Informe Final

Práctica Integral II (Bachillerato, Básica Media)

Anderson Jey Imbajoa Daza

Facultad de Educación, Universidad de Pamplona

Práctica Integral II (Bachillerato, Básica Media)

Doc.: Javit Enrique Luna Manjarres

29 de Junio de 2023

DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

MUNICIPIO DE PUERTO ASÍS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALVERNIA

NIVELES PREESCOLAR - BASICA PRIMARIA - SECUNDARIA Y MEDIA ACADEMICA.

PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL

BITÁCORA ALVERNIANA: DINAMISMO, PARTICIPACION Y COHERENCIA.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACION 5

CAPITULO I – OBSERVACION INSTITUCIONAL

1.1. OBJETIVOS DEL PEI 7
1.2. IDENTIFICACION DE LA INSTITUCION 8
1.3. ASPECTOS FISICOS GENERALES DE LA INSTITUCION 11
1.4. COMPONENTE CONCEPTUAL 12
1.4.1. OBJETIVOS INSTITUCIONALES 16
1.4.2. PERFILES COMUNIDAD EDUCATIVA 17
1.4.3. ORGANIZACIÓN DEL GOBIERNO ESCOLAR 21
1.5. MANUAL DE CONVIVENCIA 24
1.5.1. HISTORIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA 25
1.6. EMBLEMAS DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA 26
1.6.1. HIMNO DE LA INSTITUCION 27
1.6.2. HORIZONTE INSTITUCIONAL 28
1.6.3. LEMA INSTITUCIONAL 29
1.6.4. PRINCIPIOS Y VALORES 30
1.7. MANUAL DE CONVIVENCIA 31
1.7.1. UNIFORMES DE LA INSTITUCION 32
1.7.2. PERFILES DE LA INSTITUCION 34

CAPITULO II – PROPUESTA DE INVESTIGACION

2. INCIDENCIA DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS Y DEPORTES, EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS EN ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS 48
2.1. INTRODUCCION 49
2.2. OBJETIVOS 53
2.3. FORMULACION DEL PROBELMA 55
2.4. DESCRIPCION DEL PROBLEMA 56
2.5. JUSTIFICACION 58
2.6. MARCO TEORICO 61

3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES 75
4. INFORME DE LAS ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES 78
5. EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE 80

CAPITULO III – EJECUCION DE PROPUESTA

6. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS O PROPÓSITOS DE LA INVESTIGACIÓN – VARIABLES 86
7. PLAN DE TRABAJO O CRONOGRAMA 87
8. CRITERIOS DE INCLUSIÓN 90
9. PROTOCOLOS DE INTERVENCIÓN 91

CAPITULO IV – ANALISIS DE RESULTADOS

10. ANALISIS DE RESULTADOS 96
11. DISCUSIÓN 107
12. CONCLUSIONES 108
13. ANEXOS 109
14. BIBLIOGRAFIA 116

PRESENTACIÓN

El presente trabajo se realiza con el objetivo de dar a conocer todo lo realizado durante el desarrollo de la práctico del noveno (9) y decimo (10) semestre de practica integral I y II (secundaria y primaria) por el estudiante Anderson Jey Imbajoa Daza de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, la practica fue ejecutada en la Institución Educativa Alvernia de las sedes San Martín, San Nicolas, Santo Domingo y en la Institución Educativa Alvernia en básica primaria y secundaria, dentro de este documento se encuentran plasmados los diferentes capítulos del informe en general, tales como: el informe de la observación institucional, la propuesta de investigación, el informe de los procesos curriculares, las actividades extracurriculares, los formatos de evaluación, los anexos y las conclusiones que se obtuvieron en el proceso de desarrollo de la práctica y ejecución de la misma propuesta.

El P.E.I. es la vida de la Institución, donde su esencia fundamental es BRINDAR UNA EDUCACIÓN HUMANISTICA Y ACADEMICA PARA LA EXCELENCIA DE UN SER HUMANO INTEGRAL.

El PEI se encuentra contemplado en la LEY GENERAL DE EDUCACIÓN de 1994, en su artículo 73. “con el fin de lograr la formación integral del educando, cada establecimiento deberá elaborar y poner en práctica un PEI en el que se especifiquen entre otros aspectos, los principios y fines del establecimiento educativo, los recursos docentes y estudiantes y el sistema de gestión”. El P.E.I. debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable”.

El PEI de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALVERNIA responde con profundidad a los componentes de: fundamentación, administración, pedagógico- curricular y comunitario y se ha

organizado para brindar unas condiciones de enseñanza – aprendizaje, donde se unifique a la escuela al entorno social con los procesos de calidad y cobertura, con contenidos, planes, proyectos pedagógicos y con un buen ambiente escolar.

El presente Proyecto Educativo Institucional es el producto del trabajo coordinado entre los representantes de los estamentos de la Institución, en el cual se reflejan las bases filosóficas, pedagógicas y administrativas que permiten cristalizar los principios de autonomía, responsabilidad y democracia participativa, pilares fundamentales de nuestro accionar institucional.

De igual manera, el PEI nos permite participar en cambios educativos significativos para fortalecer a la comunidad educativa, los planes de mejoramiento y las estrategias definidas en todos los aspectos serán la guía del accionar institucional, por ende, el P.E.I, será la carta de navegación de todos los establecimientos educativos. Es el instrumento de planificación y gestión estratégica que requiere el compromiso de todos los miembros de una comunidad educativa. El PEI es el documento que orienta los aspectos sustantivos de la vida institucional, por lo que debe ser repensado en forma cotidiana.

1.1. OBJETIVOS DEL P.E.I

OBJETIVO GENERAL

Orientar el quehacer pedagógico de la Institución Educativa Alvernia hacia la prestación de un servicio educativo de calidad que responda a las expectativas de la comunidad y las necesidades de aprendizaje y formación integral del estudiante en sus dimensiones físicas, motoras, intelectuales, cognoscitivas, éticas, afectivas y artísticas de acuerdo con los principios y normas de la Constitución Política de Colombia, leyes vigentes, decretos reglamentarios y código del menor.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1 Fomentar habilidades y destrezas de los estudiantes en todas sus dimensiones, desde el Preescolar hasta la Educación Media Académica, teniendo en cuenta las diversas etapas de su desarrollo.

2 Proporcionar una sólida formación ética y moral, fomentando valores humanos para el desarrollo de la autonomía, la responsabilidad y el respeto por los derechos humanos.

3 Desarrollar el conocimiento de una sana sexualidad que promueve el conocimiento de sí mismo; la autoestima y la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y la preparación para una vida familiar armónica y responsable.

4 Crear y fomentar una convivencia de solidaridad local, regional y nacional.

5 Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y/o ocupacional.

6 Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

7 Fomentar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo.

8 Facilitar la formación de los miembros de la comunidad para que se conviertan en agentes transformadores de la Institución, la familia y la Sociedad.

9 Desarrollar capacidades para comprender, expresar y entender correctamente las diferentes formas de comunicación, a través de la formación en bilingüismo.

10 Desarrollar capacidades para la aplicación del razonamiento lógico, su interpretación y solución a los diferentes problemas de la ciencia, la tecnología y los de la vida cotidiana.

11 Avanzar en el conocimiento científico de los fenómenos físicos, químicos y biológicos.

12 Desarrollar actitudes favorables al conocimiento, valoración y conservación de la naturaleza y el ambiente.

13 Proporcionar a los estudiantes formación en el campo de la tecnología moderna que le presenta el ejercicio de una función social útil.

1.2. IDENTIFICACION DE LA INSTITUCIÓN

INFORMACION GENERAL

NOMBRE:	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ALVERNIA
DEPARTAMENTO:	PUTUMAYO
MUNICIPIO:	PUERTO ASÍS
DIRECCIÓN:	CARRERA 16 No.12-77 B/ SAN MARTÍN
TELEFAX	4227048 - 4220776
MODALIDAD:	BACHILLERATO ACADÉMICO
SECTOR:	OFICIAL
CARÁCTER:	MIXTO

CALENDARIO: A

JORNADA: ÚNICA

PROPIETARIO: DEPARTAMENTO DEL PUTUMAYO

REQUÍSITOS LEGALES:

INSCRIPCIÓN SECRETARÍA ED. DPTAL: LIBRO 01 FOL 02 MARZO 08/2001

NÚCLEO EDUCATIVO: 18

CÓDIGO DANE: 186568000567

ESCRITURA: 994 DIC/09/88

PERSONERÍA JURÍDICA PADRES FLIA: 0023 OCT/01/67

CREACIÒN COLEGIO: RESOL. No. 0023 OCT/01/67

ÚLTIMA APROBACIÓN: DECRETO 0588 DIC/06/02

CÓDIGO ICFES: 019315

NIT: 891201897-5

REGISTRO PEI DIRECCIÓN NÚCLEO: MARZO 20/95

SECRETARÍA ED. MPAL: ABRIL 05/95

SECRETARÍA ED. DPTAL: ENERO 15/97 No. 370

SECRETARÍA ED. DPTAL: FEBRERO 25/99 No. 5681814

NOMBRE DEL PEI:

BITACORA ALVERNIANA: DINAMISMO, PARTICIPACIÓN Y COHERENCIA.



Reconocimiento de gratitud de la Institución Educativa Alvernia al municipio de Puerto Asís en la celebración de su centenario de fundación.

SITUACIÓN LEGAL

El nuevo proceso normativo dirigido a generar cambios de fondo en la legislación educativa, ha encontrado un fuerte rechazo del magisterio colombiano, por su carácter represivo en algunas de sus disposiciones legales, políticas y propuestas educativas del neoliberalismo.

El acto legislativo 01 de 2001, mediante el cual se modificaron los artículos 356 y 357 de la Constitución de 91, la Ley 715 de 2001 y los decretos reglamentarios de 2002 sobre el nuevo estatuto de profesionalización docente, jornada escolar, conformación de plantas docentes, entre otros, marcan la difícil situación por la que atraviesa la educación colombiana.

En este marco de disposiciones jurídicas, la Secretaria de Educación y Cultura Departamental del Putumayo, expidió el 6 de diciembre de 2002 el Decreto 0588 por el cual se da reconocimiento oficial a la Institución Educativa Alvernia; la cual funciona como producto de la integración de los siguientes establecimientos educativos: Colegio Alvernia, Escuela Urbana Mixta San Nicolás, Escuela Urbana Mixta San Martín y Preescolar Santo Domingo Savio.

La Institución Educativa Alvernia, se reconoce bajo el carácter mixto, haciendo seguimiento de las disposiciones del calendario A, con modalidad académico, en jornada única y bajo la dirección de la Rectora: Esp. Luz María Mera Hernández.

