



**ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA
ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y
NOVENO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO
ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR PAMPLONA N/S COLOMBIA**

SERGIO ENRIQUE MARTINEZ TAFUR

CC 1052972789

ALUMNO – MAESTRO

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE PRACTICA
INTEGRAL DOCENTE
PAMPLONA
2018**

DQS is member of:



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



**ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA
ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO Y
NOVENO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO
ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR PAMPLONA N/S COLOMBIA**

SERGIO ENRIQUE MARTINEZ TAFUR

CC 1052972789

ALUMNO – MAESTRO

**EDGAR ENRIQUE MENDOZA
SUPERVISOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE PRACTICA
INTEGRAL DOCENTE
PAMPLONA
2018**

DQS is member of:





DEDICATORIAS

Este trabajo va dedicado principalmente a dios, el cual llevo presente en todo momento, a mi madre NOEMI TAFUR, quien ha sido un apoyo incondicional durante toda mi vida, mi motivación y mi orgullo, a mi padre ENRIQUE MARTINEZ, quien ha sido una ayuda fundamental en todo este proceso, alentándome a ser mejor cada día. Sin ellos de seguro, no sería quien soy y no estuviera donde estoy, me han enseñado a ser una persona fuerte, llena de principios y valores.

A mi hermana YURY MARTINEZ TAFUR que siempre estuvo pendiente para ayudarme y apoyarme en los momentos difíciles, a toda mi familia, por esa fe y confianza que me han tenido; a mis amigos y allegados que hicieron parte fundamental de este proceso, aquellos que aportaron de una u otra manera a que esto se llevará a cabo.

DQS is member of:





Contenido

AGRADECIMIENTOS	4
Resumen	8
Abstract.....	9
CAPITULO I	10
DISTRIBUCION, INDUCCION Y ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE	10
OBSERVACIÓN Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCIÓN ASIGNADA COMO SITIO DE PRACTICA	15
JORNADA LABORAL.....	16
PLANTA FÍSICA DE LA INSTITUCION	17
COMPONENTES ADMINISTRATIVOS.....	22
PLANTA ADMINISTRATIVA.....	22
PLANTA DOCENTE	22
POBLACIÓN ESTUDIANTIL	23
INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA.....	24
MARCO CONTEXTUAL	26
RESEÑA HISTÓRICA COLEGIO JOSÉ RAFAEL FARIA BERMUDEZ	26
MISIÓN.....	28
VISIÓN	29
BANDERA	30
ESCUDO.....	31
LEMA.....	32
PATRONOS TUTELARES	32
HIMNO DEL COLEGIO	33
SERVICIOS INSTITUCIONALES	34
CAPITULO 2	35
PROPUESTA PEDAGÓGICA	35



TITULO.....	35
INTRODUCCIÓN.....	35
JUSTIFICACIÓN.....	36
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	37
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	38
OBJETIVOS.....	39
OBJETIVO GENERAL.....	39
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	39
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.....	40
ANTECEDENTES.....	41
Hábitos De Práctica Físico-Deportivas De Estudiantes De Deporte Formativo De La Universidad Del Valle. JEFFERSON CASTRO AYALA (2013) UNIVERSIDAD DEL VALLE .	42
VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS EN CORREDORES DE ORIENTACIÓN DE LA CATEGORÍA HOMBRES ELITE. PABLOS MONZO ANA, PABLOS ABELLA, CARLOS GUZMÁN LUJAN, JOSÉ FRANCISCO. 05-JUNIO-2004.....	46
ANTECEDENTES LEGALES.....	48
MARCO CONCEPTUAL.....	51
Actividad física.....	51
Recomendaciones de Actividad Física para la Salud.....	54
Recomendaciones de Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud.....	54
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.....	55
Clasificación de las capacidades físicas básicas.....	56
La fuerza como capacidad física básica.....	58
La resistencia superada.....	58
La resistencia como capacidad física básica.....	60
La velocidad como capacidad física básica.....	61
Clasificación.....	61



La flexibilidad como capacidad física básica	62
Clasificación.....	62
REGLAMENTACIÓN SOBRE LAS SALIDAS:	81
REGLAMENTACIÓN SOBRE EL LANZAMIENTO DE PESO:	82
REGLAMENTACIÓN SOBRE EL SALTO DE ALTURA:.....	83
REGLAS GENERALES	83
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	87
Diseño de la investigación	88
Instrumento	88
Observación	89
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	89
TIEMPO DEL PROYECTO	91
CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES	91
CAPITULO 3	97
EVALUACIÓN DEL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA INTEGRAL Y PROPUESTA PEDAGÓGICA ...	97
CAPITULO 4	99
INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR	99
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES EN LAS QUE SE PARTICIPO	100
CAPITULO 5	115
INFORME DE EVALUACIÓN DE LAS PRACTICAS INTEGRALES.....	115
ANEXO CALIFICACIONES.....	118



Resumen

Este trabajo tiene como objetivo principal, crear una propuesta pedagógica que lograra enriquecer de una u otra forma la cátedra de educación física en la institución Águeda gallardo de Villamizar. Realizando un diagnóstico inicial se pudo analizar el carecimiento o la poca destreza que cuentan la mayoría de los estudiantes de dicho colegio en la ejecución de actividades que requieren de mucha coordinación o que requiere de cierta concentración.

Además, se realizaron diferentes ejercicios más específicos con el deporte atletismo para medir el comportamiento de los estudiantes a través de las capacidades físicas y el progreso que tuvieron durante cada prueba y por consiguiente lograr un mayor desempeño en el festival atlético salesiano 2018.

Manuel Gutiérrez (2011), considera que es preciso prestar atención a la coordinación ojo-mano, por cuanto de ella depende la destreza manual indispensable para el aprendizaje de ciertas tareas escolares y un sin número de prácticas necesarias en la vida corriente. Es decir, los ejercicios de coordinación óculo-manual, se orientarán hacia disociaciones cada vez más finas. Como ejemplo se obtiene, el lanzar y tomar al vuelo una pelota constituye un elemento de gran valor y alcance educativo.



Abstract

The main objective of this work is to create a pedagogical proposal that will enrich another person in the chair of physical education at the Águeda Gallardo de Villamizar institution. Making an initial diagnosis it was possible to analyze the care or lack of skill in the majority of the students of said school in the execution of activities that require a lot of coordination or that require a certain concentration.

In addition, more specific exercises were carried out with the sport to control the performance of the students through physical abilities and the progress of the tests to achieve a greater performance in the Salesian Athletic festival 2018.

Manuel Gutiérrez (2011), considers that it is necessary to pay attention to the hand-eye coordination, for how much of it depends the manual skill indispensable for the learning of the school tasks and a number of the necessary practices in the current life. That is to say, the eye-hand coordination exercises are oriented towards increasingly thin dissociations. As an example, the throwing and taking of a ball is an element of great educational value and scope.



CAPITULO I

DISTRIBUCION, INDUCCION Y ASIGNACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

Se dio inicio a la práctica profesional de licenciatura en educación física recreación y Deportes el día 23 de enero del 2018 dando información referente a la inducción y horarios de entrega al colegio o institución que le correspondía a cada practicante. El día martes 23 de enero por la mañana se dio a conocer el reglamento de las prácticas. En las horas de la tarde se explicó el reglamento y cada una de las reglas y leyes del mismo. El 24 de enero en las horas de la mañana se entregó el nombre de la institución donde debía cada quien realizar su práctica y una respectiva carta la cual debía llevarse al colegio para ser recibida por el rector o rectora.

Luego el día 29 de enero del 2018 me presenté a la institución con la carta donde indica el nombre del practicante. Ese mismo día fue firmada por la rectora sor sol Cristina Redondo Ávila del colegio Águeda Gallardo de Villamizar. Respectivamente me presenté donde mi profesor asesor de la práctica él docente Edgar Enrique Mendoza para entregarle la carta y presentándome de forma formal.

El 30 de enero me presenté al colegio a las 7:30 de la mañana donde se dio jornada académica a estudiantes de sexto grado la cual se desarrolló con una introducción de que es la educación física donde el Profesor Edgar Mendoza hace preguntas a los estudiantes a ver si tenían idea de que era la educación física luego de eso explica y aclara dudas. Luego se hicieron medidas antropométricas donde sacó varios estudiantes para medir los diferentes biotipos de cada persona colocando de ejemplo a estudiantes uno de contextura gruesa uno Delgado y uno pequeño lo cuál sería para personal

delgada es ectomorfo persona gruesa mesomorfo y contextura gorda endomorfo. Luego de explicar el somatotipo de cada persona explica el porcentaje de grasa de los hombres que es del 25% y mujeres del 30%.

Por cada estudiante le toma las tallas, peso corporal, la edad, el índice de masa corporal, índice de grasa corporal donde cada estudiante debía apuntar esos datos y traerla en una ficha al profesor.

31 de enero del 2018 se dicta la clase de educación física a estudiantes del grado 7^a la cual el profesor explica donde se da origen a la educación física un poco de historia de donde proviene la educación física y luego hace pregunta que es la educación física donde los jóvenes participan dando su opinión. El profesor sigue con las medidas antropométricas de los estudiantes explicando el porcentaje de grasa de los hombres del 25% y mujeres del 30% que es lo normal en cada persona, ya pasando el porcentaje de grasa que está indicado ya pasan a obesidad tipo 1 y obesidad tipo II Y tipo III. Pasan un grupo de mujeres donde se toman datos de su estatura, su edad, el peso, el índice de masa corporal y el de grasa corporal. Él profesor explica cómo sacar el IMC donde multiplica la estatura por la estatura luego ese resultado se divide primeramente con el peso ÷ el resultado obtenido de la multiplicación de la estatura y así cada uno sacaba su IMC. Al final de la clase hizo una serie de competencia de velocidad por estatura de cada estudiante tanto como hombres y mujeres.

Sigue la jornada académica en el grado 6^o B donde se toman las medidas antropométricas y se explica los porcentajes de grasa en hombres y mujeres y la forma en cómo sacar el índice de masa corporal multiplicando su estatura por su estatura y luego divide el peso por el resultado de la estatura, El resto lo arrojaba el peso por medio de un sensor botaba el porcentaje de grasa.

1 de febrero 2018 empieza la clase en el grado 9^o a las 7 y 30 am donde toca temas de la preparación física general, el acondicionamiento físico. Pregunta y explica ¿qué es la educación física? ¿Qué e la recreación? ¿Qué es el deporte?



Luego explica las capacidades físicas y para terminar explica la ficha antropométrica tanto mujeres para como hombres toma las medidas de talla, peso, índice de masa corporal, el porcentaje de grasa, La edad. Así finaliza la clase en el grado 9º.

Continuamos clase en el grado 7 º B realizando medidas antropométricas explicando la cantidad de grasa corporal en hombre y mujeres la cuál en hombre 25% y mujeres 30% y explica porque la mujer obtiene más grasa dice el profesor que debido a esto esa grasa de más se utiliza para lo periodos de parto donde se utiliza de energía para dar a luz a un hijo.

2 de febrero 2018 empieza la clase de educación física en el grado 9º B

Explica la ficha antropométrica la cual lleva la talla, peso, edad, índice de masa corporal, porcentaje de grasa.

