



**ACTIVIDADES ATLÉTICAS ENCAMINADAS A LA FORMACIÓN
INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO
PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE SANTA CRUZ**

SAUL ENRIQUE DUARTE BENITEZ

C.C 5477801

ESTUDIANTE-MAESTRO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

PAMPLONA 2017



**ACTIVIDADES ATLÉTICAS ENCAMINADAS A LA FORMACIÓN
INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN
JOSÉ SEDE SANTA CRUZ**

SAUL ENRIQUE DUARTE BENITEZ

C.C 5477801

ESTUDIANTE-MAESTRO

JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI

SUPERVISOR

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACION

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

PAMPLONA 2017



TABLA DE CONTENIDO

	Pag.
AGRADECIMIENTOS -----	4
INTRODUCCIÓN -----	5
OBJETIVOS -----	6
CAPITULO I -----	7
INDUCCION Y DIAGNOSTICO -----	7
CAPITULO II -----	23
PROPUESTA PEDAGOGICA -----	23
CAPITULO III -----	67
EVALUACION DEL DESARROLLO DE LA PRACTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGOGICA -----	68
CAPITULO IV -----	70
INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DE LA SEDE EDUCATIVA JOSE RAFAEL FARIA BERMUDEZ -----	70
CAPITULO V -----	72
INFORME DE EVALUACION DE LAS PRACTICAS INTEGRALES -----	72
CONCLUSIONES -----	80
BIBLIOGRAFIA Y WEDGRAFIA -----	81
ANEXOS -----	82



AGRADECIMIENTOS

Agradezco primero a Dios que siempre ha guiado mi camino y me ha llevado hacer las cosas de la mejor manera

A mi familia especialmente a mis padres por que han sido la motivación más grande que he podido tener, también a mi tía ligia (qepd) quien me guio en este largo proceso.

Al profesor German granados por que ha sido un apoyo fundamental durante mi proceso formativo.

Al profesor Milton nañez por sus consejos que me sirvieron como una guía durante el proceso universitario

Por ultimo a todas las personas que de una u otra manera aportaron su granito de arena para cumplir con el objetivo maestros, compañeros, amigos y colegas



INTRODUCCION

Actualmente se ha venido trabajando por parte de las comunidades en relación al desarrollo, en aquellos aspectos que permitan mejorar la convivencia social y familiar, tales como la participación y autogestión comunitaria, mejoramiento educativo, salud, la recreación, el deporte y el sano esparcimiento.

Las alternativas que se dan para la solución de estos factores están en involucrar a entidades y organismos educativos y a personas que actúen en pro del mejoramiento integral del alumno.

Esta comunidad educativa cuenta con una población estudiantil de aproximadamente 300 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera en la sede de la santa cruz Cuenta con 50 alumnos, la sede Mistral con 250 alumnos aproximadamente; aunque en estas sedes educativas poseen un lugar adecuado para el desarrollo físico y mental no está en su mejor estado.

La realización del programa o proyecto de adecuación e implementación del aula de educación física despierta el interés de los individuos, las expectativas, las experiencias y utilización de medios adecuados que les lleven a tomar conciencia de su rol como tal en el proceso.





OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Formar de manera integral, facilitando el desarrollo humano, científico y tecnológico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Orientar la formación académica, que permita al educando el ingreso a la educación superior y su incorporación efectiva a la sociedad como agente de cambio.
- Fomentar el respeto y la promoción de valores, estimulando el desarrollo de los procesos socio - afectivos.
- Vivenciar la resolución de conflictos al interior de las aulas de clase, respetando las diferencias individuales y la pluralidad como elementos forjadores de paz.
- Desarrollar las competencias comunicativas, el uso apropiado de las nuevas tecnologías y las prácticas investigativas.
- Propiciar la conservación de la salud física y mental de la persona mediante el uso racional del tiempo libre.
- Inculcar el respeto, uso adecuado y conservación del medio ambiente como herencia común.



- Promover la práctica investigativa en los diferentes campos del saber cómo estrategia pedagógica que contribuye a la construcción del conocimiento.
- Dinamizar los proyectos pedagógicos transversales definidos en la ley general de educación atendiendo las condiciones del contexto institucional.