1.3. ASPECTOS FÍSICOS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN

En términos generales las Sedes Educativas presentan una buena infraestructura física.

Sede Alvernia presenta un área total de 4.109 metros cuadrados de los cuales 309 metros cuadrados se dedicaron a la construcción de los laboratorios y 86 metros para la sección administrativa.



Sede San Martín: presenta un área total de 1.621 metros cuadrados, se adiciona 2 hectáreas de terreno destinados para promover la creación de una granja integral de experimentación y conocimiento estudiantil, la sección administrativa consta de 27 metros cuadrados.



Sede Santo Domingo Savio: tiene una planta física que cuenta con siete (7) aulas escolares, una sede administrativa, un kiosco y un aula máxima. Presenta espacios para los campos deportivos, zonas verdes y los juegos infantiles que la convierten una sede acogedora con sus 4.817 metros cuadrados.



Sede San Nicolás: su planta física tiene catorce (14) aulas escolares, una sede administrativa y una cafetería, tiene un gran espacio que le permite proyectarse en su ampliación conservando las zonas verdes y recreativas.



1.4. COMPONENTE CONCEPTUAL

VISION

La Institución Educativa Alvernia busca brindar una educación integral, fundamentada en valores éticos, científicos, estéticos, democráticos, culturales y de convivencia, desde su etapa inicial del preescolar hacia la formación permanente de hombres y mujeres críticos, analíticos, reflexivos, capaz de construir sus propios conocimientos y enfrentar diversas situaciones de la vida cotidiana.

MISION

La Institución Educativa Alvernia orienta la educación en los aspectos biológicos, cognoscitivos, psicomotriz, socio-afectivos y espirituales de ser humano, desde el campo científico, investigativo, tecnológico y cultural, formando personas capaces de valorarse a sí

mismas, con actitud crítica y deseos de crear alternativas para mejorar las condiciones de vida, de igual manera facilitar la sana convivencia a través de las experiencias de socialización pedagógicas, recreativas y lúdicas.

FILOSOFIA

La filosofía de la Institución Educativa Alvernia se fundamenta en la formación integral en el Proyecto de vida del estudiante.

Desde el que hacer educativo busca promover y vivenciar principios éticos, estéticos, culturales, democráticos, de convivencia, valores de vida, dignidad, espíritu investigativo, científico, autosuperación, creatividad, autodisciplina, desarrollando todas las dimensiones, aptitudes, actitudes, habilidades y potencialidades del estudiante en el proceso educativo permitiéndole continuar autónomamente su desarrollo personal que reduce en beneficio de la comunidad asisense con miras a formar al ser humano del nuevo milenio, enmarcado en la normatividad vigente y exigencias del entorno.

PRINCIPIOS CONSTITUCIONALES

PRINCIPIOS DE LIBERTAD

La libertad es un principio inalienable del ser humano.

Tolerancia, Responsabilidad, capacidad crítica, autonomía, participación activa, libre opinión, amor y convivencia.

PRINCIPIO DE ORDEN

Democracia, sentido de pertenencia, lealtad y sinceridad orientando a los estudiantes con el ejemplo más que con las palabras.

PRINCIPIO DE JUSTICIA

Respecto a la vida, a la individualidad, a los Derechos Humanos, a la Paz, a la naturaleza, a la autoridad y a los símbolos patrios.

PRINCIPIOS INSTITUCIONALES.

La Institución Educativa Alvernia busca el desarrollo integral y armónico de las dimensiones humanas formando estudiantes que se identifiquen con un sentimiento de pertenencia a la Institución que le permitan orientar y dar sentido a su vida y desde su quehacer asuma la responsabilidad de posibilitar la construcción de una sociedad más justa y equitativa.

Además, pretende fomentar la participación del Padre y Madre de Familia ya que son los primeros educadores de sus hijos y por lo tanto deben ser parte activa dentro del proceso educativo.

FUNDAMENTOS INSTITUCIONALES

FUNDAMENTOS FILOSOFICOS

La Institución consciente de que la verdadera educación, no solo consiste en enseñar al estudiante a razonar, sino también a reflexionar sobre lo que él piensa, hace y siente, fomenta la búsqueda del porqué y el cómo de las cosas, orientando la observación, descripción, comparación, comprensión, dialogo puesta en común y la construcción del conocimiento. La I.E. Alvernia aspira brindar una educación humanista permitiéndole discernir sobre la condición humana acerca de una autodisciplina que le permita continuar autónomamente su desarrollo personal y sea capaz de plantear problemas y proponer soluciones a los mismos.

FUNDAMENTOS EPISTEMOLOGICOS

En la Institución la investigación tiene un propósito fundamental “la formación de los estudiantes con capacidad crítica y analítica del espíritu científico e investigativo”; es el descubrimiento está basado en la curiosidad, el interés en la pregunta y en la necesidad de encontrar respuestas sobre los hechos, de los fenómenos sociales, naturales y técnicos, convirtiendo al educando e investigador real y recreador del saber.

FUNDAMENTO ANTROPOLOGICO

La Institución Educativa Alvernia fundamenta su quehacer pedagógico en una concepción humanista, teniendo en cuenta la identidad étnica y cultural considerando al hombre como un ser único, enteramente libre, responsable de sus actos dando sentido al mundo y así mismo.

FUNDAMENTO SOCIOLOGICO

El hombre es un ser inicial por excelencia, nace, vive, interactúa y mueve en un grupo social, la Institución asume el compromiso de brindar una educación fundamentada e principios democráticos permitiendo al estudiante familiarizarse con la problemática social actual y así desde su quehacer contribuye con un mejor vivir enmarcado en principios de convivencia, generando soluciones así como también procesos de entendimiento y paz.

FUNDAMENTOS LEGALES

Las normas legales vigentes emanadas del Ministerio de Educación Nacional son las que regulan el accionar educativo en la Institución.

FUNDAMENTOS PSICOLOGICOS

Los primeros años de la vida son fundamentales para la formación integral del estudiante.

Los cambios y progresos son permanentes hacia la búsqueda de una personalidad defina que la identifique como ser único e irrepetible en su desarrollo, se tendrá en cuenta los aspectos.

Dominio de habilidades motoras (lateralidad-direccionalidad)

Capacidad para realizar movimientos dirigidos consientes

Estimular los procesos de atención, memoria y control.

Adquirir un mejor dominio de la rapidez, así como la fuerza física de los músculos.

Proporcionar experiencias de grupos que los lleven a una mayor socialización de sus acciones y razonamientos.

Desarrollar en el estudiante un alto concepto de sí mismo.

Estimular capacidades intelectuales y socio-afectivas.

1.4.1. OBJETIVOS INSTITUCIONALES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE FORMACIÓN ACADÉMICA, INTELECTUAL E INVESTIGATIVA.

- Que el educando sea orientado en el aprendizaje de los conocimientos de una forma crítica, problematizadora y participativa.
- Que desarrolle las posibilidades y destrezas que lo conviertan en un sujeto creativo, observador y transformador de la realidad.
- Que se le posibilite el desarrollo de sus capacidades intelectuales, artísticas, humanísticas, técnicas y de liderazgo, estimulándole la confianza en sus propias capacidades y su autoestima.

- Que le ofrezcan un clima socio-afectivo adecuado para el desarrollo de su espíritu investigativo, creador, participativo y solidario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE FORMACIÓN HUMANA

- Que el estudiante sea considerado sujeto pensante del proceso.
- Que sea capaz de tomar decisiones autónomas y responsable frente a los compromisos que la Institución, la familia y la comunidad le exijan.
- Que desarrolle valores de solidaridad, cooperación frente a las necesidades que le plantee el medio.
- Que sea abierto al cambio para una sociedad más justa.

1.4.2. PERFILES COMUNIDAD EDUCATIVA

PERFIL DEL DOCENTE.

La Institución Educativa necesita contar con sus Docentes comprometidos, dispuestos a alcanzar una educación de calidad.

A continuación, se describen un conjunto de características:

- Autentico, siendo integro en su comportamiento tanto personal como social, siendo maestro por vocación.
- Capaz de conocerse a sí mismo y conocer a sus alumnos, aceptando y reconociendo sus características particulares.
- Que manifieste un dominio de conocimiento o pedagogías desarrollando eficientemente su trabajo educativo de acuerdo a los lineamientos legales.
- Organizado y optimista con capacidad de autodominio para manejar situaciones conflictivas.

- Que establezca un ambiente de confianza, libertad, afecto, democracia, participación, tolerancia, creatividad, y este dispuesto al diálogo.
- Dispuesto al cambio, proporcionado espacio para el dialogo, concertación, organización y gestión de proyectos en beneficio de la comunidad educativa.
- Con actitud constante de superación pedagógica para su progreso y de las que lo rodean.
- Innovador, interesado en una acción creativa aprovechando al máximo los recursos del medio.
- Que se preocupe para que sus estudiantes se formen como personas integras.

PERFIL DEL ESTUDIANTE

El Estudiante Alverniano según el Proyecto Educativo Institucional mejorara una transformación persona, familiar y social expresada a través de las siguientes características:

- Responde cumpliendo con los deberes en el colegio, en la familia y en la sociedad.
- Ser de capaz de proyectarse hacia el futuro, en las actividades sociales y laborales honestamente, aspirando siempre a un progreso personal y comunitario.
- Creativo, con capacidad de investigar, participar y aportar soluciones.
- Autentico fortaleciendo su autoestima, siendo coherente en su forma de pensar, actuar, y sentir.
- Desarrollar su sentido crítico, reflexivo y analítico, actualizándose permanente mente en los avances de la ciencia, de la tecnología y la cultura.
- Interesado en la conservación, protección y mejoramiento del medio ambiente y de la salud física y mental.
- Innovador aprovechando su tiempo libre en lectura comprensiva, creaciones literarias, científicas, artísticas y actividades culturales y deportivas.

- Ser capaz de dominar sus impulsos y practicar el dialogo, tolerancia, comprensión, respeto, alegría y afecto en sus relaciones interpersonales.
- Identificarse con la cultura local, despejar acciones en beneficio de la región y respeto por los derechos fundamentales.
- Líder con capacidad de servicio ante la comunidad educativa siendo formador de personas.
- Aplicar los conocimientos adquiridos en la toma de decisiones como sujeto autónomo y libre.
- Tener capacidad de conocerse a sí mismo y a los otros con quien comparte sus experiencias.
- Respetuoso practicando los derechos y los deberes contemplado en el Manual de Convivencia.
- Ser grato con las personas que contribuyen a su formación.
- Una persona que ame, defienda, se enorgullezca de pertenecer a su Institución.