Explica el somatotipo de las personas, sacando a tres alumnos para explicar la composición corporal de cada personal donde tomo a uno alto y Delgado uno más bajo y grueso y otro gordo y así explicó de forma más sencilla el somatotipo de cada persona. Luego peso a los alumnos y alumnas tomando como referente a un estudiante tomando el perímetro del pecho 93 cm, estatura 1.69 cm, el peso 63 kg, el índice de grasa corporal 11.08% y de índice de masa corporal 22%.

También lo hizo con una estudiante altura 1.58, peso 49 kg, índice de masa corporal 19.6%, índice de grasa corporal 20.8%, edad 15 años, cintura 67 cm. Luego cada estudiante sacaba su índice de masa corporal multiplicando su estatura por su estatura y luego divide el peso por la estatura.

5 febrero empezamos la jornada académica con El grado 9º A la clase se llevó acabo en la cancha de Micro de la institución donde los formó por orden de estatura y de cuatro al fondo realizando cuarto de giró a la Vos de profesor. Seguidamente se realiza una prueba de velocidad teniendo en cuenta la estatura que todo sean parejos realizando la ida y vuelta a lo largo

de la cancha y luego ida y vuelta hasta la mitad de la cancha y así sucesivamente con las mujeres del grupo, sacando a los ganadores y luego los coloca a competir para mirar quién es más rápido del grupo.

6 febrero del 2018 Se inicia la clase al grado 6º B se llevó acabo en la cancha de Micro de la institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar donde se terminó de pesar a estudiantes que hacían falta. Luego los formó por orden de estatura y los coloco a marchar.

Realizó una actividad de velocidad por grupos el cuál llegará más rápido el grupo que ganara sacaba el más rápido para competir con los otros ganadores de otros grupos, de esta misma manera lo realizó con las mujeres del grupo realizando la misma mecánica con las mujeres. Para finalizar la clase realizó un partido de micro fútbol delegando capitanes para escoger a sus jugadores jugando a un gol y entraba el equipo que estaba por fuera.

8 de febrero del 2018 La clase se realiza en la cancha de Micro fútbol del colegio Águeda Gallardo de Villamizar a las 7:30 am donde se formó a los estudiantes por orden de estatura luego se procede a tomar una foto para que quede por evidencia la forma en cómo deben formar. Después de esto el profesor los lleva afuera del colegio para realizar una prueba de resistencia la que consiste en darle la vuelta de la manzana al colegio y antes de llegar a unos 100 metros a la orden del profesor salen en velocidad hasta llegar a la meta así los hizo con las mujeres pasándolo en grupos de 5 a 6 estudiantes.

La siguiente prueba fue en las escaleras del colegio donde debían subir y bajar en el menos tiempo posible sin volarse un escalón el que se volará un escalón perdía aquí se tomaba el tiempo de los competidores.

Sigue la jornada académica en el grado 7 º B donde se formó a los estudiantes por orden de estatura luego se procede a tomar una foto para que quede por evidencia la forma en cómo deben formar. Después de esto el profesor los lleva afuera del colegio para realizar una prueba de resistencia la que consiste en darle la vuelta de la manzana al colegio y antes de llegar a



unos 80 metros a la orden del profesor salen en velocidad hasta llegar a la meta así los hizo con las mujeres pasándolo en grupos de 5 a 6 estudiantes.

La siguiente prueba fue en las escaleras del colegio donde debían subir y bajar en el menos tiempo posible sin volarse un escalón el que se volará un escalón perdía aquí se tomaba el tiempo de los competidores.

9 de febrero del 2018 inicio de clase 7 am a 9 am. Formación de los estudiantes en la cancha de Micro fútbol por orden de estatura, luego procede a realizar unas pruebas físicas afuera de las instalaciones del colegio una de ella era dar una vuelta a la manzana del colegio y antes de llegar a la meta remataban en velocidad a unos 100 metros, la otra prueba era subir unas escaleras del colegio consistía en subir y bajar más rápido logrando hacer el menor tiempo posible. Estas pruebas se realizaron por grupo en la primera tanto de hombres y mujeres de 8 estudiantes cada uno. Y la segunda de dos cada uno.

Clase a 8 ° A 9 am explicación de las medidas antropométricas Seguidamente de que es la educación física que la conformaba, que es la recreación el tiempo libre Y El ocio, que es el deporte y Los diferentes tipos de Deportes y las diferentes posiciones según el deporte.



OBSERVACIÓN Y DIAGNOSTICO DE LA INSTITUCIÓN ASIGNADA COMO SITIO DE PRACTICA

Durante las dos primeras semanas acompañado del docente EDGAR ENRIQUE MENDOZA (ASESOR) se dispuso a realizar un reconocimiento de la institución educativa COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR y sus instalaciones.

La institución educativa COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR 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, que a su vez se encargan de formar sus estudiantes con los mejores principios y conocimientos apoyados en una formación integral.

Cuenta con un gran número de aulas para impartir sus clases, zonas comunes amplias y en buena forma, espacios de esparcimiento y desarrollo físico que permiten la práctica de diferentes deportes y actividades lúdicas recreativas.

El cuerpo docente está conformado por excelentes profesionales encargados de instruir a los estudiantes en las diferentes asignaturas y conocimientos propios de su formación académica y que con su ejemplo forman seres íntegros y responsables en todos los campos de su diario convivir.



JORNADA LABORAL

La institución Águeda gallardo de Villamizar en su sede principal en pamplona norte de Santander cuenta con jornada única en la parte educativa que va de las 7:30 am hasta 12:30 del mediodía, de 1pm hasta 4pm. El día viernes de 6:00 am hasta 12:30 mediodía.

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

PLANTA FÍSICA DE LA INSTITUCION

La institución cuenta con un total de 25 aulas de clases distribuidas a cada uno de los docentes, 1 sala de informática, 1 cancha múltiple donde se realiza la clase de educación física, 1 cancha de voleibol, 1 almacén de deportes, 1 auditorio, oficina de coordinación, oficina de la secretaria, oficina de psicología, una sala de profesores, 1 cafetería, una enfermería y cuenta con 2 baños, 1 bodega o almacén de alimentos debidamente distribuidos para su correcto funcionamiento.





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*



COMPONENTES ADMINISTRATIVOS

El plantel educativo cuenta con un gran y amplio recurso humano de docentes muy capacitados y calificados para las labores de enseñanza – aprendizaje en la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar, se encuentran distribuidos de la siguiente manera.

PLANTA ADMINISTRATIVA

RECTORA: Sor. Sol Cristina Redondo Ávila.

COORDINADOR: Oscar E. Suárez Suárez.

PLANTA DOCENTE

Tabla 1-PLAANTA DOCENTE

#	NOMBRES Y APELLIDOS
1	ACERO CONTRERAS CARLOS ALBERTO
2	BARRERA MANTILLA CARMEN AIDE
3	CAMARGO GERRERO GLORIA YANETH
4	CARRILLO PARADA JAIRO ENRIQUE
5	CRISTANCHO DE PARADA GLORIA ESPERANZA
6	DUARTE DE ACEVEDO GLORIA INES
7	ESTEVEZ DE CORREA OLGA CECILIA
8	GAMBOA ROJAS DORIS MARIA
9	GUARIN TORRES NATALY
10	HERNANDEZ VILLAMIZAR CARLOS ARTURO
11	HINEZTROZA MENDOZA JESUS MARIA
12	JAIMES ENCISO NELLY ESPERANZA
13	MENDOZA EDGAR ENRIQUE
14	MOGOTOCORO JAIMES CARMEN CECILIA
15	MOLINA MORENO ESTEFANIA
16	PARRA PEÑALOZA MARLEN YOLIMA
17	QUINTERO APONTE MARTHA LUCIA
18	RAGUA GUERRERO GLADYS HELENA
19	SOR SOL CRISTINA ARREDONDO



20	SUAREZ OSCAR
21	VERA CAPACHO OLGA LUZ DARY
22	VILLAMIZAR COTE ELIZABETH
23	VILLAMIZAR VERA SANDRA MILENA
24	ZABALA QUIROZ SOR EMELIDA
25	BOTHIA RODRIGUEZ LUZ MARINA

POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Esta se encuentra distribuida de la siguiente manera: funcionan 8 cursos en la educación básica:

2 sextos: 66 estudiantes

2 séptimos: 69 estudiantes

2 octavos: 65 estudiantes

2 novenos: 54 estudiantes

Educación media:

2 decimos: 70 estudiantes

2 onces: 48 estudiantes

INVENTARIO DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA

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

Tabla 2-ALMACEN

CANTIDAD	MATERIALES	BUEN ESTADO	REGULAR	MAL ESTADO
19	AROS	16	0	3
16	CONOS	16	0	0
9	PLATILLOS	9	0	0
33	CUERDAS	33	0	0
12	BALONES DE VOLEIBOL	1	0	11
6	BALONES FUTBOL Y MICRO	1	1	4
0	BALONES BALON MANO	0	0	0
32	BALONES BALONCESTO	3	0	29
1	BALONES MEDICINALES	1	0	0
8	JUEGOS DE MESA	4	1	3
1	MALLAS VOLEIBOL	1	0	0
2	MALLAS MICRO	2	0	0
7	COLCHONETAS	7	0	0
1	GUANTE SOFTBOL	1	0	0
1	MASCARA DE SOFTBOL	1	0	0
1	PELOTA DE SOFTBOL	1	0	0
4	RAQUETAS BADMINTON	4	0	0



10	PETOS	10	0	0
3	TULAS	3	0	0
1	BOMBA	1	0	0
1	CANASTA METÁLICA	1	0	0
1	ARMARIO	1	0	0
1	PEBETERO Y ANTORCHA	1	0	0
2	DISCOS	2	0	0
0	MARTILLO	0	0	0
4	BALA	4	0	0

DQS is member of:



MARCO CONTEXTUAL

RESEÑA HISTÓRICA COLEGIO JOSÉ RAFAEL FARIA BERMUDEZ

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar regentada por la comunidad de las Hijas de María Auxiliadora se inspira en la filosofía Salesiana, que busca una formación acorde con las exigencias de los tiempos, se propone formar jóvenes capaces de transformar la sociedad y de ser elementos de cambio en el mundo, para una cultura que instaure los valores de la vida, la verdad y del bien. “Buenas Cristianas y Honestas Ciudadanas” como lo hicieron Don Bosco y Madre Mazzarello.

Dos personajes importantes influyeron en la venida de las Hermanas a esta Ciudad: El doctor Eduardo Cote Lamus, entonces Secretario de Educación, y el Cardenal Aníbal Muñoz Duque, Arzobispo de nueva Pamplona, solicitada además por un nutrido grupo de distinguidas damas de la sociedad Pamplonesa, entre las que merece destacar a la señora Cecilia Torres de Mogollón.

El 24 de julio de 1962 el gobierno departamental le concede licencia de funcionamiento por medio de la Resolución No. 181 del mismo año. En 1968 se cambia la orientación por estudio de Bachillerato y en 1972 se integra con el Colegio Águeda Gallardo de Villamizar y asume este nombre, proceso que fue orientado bajo la sabia dirección de Sor DOLORES COLUSSI, misionera italiana que amó profundamente la gente de Pamplona.