CAPITULO 1

INDUCCION Y DIAGNOSTICO

Toda labor que se pretenda conocer y solucionar la problemática de una determinada área en el desarrollo requiere de un continuo proceso de planeación, diseño de proyectos, búsqueda y selección de alternativas de acción y de trabajo establecimiento de políticas y directrices a diferentes organismos y directivos cuyas tareas sean las de proyectar soluciones a los requerimientos de la institución.

El centro integral de práctica docente es la institución educativa colegio provincial san José en las sedes de escuela la Mistral y escuela integrada de la Santa cruz.

Para la realización de la práctica integral docente en cada uno de las sedes de dicha institución educativa, desarrollo mi programa recreación física recreación y deportes, con todo los procesos metodológicos y didácticos para el área.

Al llegar a la escuela se contacta con el supervisor de la misma y los diferentes docentes de dicha institución, así como al director de la unidad que informan acerca de los diferentes aspectos educativos, sociales, culturales, económicos y recreativos entre otras.

La identificación de los problemas se estableció mediante el contacto visual y observación directa, así como el método investigación-acción y participación. Y dictan las diferentes clases en horarios habituales, donde se determinó:

- Análisis de la situación





- Necesidades prioritarias de la escuela para la correcta práctica del deporte y la recreación
- Necesidades que afrontan la escuela y sus posibles soluciones teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
 - Actividades deportivas
 - Zonas para el esparcimiento y la recreación
 - Implementos deportivos
 - Aspectos educativos
 - Infraestructura para practicar el sano esparcimiento de la recreación y el deporte.

Así con un previo conocimiento de los aspectos reseñados anteriormente se estableció las necesidades básicas en cuanto a recreación y deporte en la institución arrojando como resultado lo siguiente.

- Mejoramiento integral del estudiante
- Dotación de material didáctico a la escuela sede la Mistral y la Santa cruz
- Readecuación del salón didáctico establecido para el salón de deporte y recreación.
- Implementación de material deportivo y adecuación de los escenarios.

La comunidad educativa participante de este autodiagnóstico se inclinó por la adecuación de los escenarios deportivos y del aula, así como la implementación y organización de los materiales didácticos recreativos y deportivos, para la realización de las prácticas de diferentes actividades deportivas ya que es una necesidad evidente y un deseo reclamado por los alumnos y la planta educativa.



RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO

Teniendo en cuenta los resultados dado del diagnóstico se realizó una autoevaluación y con ello se pudo determinar las líneas de trabajo más adecuadas para llevar a término el desarrollo del proyecto. Para la consecución de materiales se integró a la comunidad educativa para la búsqueda de la mejor forma de conseguir los implementos deportivos y de recursos necesarios para la adecuación de los escenarios deportivos.

Al realizar el proyecto se logrará integrar a la comunidad estudiantil favoreciendo a la formación integral y el uso recreativo del tiempo en el que se desarrolle la actividad física y recreativa.

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.

PLANTA DOCENTE Y ADMINISTRATIVOS

Está conformada por 23 docentes y 2 administrativos:

#	NOMBRES Y APELLIDOS
1	ALIRIO MONTAÑEZ
2	ANA SOFIA GELVEZ
3	HERNANDO IBARRA

DATOS GENERALES DE LA INSTITUCION

INSTITUCION: Educativa Provincial San José sede santa cruz y Gabriela mistral





LOCALIZACIÓN: Municipio de Pamplona N/S

ORDEN: Departamental

CARACTER: Publico

JORNADA LABORAL: diurna

NIVEL DE FORMACIÓN: Básica primaria

RECTOR: HERNANDO IBARRA CAMPOS

La Institución Educativa Provincial San José del municipio de Pamplona N/S cuenta con cuatro sedes; una es la sede principal Colegio Provincial San José, el colegio universitario José Rafael Farías Bermúdez, la escuela Gabriela Mistral y la escuela la Salle; cabe resaltar que estas escuelas se encuentra bajo las órdenes del Señor rector HERNANDO IBARRA CAMPOS.