PERFIL PADRE DE FAMILIA

El padre de familia como núcleo fundamental de la sociedad y primer responsable de la educación de sus hijos, se espera que sea:

- Responsable, comprometido en la misión de educar y formar a sus hijos, aprovechando las orientaciones que le brinda la Institución.
- Interesado por conocer el proceso de formación de su hijo, manteniendo dialogo continuo con los docentes.
- Capaz de dialogar para buscar alternativas de solución a problemas que se presenten.
- Participar en todas las actividades que programe la Institución.

- Orientar oportunamente y eficazmente a su hijo en cada etapa de su desarrollo.
- Justo, capaz de criticar constructivamente para el mejoramiento de los integrantes de la comunidad educativa.
- Imparcial ante las apreciaciones de los aciertos y desaciertos de sus hijos.
- Reforzar en casa las actividades diarias.

PERFIL DEL RECTOR

La administración es un eje central de la organización, funcionamiento y mantenimiento del plantel.

El rector debe tener las siguientes características:

- Responsable en la organización y distribución de recursos, materiales de la Institución en función de todo el proceso educativo.
- Que proporcione un ambiente agradable, fraterno para trabajar en armonía en la formación integral de los estudiantes.
- Que tome decisiones teniendo en cuenta la participación de todos los estamentos educativos (Docentes, Padres de Familia y Estudiantes).
- Que participe activamente en todo lo programado.
- Leal con todos los miembros del plantel, comprometidos en la tarea educativa.
- Respetuoso con todos los miembros de la comunidad educativa sin distinción alguna.
- Con capacidad de diálogo para buscar soluciones en común acuerdo.
- Justo para valorar los aspectos positivos.
- Que se interese por la formación y actualización permanente del grupo con el cual trabaja.

- Con capacidad de liderazgo y gestión administrativa.

1.4.3. ORGANIZACIÓN DEL GOBIERNO ESCOLAR

Según la Ley General de la Educación, en su Artículo 142, establece que todo plantel educativo debe tener un Gobierno Escolar conformado por: La Rectora, Consejo Directivo, Consejo Académico. En el Gobierno Escolar, serán consideradas las Iniciativas de los Estudiantes, de los educadores, de los Administrativos y de los Padres de Familia, en los aspectos con la elaboración del Manual de Convivencia, la organización de las Autoridades Sociales, Deportivas, Culturales, Artísticas y demás acciones que redunden en la práctica de la Participación Democrática en la vida escolar.

CONSEJO DIRECTIVO

Esta instancia tiene la responsabilidad de velar por el adecuado cumplimiento de los objetivos de la Institución Educativa y por su concordancia con el Proyecto Educativo Institucional (PEI). Lo integran de acuerdo a la ley, el Rector, dos representantes de los Padres de Familia, un representante de los estudiantes, un representante de los ex alumnos y un represéntate de los sectores productivos.

CONSEJO ACADEMICO

Es el órgano encargado de velar por el buen funcionamiento de la parte académica en la Institución. Debe realizar orientación pedagógica y sugerir acciones Innovadoras que contribuyan a mejorar la Cálida Educativa.

El Consejo Académico estará integrado por la Rectora, quien lo preside, los Directivos Docentes y un docente por cada Área detenida en el Plan de Estudio, y la Orientadora Escolar.

FUNCIONES DEL CONSEJO ACADEMICO

- Servir de órgano consultor del Consejo Directivo en la revisión de la propuesta del PEI.
- Estudiar el currículo y propiciar su continuo mejoramiento, introduciendo las modificaciones y ajustes, de acuerdo con el procedimiento previsto en el presente Decreto.
- Organizar el plan de estudios y orientar su ejecución.
- Participar en la Evaluación Institucional Anual.
- Integrar los consejos de docentes para la evaluación periódica del rendimiento de los estudiantes y para la promoción, asignarles sus funcionamientos y supervisar el proceso general de evaluación.
- Recibir y decidir los reclamos de los alumnos sobre la evaluación educativa.
- Conformar comisiones de Evaluación y Promoción.
- Las demás funciones a fines o complementarias con las anteriores que le atribuya el Proyecto educativo Institucional.

PERSONERO ESTUDIANTIL

Según el artículo 28 del decreto 1860 de 1994, "en todos los establecimientos educativos el personero de los estudiantes será un alumno que curse el último grado que ofrezca la Institución encargado de promover el ejercicio de los Deberes y Derechos de los estudiantes consagrados en la Constitución Política, las leyes, los reglamentos y el Manual de Convivencia".

Son funciones del personero:

Garantizar el cumplimiento de los deberes y derechos de los estudiantes.

Recibir las quejas que presentan los estudiantes.

Presentar ante el rector la solicitudes, reclamos y sugerencia de los estudiantes, que contribuyan a proteger sus derechos y a facilitar el cumplimiento de sus deberes.

Cuando lo considere necesario, puede apelar ante el Consejo Directivo, las decisiones del rector respecto a las peticiones presentadas por su intermedio.

Mediar en las situaciones en las cuales su presencia sea requerida.

El Personero será elegido durante los treinta días calendario siguiente a la iniciación de clases.

CONSEJO ESTUDIANTIL

El Consejo Estudiantil lo conforma un Vocero de cada uno de los cursos que tiene la Institución elegidos en dirección de curso por los estudiantes. Este es el máximo colegiado que asegura y garantiza el continuo Ejercicio de Participación por parte de los Estudiantes.

1.5. MANUAL DE CONVIVENCIA

Francisco nace en Asís (Italia) a finales de 1181, su padre es un rico comerciante de la burguesía italiana que se complace en ver a su hijo alegre y derrochador en medio de la juventud. El joven tiene anhelos de grandeza y ansía ser CABALLERO, aunque es un título reservado a la nobleza, pero tiene dinero y el dinero todo lo puede se va a conquistar el título.

En el camino lo alcanza el SEÑOR con su misericordia y una voz le pregunta:

Francisco, ¿Qué es mejor, servir al amo o al siervo?

El joven responde: es mejor servir al amo

Y la voz le dice:

¿y tú por qué vas detrás del ciervo?

Francisco responde, como Pablo vencido en el camino de Damasco:

¿Qué quieres que hagas SEÑOR? Ante esto regresa a Asís.

Ya no es el mismo joven de antes, el retiro y la oración le van manifestando la voluntad de DIOS.

Hace ocho (8) siglos que nació San Francisco y su figura no se desgasta porque su fuerza se basa en su evangelio y el evangelio es eterno.

La vida y la obra del "hermano de todos" del "Cristo de la edad media" se repite en la iglesia y en el mundo entero a través de sus dilectos seguidores, quienes han encontrado en Francisco el modelo de amor de Dios, al prójimo y a toda la creación, el hombre sencillo, humilde, piadoso, alegre y pacifico que llego a la santidad por su entrega total a la causa de Jesucristo.

Murió en Asís el tres (03) de octubre de 1226 en la Porciúncula.

1.5.1. HISTORIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA

FUNDACION

El colegio fue fundado según resolución N.º 023 del 6 de octubre de 1967, por Fray Placido Camilo Croux, Obispo y Vicario Apostólico de Sibundoy.

APROBACION

La institución ha cumplido con las normas emanadas del Ministerio de Educación Nacional, por lo tanto, ha sido aprobado en forma satisfactoria por parte de las autoridades educativas, siendo la última Resolución que la ratifica el número 0373 de julio 2 de 1999 y el Decreto de Fusión 0588 del 6 de diciembre de 2002.

ADMINISTRACION

Estuvo dirigido por los siguientes Rectores:

El primer año por **Fray Gabriel Morate** (Capuchino); los 5 años siguientes por Sacerdotes Redentoristas y desde el 1 de enero de 1981 pasó a manos del Fondo Educativo Regional, cuya Rectora fue la señora **Alicia Santander** y Vicerrector **Virgilio Pinilla** hasta el 25 de abril de 1996.

En la actualidad el personal directivo es el siguiente: **Luz María Mera Hernández**, Rectora, **Hernando Acosta Córdoba** Coordinador de Disciplina, **Bernardino Sánchez Pasinga** Coordinador Académico, **Jesús Javier Moriano** Coordinador Sedes San Martín y Santo Domingo, **Alba Matacea Torres** Coordinadora Sede San Nicolás.

1.6. EMBLEMAS

La Institución Educativa Alvernia ratificó el escudo y el himno con algunos reajustes por parte de sus autores.

BANDERA

Fue diseñada por el alumno **Lester Overloy Álvarez Portilla,** en el año de 1972, no tuvo ninguna modificación y su significado es el siguiente:



El color blanco significa pureza, el espíritu limpio que debe existir en el corazón del estudiante alverniano.

El color amarillo significa la riqueza de nuestro suelo Putumayo manifestado en el Petróleo, pero

preferentemente en la riqueza de la preparación el estudio.

El color verde representa la selva que cubre el territorio del Putumayo

ESCUDO

Fue diseñado por el alumno **José Hernando Aux Figueroa.**

Cuenta con un fondo azul cielo, donde se encuentra una cruz y sobre ella dos brazos cruzados, el uno corresponde a un Seglar y el otro a un Sacerdote capuchino que significa la unión con Cristo del Sacerdote y el Pueblo.

El Blanco, amarillo y verde hacen honor a la bandera de la Institución. El búho representa la ciencia, el estudio, el birrete que se coloca a los graduandos indica a lo que debe aspirar el estudiante al graduarse de bachiller.

Los libros son el material de estudio elementos que deben acompañar al buen estudiante Alverniano.

1.6.1. HIMNO

En el año de 1990 se compuso el Himno del Colegio, su autor fue el profesor Luis Gabriel Coral Cabrera, fue entonado por primera vez en honor a los 25 años de fundación del Colegio, y a partir del año 2002 se adoptó para toda la Institución Educativa Alvernia, con algunas modificaciones por parte del mismo autor.

HIMNO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA

CORO

Del Alvernia entonemos un himno

pregonemos un canto triunfal

estudiantes con fuerza y cariño

vamos juntos, vamos a cantar.

I

Desde la inmensidad de la selva

te levantas cual faro en el mar,

irradiando saber por doquiera

educando en virtud y verdad.

II

Son el cielo, la selva y el río

escenarios de tranquilidad

recordando al fiel San Francisco

con su ejemplo de paz y hermandad.