En 1976 - 1981 siendo directora Sor Ángela Velásquez logró la personería jurídica concedida por resolución N° 33 del 20 de marzo de 1978.

De 1982 - 1984 siendo rectora Sor María Luisa Rodríguez se inicia con el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el restaurante escolar.

1985-1990 bajo la dirección de Sor Gladys Mantilla el colegio se destacó en gimnasia, folclor y feria de la creatividad, recibiendo estímulos y reconocimientos especiales.

De 1991- 1992 Sor Stella Giraldo, promueve la solidaridad con la comunidad educativa.

En 1993-1994 Sor María Luisa Ramírez, rectora, apoya las luchas magisteriales en contra de la privatización y descentralización administrativa y por la conservación de los derechos adquiridos con el estatuto docente.



En 1995-1998 Sor Clara Londoño es condecorada por el gobierno municipal reconociendo su admirable gestión administrativa, se adquirió la emisora para el colegio.

En el 2000 - 2003 estuvo bajo la destacada dirección de Sor Gloria Estela Posada Vélez, se continuó con la implementación del Proyecto Educativo Institucional, “Bachillerato Técnico en Ciencias Auxiliares de la Salud”, (articulado con el SENA desde el año 1999).

En este periodo, desde la rectoría se proyectó la institución a nivel municipal y departamental, siendo Sor Gloria Estela, condecorada por la alcaldía y la secretaria de educación como una de las mejores rectoras.

En el año 2004, en el mes de mayo, debido a problemas de salud de Sor Gloria Stella Posada Vélez, se nombró como rectora encargada a Sor Sol Cristina Redondo Ávila nombramiento que después se le hizo en propiedad por cuanto ocupó el primer puesto en el concurso departamental para rectores.

En el 2005, estuvo encargada de la rectoría Sor Bertha Celmira Serna y se abren las puertas a los jóvenes de sexo masculino en la sede central.

En el 2006 hasta nuestros días, con Sor Sol Cristina Redondo como rectora, se asume la decisión municipal de la doble jornada, con el fin de que los estudiantes permanezcan más tiempo en la institución.

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, como respuesta al proceso de fusión de las entidades educativas, se plantea a partir del año 2004, cómo llegar a vivir una verdadera identidad institucional, cómo pasar de ser cinco (5) colegios a una única institución, cuya identidad permita la formación de “Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”, ideal salesiano de la educación.



MISIÓN

La Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, forma a la niñez y juventud desde el nivel de preescolar hasta la media técnica, como técnicos en el área de la salud, en las especialidades de Auxiliar de Servicios Farmacéuticos y Auxiliar de Salud Pública con conocimientos teórico-prácticos pertinentes, y con un alto grado de responsabilidad y honestidad puestos al servicio de la región y del país.

DQS is member of:



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



VISIÓN

En el año 2015 la Institución Educativa Águeda Gallardo de Villamizar, se consolidará como una institución de calidad en la zona sur-occidental del departamento Norte de Santander, en la formación de jóvenes responsables socialmente, gestores de ambientes saludables con competencias académicas y laborales en el área de salud.

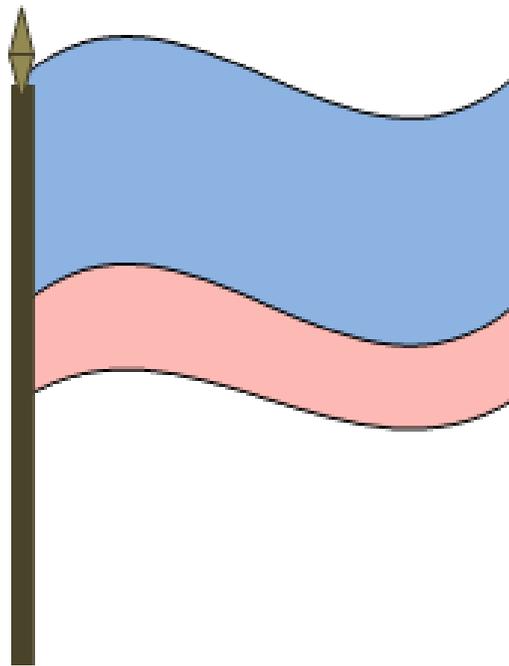
DQS is member of:



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

BANDERA

La Bandera de la Institución está constituida por dos franjas horizontales de igual tamaño de color AZUL CELESTE que representa el cielo, Dios y el ROSADO que representa la tierra, el mundo donde se realiza la acción educativa. Son los mismos colores que viste la patrona de la Institución: María Auxiliadora.





ESCUDO

El escudo contiene las iniciales de la Madre y Maestra de la Comunidad Salesiana: María Auxiliadora; en la parte inferior se encuentra el lema en latín "Ora et Labora" que traduce oración y trabajo, pilares de la filosofía del colegio





LEMA

“Buenos Cristianos y Honestos Ciudadanos”

PATRONOS TUTELARES

MARÍA AUXILIADORA - SAN JUAN BOSCO

DQS is member of:



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



HIMNO DEL COLEGIO

De don Bosco el Santo glorioso
Es sublime su ejemplo imitar,
La virtud y el estudio es hermoso
Con constancia y amor practicar.

Coro

Con el alma cantemos
nuestro himno marcial
Y orgullosos llevemos
nuestro lema inmortal.
Una dama de gran valentía
El bastón de Bastús le usurpó
Su amor patrio, su noble osadía
Que en el alma grabada dejó.

III

A las cumbres alturas marchemos
Puesta el alma en sublime ideal
Y el pendón de la ciencia empuñemos
Por senderos de gloria inmortal



SERVICIOS INSTITUCIONALES

- Orientación
- Banda de Marcha
- Restaurante Escolar
- Sala de Juegos de Salón
- Sala de Informática
- Gimnasio

DQS is member of:





CAPITULO 2

PROPUESTA PEDAGÓGICA

TITULO

ACTIVIDAD FÍSICA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL ATLETISMO EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO A NOVENO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR PAMPLONA N/S COLOMBIA.

INTRODUCCIÓN

Esta propuesta va encaminada a utilizar el deporte de atletismo para mejorar cualidades físicas como la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad de los estudiantes del colegio Águeda Gallardo de Villamizar debido a su fundamental importancia en la locomoción del ser humano y a las actividades que se realizan en la vida cotidiana, por medio de esta propuesta buscamos contribuir a que niños, niñas y jóvenes adquieran hábitos saludables, mejorar las falencias que presenten los estudiantes a lo largo de la practica en diferentes actividades físicas programadas y podamos alcanzar un mayor nivel de condición física y un gran desempeño deportivo.



JUSTIFICACIÓN

Marcos Becerro (1989), citando a Casper son y colaboradores (1985) señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc.

Este proyecto busca mediante actividades lúdico-deportivas mejorar las condiciones físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad) a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento en los estudiantes de la institución educativa colegio Águeda gallardo de Villamizar.



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Tras analizar varias definiciones de autores como *Antón, Matveev, Platonov*, podemos definir *Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.)* como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo.

La institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar lleva año tras año organizando el festival atlético salesiano y en el 2018 también se llevará a cabo, y esto se logra por medio de los docentes de educación física y por parte del alumno-maestro donde se tiene programado la realización de este evento con el fin de fomentar estilos de vida saludables y aprovechamiento de la práctica deportiva en los tiempos libres de los estudiantes.



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo realizar actividades físicas que despierten el interés por la práctica del atletismo, mejorando las capacidades físicas básicas en los estudiantes de 6 a 9 grado de la institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona N/S Colombia?

DQS is member of:



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Implementar la actividad física mediante la práctica del atletismo para el mejoramiento de las condiciones físicas básicas en los estudiantes del colegio Águeda Gallardo de Villamizar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Diagnosticar las diferentes dificultades que presentan al momento de realizar la actividad física en los estudiantes.
- Fomentar la práctica deportiva que ayuden a mejorar las diferentes condiciones físicas básicas de los estudiantes.
- Ejecutar la práctica de actividad física con la mayor participación de estudiantes de 6º a 9º fomentando la práctica a los estilos de vida saludable.
- Evaluar con eficacia las herramientas utilizadas para mejorar las capacidades físicas básicas.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

Para la ejecución de este proyecto se trabajó con la participación activa de los estudiantes de 6 grado a 9 grado del colegio Águeda gallardo de Villamizar de la ciudad de pamplona N/S Colombia a los cuales por el método de observación directa se pudo analizar los diferentes problemas en las capacidades físicas y ver las fortalezas en las capacidades físicas básicas de los estudiantes en el festival de este primer semestre del año 2018.

En la siguiente tabla se relaciona la población con la cual se trabajó

Tabla 3- MUESTRA DE POBLACION

GRADOS	Nº DE POBLACIÓN
2 sexto	68 estudiantes
2 séptimo	74 estudiantes
2 octavos	57 estudiantes
2 noveno	61 estudiantes



ANTECEDENTES

EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS. LA FLEXIBILIDAD. JORDI PORTA. 07-08-2007.

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.



Hábitos De Práctica Físico-Deportivas De Estudiantes De Deporte Formativo De La Universidad Del Valle. JEFFERSON CASTRO AYALA (2013) UNIVERSIDAD DEL VALLE .

Aunque la mayoría de las personas están al tanto de los peligros de la inactividad física y los beneficios que tienen las practicas físico-deportivas para la salud, sólo un pequeño porcentaje de la población realizan actividades físico-deportivas, esto es preocupante debido a la gran celeridad y al gran número de muertes atribuidas que ha tenido en las últimas décadas el sedentarismo e inactividad física. En el ámbito universitario es más notorio dado que los estudiantes al iniciar su carrera en la universidad disminuyen su nivel y periodicidad de prácticas físico-deportivas por múltiples razones, (trabajo, poco tiempo libre, ánimo, interés o motivación etc.). El objetivo principal fue caracterizar hábitos de práctica físico-deportivos de los estudiantes del curso deporte formativo de la Universidad del Valle, con el fin de disponer de datos objetivos que permitan tomar decisiones acertadas sobre la oferta de programas físico-deportivos y se realizó un estudio observacional de carácter descriptivo y de corte transversal, dentro de las instalaciones de la Universidad del Valle y aleatorio por programas académicos. Igualmente, ésta investigación se describe como no experimental post facto ya que las variables se observaron en un solo evento y no se hicieron cambios a las variables definidas como independientes. Lo que se pretendió fue observar este fenómeno tal y como se da en su contexto natural para después describir, analizar y debatir sobre los resultados obtenidos. El estudio se llevó a cabo mediante la aplicación de dos encuestas una a los estudiantes y otra a profesores encargados de los diferentes grupos de la asignatura de deporte formativo.