MARCO CONTEXTUAL

RESEÑA HISTORICA

La historia del Colegio Provincial se remonta en el tiempo desde su fundación hacia el año de 1815 cuando el obispo de Mérida y Maracaibo RAFAEL LASSO DE LA VEGA, al recibir la bula en la ciudad de San Cristóbal (Venezuela) y de paso por Pamplona dispuso de la fundación de una Casa de Estudios al tiempo que sirviera de Seminario para le región, pero solo hasta 1816 su idea se concreta dándole efecto a la creación del COLEGIO CASA DE ESTUDIOS. En efecto, “el Seminario, centro cultural por excelencia, fue fundado en 1816 por el Obispo de Mérida, Monseñor Rafael Lasso de la Vega. Empezó en esa forma a irradiar educación integral en la ciudad y en toda la provincia, con preponderancia aristotélica y escolástica, como producto de que: El Monopolio Eclesiástico sobre la educación implica que a lo largo



del proceso de dominación española, ésta sea de índole privada, es decir no se conoció la Educación Pública"

En 1916 fue consagrado en Bogotá como Obispo de Nueva Pamplona. Monseñor RAFAEL AFANADOR Y CADENA, quien hizo una visita a la Casa de Estudios de los Hermanos de las Escuelas Cristianas ubicada en Chapinero de esa capital, inició diligencias para que le dieran a los religiosos de la Salle la dirección del Colegio Provincial San José, transcurrieron catorce años para que la solicitud de Monseñor Afanador y Cadena tuviera éxito, es así como el 2 de enero de 1930 llegaron a Pamplona el Hermano Visitador y cuatro religiosos de la consagración Lasallista, para tomar la administración del Provincial "San José", siendo el primer rector el R.H. BLANCHARD FELIX, mediante la protocolización del contrato el 17 de enero del mismo año. También para ese mismo año, 1930 se celebra en Pamplona por primera vez en el 15 de mayo fiesta del Santo del la Salle, San Juan Bautista, así mismo el 4 de junio se inauguró el Estadio de Fútbol "San José" (donde queda hoy el estadio "Camilo Daza").

Por Decreto departamental No. 004 del 26 de julio de 2002 se hace la reestructuración del sector educativo en el ámbito regional y se da inicio a la nueva organización educativa estableciendo las instituciones educativas, siendo el colegio "San José" una de las cuatro de las que han establecido en Pamplona. En cumplimiento de la Ley 715 Artículo 9° La Secretaría de Educación Departamental expidió el Decreto No. 0128 del 28 de enero de 2003 por el cual se fusionan al Colegio Provincial los centros docentes Escorial Niñas, Santa Cruz, La Salle, Gabriela Mistral, Colegio Básico Joaquín Faría, Colegio Universitario José Rafael Faría y El Instituto Técnico de Bachillerato ISER.





Con motivo de la celebración del bicentenario de la independencia de Colombia en el año 2010 el Colegio Provincial San José con sus cinco sedes (Provincial Sede Central, Sede José Rafael Faría Bermúdez, Santa Cruz, La Salle, y Gabriela Mistral) participo activamente en dichos actos como un preámbulo al cumplimiento de sus primeros 200 años al servicio de la educación pública en Colombia.

MISION

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, de carácter oficial, garantiza el servicio de educación en el nivel de preescolar, básica y media, con el propósito de formar seres íntegros, competentes, con espíritu investigativo y ciudadanos de paz, en una sociedad pluralista y globalizada en permanente cambio, respetuosos de los derechos humanos, las libertades individuales y los valores propios de la dignidad humana, basados en los principios santanderinos y lasallistas: Honor, Ciencia y Virtud.

VISION

La Institución Educativa Colegio Provincial San José de Pamplona, para el año 2020 continuará siendo reconocida por ofrecer un servicio educativo de calidad, fundamentado en principios humanísticos, pluralistas, en la sana convivencia y en permanente actualización de sus prácticas pedagógicas e investigativas, como respuesta a los desafíos de la época actual, las exigencias del entorno y el compromiso con la construcción de la paz.





BANDERA

Compuesta por dos franjas horizontales de igual tamaño. La franja superior es de color rojo y simboliza el ardor, amor y pasión por el estudio, expresados en el deseo de lucha por la superación personal. La franja inferior es de color verde simboliza la naturaleza, la vida y la esperanza, expresados en el compromiso por preservar el medio ambiente.



ESCUDO

Este escudo tallado en madera fue el utilizado por los Hermanos Cristianos cuando regentaron el Colegio. En la parte superior como timbre sobresale una cruz ensanchada cuyos brazos se estrechan al llegar al centro. En el centro del blasón, simétricamente decorado, aparece una estrella de cinco



puntas sobre esmaltes gules y sinople, que simbolizan al hombre y los elementos de la naturaleza aire, fuego, tierra y agua. La punta superior señala el predominio del espíritu sobre el cuerpo. Las puntas laterales superiores simbolizan los elementos de aire y fuego. Las puntas inferiores simbolizan los elementos de agua y tierra. Sobre estos elementos el ser humano busca afianzar su predominio. Como soporte en una cinta rodeada por hojas de acanto se lee Colegio San José Provincial, usado en esa época y el lema en latín «Signum fidei» que significa “Signo de fe”.





