancia curricular
- Versatilidad
- Enfoque pedagógico
- Orientación
- Evaluación

El rol del docente en el uso de las herramientas educativas



Con el uso de nuevas tecnologías enfocadas en la educación el rol del docente y su formación se vuelven protagónicos, ya que el maestro es un facilitador del conocimiento, donde la interrelación maestro-alumno se vuelve más complejo.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

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. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas. Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física. Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y flexibilidad.

RESISTENCIA

Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible. Según (Fritz Zintl ,1991) es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

Según Harre, es “la capacidad de resistencia a la fatiga provocada por cargas ejecutadas con velocidad sub máxima a máxima y aprovisionamiento energético preponderantemente anaeróbico”.

RESISTENCIA ANAERÓBICA

Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que no requiere de oxígeno. (Trabajo de más corta duración y alta intensidad), como por ejemplo la carrera de 100 metros en patines.

RESISTENCIA AERÓBICA

Es la resistencia que se necesita para un esfuerzo que requiere oxígeno. (El trabajo es de larga duración y poca intensidad), como por ejemplo la carrera de maratón, o escalar una montaña.

FUERZA

Es la Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

FUERZA MÁXIMA

Es la mayor cantidad de fuerza que puede generar un músculo o un grupo de músculos.

FUERZA RÁPIDA

Es la capacidad de la musculatura para desarrollar altos valores de fuerza en corto tiempo. En donde se vencen resistencias medias a gran velocidad. Por ejemplo: un salto vertical máximo u horizontal. Este tipo de fuerza al combinarse con el factor velocidad, se convierte en una nueva cualidad no básica pero muy utilizada en el deporte: es la potencia o fuerza explosiva.

FUERZA DE RESISTENCIA

Es la capacidad de la musculatura de realizar un trabajo intenso de fuerza durante un largo tiempo sin disminuir la calidad de la ejecución. Con ella se vencen resistencias no máximas (30% del peso máximo) con velocidad media y con un alto número de repeticiones prolongando el esfuerzo sin llegar a la fatiga. En la práctica deportiva la fuerza aparece siempre combinada ya sea con la velocidad o con la resistencia.

VELOCIDAD

Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores como Grosser y Brüggeman la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.

Velocidad de reacción simple. Se da cuando el individuo responde a un estímulo conocido. Por ejemplo la señal de un silbato en el fútbol.

Velocidad de reacción compleja, se manifiesta cuando el individuo responde a un estímulo no conocido. Por ejemplo; el atacante en el voleibol tiene que reaccionar ante un pase y rematar según el bloqueo.

Velocidad de acción simple, se proyecta cuando la persona realiza en el menor tiempo un movimiento sencillo. Por ejemplo el golpe del boxeador.

Velocidad de acción compleja, se manifiesta cuando se producen varios movimientos rápidos y coordinados en el menor tiempo. Por ejemplo una finta de un jugador de fútbol para driblar a un defensor. DT. Leopoldo Cuevas Velázquez La frecuencia máxima de movimientos (velocidad), se da en los ejercicios cíclicos, que se realizan en el menor tiempo posible. Por ejemplo en el atletismo la carrera de los cien metros.

FLEXIBILIDAD O MOVILIDAD

Harre (1973) plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”

La elasticidad y la flexibilidad son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.

La movilidad es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y liga mentarías, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.

La elasticidad es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas



intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

Harre expresa que existen dos tipos de movilidad:

a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).

b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos. Las cualidades o capacidades físicas básicas conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se apoyó a través de una técnica de observación, con paradigma explicativo, bajo los parámetros del modelo descriptivo, donde se buscó, en primer lugar, las descripciones y relaciones entre características de los fenómenos analizados por parte de los estudiantes. A partir de las relaciones encontradas se posibilitó la formulación de estrategias empíricamente y científicamente fundamentadas, esto permitió la explicación de los fenómenos estudiados y el porqué de las causas.

Reconocer la importancia del deporte en este caso el Fútbol y el balonmano en la etapa infantil para aplicar el taller lúdico de la enseñanza en el modelo educativo. Aplicar las técnicas e instrumentos de observación a distintas situaciones lúdico-educativas, para obtener información del niño y de su proceso de desarrollo. Utiliza el deporte como técnica y recursos para el desarrollo de proyectos de intervención lúdico-recreativos que favorezcan el desarrollo global del niño. La estrategia Lúdica es una metodología de enseñanza aprendizaje de carácter participativo y dialógica, impulsada por el uso creativo y pedagógicamente consistente, de técnicas, ejercicios y juegos didácticos creados específicamente para generar aprendizajes significativos, tanto en términos de conocimientos, de habilidades o competencias sociales, como incorporación de valores. De esta manera se concibe el proceso de aprendizaje individual y grupal, es coherente que los principios y valores éticos que sustentan la solidaridad, la responsabilidad, los derechos humanos, el respeto, y la diversidad de géneros, culturas y etnias.



DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación es de tipo cualitativa, porque con ella se busca explicar los resultados obtenidos, a través de la observación, para explicar las situaciones estudiadas. La misma permitió estudiar un grupo pequeño de estudiantes entorno a la motricidad gruesa, con la intención de generar teorías desde los resultados obtenidos y la aplicación de los talleres lúdico-recreativos como elemento dinamizador de movimientos que conlleven a la estimulación de la coordinación y el equilibrio de los objetos estudiados.

Hernández y otros (1998) en el libro Metodología de la Investigación dice que: Todos los seres humanos hacemos investigación frecuentemente y la investigación es la herramienta para conocer lo que nos rodea y su carácter universal y la investigación científica es un proceso, dinámico, cambiante y continuo.



INSTRUMENTOS

Durante la investigación se utilizará el método observacional, el cual trata de recoger todos los datos necesarios, ya sea por medio de imágenes audiovisuales, los cuales están propuestos a través de una serie de ejercicios.