III

Oh, plantel como antorcha encendida

patrimonio de nuestra ciudad

forjando hombres, forjando el mañana

con valores de fe y dignidad

IV

Surco fértil la mejor semilla

le sembramos es nuestro deber,

la labranza del hombre germina

frutos frescos vamos a obtener

1.6.2. HORIZONTE INSTITUCIONAL

MISION

Somos una institución de carácter oficial que ofrece educación en los niveles: pre-escolar, básica y media de modalidad académica, con capacidad de liderar acciones interinstitucionales que contribuyen en la formación integral de hombres y mujeres con diversidad social y cultural permitiéndoles desarrollar y potenciar dimensiones cognitivas, socio afectivas, espirituales, éticas, físicas y culturales, para proyectarse a la sociedad y vivir en armonía consigo mismo y con su entorno.

VISION

La institución educativa Alvernia se proyecta a dos mil quince hacia un espacio de encuentro y diálogo donde se dinamicen ambientes favorables para la convivencia y el aprendizaje significativo con una infraestructura adecuada que propicie el desarrollo espiritual, científico, tecnológico, cultural, ambiental y deportivo.

La institución educativa encamina sus acciones pedagógicas a la promoción de sus estudios con altos niveles de calidad que garanticen la transformación social y de su entorno.

1.6.3. LEMA INSTITUCIONAL

BRINDAMOS UNA EDUCACIÓN HUMANÍSTICA Y ACADEMICA PARA LA EXCELENCIA DE UN SER HUMANO INTEGRAL.

FILOSOFIA

La filosofía de nuestra institución se fundamenta en la formación humanística y académica. Nuestro quehacer educativo busca promover y vivenciar valores de vida y de dignidad humana, desarrollar el espíritu investigativo y científico, potenciar la creatividad, la autodisciplina y todo lo que permita formar al hombre autónomo y con capacidad de proyectarse a la comunidad donde interactúa.

La institución educativa Alvernia propenderá por una formación integral en los siguientes niveles filosóficos:

En el nivel antropológico para reflexionar sobre la naturaleza y sentido del ser humano, su lugar en el universo y su carácter como sujeto de cultura.

En el nivel ontológico para concebir al ser humano como una persona con una identidad específica que lo hace único.

En el nivel sociológico para interpretar el papel del ser humano como un ser integrante de la sociedad, con deberes, derechos y maneras de actuar en las distintas situaciones: políticas, religiosas, morales y sociales.

En el nivel psicológico para comprender las actuaciones y reacciones del ser humano frente a estímulos externos en los diferentes momentos y circunstancias de la vida.

En el nivel ecológico para conocer las responsabilidades y relaciones frente a los demás seres y el medio ambiente.

En el nivel epistemológico para identificar las diferentes formas utilizadas en la construcción del saber humano, la importancia del conocimiento científico y las ciencias.

En el nivel pedagógico para identificar, desarrollar y participar activamente metodologías y estrategias educativas clásicas, modernas y actuales que se adecuen a las necesidades de la comunidad educativa.

1.6.4. PRINCIPIOS Y VALORES

La Institución Educativa Alvernia actuará de acuerdo a los siguientes principios:

CONSTITUCIONALES – LIBERTAD

La libertad es un principio inalienable del ser humano, la tolerancia, responsabilidad, capacidad crítica, autonomía, participación activa, libre opinión, amor y convivencia.

ORDEN

Democracia, sentido de pertenencia, lealtad y sinceridad, orientando a nuestros estudiantes con el ejemplo más que con las palabras.

JUSTICIA

Respeto a la vida, a la individualidad, a los derechos humanos, a la Paz, a la naturaleza, a la autoridad y a los símbolos patrios.

Todos estos principios inmersos en la:

RESPONSABILIDAD

Todo integrante de la comunidad debe actuar en forma competente, eficiente, oportuna, manifestando respeto por las personas, la ley, la naturaleza, lo público, etc.

COMPROMISO

Todo miembro de la comunidad debe demostrar un fuerte deseo de permanecer en la institución, demostrando alto nivel de convicción y aceptación de los valores y metas organizacionales.

SOLIDARIDAD

Todo miembro de la comunidad debe trabajar con generosidad asumiendo como propios los retos que su trabajo le presente, compartiendo de manera conjunta éxitos y fracasos.

HONESTIDAD

Es el valor que mueve al hombre a actuar con rectitud, honradez y veracidad en todos y cada uno de los actos de la vida.

1.7. MANUAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR

ARTICULO 1º DEFINICION

El Manual de Convivencia es un documento que contiene las normas y estímulos para regular las relaciones entre la comunidad educativa alverniana estudiantes, profesores, directivos docentes, padres de familia, administrativos. Auxiliares servicios generales y otras personas que participan en el desarrollo del P.E.I.

ARTICULO 2º AMBITO DE APLICACIÓN

El Manual de Convivencia será aplicado dentro de la Institución y en las actividades programadas con relación al P.E.I

ARTICULO 3º JUSTIFICACION

Todo grupo debe tener normas que lo orienten para el buen funcionamiento, integración y cooperación entre sus integrantes, brindándoles posibilidades de desarrollar sus capacidades o

potencialidades, compartiendo situaciones positivas con otros, unas surgen por disposición oficial y otras del consenso del grupo como resultado de su diario vivir. En esta comunidad educativa el Manual reúne ambos tipos de normas que permiten vivenciar los derechos y los deberes que atañen a cada uno de los estamentos que lo conforman, en un ambiente de tolerancia y armonía, logrando un ambiente de calidad y calidez en las relaciones interpersonales.

ARTICULO 4º OBJETIVOS

Crear un modelo propio de Manual de Convivencia mediante la participación de la comunidad educativa para aplicarlo posteriormente en el campo de la educación y durante el desarrollo del año escolar.

Brindar pautas y criterios que orienten las relaciones interpersonales entre los estamentos que conforman la comunidad educativa.

Comprometer a cada uno de los estamentos en el ejercicio honesto de los derechos y deberes con el fin de formar hábitos ciudadanos.

Formar personas respetuosas, responsables, racionales y justas, capaces de tomar decisiones para que puedan enfrentar la realidad social actual con acierto y práctica de la democracia.

Desarrollar en los estudiantes sentimientos de tolerancia, respeto, responsabilidad, participación, investigación, honradez, orden, autoestima, autonomía y deseo de mejorar cada día.

Demostrar la importancia del Manual de Convivencia en el proceso de aprendizaje como elemento practico para el cumplimiento de normas y el buen funcionamiento de la Institución Educativa.

ARTICULO 5º FUNDAMENTO LEGAL

El fundamento legal del presente Manual es la Constitución Política de Colombia, ley 115 de 1994 artículos 73 y 87, Decreto 1860, Código del Menor, Decreto 1108, Ley de la juventud 1997, Decreto 1290 de 2009 y demás normas concordantes.

1.7.1. UNIFORMES DE LOS ESTUDIANTES ALVERNIANOS

ARTICULO 16º UNIFORME DE DIARIO PARA LAS NIÑAS Y SEÑORITAS

Falda de prenses a la altura de la rodilla, color verde a cuadros

Camibuso color blanco, con escudo institucional y ribetes

Medias blancas.

Zapatos negros tipo colegial.

ARTICULO 17º UNIFORME DIARIO PARA NIÑOS Y JOVENES

Pantalón con prenses color verde

Camibuso color blanco con escudo institucional y ribete verde

Medias blancas

Correa negra

Zapatos negros tipo colegial.

ARTICULO 18º UNIFORME PARA EDUCACION FISICA PARA TODOS

Sudadera color blanca con rayas verdes y amarillas

Camiseta blanca con escudo lado izquierdo, cuello V con ribete verde y amarillo

Pantaloneta blanca con franjas amarillas y verdes.

Medias blancas

Tenis color blanco

1.7.2. PERFILES DE LA INSTITUCION

PERFIL DEL ESTUDIANTE ALVERNIANO

GARANTIAS (DERECHOS) COMPROMISOS (DEBERES)

"No hay cosa más peligrosa para la vida social como el hombre que tiene ciencia, pero no conciencia".

ARTICULO 26º PERFIL DEL ESTUDIANTE ALVERNIANO

El estudiante Alverniano será:

Formado integralmente en los aspectos: intelectual, critico, creativo, cultural, ético, estético y deportivo.

Autónomo, capaz de tomar y asumir sus propias decisiones.

Líder en principio y valores morales.

Curioso y con espíritu investigativo.

Orgullo para la Institución el Municipio y el País.

Comprometido con el cuidado, conservación y progreso de su entorno.

Responsable, tolerante, respetuoso, reflexivo y honesto.

Elemento integrador de la comunidad donde se desenvuelve para interactuar participativamente.

Poseedor de un alto sentido de pertenencia y lealtad con su Institución.

Con seguridad en sí mismo, capaz de adaptarse racionalmente a situaciones nuevas cambiantes e impredecibles

ARTÍCULO 27º GARANTIAS (DERECHOS) DE LOS ESTUDIANTES

Recibir el carnet estudiantil. Pendiente

Recibir información en igualdad de condiciones para una educación integral (Art.13, 45 y 67 C.P.C.)

Solicitar oportunamente y con el debido respeto la corrección de evaluaciones académicas y a la explicación de los temas que se le dificulten.

Acceder oportunamente a estímulos por destacarse en acciones dignas de reconocimiento.

Acceder a los mecanismos de participación institucional sin afectar la parte académica.

Recibir educación, formación e instrucción adecuada y de calidad que le garantice una formación integral, de acuerdo con los programas y objetivos institucionales.

Conocer oportunamente los programas académicos de cada área y los planes de cada asignatura, así como los desempeños, actividades y criterios de evaluación propuestos para cada periodo.

Recibir oportunamente las guías de trabajo para las áreas y asignaturas.

Conocer sus desempeños y dificultades por parte de los profesores antes de ser registrados en las respectivas planillas.

Utilizar y recibir servicios de calidad de bienestar estudiantil dentro de los horarios establecidos para cada uno (orientación, biblioteca, restaurante escolar).

Recibir buen trato por parte de los miembros de la comunidad educativa.

Solicitar la presentación de una evaluación posterior (tres días hábiles) cuando justifiquen en forma oportuna y por escrito su inasistencia, según criterios establecidos en el Manual de Convivencia.

Recibir oportunamente las nivelaciones, actividades complementarias especiales y todas las actividades académicas que acuerde el Consejo Académico o las Comisiones de Evaluación y Promoción.

Ser promocionado anticipadamente cuando su rendimiento académico sobresalga o supere los desempeños establecidos en el plan de estudios.

Recibir protección y apoyo en caso de accidente.

Recibir capacitación sobre atención y prevención de desastres.

ARTÍCULO 28º COMPROMISOS (DEBERES) DE LOS ESTUDIANTES

Conocer y cumplir el Manual de Convivencia

Llegar puntualmente a las sedes escolares a la hora establecida.