La inactividad física aumenta en muchos países y ello influye considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. Al presentarse estas problemáticas en especial en la población joven una de las formas de contribuir a su lucha es la “recomendación de la UNESCO en la que anticipa como objetivo el

proceso total de cambio y desarrollo de la educación superior, el surgimiento de acciones en el contexto universitario que mejoren las condiciones de responder a las necesidades actuales y futuras del desarrollo humano sostenible, dentro de las que se incluyen aquellas relacionadas con las ciencias de la actividad física y el deporte”

(Romero García & Amador Ramírez, 2008,). Además, se debe recalcar que el acceso a la educación superior constituye en los estudiantes cambios significativos en los hábitos de vida que en muchas ocasiones podría verse afectada en su salud tanto física como psíquica y social; esta etapa es crucial ya que los estudiantes universitarios tienen acceso fácilmente a conductas de riesgo como lo son el consumo de alcohol, drogas, tabaquismo, malos hábitos alimenticios y sedentarismo que repercuten en sus estilos de vida, esto se ve igualmente reflejado en la sociedad actual provocando serios problemas en la salud pública y aumentando las enfermedades no trasmisibles. Estas enfermedades causan alrededor del 80% de las muertes en los países de ingresos bajos y medios y son la causa de muerte más frecuente en la mayoría de los países. Se tiene previsto que para el año 2030 superarán a las enfermedades transmisibles, maternas, perinatales y nutricionales como principal causa de defunción (Organización Mundial de la Salud, 2011).

Pasando al contexto educativo nacional universitario, Col deportes, (2009) afirma que se está haciendo un esfuerzo para promover el deporte y la actividad físico-deportiva no sólo como una experiencia académica, sino que además buscan que éstos se conviertan en hábitos que contribuyan a estilos de vida saludables y a evitar el sedentarismo visto especialmente en personas de edad adulta.

En relación a lo anterior el gobierno colombiano ha expedido claramente normativas sobre el deporte universitario definiendo claramente en la ley 181/1995 ley del deporte que legisla lo pertinente en conjunción con la ley 30/1992 sobre la educación superior en las que se establece que el deporte universitario es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior y tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario.

(Romero García & Amador Ramírez, 2008). Sin embargo a pesar de las ventajas anteriormente expuestas, la carencia de actividad física en el estilo de vida de la población universitaria, continua siendo un problema de salud pública gracias a la baja participación de estudiantes universitarios, por esto es fundamental conocer qué factores provocan, facilitan o refuerzan la adherencia a la práctica y cuáles no, con el propósito de que los jóvenes adquieran un estilo de vida activo y se mantengan en ellos (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005, citado por Flores Allende, Ruiz Juan, & García Montes, 2009). Ahora bien, según la Organización Mundial de la Salud desde hace algunos años pronosticaba que sólo algo más de la mitad de los jóvenes en el mundo serían activos y se reafirma esta idea al observarse que los niveles de práctica de actividad física efectivamente están disminuyendo en los jóvenes en todo el mundo, particularmente en estudiantes universitarios puesto que estos no realizan de manera suficiente la práctica de actividad física.

Es por ello necesario identificar qué factores provocan, facilitan o implican la conexión hacia la práctica físico-deportiva, tanto en hombres como en mujeres con la intención de promover y mejorar la adquisición de un estilo de vida activo. Igualmente se debe tener en cuenta que la práctica de actividades físico-deportivas en el tiempo libre puede ser afectada o favorecida por diferentes circunstancias que pueden incidir en la continuidad y participación de los jóvenes en estas prácticas, factores como el estudio, el



trabajo, pérdida de interés, aburrimiento, la preferencia de otras actividades no relacionadas con la actividad física, poco tiempo libre entre otras.

La presente investigación aborda el tema de los hábitos físico-deportivos en estudiantes universitarios porque si bien hay estrategias encaminadas a la promoción de actividades físico-deportivas, las nuevas realidades que enfrenta la sociedad colombiana en un mundo globalizado y una era digital han transformado los hábitos de movilidad, de expresión cultural y de uso del tiempo libre, amenazando con el sedentarismo y han puesto en riesgo el desarrollo humano integral, la salud, la sociabilidad, la construcción del tejido social y el desarrollo físico, lúdico y cultural (Coldeportes, 2009).

DQS is member of:



VALORACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y COGNITIVAS EN CORREDORES DE ORIENTACIÓN DE LA CATEGORÍA HOMBRES ELITE. PABLOS MONZO ANA, PABLOS ABELLA, CARLOS GUZMÁN LUJAN, JOSÉ FRANCISCO. 05-JUNIO-2004.

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 20022003, 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.

DQS is member of:



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

En este marco conceptual se darán a conocer aspectos relevantes de la importancia de la actividad Física junto con el atletismo mejorando la calidad de vida por medio de la práctica de actividades Físicas.

Actividad física

La actividad física es considerada como una *ciencia* en cuanto elabora teorías específicas sobre un contenido. Junto a este carácter de ciencia, la actividad física es *tecnología* por cuanto supone una intervención racional en la realidad práctica, y es *técnica – arte* - por cuanto el profesor no puede evitar “*una especie de toque personal*”, su acción se adapta a las circunstancias de cada situación concreta. Esta definición, de actividad física, pone de manifiesto, que es una parte importante para el trabajo, superando las concepciones más clásicas que se reducen a deporte y, actualmente, a educación física, como únicas vías para el trabajo físico. Por ello manifiesta Mora (1995) que “*la actividad física como objeto de estudio es el resultado de un proceso de especialización científica*”.

Actividad física

En la misma línea se manifiesta Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y cols. (1985), señala que: “*la actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía*”.

Internacionalmente este concepto se define como *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”* (Tercedor, 2001).

La OMS considera la Actividad Física como *“todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”* (Ros, 2007). En este concepto no estamos muy de acuerdo con la acepción de considerar actividad física la realizada en el trabajo, ya que no mantendría algunos de los parámetros establecidos sobre la actividad física.

De las definiciones anteriores podemos extraer dos parámetros significativos uno cuantitativo y otro cualitativo. El primero de ellos, hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994); y en segundo lugar, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza (Hellín, 1998).

Ahora bien, resultan incompletas porque no considera el carácter experiencial y vivencial que proporciona la actividad física, olvidando su carácter de práctica social. Por ello Devís y cols. (2000) definen actividad física como: *“cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”*. Pero, además, de la experiencia personal la actividad física conjuga otras dos dimensiones como son la biológico y

La sociocultural y así lo expresan Devis y cols (2000) cuando afirman que *“la actividad física aglutina una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones”*



Por último, dentro del concepto de actividad física existe un concepto relacionado de forma directa, siempre y cuando *“las actividades físicas están orientadas bajo un propósito de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico”* (Hellín, 2008). En esta misma línea se manifiesta Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y cols. (1985), señala que *“el ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”*. Por lo tanto, la actividad física se sirve de la realización de ejercicio físico para conseguir el objetivo más importante, que no es otro que mejorar la salud de las personas que lo realizan.

DQS is member of:



Recomendaciones de Actividad Física para la Salud

De este modo, organizaciones relacionadas con la salud y/o el deporte (como la OMS o la ACSM) han elaborado sus recomendaciones de actividad física que deben realizarse con el fin de obtener beneficios para la salud. Estas recomendaciones están definidas en función de los parámetros anteriores.

Recomendaciones de Actividad Física de la Organización Mundial de la Salud

La OMS realizó una serie de “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” en las que proporciona una serie de pautas en relación a la frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesarias para la prevención de las enfermedades no transmisibles. De forma resumida para los distintos grupos de edad: Niños y adolescentes (de 5 a 17 años): deben realizar al menos 60 minutos de actividad física. De intensidad moderada a vigorosa, en su mayor parte aeróbica, pero incorporando al menos tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

Adultos (de 18 a 64 años): debe realizar al menos 150 minutos a la semana de actividad física aeróbica a intensidad moderada o 75 a intensidad vigorosa (o una combinación equivalente de ambas). Se recomienda hacer esta actividad al menos en sesiones de al menos 10 minutos. Además 2 veces por semana deberán hacer ejercicio de fuerza de los grandes grupos musculares.

Adultos (+65 años): deben realizar también al menos 150 minutos a la semana de actividad Física aeróbica a intensidad moderada o 75 a intensidad vigorosa (o una combinación equivalente de ambas) en sesiones de 10 minutos como mínimo.

Además 2 veces o más por semana deberán hacer ejercicio de fuerza de los principales Grupos musculares. De forma específica se indica que aquellos adultos con movilidad Reducida deben realizar ejercicios de equilibrio para evitar las caídas (3 veces o más por semana). En el caso de por el estado de salud no puedan realizar Estas recomendaciones, indican que deben mantenerse lo más activos posible dentro De sus posibilidades. Por otro lado, en esas recomendaciones se indica que realizar Actividad física por un tiempo superior lo recomendado en cada grupo de edad (Hasta 300 minutos semanales a intensidad vigorosa o 150 intensos) Reportará un beneficio aún mayor para la salud.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Matveev, Platonov, podemos definir Las Capacidades Físicas Básicas (C. F. B.) como “predisposiciones fisiológicas innatas en el individuo, que permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento”. Estas son: la **Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad**.

En general, todas las capacidades físicas actúan como sumandos de un todo integral que es el sujeto y se manifiestan en su totalidad en cualquier movimiento físico-deportivo. En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por:

La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz.

Requieren procesos metabólicos.

Actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida.

Hacen intervenir grupos musculares importantes.

Determinan la condición física del sujeto.

Clasificación de las capacidades físicas básicas

La primera clasificación de la cual tenemos constancia acerca de las C. F. B. es la de Bellin de Coteau (finales del S. XIX), que ha sido el punto de partida del resto de clasificaciones:

Velocidad, Resistencia, Fuerza.

Destreza: Flexibilidad, Coordinación, Equilibrio y Agilidad.

Más tarde, surgieron otras clasificaciones acuñadas por autores importantes como:

Porta (1988), que distingue entre:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Percepción espacio-temporal y Percepción kinestésica.

Capacidades Resultantes: Habilidad y/o Destreza, Agilidad.

Castañer y Camerino (1991), que en su modelo global distinguen:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad, etc.

Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración, etc.

Blázquez (1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad), son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la Condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y comfortable a la vez que simplista.

La fuerza como capacidad física básica

Porta (1988), define la Fuerza como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

Clasificación

Continuación nos vamos a centrar en la propuesta de Stubler (citado por Matveev, 1992), en la que se distinguen diferentes tipos de fuerza según:

El tipo de contracción

F. Isométrica: existe tensión muscular, pero no hay movimiento ni acortamiento de las fibras al no vencerse la resistencia.

F. Isotónica: existe movimiento venciendo la resistencia existente, pudiendo ser Concéntrica (se produce un acortamiento del músculo con aceleración) o Excéntrica (se produce un alargamiento del músculo con desaceleración).

La resistencia superada

F. Máxima: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a una velocidad mínima, desplazando la máxima resistencia posible.



F. Explosiva: es la capacidad que tiene el músculo de contraerse a la máxima velocidad, desplazando una pequeña resistencia.

F. Resistencia: es la capacidad que tiene el músculo de vencer una resistencia durante un largo periodo de tiempo. También se la considera como la capacidad de retrasar la fatiga ante cargas repetidas de larga duración.