OBSERVACIÓN

Desde la primera infancia la observación es la fuente principal de aprendizaje, es decir, de obtener conocimiento del mundo que nos rodea. Entre las cosas que esperamos de nuestros estudiantes, algunas de las más importantes pueden observarse: hablar, leer, discutir, participar en clase, llevar a cabo experimentos, hacer deporte, cantar, etc. Siempre que algo pueda verse o escucharse, esta será la mejor manera de conocerlo.

Julián de Subiría/Miguel Ángel Gonzales

Estrategias metodológicas y criterios de evaluación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población son los integrantes de las selecciones de fútbol y balonmano del instituto técnico arquidiosesano san francisco de asís sede galán de la ciudad de Pamplona n/s Colombia, la institución cuenta con una totalidad de 23 estudiantes que integran la selección masculina de fútbol y 21 estudiantes, 10 estudiantes pertenecen a la selección masculina y 11 estudiantes a la selección femenina de balonmano.

Los estudiantes pertenecen en su gran mayoría al estrato uno, hijos de padres jornaleros y asalariados y viven en los barrios más vulnerables de la ciudad de Pamplona Norte de Santander Colombia.

Para los objetivos del Proyecto de Investigación se tuvo en cuenta los integrantes de las selecciones deportivas (fútbol, balonmano) del colegio con edades entre 15 y 17 años. Se escogió esta muestra debido a que los integrantes de estos equipos la gran mayoría de ellos tienen deficiencia en ejercicios motrices y en especial los ejercicios que involucran las capacidades físicas básicas, lo que los hace aptos para tal propósito.

RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes

RECURSOS FÍSICOS

- Cancha fútbol Estadio Camilo Daza
- Cancha del colegio José Antonio galán



RECURSOS LOGÍSTICOS

- Aros
- Conos
- Balones
- Silbato
- Mallas
- Cuerdas
- Petos
- Domos

TIEMPO DEL PROYECTO

Este proyecto tiene un estimado de una duración de 6 semanas para la realización en su totalidad.

CRONOGRAMA Y PLANES DE CLASES

Se realizaran por semana de la primera a la sexta. Las actividades que darán forma la propuesta pedagógica.

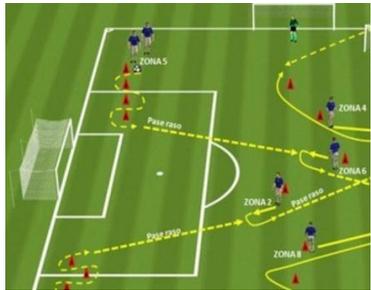
ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE A DESARROLLAR

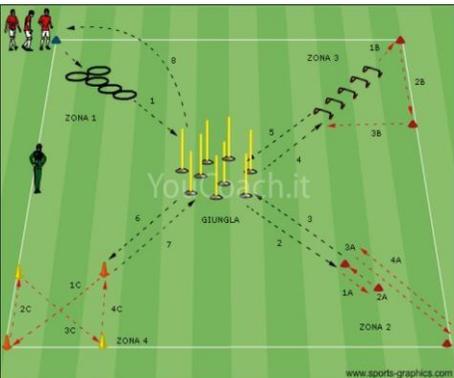
Semana 1

Cabe destacar que previo a la parte central de la sesión que describiré a continuación se realiza el debido calentamiento general y específico, y luego de la parte central para finalizar, y dar vuelta a la calma con estiramientos o trote de recuperación con o sin balón.

OBJETIVO:

Desarrollar las capacidades básicas resistencia, velocidad, fuerza.

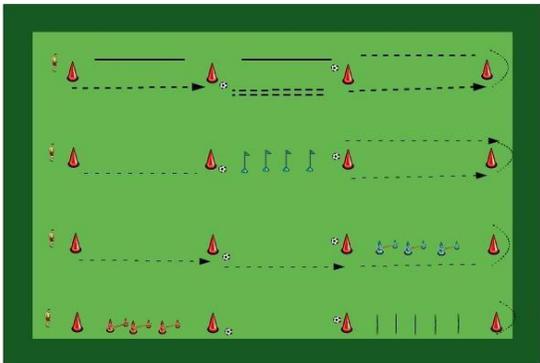
FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESIÓN
Miércoles 2 agosto	Circuito de resistencia 	El circuito comienza en la zona 1, donde el jugador tras una conducción en zigzag realiza un pase raso al jugador de la zona 2, que antes de recibir debe realizar un desmarque de apoyo y un control orientado para realizar un cambio de orientación al jugador que se encuentra en la zona 3, este, tras un desmarque de apoyo y un control, realiza una pared con el compañero de la zona 4, el cual, en un contacto, realiza un pase en profundidad y se va a rematar el centro que su compañero le realizará por encima de la portería.	1 hora 30 min

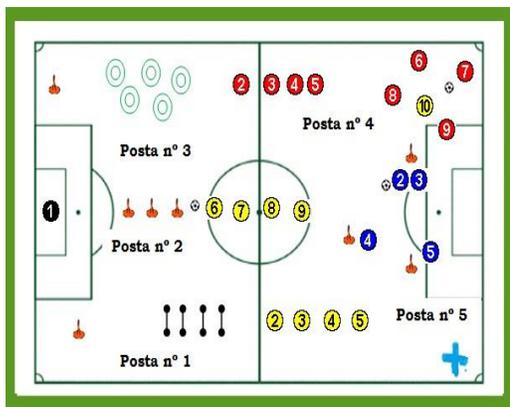
<p>Viernes 4 agosto</p>	<p>Circuito de Velocidad y resistencia</p> 	<p>Con la señal del entrenador el jugador tendrá, que salir desde la zona 1 y siguiendo el orden correcto, afrontara todas las zonas y las especificaciones de cada estación</p> <p>A la salida de zona, para ir a la sucesiva, tendrá que pasar a través de la “JUNGLA” de palos, superándolos sin tocarlos a la máxima velocidad</p> <p>Completadas todas las zonas de entrenamiento el jugador tendrá que volver, siempre a la máxima velocidad, al chino azul, posicionándose nuevamente al final de la fila</p> <p>zona 1: saltar con los pies juntos en el interior de los aros</p> <p>zona 2: sprintar hacia el primer chino (1A), carrera hacia atrás hasta el chino de salida (2A), sprint hacia el chino del vértice (3A), sprint hacia el chino inicial (4A)</p> <p>zona 3: con saltos con los pies juntos superar el recorrido de obstáculos, sprintando luego hacia el vértice (1B), cambio de dirección hacia el chino del lado (2B) y al final sprintando hacia el primer obstáculo (3B)</p> <p>zona 4: llegar en secuencia a todos los conos del cuadrado (1C, 2C, 3C, 4C)</p>	<p>2 horas</p>
<p>Sábado 5 agosto</p>	<p>Juego</p>	<p>El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.</p>	<p>2 horas</p>