HIMNO DEL COLEGIO

CORO

*De nuestra patria somos promesa florecida
Ante su altar la vida es sacra donación,
Sentimos en la sangre bullir toda la historia
Con ecos de victoria resuena el corazón.*

I

*Nuestra ambición es noble
y el joven pecho alienta
el fuego que sustenta
la audacia de la edad.
Destinos de heroísmo
nuestro camino traza,
por siempre nuestra raza
amó la libertad, amó la libertad. amó la libertad, amó la libertad.*

II

*Cantando un himno ardiente
marchemos al futuro,
nuestro ideal es puro,
honor, ciencia y virtud.
Somos la savia nueva
de una gloriosa gente,
y fulge en nuestra frente
radiante juventud (bis).*



III

*Benditos estos claustros
que brindan a la mente
la estrella refulgente
de altísimo ideal.
Infunden en las almas
vivífica doctrina,
virtud y disciplina
y orgullo nacional.*

IV

*A nuestras manos pasan,
los ínclitos pendones
que mil generaciones,
llevaron con honor.
Hay fuerza en nuestros brazos
y aliento en nuestros pechos,
para emular los hechos
del épico valor.*

V

*Más ya nuestro destino
no es bélica contienda,
la paz es dulce prenda
de un nuevo florecer.
Donde crecieron cardos
de lucha fratricida,
renacerá la vida
con mágico poder.*

MÚSICA: Oriol Rangel
LETRA: Juan de Dios Arias



AGUILUCHO

Nos identifica como líderes con eficacia, eficiencia y productividad. Nos promueve hacia la creatividad y la grandeza de nuevos ideales, Planteándonos exigencias e innovaciones ante una sociedad en constante cambio. Enfocando nuestra vista hacia las cumbres, buscando siempre la excelencia. De su imagen expresamos a viva voz nuestro lema: **¡AGUILUCHOS!: ¡A LAS CUMBRES!**

SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala Recreativa
- Sala de Informática
- Sala de Bilingüismo
- Gimnasio Convenio Sport -Fitnes
- Transporte escolar

EXTENSIÓN A LA COMUNIDAD (ESCENARIOS DEPORTIVOS)

- Cancha de Tenis de Campo
- Cancha de Microfútbol
- Sintética.
- Cancha de Baloncesto
- Escuela de Taekwondo





ALMACÉN DE DEPORTES Y SALA RECREATIVA

Materiales con los que se cuenta para trabajar el área de educación física recreación y deportes.

CANTIDAD	MATERIALES	BUEN ESTADO	REGULAR	MAL ESTADO
15	AROS	15	0	
20	CONOS	12	5	3
13	PLATILLOS	11	0	2
2	COLCHONETAS	2	0	0
2	BALONES DE VOLEIBOL	2	0	0
3	BALONES FUTBOL Y MICRO	3	0	0
0	BALONES BALON MANO	0	0	0
5	BALONES BALONCESTO	4	1	0
25	CUERDAS	20	5	0
18	PELOTAS	18	0	0
19	RAQUETAS	15	3	1
3	DOMINOS	3	0	0
18	PARQUES	15	3	0
5	AJEDREZ	5	0	0
1	METRO	1	0	0
1	BASCULA	1	0	0



CAPITULO 2

ETAPA II

PROPUESTA PEDAGÓGICA

TITULO

ACTIVIDADES ATLÉTICAS ENCAMINADAS A LA FORMACIÓN INTEGRAL
DE LOS ESTUDIANTES DEL COLEGIO PROVINCIAL SAN JOSÉ SEDE
SANTA CRUZ



INTRODUCCION

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)

Esta propuesta fue encaminada con el fin de que a través del deporte (atletismo) se formen personas integrales y útiles a la sociedad, ya que con el deporte se busca un sano esparcimiento y unión en la sociedad.

El deporte y la actividad física busca el bienestar de las personas en este caso los estudiantes docentes y administrativos del colegio provincial san jose sedes santa cruz y Gabriela mistral.