DQS is member of:



La resistencia como capacidad física básica

Porta (1988), define la Resistencia como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

Clasificación

En función de la vía energética que vayamos a utilizar, la Resistencia puede ser:

Resistencia aeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo continuo durante un largo periodo de tiempo. El tipo de esfuerzo es de intensidad leve o moderada, existiendo un equilibrio entre el gasto y el aporte de O₂.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo para mantener un esfuerzo de intensidad elevada durante el mayor tiempo posible. Aquí, el oxígeno aportado es menor que el oxígeno necesitado. Ésta a su vez, puede ser:

Anaeróbica láctica: existe formación de ácido láctico. La degradación de los azúcares y grasas para conseguir el ATP o energía necesaria, se realiza en ausencia de O₂.

Anaeróbica a láctica: también se lleva a cabo en ausencia de O₂, pero no hay producción de residuos, es decir, no se acumula ácido láctico.

La velocidad como capacidad física básica

Torres, J. (1996), define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

Clasificación

Según Harre (Citado por Matveev, 1992), distinguimos entre:

V. CÍCLICA: propia de una sucesión de acciones (correr, andar).

V. ACÍCLICA: propia de una acción aislada (lanzar).

Según Padial., Hahn y muchos otros autores, distinguimos entre:

V. DE REACCIÓN: capacidad de responder con un movimiento, a un estímulo, en el menor tiempo posible (salida al oír el disparo en una carrera de 100m.).

V. GESTUAL: velocidad de realización de un gesto aislado. También llamada V. de ejecución (lanzar la pelota en béisbol).

V. DE DESPLAZAMIENTO: capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. También puede definirse como la capacidad de repetición en un tiempo mínimo de gestos iguales (correr, andar).

La flexibilidad como capacidad física básica

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Clasificación

Según Fleischman (Citado por Antón, J. L., 1989), podemos distinguir entre:

FL. Dinámica: aquella que se practica cuando realizamos un movimiento buscando la máxima amplitud de una articulación y el máximo estiramiento muscular. En este tipo de flexibilidad hay un desplazamiento de una o varias partes del cuerpo.

FL. Estática: no hay un movimiento significativo. Se trata de adoptar una posición determinada y a partir de ahí, buscar un grado de estiramiento que no llegue al dolor y que deberá mantenerse durante unos segundos. Pueden ser movimientos ayudados.

En definitiva, debemos de llevar a cabo la enseñanza y desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

Evolución y factores que influyen en su desarrollo

Evolución de las C. F. B.

Evolución de la Fuerza

El factor fuerza se desarrolla continuamente durante el período de crecimiento y alcanza el máximo nivel durante la tercera década de la vida.

De los 6 a los 10 años, el desarrollo de la fuerza es lento y se mantiene paralelo entre el hombre y la mujer. En torno a los 11 años, aumenta el desarrollo de la fuerza, siendo el del chico mucho más rápido que el de la chica.

De los 12 a 14 años, no hay incremento sustancial de fuerza, sólo el ocasionado por el crecimiento en longitud y grosor de los huesos y músculos.

De los 14 a 16 años, tiene lugar un incremento acentuado del volumen corporal, primero en longitud y luego en grosor, lo que supone un alto incremento de la fuerza muscular, hasta casi un 85% de la fuerza total.

De los 17 a 19 años, se completa el crecimiento muscular hasta el 44% de la masa corporal de un individuo adulto.

De los 20 a los 25 años, se mantiene el nivel de fuerza. A partir de esta edad y hasta los 30 años, se obtiene el máximo % de fuerza en ambos sexos. Tras sobrepasar los 30 años, la fuerza sufre un descenso paulatino, frenado únicamente con trabajos físicos adecuados de mantenimiento.

Evolución de la Resistencia

Es un hecho constatado que la resistencia aumenta, de forma más o menos constante, a lo largo de la infancia y la adolescencia, y que representa un factor de primer orden en el mantenimiento de la salud.

A los 8-9 años se produce un aumento significativo en el rendimiento del niño/a, a los 11 años un relativo estancamiento y en torno a los 13 años se comprueba que los chicos experimentan un gran aumento, mientras que las chicas no solo no la aumentan, sino que en muchos casos se estancan. Por tanto, los chicos poseen mejores requisitos para el entrenamiento de la resistencia en estas edades.

De los 15 a los 17 años, la capacidad de resistencia aumenta considerablemente, alcanzándose niveles máximos de resistencia láctica. En torno a los 20 años será cuando el individuo esté preparado para realizar esfuerzos intensivos, que supongan la mejora de la resistencia anaeróbica láctica, ya que el organismo estará más preparado para tolerar la acumulación de lactato. Entre los 20 y 30 años, tenemos la fase de mayor capacidad, tanto para esfuerzos aeróbicos como anaeróbicos. De los 30 años en adelante, la resistencia comienza a decaer, aunque más lenta que la fuerza y la velocidad. En estas edades, con un trabajo adecuado se puede mantener a niveles muy altos.

Evolución de la Velocidad

De 6 a 9 años, se produce un incremento de la velocidad. Los movimientos acíclicos se completan y la frecuencia motriz mejora notablemente.

De 9 a 11 años, existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.

En torno a los 11 y 12 años, es un buen momento para la realización de tareas motrices específicas de velocidad.

De 12 a 14 años, la fuerza adquiere índices mayores y se dan importantes diferencias en la coordinación, también llamada “torpeza adolescente”, algo que limita la velocidad.

De los 14 a los 16 años, se adquiere la máxima frecuencia gestual de forma que se igualan los tiempos de reacción a los adultos. El sistema anaeróbico láctico y la fuerza muscular se acercan al momento adulto (80%) por lo que es una buena etapa para la detección de talentos en pruebas que precisen máxima velocidad de reacción.

A los 17-18 años se alcanza el 95% de la velocidad máxima, mejora notablemente la velocidad cíclica y el sistema anaeróbico se encuentra al 90%.

A partir de esta edad se estabiliza el desarrollo de la velocidad y en torno a los 25 años comienza a bajar si no se mantienen los entrenamientos de dicha capacidad.

Evolución de la Flexibilidad

Al contrario que el resto de capacidades, la flexibilidad involuciona con el crecimiento. La máxima flexibilidad se encuentra en la infancia, aunque también hay un cierto apogeo al inicio de la etapa puberal, más concretamente, alrededor de los 10-12 años y después se va perdiendo progresivamente.

Hasta los 6 años, el aparato locomotor se caracteriza por su gran elasticidad, estando indicadas las actividades globales, de movimientos básicos que le permitan ejercer libremente su motricidad.

De los 6 a los 12 años, el descenso no es muy importante, pero justamente a partir de esta edad, a causa de los cambios hormonales y el crecimiento antropométrico tan acentuado, se producen una serie de cambios en la extensibilidad, hasta entonces mantenida, abriéndose un punto de ruptura en la progresión de la flexibilidad, ya que se acentúa su regresión. A partir de esta edad, el descenso dependerá mucho de la actividad del sujeto y de su particular constitución.

En definitiva, la flexibilidad es una capacidad que sigue un proceso natural de involución, si no se le presta cierta atención, ésta sufrirá un empeoramiento paulatino.

Factores que influyen en el desarrollo de LAS C. F. B.

Todas las capacidades físicas se van a encontrar influenciadas por una serie de factores determinantes. Por un lado, están los factores Exógenos (edad, sexo, estado emocional, alimentación, ritmo diario, hora del día, condiciones climáticas), y, por otro lado, los factores Endógenos (musculares, nerviosos, biomecánicos, hormonales), que son los más importantes y los que vamos a comentar a continuación.

Factores musculares

Sección transversal. Al incremento de S. T. del músculo se le llama Hipertrofia. Al hipertrofiar el músculo, se crean un mayor número de puentes cruzados entre las proteínas de actina y miosina, pudiendo generar mayor tensión, y por tanto, mayor fuerza.

Tipos de fibras. El tipo de fibra va a influir notablemente en el desarrollo de las diferentes C. F. B. Así tenemos:

Fibras blancas (F. T. / fibras rápidas): Se caracterizan por tener un diámetro grueso, están inervadas por moto-neuronas alfa de alta frecuencia de descarga, con encimas anaeróbicos, adecuadas para esfuerzos cortos e intensos, ricas en fosfatos y glucógeno. Dentro de estas encontramos dos tipos:

Anaeróbicas Lácticas de intensidad submáxima.

Anaeróbicas Lácticas de intensidad máxima.

Fibras rojas (S. T. / fibras lentas): Se caracterizan por tener un diámetro delgado, están inervadas por moto-neuronas alfa de baja frecuencia de descarga, con encimas oxidativos del metabolismo aeróbico, muy capilarizadas y adecuadas para esfuerzos duraderos y de poca intensidad.

Factores nerviosos

Influencia del S.N.C. Las neuronas inervan multitud de fibras musculares cuando son estimuladas, provocando que las células musculares se contraigan de forma sincronizada. Destacar que la neurona motriz que inerva las fibras rápidas es mayor que la de las lentas, por lo que el impulso nervioso se transmite más rápidamente por el axón y se utiliza menos tiempo para producir una tensión máxima.

La testosterona va a ser la causante de la hipertrofia muscular, ya que va a incrementar el transporte de aminoácidos y la síntesis de proteínas. También va a favorecer el crecimiento de los huesos, debido al efecto anabolizante que tiene sobre el metabolismo proteico y el cartílago de crecimiento.

Desarrollo de las capacidades físicas básicas en la edad escolar

Según Hahn (Citado por Padial, 2001), en la infancia se han de crear las bases para que el alumnado esté dispuesto y preparado para afrontar posteriores etapas de mayor complejidad a nivel procedimental. Además, a la hora de llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con niños, hay que conocer las características propias de éstos y el momento evolutivo de cada uno.

En esta línea, aparece el concepto de “Períodos Críticos”, acuñado por Palacios (1979), que son aquellas etapas con mayor disponibilidad, por parte del alumno, para el aprendizaje y el desarrollo de las C. F. B. Será en estos períodos donde las Capacidades pasan a ser entrenables.

Desarrollo de la fuerza

En cuanto al desarrollo de esta capacidad, cabe destacar que la musculatura sufre una Hipertrofia (Aumento del volumen muscular), algo que hace disminuir la resistencia y la velocidad, aunque gracias al Principio de Adaptación, posteriormente, la velocidad y la resistencia irán en aumento a medida que aumente la capacidad del músculo. Siempre y cuando las cargas y los descansos sean adecuados, se dará una mejora en el desarrollo de la fuerza y de cualquier otra capacidad.

Métodos para el desarrollo de la fuerza

Métodos para la fuerza estática

Métodos de contraste (alternando con y sin carga).

Métodos isométricos.

Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).

Métodos de auto carga.

Métodos para la fuerza dinámica

Métodos de esfuerzos dinámicos (Ej: Arrastres por pareja).

Métodos de repeticiones.

Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).

Métodos Pliométricos (saltos).

Métodos de contraste (alternando con y sin carga).

Método de resistencia a la fuerza.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

La estimulación debe ser global, a través de acciones como empujar, traccionar, siempre de forma jugada y con precaución.