Semana 2

OBJETIVO:

Desarrollar la fundamentación del alumno por medio de ejercicios técnicos.

FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESION
Miércoles 9 agosto	Circuito de fundamentación 	la distancia entre los conos será de 4 metros. En la parte intermedia siempre se realiza una conducción de balón, el regreso al punto de salida es a trote suave a- sprint- conducción - sprint b- sprint, conducción zig zag- sprint c- sprint, conducción. salto vallas d- salto vallas- conducción- zancadas 4 series hacemos 2 repeticiones con 2 minutos en cada cono	1 hora 30 min
Viernes 11 agosto	Circuito de fundamentación-táctica de cinco estaciones	Trabajo por estaciones donde se entrenarán aspectos físico-técnicos. El trabajo tendrá una duración de 4-5 minutos por estación. Estación 1: Coordinación y velocidad (sin balón). El jugador	2 horas



realizará skipping en la escalera y luego alargue de 10 metros en velocidad hasta el cono.

Estación 2: Conducción de balón y remate a portería. El jugador irá en dirección hacia la portería con conducción de balón, evitará tocar los conos conduciendo entre ellos y hará el remate antes de ingresar al área. Para fomentar la competitividad se contabilizarán los goles anotados por cada grupo, ganará quien anote más goles.

Estación 3: Saltos entre aros y velocidad. Con el fin de realizar un trabajo de fuerza y coordinación neuro muscular, se ubican 5 aros en los cuales el jugador saltará apoyando todo el peso del cuerpo en una pierna y saltando al otro aro, al llegar al último aro el jugador realizará un alargue de 5 metros y se le pedirá frenar justo en el cono (desaceleración).

Estación 4: Rondo 4 vs 1. Con la intención de mejorar el pase y la movilidad, se realizará un rondo 4 vs 1 en un espacio de 8x8, donde el énfasis será la constante movilidad y la generación de líneas de pase. Cada jugador actuará de defensor dentro del cuadro durante 1 minuto, ganará quien



		<p>recupere el balón el mayor número de veces. Estación 5: Triángulo de pase y recepción. En un triángulo donde los jugadores están separados 10 metros el uno del otro, se hará un ejercicio de pase y recepción, en el punto donde inicie el ejercicio debe haber 2 o más jugadores. El jugador al pasar el balón debe dirigirse al lugar donde fue el pase, el jugador que recibe el balón realiza la recepción y luego el pase en la misma dirección.</p>	
Sábado 12 agosto	Juego	<p>El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.</p>	2 horas

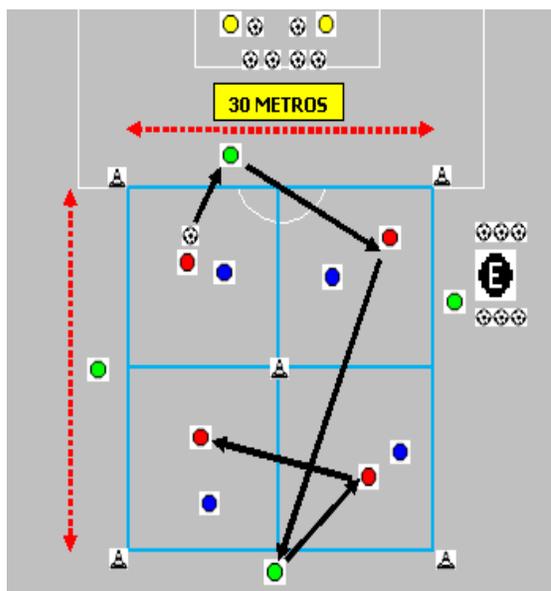


Semana 3

OBJETIVO:

Desarrollar la táctica del equipo mejorando trabajando las capacidades físicas básicas

FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESION
Miércoles 15 agosto	Ejercicio para la mejora del marcaje y el desmarque	<p>Este ejercicio físico-técnico-táctico se desarrolla en un cuadrado de 30 metros por 30 metros subdividido a su vez en cuatro cuadrados de 15 metros por 15 metros como muestra el dibujo. Es un ejercicio donde físicamente trabajamos la velocidad de desplazamiento y de reacción y la resistencia, técnicamente trabajamos el pase, el control, la finta y la interceptación y tácticamente la conservación del balón, los apoyos, los desmarques, los marcajes y la presión.</p> <p>El ejercicio lo realizan dos equipos de cuatro contra cuatro con un tercer equipo de cuatro jugadores que realiza la función</p>	1 hora 30 min



de comodines de apoyo externos (fuera del cuadro) al equipo poseedor del balón en cada momento.

Se establece un sistema de puntuación en el que el equipo que realice diez pases seguidos o mantenga la posesión durante treinta segundos consigue un punto. El entrenador establecerá la duración del ejercicio según su criterio teniendo en cuenta que se deben realizar tres vueltas o rotaciones para que los tres equipos realicen la función de apoyos externos, los cuales como se observa en el dibujo tendrán cada uno de los cuatro un lado del cuadrado.