Practicar las normas de cortesía y cordialidad.

Utilizar vocabulario decente en las relaciones con todos y cada uno de los integrantes de la comunidad educativa

Dirigirse con respeto y amabilidad a Directivos, Profesores, Administrativos, Compañeros, Padres de Familia y demás personas dentro y fuera de la Institución.

Ser ordenado y pulcro en la presentación de trabajos académicos.

Cuidar y velar por el orden y aseo del salón de clases, patios, biblioteca, salas de informática y planta física en general.

Respetar los Símbolos Patrios, Nacionales, Departamentales, y los propios de la Institución.

Responder económicamente por los daños ocasionados a las instalaciones, muebles, enseres. libros u otros materiales de las sedes escolares.

Permanecer en el aula de clase o sitio asignado según el horario y/o actividades organizadas durante toda la jornada escolar.

Entregar oportunamente a los Padres o Acudientes las comunicaciones enviadas por las diferentes sedes escolares.

Entregar al final del año al coordinador de disciplina el pupitre asignado en perfectas condiciones, aseado y pintado.

Tener sentido de pertenencia y compromiso por la Institución.

Portar el uniforme completo y ordenado, mostrando buena presentación.

Velar y contribuir con la preservación y conservación del medio ambiente.

No portar armas, drogas, licores o cualquier otro elemento que ponga en riesgo la salud física o mental propia o de cualquier miembro de la comunidad.

No presentarse en estado de embriaguez o bajo efecto de drogas enervantes al Plantel o sitios donde se realicen actividades del mismo.

Abstenerse de usar el nombre de la Institución para cualquier actividad social o cultural no autorizada por la misma.

Cumplir con los compromisos adquiridos cuando haya sido elegido como miembro de un Comité (Gobierno Escolar, Consejo Directivo, Consejo Estudiantil, Grupo Ecológico, Deportivo, Comité, Cultural, Grupo de Danzas, Banda músico marcial, coro musical estudiantil y otros).

Participar activamente en la conformación de las selecciones deportivas y representar dignamente a la Institución cuando lo requiere.

Permanecer durante toda la jornada de estudio, ningún estudiante puede abandonar la Institución sin previa autorización del Coordinador de Disciplina.

No manifestar actitudes amorosas dentro de la Institución.

No pertenecer a grupos satánicos y/o pandillas o grupos al margen de la ley que atenten la integridad física y moral, ni utilizarlos para intimidar a miembros de la comunidad educativa.

Representar dignamente a la Institución en los diferentes eventos en los cuales se participe.

Arrojar la basura a las canecas y recipientes destinados para ello y mantener aseadas las aulas y todas las dependencias de la Institución.

Justificar toda inasistencia a las actividades académicas ya sea el Padre de Familia o acudiente. No se reciben excusas por' teléfono ni por escrito, y si es por enfermedad debe adjuntar el soporte médico.

Portar diariamente el carnet estudiantil (Ley 115 Art. 98) para solicitar diferentes servicios educativos y de bienestar estudiantil.

Asistir y participar en las capacitaciones programadas por la Institución.

Cumplir con las tareas, informes, trabajos y evaluaciones: esforzarse por alcanzar la totalidad de los desempeños propuestos. Cultivar la honradez intelectual evitando el fraude.

PERFIL DEL MAESTRO ALVERNIANO

GARANTIAS (DERECHOS) COMPROMISOS (DEBERES)

ARTÍCULO 29º PERFIL DEL MAESTRO

El Maestro Alverniano se caracteriza:

Por su actitud democrática, convicción de libertad, responsabilidad, respeto por todas las personas y los grupos humanos.

Por sus principios éticos sólidos, expresados en una autentica vivencia de valores.

Por su sólida formación pedagógica y académica.

Por su autonomía personal y profesional.

Por su amplia formación cultural con una real comprensión de su tiempo y de su medio que le permita enfrentar con acierto y seguridad los diversos desafíos culturales.

Por su capacidad de innovación y creatividad.

Por su actitud mediadora y colaboradora con la comunidad educativa.

Por qué diseña y gestiona sus propios recursos ante el consejo directivo.

Por su didáctica basada en la investigación con carácter bidireccional.

Por qué utiliza el error como fuente de aprendizaje.

Por qué fomenta la autonomía del alumno.

Por el uso de nuevas tecnologías está integrado en el currículo, tiene competencias básicas en las TIC.

Por su formación continua (actualización en conocimiento y habilidades didácticas).

Por mantener contacto con otros colegas y fomentar la cooperación e intercambio de saberes.

Por su contacto con el entorno (conocer la realidad del mundo laboral al que accederán los alumnos, mantener contactos con el entorno escolar).

Porque forma a la persona para vivir en sociedad desarrollando una educación integral que incluye la formación de conocimientos, procedimientos y actitudes.

Por ser educador democrático, abierto a la participación justo en sus actuaciones, tolerante.

Por estar capacitado para aprender de la reflexión sobre su propia experiencia.

Por su compromiso con su profesión, vacacionado que busca contribuir a la mejora de la situación social a través de su ejercicio profesional.

ARTÍCULO 30º GARANTIAS (DERECHOS) DE LOS DOCENTES

Lo establecido en el estatuto Docente o que se derive de la Ley 715/02 de Educación, la naturaleza de su cargo y normas vigentes.

Presentar ante las autoridades competentes sugerencias, iniciativas y proyectos que busquen el mejoramiento personal a través del ejercicio del PE.I.

Ser tratados en forma respetuosa en cualquier situación.

Elegir y ser elegidos como representantes del Consejo Directivo de la Institución, Consejo Académico, jefes de Área, de acuerdo a los criterios establecidos para tales efectos.

Participar en los cursos de mejoramiento, actualización y profesionalización que organice la Institución y otras entidades autorizadas.

Solicitar y obtener permiso, licencias y comisiones de acuerdo con las disposiciones legales y pertinentes.

Ser respetado por Padres de Familia y miembros de la comunidad educativa.

Recibir estímulos por los aportes que brinda a la Institución.

Presentar al Rector las necesidades apremiantes de su asignatura en las semanas de planeación para ser analizadas en el Consejo Directivo.

ARTÍCULO 31º COMPROMISOS (DEBERES) ESPECÍFICOS DE LOS DOCENTES.

Ser ejemplo para sus estudiantes en toda circunstancia y lugar.

Dar un trato justo y equitativo a sus estudiantes sin evidenciar preferencias.

Preparar oportuna y continuamente las clases a fin de brindar a los estudiantes alternativas óptimas de aprendizaje.

Programar el trabajo de los estudiantes con sus respectivas guías en caso de ausencia, solicitando colaboración a un Docente para el control y ejecución del mismo.

Programar actividades complementarias, de refuerzo y nivelación.

Dar a conocer a sus estudiantes los resultados de las evaluaciones oportunamente para que pueden ejercer su derecho al reclamo cuando sea necesario, además brindar información puntual y veraz sobre el rendimiento escolar y disciplinario, siempre que sea requerido.

Escuchar, buscar soluciones o rectificar cuando se haya equivocado en algún informe o evaluación.

A través del ejercicio docente fomentar la autonomía en los estudiantes inculcar el amor y respeto por la vida, los derechos humanos, a libertad, la ciencia y la convivencia pacífica.

Fomentar prácticas de diálogo y reflexión sobre el desarrollo de la asignatura a su cargo para identificar logros y dificultades y negociar alternativas de solución.

En caso de ser asignado Orientador de Grupo, hacer el seguimiento a los estudiantes a su cargo en relación con asistencia, comportamiento y rendimiento académico y remitir los casos especiales a la dependencia competente.

Mantener y fomentar la comunicación entre todo el cuerpo docente con el fin de propiciar unidad de criterios en la formación de valores, niveles de desempeño y rendimiento escolar de los estudiantes.

Estimular a los estudiantes a partir de sus desempeños que de sus dificultades.

Utilizar materiales y recursos didácticos que la lr4stitución brinda para el desarrollo de los procesos y velar por su cuidado y conservación.

Presentar en las fechas indicadas registro de desempeño de los estudiantes, registro control diario de clases, observador del alumno, planillas, control de asistencia, y los demás requeridos por la Institución con letra legible, con la mejor presentación y con el visto bueno de Rectoría y/o Coordinación Académica.

Mantener un sistema de evaluación permanente de tipo cualitativo que permita establecer logros y dificultades del proceso de formación educativa de los estudiantes, acorde con las políticas de la Institución.

Permanecer en la Institución durante la jornada de trabajo

Tener una actitud de cambio y mejoramiento hacia su quehacer pedagógico que conlleve a una mejor calidad de la educación.

Asistir a reuniones, talleres, capacitaciones y demás actividades programadas por la Institución.

Tener sentido de pertenencia con la Institución en todas y cada una de las actividades propias de ella.

Atender la ausencia justificada de los estudiantes legalizada por Coordinación de Disciplina y realizar las evaluaciones correspondientes en las fechas acordadas con los estudiantes.

Guardar alto grado de lealtad con la Institución, respeto y solidaridad entre compañeros. Mantener relaciones cordiales y respetuosas con todos los miembros de la comunidad educativa.

Velar por el cuidado y mantenimiento de los elementos entregados para el desarrollo de su labor pedagógica

Participar activamente en la elaboración y ejecución del P.E.I., conformación del gobierno escolar, así como su funcionamiento.

PERFIL DEL PADRE Y DE LA MADRE DE FAMILIA

GARANTIAS (DERECHOS) COMPROMISOS (DEBERES)

"La familia es la primera fuente y el primer medio de comunicación"

ARTICULO 40º PERFIL DEL PADRE Y DE LA MADRE DE FAMILIA

Fe sólida, coherente de vida y su valor para cumplir con eficacia sus deberes como padre y madre de familia.

Empeño, entrega, entusiasmo, cuidado, alegría, optimismos permanentes como primeros educadores de sus hijos.

Proceder en sus relaciones como verdaderos amigos, comprendiendo, apoyando y asesorando, todo dentro del respeto por la singularidad, la autonomía, la integridad y el espíritu de superación en lugar de juzgar, castigar o dominar.

Correcto uso de la autoridad y servicio a los demás, especialmente en la formación de sus hijos.

Responsabilidad que los lleva a aceptar en la mejor forma posible en todas sus acciones.

Identidad Alverniano y sentido de pertenencia a la Institución que los lleva a educar en la moral, en la convivencia social para el civismo y el compromiso cristiano.

ARTICULO 41º GARANTIAS (DERECHOS)

Recibir trato cordial y respetuoso por parte de todos los integrantes de la comunidad educativa.