En estas edades podemos observar la descompensación que existe entre el tren inferior y el tren superior debido a que casi todos los desplazamientos se realizan de forma bípeda, por ello se recomienda un trabajo lúdico de ejercitación del tren superior mediante acciones de trepar, reptar, a gatas, de arrastre, etc.

8-10 años

En esta etapa, el entrenamiento de fuerza buscará la mejora de la coordinación neuromuscular sin desarrollo de la hipertrofia muscular, a través de acciones globales como en la etapa anterior, pero con juegos y ejercicios algo más complejos. Empezaremos a incluir pequeños trabajos de tonificación muscular en los calentamientos.

10-12 años

En estas edades tiene lugar un aumento considerable de la Fuerza Explosiva en los niños. Ésta la trabajaremos mediante saltos (tren inferior) y lanzamientos (tren superior).

También se desarrollará la Fuerza Resistencia a través de actividades lúdicas como mantener el equilibrio, pelea de gallos, etc.

El trabajo de Fuerza Máxima está excluido en estos momentos, por el alto riesgo de lesión que supone.



Desarrollo de la resistencia

El trabajo de la resistencia requiere la realización reiterada de tareas y ejercicios. En la educación física escolar es dificultoso, ya que la sesión se hace demasiado monótona y poco motivante para los alumnos. Para ello, el profesor debe recurrir a diferentes estrategias y métodos que amenicen y motiven la sesión de trabajo.

Métodos para el desarrollo de la resistencia

Métodos Continuos.

Carrera continua uniforme.

Carrera continúa variable.

Farlec sueco.

Métodos Fraccionados

Interval training.

Circuit Training.

Método de repeticiones.

Edades aconsejables para su desarrollo

En general, en estas edades quedan excluidos los trabajos anaeróbicos lácticos y se trabajará ante todo la resistencia aeróbica y en determinados momentos, la resistencia anaeróbica aláctica.

6-8 años

Se plantearán actividades lúdicas y motivantes para mantener la actividad física en el tiempo, mejorando así la resistencia en nuestros alumnos. Por ello, proponemos que se trabaje en esta etapa mediante circuitos, ya que facilitan la ejecución, presentan variedad en sus ejercicios y recuperaciones completas.

8-12 años

Se siguen planteando actividades lúdicas y además, trabajaremos en torno a los 10-11 años la Carrera Continua (20-30 min) y la Carrera Fraccionada (4-6 min), siempre controlando la Frecuencia Cardiaca en nuestros alumnos.

Desarrollo de la velocidad

Es cierto que muchos autores afirman que la velocidad no es una capacidad física fundamental, ya que depende de otras capacidades como la Fuerza, Resistencia, pero en este tema la trataremos como fundamental. Todo cuerpo que se desplaza en el espacio en la menor unidad de tiempo posible, decimos de él, que es rápido o veloz.

Métodos para el desarrollo de la velocidad

Método de reacción repetida: Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.

Métodos fraccionados: Idem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.

Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento: Ejercicios de multisaltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen Calentamiento y como no, un completo Estiramiento.

Edades aconsejables para su desarrollo

6-8 años

Muchos autores consideran esta edad fundamental e ideal para el trabajo de la velocidad. Además, afirman que la mejora de la velocidad vendrá condicionada por la mejora de la coordinación. En estas edades, trabajaremos la Velocidad Gestual y la Velocidad de Reacción a través de Juegos de Reacción ante estímulos visuales, auditivos o táctiles, también realizaremos actividades que mejoren la coordinación y las habilidades básicas, genéricas y perceptivo-motrices.

8-12 años

La Velocidad de Reacción la trabajaremos mediante salidas de diferentes posiciones, con cambio de dirección y sentido atendiendo a un estímulo externo y también, a través de actividades que supongan anticipación o imitación de un compañero. En cuanto al trabajo de la Velocidad de Desplazamiento, podremos comenzar a partir de los 10 años, a través de



juegos y pequeñas Carreras de Relevos de poca distancia y mucha recuperación.

Desarrollo de la flexibilidad

El principal objetivo de la Flexibilidad es la mejora de la extensibilidad del músculo y ligamentos junto al incremento de la coordinación intermuscular.

Métodos para el desarrollo de la flexibilidad

Métodos dinámicos

Cuando el ejecutante por sí solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.

Estiramientos Balísticos: balanceos de una pierna.

Estiramientos Activos-libres: ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.

Métodos estáticos

Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes.

Stretching de Anderson: se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma Asistida (por pareja).

Métodos combinados: presentan una parte estática y otra dinámica.

F. N. P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva).

La adaptación al esfuerzo físico en los niños/as

Concepto de adaptación

Atendiendo a la definición de Álvarez del Villar (1987), la Adaptación es: “la capacidad de los seres vivos para mantener un equilibrio constante de sus funciones ante los estímulos que inciden en ellos”.

Leyes que regulan la adaptación

Ley de Schultz-Arnoldt o ley del umbral

Cada persona tiene distinto nivel de excitación ante un estímulo y para que se produzca la adaptación, el estímulo debe poseer una determinada intensidad en función de la capacidad de aguante y reacción del organismo.

Tipos de estímulos

Estímulos Débiles (por debajo del umbral, no producen adaptaciones).

Estímulos Medios (llegan cerca del umbral, por reiteración pueden producir adaptaciones).

Estímulos Fuertes (están dentro del umbral, producen adaptaciones fácilmente).

Estímulos Muy Fuertes (por encima del umbral, son perjudiciales y su repetición puede llegar a sobreentrenar).

Síndrome General de Adaptación o “Teoría del Estrés”.

Selye (citado por Platonov, 1995), definió el S. G. A. como: “Una respuesta adaptativa y no específica del organismo ante cualquier estímulo que pone en peligro su equilibrio interno”.

Fases

Fase de Alarma (reacción espontánea y natural del organismo frente a cualquier estímulo).

Fase de Choque: el organismo decae momentáneamente ante el estímulo que recibe.

Fase de Antichoque: el organismo contrarresta el estímulo y reestablece su equilibrio interno.

Fase de Resistencia (el organismo controla el estímulo estresante y se prepara para adaptarse a la nueva circunstancia biológica).

Fase de Agotamiento (tiene lugar cuando el organismo agota todas sus reservas, ya que el estímulo no cesa y, por tanto, el organismo decae).

Principio de Super compensación

Tras analizar varias definiciones de autores como Antón, Blázquez, Delgado, podemos afirmar que el Principio de Supercompensación es: “una respuesta específica del organismo a determinados estímulos acumulando niveles superiores a los iniciales”.

Fases

- Fase Positiva o de realización del esfuerzo (en esta fase se va a determinar el gasto energético producido por el esfuerzo o entrenamiento).
- Fase Negativa o de recuperación (el organismo recupera las energías perdidas y acumula potenciales de trabajo superiores al nivel en que se encontraba).
- Fase de Supercompensación (tras una fase de excitación y de recuperación provocada por el cansancio, sucede una exaltación, donde la capacidad de trabajo aumenta).

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.

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
- Aprendizaje vivenciado
- Máximo control y seguridad en cada uno de los ejercicios.
- Tratamiento lúdico.
- Eliminación de estereotipos.
- Evaluación.
- El rol del docente en el uso de las herramientas educativas.

¿QUÉ ES EL ATLETISMO?:

Constituye el deporte natural y básico por excelencia. Se basa en las ACCIONES NATURALES de la persona (andar, correr, saltar y lanzar).

Este deporte nació en la antigüedad clásica donde ya tomó forma de deporte reglamentario. Con el tiempo las pruebas que se realizan en esta actividad se han ido ampliando y modificando.

Es un deporte donde en su fase de iniciación para niños y niñas se deben enseñar diversas pruebas para poco a poco y en base a las aptitudes de los atletas especializarse en aquella o aquellas pruebas para las que se está más dotado.

Esta son algunas de las Diferentes pruebas que se realizan en el atletismo.

CARRERAS

LISAS:

Velocidad: 100 m., 200 m., 400 m., relevos 4 X 100 m. y relevos

4 x 400 m.

Medio Fondo: 800 m. y 1500 m.

Fondo: 3000 m., 5000 m., 10.000 m. y la Maratón (Es la prueba más larga 42 km. 195 m.)

salidas mediante una señal acústica, generalmente un disparo, dará la orden para iniciar la prueba.

Si un atleta “se escapa” es decir arranca o inicia la salida antes de que suene el disparo, el juez dará un segundo disparo deteniendo la prueba. Al atleta escapado se le comunicará que ha hecho una SALIDA FALSA. Si ese atleta volviera a escaparse sería descalificado.

REGLAMENTACIÓN SOBRE EL LANZAMIENTO DE PESO:

El objetivo de esta prueba es lanzar lo más lejos posible un artefacto o bola (peso) utilizando un sólo brazo.

El peso será macizo, de forma esférica y deberá pesar 7,260 kg. para los hombres y 4 kg. para las mujeres. Deberá lanzarse desde el círculo de lanzamiento de 2,135 m. de diámetro interior.

Para realizar el lanzamiento el atleta partirá de una posición estacionaria y equilibrada dentro del círculo de lanzamiento. El peso deberá ser lanzado con una mano. Se iniciará con el peso tocando o muy cerca de la barbilla. La mano no puede descender de esa posición durante el lanzamiento ni el peso puede ser llevado hacia atrás sobrepasando el plano de los hombros. Una vez realizado el lanzamiento y cuando el peso ya ha tocado el suelo, el atleta deberá salir del círculo, pero por la parte posterior. Si se incumple cualquier norma de las anteriores el lanzamiento será considerado NULO.

Cada lanzador realizará 6 lanzamientos contabilizándose el mejor. (En caso de ser más de 8 participantes, sólo realizarán los lanzamientos 4º, 5º y 6º los 8 mejor clasificados al finalizar todos los terceros lanzamientos).

REGLAMENTACIÓN SOBRE EL SALTO DE ALTURA:

REGLAS GENERALES

- El orden en que los saltadores harán sus intentos será sorteado
- Antes de comenzar la competición los jueces dirán la altura inicial y las sucesivas. El atleta podrá comenzar a saltar en la altura que desee.
- Después de 3 saltos nulos en cualquier altura el saltador quedará eliminado.
- Ganará la prueba el o los atletas que superen la mayor altura, aun cuando quede un único participante, éste podrá seguir saltando hasta que pierda el derecho a continuar
- En caso de empate, gana el que haya hecho menos nulos en la última altura y si persiste, el que haya hecho menos nulos e intentos en total.
- El competidor puede colocar marcas para auxiliarse en la carrera impulso y batida y un pañuelo u objeto similar sobre el listón para verlo mejor

Salto nulo

El saltador despega con los dos pies. (tiene que hacerlo sólo con uno)

Cuando se sobrepasa el tiempo máximo del que dispone el saltador en cada intento, que es un minuto y medio



Hacer caer el listón de sus soportes

Tocar el suelo, incluyendo la zona de caída, con cualquier parte del cuerpo, más allá del plano vertical de los saltómetros, tanto entre ellos como en su prolongación al exterior, sin franquear primero la barra

Zona de aceleración

La longitud máxima de esta zona es ilimitada. La longitud mínima será de 15 metros

Aparatos

Saltómetros: Deben ser rígidos y suficientemente altos para que sobresalgan, por lo menos 10 centímetros sobre la máxima altura a la que pueda elevarse el listón. La distancia entre saltómetros no será inferior a 4 metros

Barra Transversal o Listón: De madera, metal u otro material similar, de sección circular, longitud entre 3,98 y 4,02 metros y un peso máximo de dos kilos.