Las reglas del ejercicio son:

- a.- Los jugadores exteriores juegan a dos toques y el resto de jugadores a toque libre.
- b.- Los pases se realizaran a ras de suelo, es decir, por debajo de la cintura.
- c.- Para que un equipo puntúe el balón deberá circular por los cuatro cuadrantes antes de llegar a los diez toques y no se



		<p>puede repetir toques seguidos en el mismo cuadrado.</p> <p>Es importante recalcar a los jugadores la importancia de tapar las líneas de pase (el equipo que no posee el balón) y la movilidad constante (el equipo poseedor del balón), así como la correcta ejecución de los pases y de los controles orientados.</p> <p>Obviamente como en este ejercicio trabajan sólo doce jugadores, el resto del equipo realizará un trabajo alternativo, o bien, puede realizar el ejercicio 30 si quiere realizar este ejercicio con todos los jugadores.</p> <p>Una variante de este ejercicio es realizarlo con la cabeza, para mejorar el juego y los pases con la cabeza, recuperando el balón con la mano cada vez que se pierda.</p>	
<p>Viernes 17 agosto</p>	<p>Ejercicio para la mejora del mantenimiento de la posesión del balón en espacios de juego reducidos en superioridad numérica.</p>	<p>Posesiones con finalización. Realizamos dos rondós o cuadrados de posesión de 4 contra 4 más un jugador de apoyo o comodín con un peto de diferente color para dar superioridad al equipo poseedor del balón.</p> <p>El objetivo, en este caso, es dar cinco pases y a partir de los</p>	<p>2 horas</p>

		<p>cinco pases podemos atacar la portería que está con un portero.</p> <p>Vamos alternando el ejercicio para cada cuadro. Es decir, mientras el cuadro de la derecha hace el ejercicio, el de la izquierda realiza un rondo 3 contra 3 más comodín. El entrenador puede establecer un tiempo de ejercicio para el primer cuadro y luego trabajar el otro, o ir alternando el ejercicio en cada cuadro mientras el que ha finalizado vuelve al mismo.</p> <p>El objetivo primordial es poseer para atacar, sobre todo haciendo contraataque. La salida del cuadrado debe convertirse en una jugada de contraataque organizada, efectiva y conjuntamente trabajada.</p> <p>Se puede considerar la variante de que el equipo que defiende, si recupera el balón del contraataque, finalice la jugada. Debemos tener balones preparados para no parar el ejercicio</p>	
<p>Sábado 18 agosto</p>	<p>Juego</p>	<p>El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.</p>	<p>2 horas</p>

Semana 4

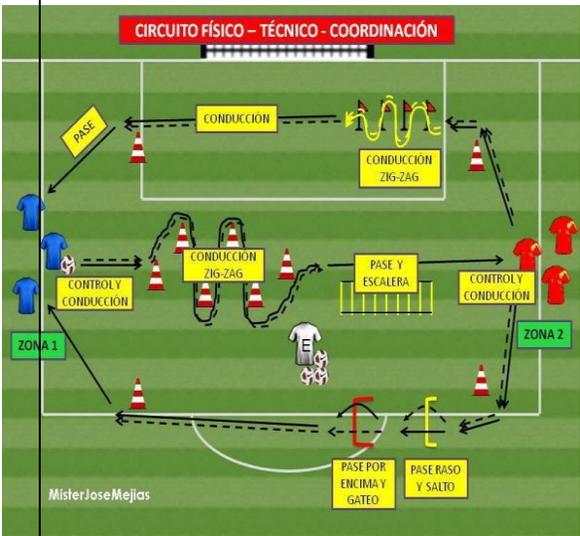
OBJETIVO: Mejorar la fuerza y la resistencia por medio de circuitos

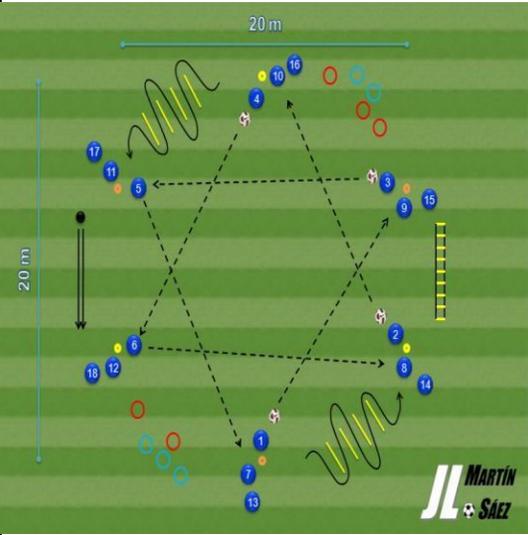
FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESION
Miércoles 22 agosto	Circuito de Fuerza 	<p>Dividimos al equipo en grupos y cada grupo por parejas. Cada grupo sale desde una posta y hace unas repeticiones y duración del ejercicio según objetivo y equipo al que va dirigido.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carretilla. Un jugador coge al otro de la pareja de los pies y avanza hasta el cono y ahí se intercambian. 2. Remate de cabeza. Un jugador lanza al compañero el balón al aire y el otro remata en el aire hacia abajo. 3. A cuestas. Un jugador lleva al otro de la pareja a cuestas y avanza hasta el cono y ahí se intercambian. 4. Una pareja se pasa un balón medicinal a máxima potencia a ras del suelo y la otra un balón de rugby o parecido por el aire a máxima potencia y después se intercambian. 	1 hora 30 min

		<p>5. Con los pies juntos saltan entre aros.</p>	
<p>Viernes 24 agosto</p>	<p>Circuito de Fuerza Resistencia</p>	<p>Los jugadores salen a máxima velocidad y realizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Zip zap entre los conos. ✚ Pasan el balón al entrenador y saltan las vallas. ✚ El entrenador devuelve el balón y se lo vuelven a pasar. ✚ Aceleración de cono a cono. ✚ Reciben balón del entrenador y disparan a portería desde fuera del área. 	<p>2 horas</p>
<p>Sábado 25 agosto</p>	<p>Juego</p>	<p>El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.</p>	<p>2 horas</p>