Participar en la planeación, valoración, construcción permanente del proyecto educativo institucional, a través de sus representantes en el gobierno escolar.

Tener seguridad que la institución brinde a sus hijos una educación integral con calidad y calidez.

Ser citado oportunamente, para participar en actividades en pro de la formación de sus hijos.

Dialogar frecuentemente siguiendo en conducto regular con los docentes, asesores, directivos y demás miembros de la comunidad educativa respecto al comportamiento, progreso y/o dificultades de sus hijos.

Elegir y ser elegidos para el consejo de padres, consejos y/o comités de apoyo del gobierno escolar y toma de decisiones que les compete en forma democrática.

Presentar solicitudes y reclamos respetuosos ante quien corresponda.

Recibir oportunamente los informes valorativos de sus hijos de acuerdo a las normas legales vigentes.

ARTICULO 42º COMPROMISOS (DEBERES)

Ser Coherentes con lo que son, hacen y exigen a sus hijos y a la institución.

Tratar con cariño y compresión a sus hijos expresando sus sentimientos de padre, madre o tutor responsable.

Brindar a sus hijos la oportunidad de formarse integralmente para que sepa exigir sus garantías y cumplir activa y responsablemente con sus compromisos.

Propiciar a sus hijos un ambiente adecuado para su desarrollo integral facilitándole oportunamente: el afecto, el tiempo, los espacios, la compañía y protección necesaria, el alimento, el vestido, los materiales de estudio.

Contribuir con la puntualidad y asistencia regular de sus hijos a la institución.

Justificar la inasistencia a la jornada escolar de su hijo, dentro de los tres (3) días hábiles siguientes.

Contribuir con la adecuada presentación y aseo personal de sus hijos.

Presentar oportuna y verazmente la documentación requerida por institución.

Asistir puntualmente y participar con actitud de compromiso en todas las actividades a las que sean convocados por instituciones.

Exigir a sus hijos el cumplimiento el deber como estudiantes realizando un seguimiento constante de los procesos: cognitivo y de personalización y participar en las acciones de su mejoramiento.

Cumplir con las obligaciones de acuerdo al sistema jurídico vigente.

Colaborar en todas las acciones y proyectos que sean de iniciativa y concertados entre la junta directiva de la Asociación de Padres de Familia y/o el Consejo de Padres y Consejo Directivo.

Elegir y ser elegido para el consejo de padres de acuerdo con las normas vigentes y ejercer sus funciones en directa coordinación con el rector.

Resarcir los daños causados por sus hijos a los bienes, muebles e inmuebles de la institución.

Participar activamente en la construcción de convivencia pacífica, practicando la democracia; resolver pacíficamente los conflictos, respetando las diferencias y comunicando en forma asertiva.



Incidencia de los Juegos Deportivos en el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en Adolescentes de Grado de la Institución Educativa Alvernia de Puerto Asís Putumayo

Anderson Jey Imbajoa Daza

Facultad de Educación, Universidad de Pamplona

Práctica Integral II (Bachillerato, Básica Media)

Javit Enrique Luna Manjarres

29 de Junio de 2023

2. Incidencia de los Juegos Deportivos en el Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas en Adolescentes de Grado de la Institución Educativa Alvernia de Puerto Asís Putumayo

2.1. Introducción

Nadie cuestiona hoy día el valor que tiene la Educación Física en el desarrollo integral del ser humano. Es por ello por lo que la población ha reflexionado y tomado conciencia de la vital necesidad de integrar tanto a la educación como a la cultura, conocimientos, competencias y habilidades relacionadas con el cuerpo, así como la actividad motriz que coopera conjuntamente con el desarrollo personal y contribuye a una mejor calidad de vida. Por ello, la presente propuesta centra su atención en la evaluación de las capacidades físicas básicas en adolescentes.

Para ello, se consideran la manifestación de las capacidades físicas tales como: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad, ya sean en el ámbito educativo como en el competitivo. Lo que implica, la identificación y empleo de instrumentos test, al tener en cuenta las características de los sujetos para evaluar estas capacidades (Madrona, Jordan, & Barreto, 2008).

En la actualidad nos encontramos con dos importantes vínculos que determinan el desarrollo de las capacidades físicas básicas de los adolescentes tales son: el ejercicio físico y por otro lado el desarrollo de las capacidades físicas de los adolescentes. Es por tal motivo que se ha investigado un tema referente a “La práctica de los juegos predeportivos, deportes y su

incidencia en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en los adolescentes" que está orientada en buscar lineamientos y una correcta organización por parte de las autoridades del plantel para que exista una correcta y módica enseñanza por parte de los docentes de cultura física y demás.

Este estudio inicia con el análisis de los fundamentos teóricos relacionados a la evaluación de las cualidades físicas básicas en edades adolescentes comprendidas entre los 12 a 17 años, al momento de citar el termino adolescentes se incluye a los dos géneros; determinar el grado de importancia de la evaluación para la posible detección de un talento deportivo; y por último proponer pruebas de campo específicas para cada una de las cualidades físicas, de esta forma contribuir a la solución del problema que tienen los docentes de Educación Física al momento de realizar dichas evaluaciones en sus instituciones educativas. La planificación, desarrollo y evaluación de estas capacidades físicas respectivamente desde edades adolescentes es esencial; deben ser rigurosamente evaluadas con herramientas como: test pedagógicos, fichas de observación, entre otras, que sean validadas, fiables que ayuden a obtener resultados confiables, con la consideración que puedan ser adaptadas según sea la necesidad del evaluador o ajustándolas al contexto de cada realidad educativa o deportiva (Martínez, 2003).

Este estudio enfatiza en la evaluación de las capacidades físicas básicas en edades adolescentes en el ámbito escolar. Esto se fundamenta, pues los primeros años de vida son primordiales para la formación y desarrollo de hábitos motores. Lo que precisa, una exigente identificación y adecuada aplicación de instrumentos que permitan evaluar las capacidades físicas básicas en base a las características de los niños (Navarro & Maqueira, 2009). Al referirse a hábitos motores se consideran a los movimientos que se realizan automáticamente, al encontrarse alojada en la conciencia del ejecutor al realizar un trabajo armonioso y coordinado.

Para analizar esta problemática es necesario mencionar sus causas. Una de ellas es el poco conocimiento por parte de los docentes de Educación Física para llevar a cabo dichas evaluaciones; agregando a lo anteriormente citado es la existencia de un número importante de baterías de test que evalúa la misma capacidad y es un problema para el profesional de la rama saber cuál es la ideal para valorar en dependencia de la edad y del contexto escolar que rodea al adolescente. Además, una causa común en todas las unidades educativas es la ausencia de un protocolo esencial a que en el inicio de cada año lectivo se lleve a cabo dichas evaluaciones como parámetro inicial para desarrollar el programa curricular y que también sea de ayuda a los entes deportivos para detectar a un posible talento deportivo.

El estudio bibliográfico de esta problemática se realizó por el interés de conocer a profundidad la importancia de la evaluación de las capacidades físicas básicas en edades adolescentes y en base a este diagnóstico establecer parámetros confiables que permitan identificar los niños y niñas que muestran habilidades superiores a la media y que puedan insertarse a la iniciación deportiva. Además, de lo anteriormente mencionado, se busca contribuir a la solución de los profesionales de la Educación Física, al realizar el estudio otorgar lineamientos precisos y procedimientos confiables para la toma de los diferentes test físicos.

Enfatizar la investigación de la evaluación en edades adolescentes para su posterior orientación a una posible iniciación deportiva es de interés académico, en el país existen pocos estudios que traten dicha temática, además de ello se puede establecer comparaciones validas con países con características similares en donde se ha realizado estudios similares como por ejemplo Lozada, Cifuentes & Melgarejo (2014) en Colombia realizaron un estudio comparativo del nivel de actividad física con las cualidades físicas; además Cid, Rojas, Godoy, Bahamondes & Véliz (2019) realizo un estudio de los niveles de dominio de las cualidades físicas básicas en Chile. En

base a estos antecedentes se vio la necesidad de realizar un estudio pormenorizado del tema evaluativo en Educación Física.

En el ámbito profesional como docente de Educación Física, el interés se centró en conocer a profundidad los principales test pedagógicos y de ellos seleccionar los adecuados que evalúen la cualidad física que el evaluador desea y además de adaptarlos al contexto educativo, al tener en cuenta que en la mayoría de instituciones educativas existe escasez de material didáctico, además del espacio físico limitado para desarrollar.

Una de las principales limitaciones que se evidenció en la realización de la presente propuesta fue, la ausencia de una prueba de campo, en donde se evidencie de forma directa ventajas de realizar evaluaciones en edades tempranas de las cualidades físicas básicas y cuál sería su impacto real en la detección y selección de un posible talento deportivo para su posterior iniciación deportiva.

2.2.Objetivos

Objetivo General

Fomentar por medio de la educación física el desarrollo de las capacidades físicas básicas de forma lúdica, metodológica y motivante para el alumnado a través de juegos deportivos

Objetivos Específicos

- Promover el sentido de pertenencia, cooperación e integración, por medio del desarrollo de la práctica de juegos deportivos.
- Fomentar el uso de diferentes estrategias pedagógicas y didácticas, logrando en el estudiante un aprendizaje significativo en el desarrollo de las distintas actividades de juegos deportivos.
- Transmitir y enseñar valores por medio de la educación física para mejorar la disciplina de los alumnados a nivel personal e interpersonal.
- Utilizar sus capacidades físicas básicas y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo, en la actividad física y el control de movimientos.
- Ejecutar activamente las diferentes estrategias metodológicas, motivando a los estudiantes a la práctica continua para que mejoren su potencial a través las capacidades físicas básicas.

2.3.Formulación del Problema

¿Qué efectos tiene un desarrollo metodológico basado en la incidencia de juegos deportivos de diferentes disciplinas en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de grado decimo de la institución educativa Alvernia de Puerto Asís Putumayo?

2.4.Descripción del Problema

Incidencia de los juegos deportivos en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de grado decimo de la institución educativa Alvernia de Puerto Asís Putumayo

A escala mundial, la Educación Física se considera como un área preponderante y obligatoria en la Educación Básica Regular; se ha constituido como una disciplina importante para la educación y formación integral del ser humano (física-psicológico y social), especialmente si se implementa en edades tempranas es decir desde el nivel inicial hasta la secundaria, por cuanto posibilita en el ser humano desarrollar sus destrezas motoras, habilidades sociales, cognitivas y afectivas esénciales para una buena interacción social y un buen desenvolvimiento en su vida diaria y futura. A través del área de Educación Física, el estudiante aprende que el cuerpo es un medio de expresión, por el que se puede desarrollar destrezas físicas y habilidades sociales en torno a valores, y generando hábitos saludables y lo más importante aprende a valorarse y a valorar a los demás, así mejorar su calidad de vida. Sin embargo, a pesar de su importancia los gobiernos de turno poco invierten en el área de Educación Física. (Luarte, Poblete, & Flores, 2014)

El desarrollo de la *condición física* es un factor decisivo para el *rendimiento deportivo* y la *mejora de la salud y calidad de vida*. Y así, dentro de la materia de Educación Física se establecen unas líneas de actuación u *orientaciones* hacia las cuales deben dirigirse las actuaciones educativas, concretándose en:

Educación para el cuidado del cuerpo y la salud.