Zona de caída

No debe medir menos de 5 m de largo por 4 m de ancho. Puede ir cubierta por una colchoneta u otro material.



Organización Internacional: IAAF

Mapa de las seis federaciones continentales de la IAAF AAA - Asociación asiática de atletismo CAA - Confederación Africana de Atletismo
CONSUDATLE – Confederación Sudamericana de Atletismo NACAC – Asociación de Atletismo de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe EAA – Asociación Europea de Atletismo OAA – Asociación de Atletismo de Oceanía.

Beneficios del atletismo para la salud física y mental son:

Prevenir la obesidad y la diabetes, mejorar los niveles de colesterol, aumentar la masa muscular, mejorar la respiración, aumentar la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional, mejora el estado de ánimo, incrementa la satisfacción sexual y otros.

DQS is member of:



Tabla 4-ilustracion



Imagen tomada de:
https://www.google.com.co/search?q=beneficios+de+practicar+atletismo&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwizusnW153bAhUnwVkkHQ0mD6AQ_AUICigB&biw=1366&bih=613#imgrc=7OXtgquHgAwr7M:

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se apoyó a través de una técnica de observación, donde se buscó, en primer lugar, las descripciones y relaciones entre características de los fenómenos analizados por parte de los estudiantes de 6^o a 9^a de la institución Águeda gallardo de Villamizar La cual permitió observar las diferentes cualidades de cada uno de los estudiantes y así escoger las pruebas en la que participara durante el festival atlético salesiano 2018.

La metodología tiene como objeto la interacción docente- estudiante, la cual se compone de 3 momentos básicos:

La Programación, enfocado a los planes de trabajo y el cual lleva alcanzar objetivos de acuerdo a las necesidades físicas de los estudiantes.

Realización, lo que se planteó en la programación de las clases tales como: test físicos, actividades físicas orientas a la práctica del atletismo enseñando la técnica y mejorando las capacidades coordinativas en los alumnos de la institución educativa Águeda gallardo de Villamizar, esto llevado a cabo dentro y fuera de las instalaciones del colegio.

Evaluación, método de verificación para saber si la propuesta se logró o no se logró según los objetivos establecido.

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 escoger a cada uno de los estudiantes las actividades físicas de atletismo en las que mejor desempeño lograban tener.

Los autores Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Instrumento

Durante la investigación se utilizará el método observacional, el cual trata de recoger todos los datos necesarios, los cuales están propuestos a través de una serie de actividades físicas.



Observación

La observación, es la estrategia fundamental del método científico.

“Observar supone una conducta deliberada del observador, cuyos objetivos van en la línea de recoger datos en base a los cuales poder formular o verifihipótesis” (Fernández- Ballesteros, 1980, Pág. 135).

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es la comunidad educativa del colegio Águeda gallardo de Villamizar de pamplona n/s Colombia, el cual se encuentra ubicado en el barrio carmelitano ubicado frente al centro recreacional la feria, donde especializa su servicio educativo, la institución cuenta con 12 grados de sextos a once y con una totalidad de 470 estudiantes de ambos sexos.

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 todos los estudiantes de la institución. Se escogió esta muestra debido a que todos los estudiantes se hacen partícipes del festival atlético salesiano 2018.



RECURSOS HUMANOS

- Estudiantes

RECURSOS FÍSICOS

- Cancha múltiple
- Panamericana (vía saravena)
- Estadio camilo daza
- Feria

RECURSOS LOGÍSTICOS

- Aros
- Bastones
- Conos
- Balones
- Silbato
- Cuerdas
- Cronometro

TIEMPO DEL PROYECTO

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

CRONOGRAMAS DE ACTIVIDADES

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

Semana 1

Objetivo: Desarrollar las capacidades básicas correr, saltar y utilizar el juego como elemento pedagógico

Tipo de juego atlético: juego de velocidad con obstáculos

Edades: entre 11 y 16 años

Capacidades físicas que se desarrolla: la velocidad

Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera y el salto.

Otros elementos que se trabajan: la coordinación dinámica general.

Materiales: aros, conos y cuerdas, silbato y cronometro.

Organización: cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

Descripción: sale el primero de cada equipo que deberá ir saltando las vallitas hasta llegar al cono, bordeando el mismo y volviendo corriendo hasta

chocar la mano con el siguiente compañero, que volverá a salir. Gana el equipo que antes complete la carrera.

Aspectos a tener en cuenta por el jugador: se debe tratar de coordinar lo mejor posible la carrera con el momento de la batida para el paso del obstáculo.

Semana 2

Objetivo: mejorar la resistencia aeróbica por medio de juegos atléticos.

Tipo de juego atlético: juego de resistencia.

Edad: entre 11 y 16 años.

Capacidades físicas que se desarrolla: la resistencia.

Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera.

Otros elementos que se trabajan: la coordinación dinámica general.

Materiales: conos (para delimitar las zonas) cronometro y silbato.

Organización: por grupos escogidos por tallas tanto hombres y mujeres pasaran hacer la prueba.

Descripción: se colocan 4 conos alrededor de la cancha de micro del colegio Águeda gallardo la cual saldrán corriendo al sonido del silbato y realizarán el mayor número de vueltas posibles en 8 minutos.

Aspectos a tener en cuenta por el jugador: deben tener en cuenta de no salir muy rápido al inicio de las vueltas para no cansarse muy rápido y poder lograr las mayores vueltas posibles durante los 8 minutos



Otros elementos que se trabajan: la coordinación dinámica general.

Materiales: conos (para delimitar las zonas) y testigos (opcional).

Organización: cuatro equipos de cinco o seis jugadores cada uno.

Descripción: desde la salida, los primeros integrantes de los cuatro equipos salen corriendo alrededor de la pista. Así, pasarán el testigo a los siguientes compañeros que esperarán en un punto señalado (el cual no deben rebasar). Una vez hecho el relevo éstos últimos realizarán lo mismo. Gana el equipo que antes complete la carrera.

Aspectos a tener en cuenta por el jugador: los jugadores deberán tener en cuenta que no deben rebasar las zonas delimitadas para recibir el testigo (o relevo), ni las zonas que limitan el recorrido.

Semana 5

Objetivo: mejorar la resistencia cardiovascular por medio de prueba atlética.

Tipo de juego atlético: test de cooper

Edad: entre 11 y 16 años.

Capacidades físicas que se desarrolla: resistencia

Habilidades motrices que se desarrollan: la carrera

Otros elementos que se trabajan: la coordinación dinámica general.

Materiales: conos, pista de atletismo, cronometro y silbato

Organización: se inicia de posición de salida ubicados en carriles distintos y no pueden cruzarse de carril y al sonido del silbato salen en carrera constante.

Descripción: correr el mayor número de vueltas posible en 12 minutos a una velocidad constante.

Aspectos a tener en cuenta por el jugador: no empezar de manera muy rápida para poder completar el mayor número de vueltas en 12 minutos.

Semana 6

Objetivo: mejorar la velocidad explosiva y la fuerza en los saltos haciendo énfasis en algunas de las diferentes pruebas a realizarse en el festival atlético salesiano 2018

Tipo juego atlético: 100 metros y salto de longitud

Edades: entre 11 y 16 años.

Capacidades físicas que se desarrollan: velocidad, fuerza y reacción.

Habilidades motrices que se desarrollan: La carrera y el salto.

Otros elementos que se trabajan: velocidad, coordinación.

Materiales: conos, picas, cinta métrica, silbato y cronometro.

Organización: en los 100 metros los corredores estarán organizados según el carril que le corresponde. En el salto de longitud se ubicarán detrás de la raya y al sonido del silbato saldrán corriendo y harán la mayor distancia en el salto.

Descripción: saltar la mayor distancia posible desde un punto determinado; el saltador corre unos metros, se impulsa con un solo pie y cae en un foso de arena. En los 100 metros se dice corredores a sus puestos a sus marcas, listo y a la voz de fuera.

Aspectos a tener en cuenta por el jugador: en el salto de longitud no pisar la goma blanca más allá de lo estipulado para q el salto no sea nulo.



En los 100 metros no cruzarse de carril para no ser descalificado.

NOTA: última semana de preparación en pruebas de atletismo para el festival salesiano 2018.

DQS is member of:



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 la institución educativa colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar fueron dando sus frutos, bajo la supervisión del docente EDGAR ENRIQUE MENDOZA 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 y fuera de la institución educativa 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 a 9 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 realizó un diagnóstico de las dificultades, falencias que presentaban los estudiantes de esta manera efectuamos una propuesta en busca de mejorar todos los problemas de manera más eficaz y con mayor eficiencia en la práctica del deporte y la actividad física como eje fundamental de este proyecto.

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



CAPITULO 4

INFORME DE ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES DEL COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR

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.

DQS is member of:



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

ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES EN LAS QUE SE PARTICIPO



Fotografía 1



Fotografía 2

Aquí se realizó unas carreras donde se iban eliminando los dos últimos que llegaran y así sucesivamente con los demás del grupo.



Prueba en vía panamericana



DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz

Prueba de resistencia



Esta prueba consistía y dar la vuelta alrededor del colegio en un tiempo determinado no más de 5 minutos en mujeres y hombres 4 minutos.

Clase práctica en el estadio



Aquí realizamos la prueba del test de cooper.

Práctica del equipo de mayores de futbol de salón



la práctica se dio en la institución mejorando los pases y la rotación en los partidos.

Entrenamiento del equipo de menores de la selección de futbol de salón



Trabajo de rotación, pases y control del balón.

Partido de los juegos supérate



Selecciones de futbol hombres y futbol de salón mujeres.

Juegos supérate



Día de la mujer



Celebración el día de la mujer.

Inauguración de las interclases





Inauguración de las interclases con la presentación de la llama olímpica.

Gimnasio



Uso del gimnasio y diferentes maquinas.

Inauguración de los juegos supérate



Día de la excelencia.



Final de los juegos superate



Campeones de los juegos superate 2018.



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.

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 5 años, todos los sacrificios y trabajos realizados se ponen a prueba en un periodo corto de tiempo, de esta forma enfrente este hermoso periodo de mi carrera que al inicio pude sentir un poco de nervios pero con el paso de los días y mese fui tomando ese perfil de docente y profesional de la educación que con las ayuda de mis alumnos y de mi supervisor. 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 puedo considerar que fue un excelente proceso lleno de mucho aprendizaje y de experiencias que ayudan a futuro al crecimiento personal y profesional.



COEVALUACION

El profesor practicante fue una gran persona que con su apoyo nos ayudó a nuestras clases de educación física, porque el con sus nuevos juegos, su actitud, el carisma y su compañerismo hacia que el trabajo en las clases fuera más interesante, divertido y de gran aprendizaje, a su vez fue de gran ayuda en todas las actividades que organizamos.