Semana 5

OBJETIVO: Mejorar la fuerza y la resistencia por medio de circuitos

FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESIÓN
<p>Miércoles 29 agosto</p>	<p>Circuito físico – técnico – coordinación.</p> 	<p>De la Zona 1, sale la primera vez un jugador con balón realizando las siguientes acciones técnicas: Conducción lineal; Conducción en zig-zag amplio; Pase al jugador de la Zona 2 y realización de coordinación libre en escalera;</p> <p>En la Zona 2, el jugador que recibe el balón, debe realizar las siguientes acciones técnicas según hace el control orientado hacia el lado derecho o izquierdo:</p> <p>Control orientado a la derecha y conducción por detrás del cono; Conducción en zig-zag; Conducción lineal hasta siguiente cono y Pase al jugador de la Zona 1. Control orientado a la izquierda y conducción por detrás del cono; Pase corto raso y salto</p>	<p>1 hora 30 min</p>

		<p>por encima de la valla; Pase elevado y gateo por debajo de la valla; Conducción lineal hasta siguiente cono y Pase a jugador de la zona 1.</p> <p>Insistir en la correcta realización de los gestos técnico, así como trabajar los movimientos físicos específicos en toda su amplitud. Recordemos que es preferible hacerlo bien y despacio que mal y rápido.</p> <p>Tiempo: 5' x 3 repeticiones, recuperación activa 1'</p>	
<p>Viernes 1 septiembre</p>	<p>Circuito de Coordinación</p> 	<p>En primer lugar, se delimita un área 20x20 metros compuesta por dos triángulos (setas amarillas y naranjas) y se sitúan 3 jugadores en cada posta. El ejercicio consiste en pasar el balón (triangulando entre postas del mismo color) y rotar (realizando el ejercicio indicado entre postas). Los ejercicios realizados son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Picas: zig-zag lateral flexionando las rodillas ✓ Escalera: coordinación libre (doble apoyo, saltos alternos dentro/fuera...) ✓ Aros: apoyo pie izquierdo (rojos) y/o derecho (azules) ✓ Balón medicinal: 5 sentadillas y salida a sprint 	<p>2 horas</p>



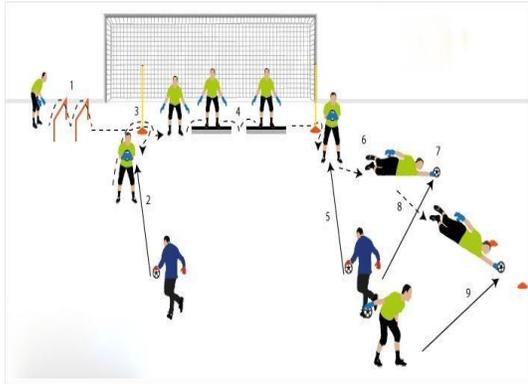
		<p>1ª Serie: pase a derechas y rotación a derechas (simulando desmarque de apoyo)</p> <p>2ª Serie: pase a izquierdas y rotación a derechas (simulando un desmarque de ruptura)</p>	
<p>Sábado 2 septiembre</p>	<p>Juego</p>	<p>El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.</p>	<p>2 horas</p>

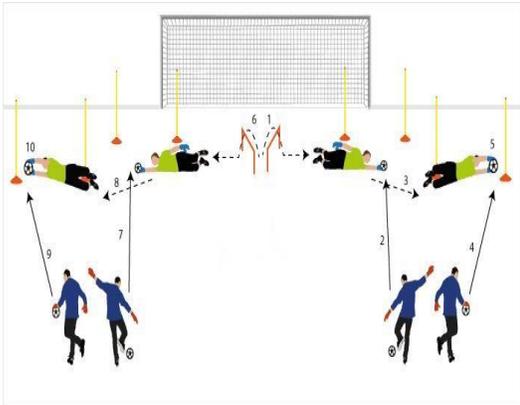
DQS is member of:



Semana 6

OBJETIVO: mejora de la lateralidad de los porteros por medio de circuitos.

FECHA	EJERCICIOS PARTE CENTRAL DE LA SESIÓN	DESCRIPCIÓN	DURACIÓN DE LA SESIÓN
<p>Miércoles 6 septiembre</p>	<p>Circuito 1</p> 	<p>Comienza el ejercicio con 2 saltos frontales a pies juntos sobre dos vallas altas y salida rápida para rodear una pica. Tras este movimiento, lanzamos un balón para bloqueo frontal y devolución.</p> <p>Se inicia carrera de espaldas para pasar por detrás de la pica y dirigirse a los steps. Paso rápido lateral sobre estos, lo más rápido posible si descuidar el trabajo coordinativo que exige. Terminamos este paso lateral rodeando la pica y recibiendo un lanzamiento de balón para realizar otro bloqueo frontal. Devolución rápida y seguidamente otro lanzamiento, esta vez raso, forzando el desvío.</p> <p>Para terminar, a unos 3-4 metros de la caída lateral situamos una portería de conos que el portero deberá evitar el gol en la última acción del trabajo. Este será un</p>	<p>1 hora 30 min</p>

		lanzamiento con la mano de un balón raso, coordinando la llegada del portero con la llegada del balón, forzando un desvío lateral.	
Viernes 8 septiembre	Circuito 2 	Comenzaremos con un salto lateral a pies juntos, fijamos la caída y realizamos un impulso lateral para realizar un desvío lateral al primer lanzamiento. Rápidamente, nos reincorporamos y realizaremos un desplazamiento hacia adelante para realizar un bloqueo lateral con caída al último disparo.	2 horas
Sábado 9 septiembre	Juego	El juego es muy importante ya que por medio de este vemos que jugadores aplican correctamente lo realizado durante la semana.	2 horas



CAPITULO 3

INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGÓGICA

Desde el día de la inducción a nuestra práctica se dio inicio a este proceso arduo y de una u otra forma desconocido pero que al paso de los días y de todas las experiencias vividas en el instituto técnico arquidiocesano san francisco de asís sede José Antonio galán fueron dando sus frutos, bajo la supervisión del asesor CLÍMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA quien más que un guía fue un amigo en todo este proceso que bajo su disposición y colaboración se fueron creando las estrategias necesarias para realizar un trabajo acorde con las necesidades de la institución, de los estudiantes y administrativos que permitieran llenar las expectativas de ellos y que nos destacaran como los mejores en nuestra área.