Educación para la mejora corporal.

Educación para la mejora de la forma física.

Educación para la utilización constructiva de tiempo de ocio.

De esta manera, el *desarrollo de la condición física* radica fundamentalmente en su relación con la salud y sus repercusiones sobre la eficiencia técnica en la ejecución de diferentes habilidades, es decir, en el *marco educativo* adquiere mayor relevancia la condición física relacionada con la salud, aunque no debemos relegar a un segundo plano su relación con el rendimiento deportivo. En definitiva, resulta imprescindible conocer los *Sistemas y Métodos de desarrollo de la condición física* para poder aplicar adecuadamente actividades relacionadas con la mejora de las capacidades físicas básicas y el desarrollo armónico de la motricidad. (Navarro & Maqueira, 2009).

Una de las principales características de un proceso de juegos deportivos gratificante, es el correcto desarrollo de sus cualidades motrices de base, estas habilidades permitirán que a medida que el niño/a o adolescente vaya creciendo se puedan ir perfeccionando patrones de movimiento cada vez más complejos, en la medida de que su entorno le permita lograr un desarrollo de estos patrones. De lo contrario, se crearán patrones incompletos que serán mayormente afectados con la maduración y afectara su competencia motriz a futuro, incidiendo de manera negativa en otros aspectos, psico-sociales, conductuales e incluso, académicos (Riveros & Valbuena, 2013). Una vez estos 14 patrones de movimiento de base sean aprendidos, pasaran a un proceso de especialización motriz que generalmente va acompañado de uno de especialización deportiva.

2.5. Justificación

En la actualidad, el entrenamiento de las capacidades físicas básicas constituye un elemento fundamental en cualquier actividad física deportiva, no obstante, su trabajo se aborda en gran medida en el ámbito de la EF (Educación física) en la edad educativa, sobre todo, en las edades de los alumnos de Enseñanza Primaria. Esto se debe fundamentalmente a dos razones, por un lado, la fase de desarrollo de crecimiento por la que atraviesan los alumnos corresponde el entrenamiento de cualidades físicas, por otro lado, la EF Educativa debe ir dirigida a proporcionar a los alumnos la mayor cantidad de habilidades, capacidades y hábitos que faciliten una adecuada "base motriz" para afrontar adecuadamente actividades futuras más especializadas. (Fraile & De Diego, 2006).

Las CFB son fundamentales para establecer un patrón motriz en la ejecución o desarrollo de una actividad deportiva o demás en edades escolares o edades adultas.

Dentro del ámbito educativo, la educación física es la encargada de desarrollar la relación Actividad Física y Salud (en adelante lo escribiré como AF (actividad física) mediante propuestas que contribuyan a hacer de la actividad física un elemento clave en el concepto de salud. Como hemos dicho anteriormente, prácticamente cualquier acción que realizamos con nuestro cuerpo involucra alguna capacidad física. Si les damos reglas básicas, recomendaciones y aprovechamos las diferentes etapas de crecimiento para trabajarlas no solo será beneficioso para su salud, sino que tendrán ya una base a partir de la cual mejorar en el futuro y le permita acceder a deportes de rendimiento, indicadores para medir como se encuentran respecto a este tema y métodos para trabajarla fuera del centro escolar. (Gonzáles, García, Contreras, & Sanchez, 2009)

Particularmente creo que es un tema muy interesante porque la mayoría de la gente piensa que solo se trabaja en la edad adulta y en centros específicos, como gimnasios o polideportivos, pero estamos equivocados ya que su desarrollo empieza desde la infancia como veremos más adelante.

Para que las personas tengan una buena calidad de vida es muy importante que cuiden su salud y su condición física, lo que les permitirá estar en una mejor disposición para realizar sus tareas habituales y sus actividades de tiempo libre y/o deportivas.

Un ejercicio físico continuado y bien controlado contribuye sin duda al buen estado de aquellos órganos y funciones vitales para la vida. Se sabe por ejemplo que una práctica física moderada reduce el riesgo de enfermedades y accidentes cardiovasculares. Las 7 clásicas perdidas de movilidad articular y de eficacia en los gestos cotidianos que hemos oído colaboran en acelerar la curva hacia la vejez, también se controlan y suavizan gracias a un oportuno trabajo físico.

La elección del tema ha tenido mucho que ver con la asignatura de EF y Salud la cual me ha permitido conocer realmente lo que conlleva su desarrollo y la importancia que tiene el momento evolutivo para sacar su máximo rendimiento de forma saludable. De ahí que la considere algo fundamental en el ámbito escolar, ya que su práctica será beneficiosa en cualquier ámbito de la vida del alumnado.

Esta propuesta también como unidad didáctica está elaborada con el fin de conseguir que los niños y niñas desarrollen una mayor capacidad funcional y motriz, pues hoy en día, existen alumnos/as que llegan al área de Educación Física sin ser capaces de realizar tareas tan sencillas como saltar o correr de manera adecuada.

Esto es así porque desde el primer momento no se le ha dado la importancia real que tiene estas tareas que parecen tan simples y sencillas pero que si no se trabajan en su debido momento pueden ser un inconveniente para el futuro desarrollo de otras tareas más complejas.

Además, bajo mi punto de vista, las cuatro capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) son cuatro pilares fundamentales para la adquisición y consecución de otras capacidades o habilidades más complejas y superiores y para realizar ejercicios o actividades que conlleven la utilización de varias capacidades a la misma vez.

Es por ello que la práctica en este tema tiene mucha más importancia que la teoría, pues es realizando ejercicios específicos y practicándolos como se puede desarrollar y mejorar estas capacidades físicas, que como bien sigue, son básicas para poder obtener un nivel superior en contenidos y competencias sucesivos.

Por último, es importante añadir que, no se puede olvidar la importancia que tiene que las actividades o juegos que se lleven a cabo para el conocimiento y desarrollo de este tema sean atractivas e interesantes para el alumnado al que va dirigido, por lo que es necesario conocer sus intereses y gustos acorde a la edad que presentan y elaborar sesiones en las que los niños y niñas disfruten al máximo a la misma vez que aprenden de una manera lúdica y espontánea, sin que se sientan presionados o con incertidumbre en ningún momento.

2.6. Marco Teórico

La Condición Física ha ido tomando importancia por su *relevancia en la realidad social* (necesidad de una buena salud, calidad de vida y ocio) y por la *satisfacción de practicar actividad física* (requiere un mínimo desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas y Cualidades Motrices).

Básicamente, las C. F. B. son la *fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad,* y en cuanto a las C. M. son *la coordinación y el equilibrio,* también hay autores que proponen *la Agilidad* como capacidad resultante; todas son susceptibles de mejora a través de la práctica de ejercicio físico y el entrenamiento.

Los métodos y sistemas de entrenamiento han ido evolucionando hasta hoy día desde que se confirmó que el desarrollo de la C. F. era indispensable para el logro de un buen rendimiento. Esto es aplicable a los deportistas de elite, pero no es aplicable a los alumnos/as de un centro escolar, ya que el tratamiento de la actividad física en el ámbito educativo debe partir de una orientación *Educativa y Lúdica* del movimiento y debe estar basado fundamentalmente en la *Salud* del individuo.

El profesor de educación física debe conocer las necesidades, capacidades y posibilidades del alumnado, las pausas de recuperación y progresiones necesarias en el planteamiento de los ejercicios físicos, cómo afectan determinados tipos de ejercicios al organismo, cuáles son aplicables y cuáles no, en qué edades se pueden aplicar, en definitiva, conocer la repercusión de la actividad física en el organismo de los alumnos.

En general, un adecuado desarrollo de la Condición física va a contribuir en el desarrollo integral de los alumnos/as, va a mejorar la salud de éstos en el presente y en el futuro, así como su calidad de vida y disfrute personal (ocio).

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.

El juego predeportivo se fundamenta en una concepción distinta al deporte. Es una actividad con reglas sencillas, de carácter muchas veces recreativo, sin exigencias técnicas ni físicas, tal y como manifiesta García-Fogeda (1982), presenta aspectos similares a otra modalidad deportiva, incluyendo contenidos de otros juegos más complejos (Loscher, 2006; Monta y Romero, 2017). Los juegos predeportivos suelen utilizarse en la etapa de iniciación deportiva como un medio para desarrollar un objetivo en concreto, entre ellos la percepción y coordinación de una destreza o fundamento técnico de un deporte determinado, tal y como se evidencia en numerosas obras como también la especificada en Betancourt, Quilca, y O'farrill (2020), donde se perfecciona la técnica de ataque en el voleibol escolar, o en la obra de Rodríguez, Bárzaga, y Palmero (2019) donde se especifica la importancia del juego predeportivo en el proceso de enseñanza-aprendizaje del baloncesto desde la educación física, dado que el

método es uno de los más importantes como elección físico didáctiva. (Morales, y González, 2014)

En la investigación realizado por Onofre, y Contreras (1998), se indica que, mediante la interacción entre juegos predeportivos adaptados a un deporte determinado, y el trabajo de la técnica se da una transferencia del juego al deporte. Mientras que Zapata, y Aquino (1983) indican que los juegos predeportivos aportan un gran cumulo de habilidades motrices que más tarde podrá utilizarse en la práctica de cualquier deporte.

En tal sentido, se ha trazado como propósito de la investigación determinar la incidencia de los juegos predeportivos y deportes en la efectividad de desarrollo de las capacidades físicas básicas, aplicando un plan de entrenamiento con una incidencia de diferentes juegos predeportivos y deportes, mediante juegos predeportivos aplicados al desarrollo de las capacidades físicas básicas, determinando la incidencia de estos juegos en la efectividad de las capacidades físicas básicas en adolescentes de 14 a 17 años.