JUSTIFICACION

Este proyecto busca mediante el juego y el festival atletico mejorar las condiciones físicas básicas de los jóvenes estudiantes de la institución colegio provincial san jose sede santa cruz y gabriela mistral 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.

Este trabajo se realizó con el propósito que se realizara una practica pedagógica en donde se dan soluciones ha problemas que se han encontrado en la institución, problemas motrices, físicos, comportamiento social y atencional.

Los padres de familia se han convertido en un apoyo para los estudiantes en la protección y cuidado de ellos por lo cual se hace necesario implementar procesos de capacitación para contribuir a su enriquecimiento personal y logren brindar un mejor cuidado.





DESCRIPCION DEL PROBLEMA

mediante esta actividad lúdico-deportiva se busca la integración de la comunidad estudiantil del colegio provincial san jose sede santa cruz y gabriela mistral con el fin de aprovechar espacios de recreación y unión entre las personas que forman parte de esta institución

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.

Por una parte del barrio la santa cruz hay un índice de problemas de drogadicción, de atraco es una zona peligrosa en la cual se expenden drogas

La mayoría de los estudiantes son de escasos recursos no tienen el suficiente apoyo de sus padres del gobierno algunos se ganan la vida trabajando en cualquier actividad , el nivel de motivación y de ejecución de actividades atléticas que propicien el desarrollo de las capacidades físicas y atléticas de los estudiantes y que apoyen un crecimiento integral y saludable.





PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo integrar la comunidad estudiantil docente y administrativa del colegio provincial san José sede santa cruz y Gabriela mistral a través de un evento lúdico deportivo en este caso festival atlético ?



OBJETIVOS

objetivo general

Estimular las capacidades físicas básicas mediante la práctica de los diferentes juegos atléticos para su mejoramiento en los estudiantes docentes y administrativos

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Diagnosticar las diferentes dificultades que presenten en las capacidades físicas básicas los estudiantes.
- Fomentar la práctica de deportes 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.



- Evaluar la eficacia de las herramientas utilizadas para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas

DELIMITACION DEL PROBLEMA

Para la ejecución de esta investigación se trabajara con los estudiantes docentes y administrativos de la ciudad de pamplona N/S Colombia a los cuales mediante un proceso de observación directa se identificaron sus problemas en sus capacidades físicas básicas y se realizara en el primer semestre del año 2017



ANTECEDENTES

TITULO: MEDICIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN ESCOLARES BOGOTANOS APLICABLE EN ESPACIOS Y CONDICIONES LIMITADAS.

AUTOR: FERNANDO GUIO

FECHA: Educación física y deporte - Universidad de Antioquia
26-1-2007.

Resumen

En el proceso de formación y maduración del ser humano no podemos desconocer la importancia de un equilibrado desarrollo de la capacidad física, perceptiva y socio motriz, elementos determinantes para el desempeño y adaptación a los medios escolares, profesionales y deportivos; de las anteriores se puede asegurar que la capacidad física es la más observable y constituye un componente fundamental para mejorar las posibilidades de adquisición y aprendizaje de habilidades más complejas. Por tal razón, es pertinente reconocer y caracterizar las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) de los escolares, a través de la aplicación de una batería de pruebas de campo con buen porcentaje de validez, fiabilidad, objetividad. Sin embargo, la mayoría de los



modelos y baterías de evaluación que se pueden encontrar no se pueden aplicar de la misma forma en las diferentes instituciones educativas, pues, exigen espacios y materiales que muchas de las instituciones no tienen, por lo tanto, se hace necesario el diseño de una batería de pruebas, donde las condiciones de ejecución no generen dificultades de aplicación por espacio o por materiales, que puedan ser utilizados en cualquier momento y lugar por los profesionales de la educación física, además, es importante contar con tablas o baremos para cada prueba, que correspondan a las características propias de la población evaluada y, que, permitan orientar apropiadamente los diferentes programas organizados y utilizados en las diversas fases de la formación físico deportiva, el entrenamiento y la educación física. En este sentido, el desarrollo de este trabajo propone la aplicación de una batería de siete pruebas fiables, aplicables con objetividad en todas las instituciones educativas y baremadas sobre una población importante de escolares bogotanos.