Todo este proceso inicia con un periodo de adaptación y de observación en el cual se analiza el modo de proceder del supervisor a la hora de realizar sus clases y la metodología y disciplina que se debe tener dentro y fuera del aula de clase o en nuestro caso de la cancha múltiple principal elemento para realizar nuestras clases, se procede a hacer también un inventario donde destacamos los implementos deportivos con los que contamos para ejecutar un buen trabajo con nuestros estudiantes, al llegar la citación de la reunión de los juegos supérate se decide asignarnos como entrenadores a mi



compañero CESAR ANDRES VELANDIA y quien les habla MIGUEL ALEJANDRO DURAN PELAEZ de este proceso que se toma como tiempo 1 semana para hacer la citación a los deportistas en la cual se desarrollara el debo diagnóstico inicial para saber las falencias de los mismos para de esta forma efectuar una propuesta que busque mejorar todas estos problemas de una forma ágil eficaz y divertida que parta del uso del Futbol y el balonmano como principal factor y la actividad física como herramienta fundamental de nuestro proyecto.

De esta forma definimos que la principal falla que presentan los estudiantes que hacen parte de las selecciones son la ejecución de las capacidades básicas físicas: la resistencia, fuerza, flexibilidad velocidad y coordinación por culpa de muchos factores internos y externos que conllevan a la planificación de una serie de sesiones de entrenamiento que nos permitan poner en marcha los correctivos necesarios para mejorar la condición física de los deportistas.

La propuesta realizada y ejecuta de utilizar estos deportes como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas fue todo un éxito ya que la disposición de los integrantes de las selecciones de futbol y balonmano del colegio fue total por que fue una forma divertida, recreativa y participativa que despertó en ellos el gusto y el interés de hacer parte del trabajo y de las selecciones del colegio de una manera tal que hizo que los demás alumnos que no querían pertenecer a ninguna selección se interesaran en nuestro trabajo y permitiendo cumplir con nuestros objetivos propuestos con la actividad.

Lograr que la propuesta se ejecutara y fuera del gusto de los estudiantes era el mayor desafío para afrontar pero que con la buena observación e identificación de los gustos y afinidades de los mismos permitió que se cumpliera con lo esperado y pautado, de esta forma llenar de orgullo y satisfacción por la tranquilidad del deber cumplido y del agrado de la institución.

CAPITULO 4

INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DE LA SEDE JOSÉ ANTONIO GALÁN

Como en toda institución educativa de carácter público o privado se realizan una serie de actividades enfocadas al desarrollo integral de los estudiantes y que desde el departamento de educación física se participan activamente con la finalidad de dar un cumplimiento y disfrutar de las mismas junto con todo el personal involucrado.

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES EN LAS QUE SE PARTICIPO

- 1. FIESTA DE HALLOWEEN:** este evento fue realizado en la cancha cubierta del colegio básico José Antonio galán donde el trabajo realizado fue de control disciplinario a los estudiantes de bachiderato. En este día realice actividades como desfiles de disfraces, bailes, dinámicas, rondas donde el principal objetivo era el propiciar la recreación para que los estudiantes gozaran plenamente la celebración de su día.



Ese día hubo tarima con artistas locales estudiantes y profesores disfrazados premiándose así el mejor disfraz.

2. IZADAS DE BANDERA: Se realizaron tres izadas de bandera en una partícipe en el control de disciplina y con un baile del grado once Esta izada de bandera se llevó a cabo en el teatro Jáuregui de la ciudad de Pamplona. La salida fue a las 8:00 am desde las instalaciones de nuestra institución, donde me correspondió llevar a uno de los grados superiores hasta donde se encuentra el teatro y ubicarlos en sus respectivos asientos hasta que se diera inicio al evento hasta que culminara a eso de las 11:30 de la mañana. La segunda izada fue de primaria esta se realizó en la cancha del colegio José Antonio galán en esta partícipe en un baile y como dj. y la tercera que fue en el teatro Jáuregui también de bachiderato solo partícipe controlando la disciplina.

3. DESFILE CON LA INSTITUCIÓN: A eso de las 8:00 am de día vienes, se dio inicio al desfile desde el colegio galán por las principales calles de la ciudad de pamplona realizando parte del mismo junto al cuerpo de docentes y principales administrativos de la institución. Ese día contamos con el acompañamiento de la banda marcial de la institución y también con los jóvenes de undécimo grado.

4. ADECUACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

FÍSICA: Junto a mis compañeros de práctica profesional, realizamos un adecuado arreglo al departamento de educación física, con el objetivo de mejorar el aspecto de la sala y la organización de los diferentes objetos para mejorar la accesibilidad y de esta forma tenerlos a disposición para su utilización en cualquier momento.

5. PARTICIPACIÓN JUEGOS SUPERATE 2017:

como primero participamos en la fase municipal con la selección de futbol masculina del colegio en la final de los juegos superate 2017 ganando esta y pasando a la fase regional la cual nos enfrentamos contra chinacota pamplonita y bochalema en esta fase perdimos y quedamos descalificados de los juegos superate 2017. Hicimos parte de la selección de balonmano la cual pasamos a la fase departamental directamente ya que en pamplona y en los municipios participantes no se encontraba un equipo de balonmano para enfrentarse a nosotros entonces pasamos directo, realizamos muchos entrenamientos y dándoles a conocer reglas y jugadas de este deporte el cual gusto mucho, llegando la fecha viajamos al departamental que fue en la ciudad de Cúcuta el cual enfrentamos equipos de Cúcuta, Ocaña, sardinata llevamos 2 equipos uno masculino y el otro femenino juveniles era un proceso que hasta ahora



se había empezado realizamos lo mejor que pudimos pero no pudimos pasar a la fase nacional.