Lo recordaremos por ser un gran practicante, estuvo atento a todas las recomendaciones de su supervisor Edgar Enrique Mendoza quien fue su guía en este proceso de casi cuatro meses que culminó satisfactoriamente culminó con gran éxito.

DQS is member of:





EVALUACIÓN DE LA SUPERVISIÓN DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

De mi parte solo queda dar las más sinceras gracias al profesor EDGAR ENRIQUE MENDOZA 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 muchas las actividades que pude participar a su lado y el apoyo y asesoramiento recibido en la propuesta educativa, fue por todas estas razones y muchas que considero que es el guía y supervisor que todo alumno - maestro aspirara tener.

DQS is member of:





ANEXO CALIFICACIONES

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO-PROFESOR: SERGIO ENRIQUE MARTINEZ TAFOR
 SUPERVISOR: Edgar Enrique Hindsza
 INSTITUCION: Avenida Guillermo de Villamizar
 FECHA: 28/05/2018

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

OBSERVACIONES: ASUMIO CON RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO LA PRACTICA PROFESIONAL.



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

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: SERGIO ENRIQUE MARTINEZ T.
Asesor: Edgar Enrique Mendaza
Institución: Agueda Gallardo de Villamizar
Curso: Sexto, Séptimo, Octavo y Noveno

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

COMENTARIOS ESPECIALES: Se compromete con la práctica profesional y todo lo que conlleva. Se inscribió por todas las actividades propias del programa de Educación Física.

ALUMNO - PROFESOR: _____

SUPERVISOR: [Signature]



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

FICHA DE EVALUACIÓN DE PLAN DE CLASE. PRACTICA INTEGRAL

ALUMNO - PROFESOR: SEBASTIÁN HERNÁNDEZ TAFUR SUPERVISOR: Edgar Enrique Meneses

PERIODO ACADÉMICO: I SEMESTRE - 2018

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

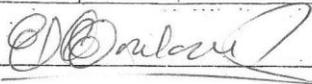


UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Salud
Dpto de Cultura Física, Recreación Y Deportes

NOTA DE PRÁCTICA INTEGRAL

Alumno-profesor: SERGIO ENRIQUE MARTINEZ T
Asesor: Edgar Enrique Mendoza
Institución: Arquidiócesis de Villamizar
Grado: Sector, Séptimo, Octavo, Noveno Fecha: 28/05/2018

ETAPAS	OBSERVACION	%	NOTA	%
1. Administrativa	Se integro con facilidad en todas las actividades. Participo en las actividades sociales.	30%	30	
2. Docentes y Evaluativa	Desarrollo el programa y aporte de sus habilidades y experiencias.	50%	50	
3. Actividades extracurriculares	Se comprometio y acompaño a los equipos del colegio en los juegos superate 2018.	20%	20	
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	

Supervisor: 

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



FORMATO DE AUTO EVALUACIÓN ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE DEL ESTUDIANTE:

CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA:

SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA:

INSTRUCCIÓN PARA EVALUAR

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

1. De la institución de práctica:

➤ El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestro del área de educación física recreación y deportes. E

➤ Se le brindan facilidades administradoras y físicas para el desarrollo de la práctica. E

➤ El supervisor de práctica fue un apoyo constante en el desarrollo de la propuesta pedagógica. E

➤ Se le da la importancia que merece el área de educación física recreación y deportes en la institución. E

➤ Los recursos asignados fueron suficientes, adecuados y oportunos. E

2. De la universidad:

DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





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

3. Formación profesional y personal

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

SUGERENCIAS: _____

FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Sergio Martínez / JMR
FECHA: 28/05/2018



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 E
- > Interactúa y se relaciona con facilidad y adecuadamente E
- > Su presentación personal es acorde a las situaciones de trabajo E

2. Planeación

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



- Su proyecto de área es acorde con el PEI
E

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
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
E

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
B
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
E

5. Control

- Hace seguimiento continuo a las actividades desarrolladas
E
- Soluciona las dificultades encontradas en el desarrollo del proceso
B

NOMBRE DEL ASESOR. Edgar Enrique Händra
FIRMA DEL ALUMNO-MAESTRO: Sergio Enrique Martínez T
FECHA: 28/05/2018



Pamplona, 23 de enero del 2018

Sr:
SOL CRISTINA REDONDO
Rectora
Colegio Águeda Gailardo de Villamizar
Pamplona

Estimado Rector:

La Universidad de Pamplona a través del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes le presenta un cordial y caluroso saludo y éxitos en su gestión.

Dentro del plan de estudios de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes aparece la asignatura Practica Integral, en el cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas, actitudes y visiones entre otras que le permitan vincularse de forma activa y participativa a la institución donde va a realizar su práctica, por lo anterior agradezco el haber dado permiso para la realización de la misma en la institución que usted dirige.

Así mismo le estoy enviando para su conocimiento la programación de la Práctica Integral que debe realizar el alumno maestro en el primer semestre del 2018, dentro de la cual debe desarrollar 12 horas semanales de clase, debe permanecer 4 horas diarias en la institución la cual se iniciará el 29 de Enero, y su terminación y la socialización será el 8 de Junio.

Espero se le preste toda la colaboración posible para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social.

ESTUDIANTE

Sergio Enrique Tafur

SUPERVISOR

Esp. Edgar Mendoza

Atentamente,

BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador de práctica

Copia a: Supervisor

Dona Gromarolo
29-01-2018
Hora 10:20



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz

25

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR"
Resolución de Aprobación N° 3889 del 30 de octubre de 2017

007
Pamplona, 29 de enero de 2018

Señor
BENITO CONTRERAS EUGENIO
Coordinador Práctica Universidad de Pamplona.
Ciudad

Asunto: Autorización.

Cordial saludo

Me permito autorizar al estudiante **SERGIO ENRIQUE MARTINEZ TAFUR**, estudiante del décimo semestre del Programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y deportes para que realice su práctica en la sede Águeda Gallardo, orientado por el docente **EDGAR ENRIQUE MENDOZA**.

Sin otro particular,


SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA

Rectora

Elaboro: Blanca Santos

Carrera 9° No. 8-103 Barrio Salesiano Pamplona Norte de Santander
Telefax: (037) 568 94 00 Correo: salesianaspamplona@gmail.com
"54 AÑOS EDUCANDO CON ESTILO SALESIANO"

DQS is member of:



Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR"
Resolución de Aprobación N 03889 del 30 de octubre de 2017

029

LA SUSCRITA RECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "AGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR" AUTORIZADA SEGÚN RESOLUCIÓN No3889 DEL 30 DE OCTUBRE DE 2017, QUE OFRECE EDUCACIÓN FORMAL EN LOS NIVELES DE PREESCOLAR, BÁSICA PRIMARIA DE 1° A 5°, BÁSICA SECUNDARIA 6° A 9° Y MEDIA TÉCNICA 10° Y 11° GRADO; PROGRAMAS ACRECER Y SER HUMANO SEGÚN RESOLUCIÓN N°02600 DE 22 SE JULIO DE 2013. DANE No154518000281. NIT 890.501-473-1 REGISTRO DE FIRMAS ANTE LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN LIBRO 5, FOLIO 105

HACE CONSTAR:

Que: **SERGIO ENRIQUE MARTINEZ TAFUR**, identificado con C.C. No 1052972789, estudiante del último semestre de la Licenciatura en Educación Física con énfasis en Recreación y Deportes de la Universidad de Pamplona, Realizó las 160 horas de practica en la Institución educativa Águeda Gallardo de Villamizar del municipio de Pamplona en la sede principal del 29 de enero al 30 de marzo de 2018, bajo la supervisión del especialista Edgar Enrique Mendoza, desempeñándose con responsabilidad y sentido de pertenencia.

Se expide en Pamplona, a los 29 días del mes de mayo de 2018.


SOR SOL CRISTINA REDONDO AVILA.
C.C.57.430.303 de Santa Marta
Rectora

Elaboró: Blanca Santos

Carrera 9ª Calle 9º Barrio Salesiano Pamplona Norte de Santander
Telefax: (037) 568 94 00 Correo: salesianaspamplona@gmail.com
"54 AÑOS EDUCANDO CON ESTILO SALESIANO"

DQS is member of:



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

CONCLUSIONES

La práctica profesional permito enfrentarme al campo laboral en la actualidad en nuestro país. Obtuve una gran variedad de nuevos saberes en el área de la educación física y del manejo de varios grupos de la institución, la práctica profesional me dejo una gran experiencia de cómo debemos comportarnos y cómo enfrentarse al campo laboral y las responsabilidades como persona y a tener una excelente conducta.

Haber realizado este trabajo de prácticas fue de gran utilidad ya que me ayudo a comprender el comportamiento de los alumnos en las diferentes pruebas físicas y como el trabajo ayudo en gran manera a mejorar sus condiciones motoras y a obtener un mayor desempeño físico.

Aquí se puede mostrar el gran trabajo que hace un practicante, no es solo ir y dar las clases sin un beneficio para los alumnos o aprendizaje significativo, es buscar un máximo desarrollo de todas la habilidades y condiciones de los estudiantes generando en ellos el impacto de una mejor calidad de vida y mejorar sus capacidades físicas.

La práctica de la actividad física trae muchos beneficios a la salud, a tener una vida activa, a mejorar la parte cardiovascular y a prevenir varias enfermedades y además ayuda a nuestro cuerpo a sentirse sano y a tener una salud mental y tener mayor autoestima mejorando la vida social y a la percepción de la imagen corporal. Pero lo más importante es entirse saludable por medio de la práctica de la actividad física.



RECOMENDACIONES

- Darle seguimiento a los estudiantes que presentan problemas de habilidades coordinativas, psicomotricidad entre otras para brindarle una mejor orientación.
- Mayor material para un mejor desarrollo de las clases.
- Se recomienda un mayor apoyo en las actividades deportivas que fomenten el desarrollo psicomotor de sus estudiantes.
- Incentivar a los estudiantes la necesidad de hacer actividad física en atletismo, la práctica del deporte como un medio para contrarrestar el estrés y el sedentarismo.
- Tener más acompañamiento a estudiantes que presenten problemas que afecte su rendimiento dentro de las clases.
- Se recomienda que arreglen el gimnasio del colegio para tener un mejor provecho e incentivar a los alumnos a un estilo de vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFIA

- <http://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>
- <https://www.sintesis.com/actividad-fisica-y-deporte-29/autor>
- https://www.google.com.co/search?q=beneficios+de+practicar+atletismo&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwizusnW153bAhUnwVkkHQ0mD6AQ_AUICigB&biw=1366&bih=613#imgrc=7OXtgguHgAwr7M:
- <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html
- https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Observacion_trabajo.pdf
- http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/tecnicas_instrumentos.html
- <https://www.efdeportes.com/efd128/proyecto-minideporte-en-la-escuela.htm>
- <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregidos.pdf>

ANEXOS



K



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*



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*



DQS is member of:



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK



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*



DGS 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*







DQS is member of:



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