**TITULO: EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS.
LA FLEXIBILIDAD.**

AUTOR: JORDI PORTA

FECHA: 07-08-2007

Resumen

Etimológicamente, flexibilidad deriva del latín «bilix» que significa capacidad y «flectere», curvar. En general y en el ámbito de la educación física y los deportes, la flexibilidad se suele asociar a: «una gran movilidad articular». Algunos la asimilan a la laxitud muscular y ligamentosa; al mismo tiempo que la contraponen a la espasticidad y/o rigidez. También se suele utilizar como sinónimo de «buen o mal tono muscular» o incluso de «elasticidad». Concepto, éste último, bastante extendido y que constituye en mi opinión un gran error, como intentaré demostrar más adelante. Por último y ya en un



contexto más amplio y abstracto, se puede asociar a la flexibilidad con «una armonía y/o coordinación gestual». Concepto que se ajusta más al tipo de flexibilidad específica que se requiere en deportes con una gran exigencia de coordinación y/o expresión corporal, por ejemplo, la gimnasia artística y rítmica. Pero intentando ser más concisos, podemos definir la flexibilidad como: capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada.

TITULO: VALORACION DE LAS CAPACIDADES FISICAS Y COGNITIVAS EN CORREDORES DE ORIENTACION DE LA CATEGORIA HOMBRES ELITE.

**AUTORES: PABLOS MONZO, ANA
PABLOS ABELLA, CARLOS
GUZMAN LUJAN, JOSE FRANCISCO**

FECHA: 05-06-2004

Resumen

El deporte de orientación consiste en realizar un recorrido en el menor tiempo posible y con la única ayuda de un mapa y una brújula, teniendo la particularidad de que cada corredor puede elegir la ruta de desplazamiento de un control a otro. Esto propicia que nos encontremos ante un deporte en el que los aspectos perceptivo-cognitivos van a ser fundamentales. El objetivo de este estudio fue caracterizar a la población española de la categoría hombres-élite, que es la máxima categoría a nivel nacional, con el fin de poder crear pautas de entrenamiento adecuadas. Para ello, realizamos una comparativa entre los corredores de élite (total: 23 corredores) y los participantes del resto de categorías de nivel nacional (total: 17 corredores) con el fin de conocer las capacidades perceptivo-cognitivas y la cantidad y calidad de entrenamientos. También realizamos una comparativa dentro del



grupo de élite, diferenciando a los corredores de "élite internacional" que son los que participan con la selección española (total: 5 corredores) y los "élite nacional" que son el resto de corredores de la máxima categoría (total: 17 corredores). En este caso, pretendíamos conocer las capacidades cine antropométricas, físico-fisiológicas, perceptivo-cognitivas, psicológicas y de entrenamiento, con el fin de valorar las diferencias entre ambos grupos para favorecer los sistemas de preparación de los deportistas. En el estudio también tratamos de relacionar las distintas capacidades medidas en función del ranking obtenido por los orientadores de élite en la temporada 2002-2003, ordenar las variables significativas que intervienen en el rendimiento en función de su importancia y crear pautas de entrenamiento en función de los resultados obtenidos. Después de aplicar diferentes métodos de valoración llegamos a la conclusión de que los orientadores que se encuentran en fase de aprendizaje deben basar sus entrenamientos en la mejora de los aspectos perceptivo-cognitivos, que son los que van a limitar claramente el rendimiento a estos niveles, pero sin olvidar, lógicamente, la combinación con el trabajo de condición física. Por otro lado, los orientadores que se encuentran en la categoría de élite deben trabajar igualmente los aspectos perceptivo-cognitivos pero dándole una mayor importancia a otros aspectos como los físico-fisiológicos, ya que a mayor posición en el ranking mayor es el VO2max, los psicológicos, porque para estar en lo más alto del ranking es necesario tener niveles de autoconfianza óptimos y un buen control visuo imaginativo, los de entrenamiento físico-técnico ya que para estar arriba son necesarios volúmenes de entrenamiento de entre 672 y 768 horas anuales y, por supuesto, tener entrenador tanto físico como técnico. En cuanto a los aspectos cine antropométricos, no van a ser fundamentales ya que dependen, en la mayoría de los casos, del país de origen del orientador. Todo ello nos hace ver, que para evitar que la orientación siga siendo un deporte autodidacta y poder comparar a los orientadores españoles con los de otros países europeos es necesario la aportación de más entrenadores específicos, tanto en niveles de base como de rendimiento.





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

Antes de integrarnos en la práctica del presente artículo, es necesario realizar un marco conceptual de las terminologías básicas asociadas al mismo. En este sentido, serán analizados dos conjuntos terminológicos principales: **capacidades físicas básicas** y **habilidades motrices básicas**.