CAPITULO 5

INFORME DE AVALUACIÓN DE LAS PRACTICAS INTEGRALES

En el acuerdo 032 del 19 de julio de 2004 en el que se aprueba la práctica docente para los programas de licenciatura de la universidad de Pamplona, en el artículo diecinueve del capítulo cinco, estipula el informe de evaluación de la práctica integral docente en los siguientes aspectos:

ARTICULO 16.- DE LA EVALUACIÓN

La evaluación de la práctica integral 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



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:

- Etapa uno: observación institucional y diagnóstico
- Etapa dos: diseño y presentación de la propuesta pedagógica
- Etapa tres: ejecución y evaluación de la propuesta y sus correspondientes secuencias de aprendizaje
- Etapa cuatro: actividades interinstitucionales
- Informe final-socialización



AUTOEVALUACIÓN

La verdadera experiencia de trabajo, compromiso, responsabilidad y respeto que tenemos en nuestra carrera recae en el momento de efectuar la práctica integral y profesional a su vez es el momento de poner en tela de juicio la preparación recibida durante 4 años y medio, todos los sacrificios y trabajos realizados se ponen a prueba en un corto periodo de tiempo, de esta forma enfrente este lindo periodo de mi carrera que en un principio fue inevitable sentir miedo pero que al paso del tiempo fui tomando forma como docente y como profesional en la educación con el apoyo de mis estudiantes y de mi supervisor. Reafirme mi idea que siempre quise ser el profesor de educación física, somos los más queridos del colegio y nuestra clase la más anhelada y querida todas las semanas en todos los horarios y salones de esta forma considero que fue un excelente proceso lleno de mucho aprendizaje y experiencias que me forman cada día como un futuro profesional.

COEVALUACIÓN

El profesor practicante fue un gran maestro porque siempre mostro la mejor disposición a la hora de enseñar. Sus clases fueron muy dinámicas y divertidas, nos enseñó a bailar música folclórica creando así el grupo de baile de folclore del colegio,



también desempeño un gran trabajo con la selección de fútbol del colegio.

Agradecemos que siempre estuvo dispuesto a participar y colaborar en las festividades especiales que teníamos en la institución, aprendimos a ser más tolerantes y a tener mejores relaciones entre compañeros

EVALUACIÓN DE LA SUPERVISIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

Solo queda dar las más sinceras gracias al profesor CLÍMACO ALEXANDER CONTRERAS MEDINA quien fue guía y constructor de mis prácticas, sus conocimientos y en especial sus experiencias de vida trasformaron en mi la visión del perfil a docente que debemos tener los futuros profesionales de la educación física. Fueron muchas las actividades en las que pude participar a su lado y el apoyo recibido en la propuesta educativa fue total por todas estas razones y muchas más considero que es el guía y supervisor que todo alumno-maestro pueda tener.

CONCLUSIONES

- Dentro del proceso formativo son muchos los conceptos, conocimientos e informaciones que recibimos por parte de nuestros docentes pero que solo la práctica y el enfrentarse con un salón de clase nos lleva a sacar nuestra vocación como docentes y afrontar el desafío con mucha responsabilidad y respeto.
- Nunca nos vamos a encontrar suficientemente preparados para afrontar las dificultades del proceso formativo por esto siempre es bueno contar con una persona que nos guie en nuestro primer periodo de practica por esto siempre agradeceré a los docentes docente CLÍMACO ALEXANDER CONTRERAS Y CARMEN FABIOLA JAIMES por todo su acompañamiento y guía.
- La práctica profesional integral pone a prueba todo nuestro proceso formativo dentro de la universidad y hace que saquemos lo mejor de nosotros en todos los aspectos con el fin de trasmitírselo a nuestros estudiantes.
- Se deben abrir mayores espacios dentro de las instituciones y la universidad para los estudiantes de educación física para lograr un mejor rol formativo y practico que nos den las herramientas necesarias para la vida laboral y profesional.
- La autonomía que genera este proceso nos permite enfrentar nuestros miedos y la toma de decisiones nos va llenando de confianza para ir mejorando nuestro proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes.

ANEXOS

Izadas de bandera





Integraciones colegio San francisco



DQS is member of:



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



DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Selecciones colegio san francisco

Selección de futbol





Selecciones de balonmano



DQS is member of:



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



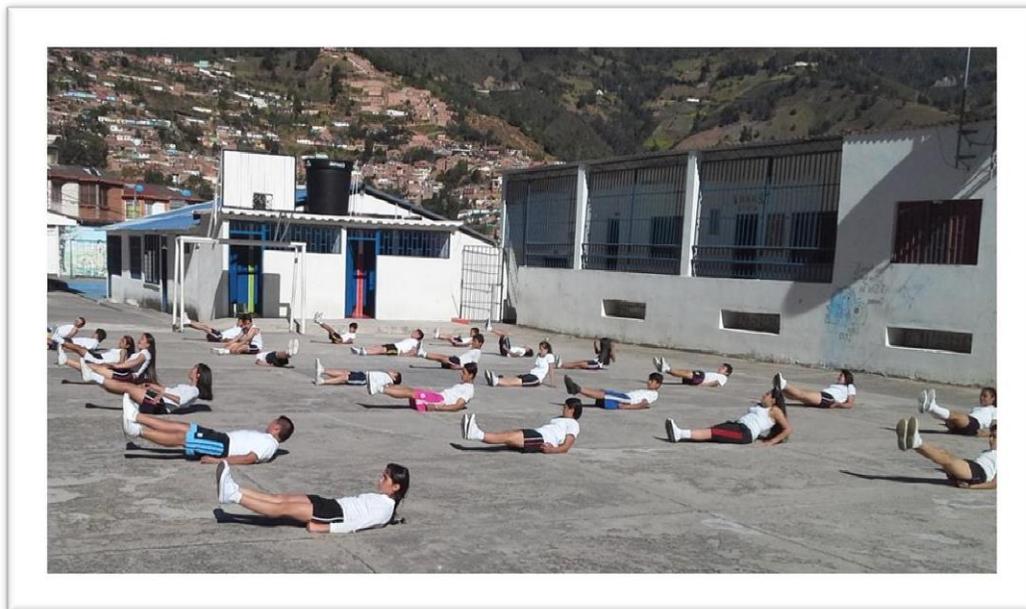
DQS is member of:



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

Anexo de las clases durante el proceso







AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primero que todo a dios por permitirme llegar donde estoy agradecer a mis padres y demás familiares por estar siempre apoyándome en cualquier decisión que tomara a lo largo de la carrera, agradecer a cada uno de los docentes que hacen parte de la prestigiosa universidad de pamplona gracias a ellos soy una persona madura llena de conocimientos así falte muchísimo por aprender me enseñaron como realmente es el trabajo de un buen docente y pongo a cada uno de ellos como referencia en este aprendizaje tan significativo agradezco a mis compañeros los cuales siguieron un proceso similar al mio y hoy juntos estamos por lograr esta etapa tan importante de la vida.

DQS is member of:





ANEXOS NOTAS

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: MIGUEL DURAN, Alexander Contreras Medina
SUPERVISOR: Alexander Contreras Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona
INSTITUCION: Instituto Tecnico Arquidiocesano San Francisco de Asis
FECHA: 14 noviembre 2017

	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1. Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	4
2. Unifica criterio y aclara conceptos y dudas	5	4
3. Emplea y domina el aspecto pedagógico y metodológico	4	3
4. Usa el lenguaje técnico de la materia	2	2
5. Dosifica el tiempo	3	2
6. Lleva el material didáctico	2	2
7. Emplea bien el materia didáctico	4	3
8. Emplea bien el tablero y consigna lo principal	4	3
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
	5.0	44

TOTAL

OBSERVACIONES: CONTINUA CON ENTUSIASMO SU TRABAJO.

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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: NIGUEL DURAN Alexander Contreras Medina
Máster en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona
Asesor: Alexander Contreras
Institución: Instituto Tecnológico Arquidiocesano San Francisco de Asís
Curso: PRIMARIA - SECUNDARIA

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%		4.4
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%		4.4
III. EXTRACURRICULAR	20%		4.4
NOTA DEFINITIVA			4.4

COMENTARIOS ESPECIALES: SU DESEMPEÑO COMO DOCENTE
ES MUY BUENO DEBE SEGUIR MEJORA
EN SU TRABAJO DÍA TRAS DÍA.
OPRO A LA RESPONSABILIDAD.
ANIMO USTED PUEDE."

ALUMNO - PROFESOR: NIGUEL DURAN PELAEZ

SUPERVISOR: ALEXANDER CONTRERAS



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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: MIGUEL DURAN Alexander Contreras Medina
Aseor: Alexander Contreras Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de Pamplona
Institución: Instituto Tecnológico Aguadoeseno San Francisco Asis.
Grado: PRIMARIA - SECUND. fecha: 14 Noviembre 2017

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	Alexander Contreras Medina Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de Pamplona	30%	4.4	
2. Docentes y Evaluativa	Alexander Contreras Medina Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de Pamplona	50%	4.4	
3. Actividades extracurriculares	Alexander Contreras Medina Magister en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Universidad de Pamplona	20%	4.4	
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.4	

Supervisor:

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz



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: B
- Cumple y respeta los conductos regulares: B
- 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: B
- Es autónomo en sus decisiones: B
- Visiona y gestiona acciones futuras: B

Alexander Contreras Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona



- Su proyecto de área es acorde con el PEI

B

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área

B

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

B

- Su comunicación es fácil y asertiva

E

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

B

4. Ejecución

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo

E

- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales

B

- 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

B

- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso

E

Alexander Cuervo Medina
Magister en Ciencias de la
Actividad Física y del Deporte
Universidad de Pamplona

NOMBRE DEL ASESOR:

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO:

FECHA: 30 noviembre 2017



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

FIGURA DE EVALUACION DE PLAN DE CLASE: PRACTICA INTEGRAL

Alexander Contreras Medina
 Magister en Ciencias de la
 Actividad Física y del Deporte
 Universidad de Pamplona

ALUMNO - PROFESOR: Diego El Dorado SUPERVISOR: Alexander Contreras
 PERIODO ACADÉMICO: segundo semestre

Aspectos evaluables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Precen los contenidos básicos que debe dominar el alumno para recibir el nuevo conocimiento (conducha de entrada)	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04
2. los objetivos explicitos están bien formulados (Medibles, Observables y Alcanzables)	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08
3. Los contenidos tiene secuencia lógica se adaptan al nivel del alumno y sintetizan la temáhdad del tema	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08	08
4. Describir las actividades del aprendizaje	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5. Seleccionar los medios de acuerdo al contenido, actividades de aprendizaje y logro del objetivo	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04	04
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
TOTAL P.S.	5.0	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44



BIBLIOGRAFIA Y WEDGRAFIA

- ◆ <http://deconceptos.com/ciencias-sociales/futbol>
- ◆ <https://www.onporsport.com/onporsport/5143250/desarrollo-de-las-cualidades-fisicas-basicas-en-futbol.html>
- ◆ <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>
- ◆ <http://roderic.uv.es/handle/10550/23332>
- ◆ http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_03.pdf
- ◆ <http://www.efdeportes.com/efd136/el-futbol-como-un-proceso-pedagogico.htm>
- ◆ <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- ◆ <http://www.futbolformativo.com.ar/2013/02/la-preparacion-fisica-en-el-futbol.html>
- ◆ <http://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm>
- ◆ <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>