Comenzando por las capacidades físicas básicas, la mayoría de los autores afirman que las mismas constituyen los elementos que forman parte de la ejecución del movimiento y son la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. Por otro lado, respecto a las habilidades motrices Díaz Lucea (1999), diferencia entre “habilidad” y “destreza”, definiendo el primer concepto como “el grado de competencia de un sujeto concreto frente a un objeto determinado”. El mismo autor define “destreza” como “la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada”. Igualmente, Sánchez Bañuelos (1992) divide las habilidades motrices básicas en desplazamientos, giros, saltos, lanzamientos y recepciones. En este artículo veremos el trabajo de estas habilidades mediante juegos atléticos.

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 FISICAS BASICAS

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 DE CORTA DURACION

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 DE LARGA DURACION

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 ligamentarias, 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.

A su vez la flexibilidad se puede manifestar de dos formas:

- 1) Flexibilidad Dinámica: Se realizan movimientos significativos e importantes de una o varias partes del cuerpo.
- 2) Flexibilidad estática: Adoptar una posición determinada y mantenerla durante un tiempo, sin que se produzcan movimientos apreciables.



METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

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 INVESTIGACION

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 entrono 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.

OBSERVACION

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.

POBLACION Y MUESTRAS

Se utilizó toda la población estudiantil docente y administrativa del colegio provincial san José sede santa cruz y Gabriela mistral

RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes





RECURSOS FÍSICOS

- Cancha múltiple
- Auditoria
- Aulas de clases
- Pasillos

RECURSOS LOGÍSTICOS

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

TIEMPO DEL PROYECTO

Este proyecto tiene un estimado de una duración de 5 semanas para la realización en su totalidad.



CRONOGRAMA Y PLANES DE CLASES

Se realizarán por semana de la primera a la quinta. Las actividades que darán forma a la propuesta pedagógica.

Semana 1

Objetivo: dar a conocer a toda la comunidad el evento que se va a realizar

1. Comunicación del festival a los estudiantes docentes y administrativos.

Semana 2

Objetivo: realizar actividades que permitan escoger las personas a participar en las diferentes pruebas y tener las mejores cualidades en cada prueba

2. Elección de representantes por curso.

Semana 3

Objetivo: observar resultados de las anteriores actividades para la elección de las personas para las diferentes pruebas

3. Recopilación y ordenamiento del material didáctico para el evento.

Semana 4





Objetivo: invitar las demas sedes e instituciones de la ciudad para que observen el evento

4. Elaboración de invitaciones y del programa para el evento.

Semana 5

Objetivo: realización del festival atletico

5. Desarrollo del festival atletico





CAPITULO 3

EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGÓGICA

Desde el mismo día de la inducción a nuestra practica 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 colegio provincial san jose provincial sede santa cruz y Gabriela mistral fueron dando sus frutos, bajo la supervisión del profesor Juan carlos acero jauregui 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, en este proceso se toma



como tiempo 2 semanas establecidas por el cronograma. Después de esto el supervisor determina las 12 horas semanales que se deben tener contacto directo con los estudiantes y la población o cursos con los que se va a trabajar, en este caso fueron los educandos de los grados 6 y 7 quienes muestran una mejor disposición para trabajar y un mayor gusto por la práctica de deportes y de la materia como tal.

Trascurrido este periodo empezamos a desarrollar las actividades propuestas por el currículo y el plan de clases de la institución y al mismo tiempo se va realizando un diagnóstico de las dificultades, falencias y problemas que presentan los estudiantes para de estas forma efectuar una propuesta que busque mejorar todas estos problemas de una forma ágil eficaz y divertida que parta del uso del deporte como principal factor , el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física como herramienta fundamental de nuestro proyecto.

De esta forma definimos que la principal falla que presentan los estudiantes de grado 6 son la ejecución de las capacidades básicas físicas: la resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad por culpa de muchos factores internos y externos que conllevan a la planificación de una serie de actividades que nos permitan poner en marcha los correctivos necesarios para mejorar la condición física de los educandos y que estén acorde al currículo de la institución.

La propuesta realizada y ejecuta de utilizar los mini-deportes como herramienta para mejorar las capacidades físicas básicas fue todo un éxito ya que la disposición de los niños y niñas de los grados 6 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 clases de una manera tal que hizo que los demás cursos 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 EDUCATIVA JOSÉ RAFAEL FARÍA BERMÚDEZ

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. Izada de bandera : enseñó a los estudiantes la marcha y organizo una coreografía
2. Misa: ayudo con el orden en el recinto
3. Arreglos de alcantarillado
4. Jornada de aseo: supervisar la limpieza de las sedes respectivas



5. Elección de personero: supervisar la legalidad de la elección
- 6.

CAPITULO 5

INFORME DE EVALUACIÓN DE LAS PRACTICAS INTEGRALES

ARTÍCULO 16.- DE LA EVALUACIÓN

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

AUTOEVALUACION

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 medo, 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 q 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.

COEVALUACION

El profesor practicante fue una gran persona que nos ayudó con nuestras clases de educación física por que el con sus juegos nuevos su buena actitud, alegría y compañerismo hacia que el trabajo todas las clases fuera una nueva experiencia llena de diversión y momentos de esparcimiento, a su vez fue de gran apoyo y ayuda en todas las actividades que organizamos, fue juez del campeonato de las categorías 1,2 y jugador del equipo de docentes, guía e instructor en las olimpiadas matemáticas y fomento la práctica de los mini-deportes y juegos tradicionales en la institución.

EVALUACION DE LA SUPERVISION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

De mi parte solo queda dar las más sinceras gracias al profesor JUAN CARLOS ACERO JAUREGUI quien fue el guía y constructor de mi práctica, 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 muchos las actividades en los 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

Es importante que los docentes muestren mucha mas preocupación por las instalaciones educativas ya que estos muestran mucho deterioro y pueden ocasionar algún accidente

Las actividades físicas permiten que la comunidad educativa, muestre mucho mas interés por la participación en actividades lúdico-deportivas lo que permite una mejor relación interpersonal y intrapersonal.

Nunca nos vamos a encontrar suficientemente preparados para afrontar las dificultades del proceso formativo por esto es importante contar con un supervisor que lo oriente para realizar de la mejor manera nuestras prácticas profesionales.

Abrir mayores espacios dentro de las instituciones y la universidad para los estudiantes de educación física y así lograr un mejor rol formativo y practico que nos brinden las herramientas necesarias para la vida laboral y profesional.

El tiempo de practica integral debe ser mayor ya que de esta manera se puede iniciar un proceso en la institución desde que inicia el año escolar y terminarlo con este mismo afrontando todas las actividades que se llevan a cabo dentro de la institución.





RECOMENDACIONES

Se recomienda la institución educativa fomentar con mayor apoyo y criterio las actividades deportivas que fomenten el desarrollo psicomotor de sus estudiantes, a su vez buscar espacios físicos alternos debido que en esta sede solo se cuenta con una sola cancha múltiple la cual hace que se limite el tiempo de las clases y las disposiciones de los horarios en cuanto a la distribución de horas de la materia de educación física.

Creo conveniente que se deben presentar dos estudiantes maestros en esta sede para lograr cubrir todos los cursos que tiene la sede pues por distribución del supervisor por lo general no se puede cubrir si no una sola jornada en este caso la básica y la media queda sin practicante.

Realizar campañas a nivel local done se involucre la comunidad pamplonesa y sus dirigentes para dotar de material deportivo a las diferentes instituciones educativas puesto que siempre se cuenta con un material muy escaso y en muy malas condiciones por lo general.

Al departamento de educación física recreación y deportes fomentar las prácticas y los espacios de las mismas en las instituciones de la ciudad, para



que los estudiantes de la carrera lleguen con un mayor rodaje, una experiencia más alta para un mejor desempeño y desenvolvimiento en su práctica integral final.

ANEXOS:

CAPITULO I



Una universidad *incluye*



CAPITULO II







CAPITULO III



CAPITULO IV





BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA





- <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1209>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2549828>
- <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=297034>
- <http://roderic.uv.es/handle/10550/23332>
- <http://juanma-deporteeducativo.blogspot.com.co/2010/04/los-minideportes.html>
- <http://www.efdeportes.com/efd128/proyecto-mini-deportes-en-la-escuela.htm>
- <http://computazion2013.blogspot.com.co/2013/07/que-son-las-herramientas-educativas.html>
- <https://deportivasfesaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidad-es-fisicas-corregido.pdf>
- <http://www.fibaamericas.com/files/informes/C39806E38F1D4F4FA3B2E1075198700E.pdf>