La actividad física en edades escolares es un eslabón para la iniciación en el deporte y la Educación Física juega un papel muy importante, así lo certifican Castejón (2015) y Rodríguez, Lara & Rodríguez (2018) en sus estudios en el cual lo califican como una asignatura propicia para dar las bases en la Iniciación Deportiva, el docente se convierte en el responsable directo de crear un ambiente motivador de práctica deportiva, al considerar que en edades tempranas los niños poseen fases sensibles en donde es más accesible el aprendizaje técnico de los diferentes deportes. Un aspecto muy valedero y que no se puede obviar es el aspecto psicológico tal como lo orienta Pérez & Llames (2010), quien señala que los profesores y entrenadores de forma indirecta ayudan en la parte motivacional y afectiva a los deportistas, a su vez considera que se debe realizar un trabajo de una trilogía entre pedagogo-padres de familia-psicólogo. Para

finalizar Rodríguez, Lara & Rodríguez (2018) mencionan ciertos objetivos que se pretende alcanzar con la práctica deportiva:

- Aprendizaje de elementos técnicos y reglamentarios
- Participación real en competencias
- Formación motriz y educación integral del niño
- Encaminar al futuro deportivo de los niños

Capacidades Físicas Básicas

Manno *(1989)* las denomina capacidades físicas condicionales, ya que condicionan el rendimiento deportivo y se desarrollan en el proceso de acondicionamiento físico, mientras que Zatziorsky *(1974)* las define como "prerrequisitos motrices de base sobre los que desarrollar las habilidades técnicas". En definitiva, son "factores determinantes de la condición física, que se orientan y clasifican para realizar una determinada actividad física, logrando mediante el entrenamiento el máximo desarrollo del potencial genético" *(Álvarez del Villar, 1992).*

Definición Hernández (1997) las define como:

Son aquellas que condicionan en cantidad el rendimiento en una determinada ejecución. En la etapa entre los 6 y 12 años, experimentan un incremento continuo, con la excepción de la Fx. Este incremento continuo responde al ininterrumpido aumento de talla y peso y al desarrollo y maduración de los distintos aparatos u sistemas orgánicos.

Sebastiani y González (2000) dicen:

Son los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas.

Las cualidades físicas básicas son: Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad.

Cada vez que se realiza un ejercicio físico actúan de forma simultánea, al estar íntimamente unidas. Toda actividad física incorpora, dentro de ciertos niveles, elementos de F, V, R y Fx.

- Se consideran ejercicios de F aquellos donde existe un peso o un obstáculo a mover.
- Se trata de un ejercicio de V cuando es realizado lo más rápidamente posible y con alta vivacidad de gestos.
- Son ejercicios de R cuando la distancia, la duración o el número de repeticiones es grande.
- Hablamos de ejercicios de Fx cuando se exige une estiramiento muscular para realizar un gesto o movimiento con la máxima amplitud.

Las cualidades físicas se mejoran con el proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico, y buscan un buen estado de forma.

El trabajo de las CFB nos permite prevenir lesiones, adoptar buenas posturas y realizar actividades de la vida cotidiana con más facilidad en función de la capacidad física que trabajemos y que explicaré más adelante.

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”.

¿Cómo evolucionan las capacidades físicas básicas con la edad?

Sebastiani y González (2000):

El ser humano, desde su nacimiento, está en continuo crecimiento, y sufre transformaciones cuantitativas y cualitativas en sentido ascendente primero, y descendente después, pero con diferentes ritmos e intensidades.

Todas las cualidades físicas evolucionan en sentido creciente en los primeros años del sujeto, menos la flexibilidad que siempre disminuye. Las capacidades físicas evolucionan con la edad, aunque no de la misma forma; presentan un desarrollo acentuado al inicio de la pubertad, y en particular entre los 14 a 18 años.

En general, los mayores niveles de velocidad se logran antes que los de R y F, por la maduración, más rápida del sistema nervioso; alcanzándose el máximo desarrollo de las capacidades entre los 20 y 30 años, dependiendo del nivel de entrenamiento realizado. También en general, desde los 30 años en adelante todas presentan un proceso decreciente, con un descenso más lento de la R que el de la F y V, influenciado por las características personales y el nivel de sedentarismo.

¿Cuándo debo desarrollar las cualidades físicas?

El cuerpo humano está preparado para ser entrenado física o técnicamente a cualquier edad, pero con una eficacia diferente. Existen fases o periodos cronológicos en los cuales hay una sensibilidad particular hacia determinados entrenamientos, las llamadas fases sensibles, es decir, periodos con una predisposición clara muy favorable para el desarrollo de una determinada capacidad física. Representan, por lo tanto, periodos muy favorables al entrenamiento donde,

aplicando cargas apropiadas, optimas y específicas se obtienen mayores incrementos de los resultados que en otras edades con las mismas cargas.

El entrenamiento de las cualidades físicas durante la niñez y juventud siguiendo un esfuerzo variable (relación esfuerzo – edad), debe adaptarse al desarrollo biológico.

De las recopilaciones realizadas sobre varios autores (Cratty, 1982; Branta, Hausbenstricker y Seefeldt, 1984) podemos deducir que tanto las habilidades motrices básicas como las cualidades físicas evolucionan con la edad. De forma más concreta:

- ✔ En este periodo mejora el rendimiento motor en tareas de fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, equilibrio (Cratty, 1982) y coordinación (Kiohard, 1976).
- ✔ Manifiestan madurez y eficacia en tareas de lanzamiento, salto, recepción, golpeo, paseo, etc. (Cratty, 1982; Espenschade, 1980; Mienel, 1984).
- ✔ Las diferencias entre varones y hembras se hacen más patentes (Zaichkowsky et al. 1978).

La motricidad entre los 6 y los 10 años se va diferenciando y haciendo más precisa, como se manifiesta en las sesiones de EF, o de entrenamiento deportivo. Las cualidades físicas evolucionan como consecuencia del desarrollo biológico y del entrenamiento.

La Fuerza

Al definir fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre fuerza como magnitud física y fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo (Harre, 1994).

Desde la perspectiva de la actividad física y el deporte, la fuerza representa la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular.

Knuttgen y Kraemer (1987) ajustan aún más la definición, adaptándola a las características dinámicas de cada movimiento, ya que la entienden como la capacidad de tensión que puede generar cada grupo muscular a una V específica de ejecución.

La F permite la realización de distintas actividades cotidianas como, por ejemplo, empujar, tirar o levantar objetos.

Es importante porque unos músculos resistentes y fuertes nos ayudarán a mantener una buena postura, prevenir lesiones y dolores de espalda, así como realizar las actividades cotidianas con más facilidad y sin fatiga (transportar, levantar objetos).

Tipos de fuerza

En la actividad física aparece vinculada a otras capacidades como son la V y la R. De esta manera podemos hablar de varias manifestaciones de la F: máxima, rápida y resistencia, siendo fundamentales estas dos últimas y las más necesarias en la mayoría de las actividades deportivas.

Fuerza máxima, la podemos definir como la mayor fuerza que puede desarrollar una persona, o también como la fuerza más alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos.

- Estática: manifestación extrema de la fuerza, pero sin lograr vencer la resistencia que se opone.
- Dinámica: manifestación extrema que logra vencer una alta resistencia.

La fuerza máxima no debe confundirse con la **fuerza absoluta**. Esta última es la capacidad máxima de tensión que puede desarrollar un sujeto en condiciones máximas de motivación.

Fuerza velocidad: capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta V de contracción. Depende de la F máxima, de la V de contracción de la musculatura (tipo de fibra) y de la coordinación intramuscular (participación adecuada de los diferentes músculos que se encuentran involucrados en el ejercicio). Es típica en saltos, lanzamientos, en la capacidad de aceleración.

- **Fuerza rápida:** no se realiza a V máxima.
- **Fuerza explosiva:** se realiza a V máxima.

Fuerza resistencia: capacidad del individuo de oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos. Depende de la F máxima, la R, la coordinación intermuscular (a mayor coordinación menos cansancio).

La velocidad

Representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.

También se puede definir como “la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible a un ritmo de ejecución máximo y durante un periodo breve que no provoque fatiga”. (Lanaspa y Gracia, 1995)

Es una cualidad que se encuentra condicionada por las demás y la F quizás sea el factor más determinante de la V con la que se puede ejecutar un movimiento. En ese sentido, Israel (cfr. Grosser-1992) considera a la V como el desarrollo rápido de la F.

Tipos de velocidad

Lanaspa y Gracia (2000) realizan la siguiente clasificación:

- **Velocidad de desplazamiento**

Es la capacidad de recorrer una distancia, en el menor tiempo posible. De los tres tipos, es la que durante más tiempo prolonga la acción y exige un gran gasto de energía. Los dos grandes componentes son:

La amplitud de zancada: dependerá de la fuerza capaz de separar todo lo aconsejable los apoyos de la carrera, de la longitud de las palancas, flexibilidad - relajación y correcta ejecución de la técnica. IMPULSO

La frecuencia: nº de pasos o zancada que un corredor da en el transcurso de un tiempo determinado. Depende de la V de transmisión del impulso nervioso y de contracción del músculo.

- **Velocidad de reacción**

Capacidad de efectuar una respuesta motriz a un estímulo en el menor tiempo posible, o de otra forma, el tiempo mínimo necesario transcurrido desde que se recibe el estímulo hasta que aparece la respuesta. Los estímulos pueden ser visuales, auditivos, táctiles y kinestésicos.

Son conductas motoras de carácter voluntario, descartando los movimientos reflejos.

La V de reacción mejora cuanto más cerca este el centro de gravedad del borde de la base de sustentación en la dirección y sentido del movimiento a realizar y empeora después de un cambio de posición.

- **Velocidad gestual**

Es el tiempo invertido en la realización de un gesto cualquiera. También es la capacidad de realizar un movimiento segmentario o global en el menor tiempo posible.

La V gestual debe contabilizarse a partir de una correcta automatización del gesto y el proceso de elaboración de una habilidad no adquirida es siempre lento pese a que presente niveles de coordinación general importantes.

Estará condicionada por ejemplo según la dirección del movimiento o plano en el que se realice.

La resistencia

Es considerada, en general, como la capacidad psíquica y física que posee un deportista para resistir la fatiga (Weineck, 1992), entendiendo como fatiga la disminución transitoria de la capacidad de rendimiento.

Es la más destacada desde la concepción de condición física – salud. A juicio de Ortega (1992) "Es la cualidad fundamental de la forma física, necesaria para mantener la salud y una alta calidad de vida, y, por lo tanto, su desarrollo o mejora, es imprescindible para cualquier persona que quiera gozar de una adecuada forma física y de una capacidad de trabajo suficiente para realizar cualquier actividad de la vida cotidiana con la menor acumulación de fatiga posible.

Bompa (1983) la define como "límite de tiempo sobre el cual se puede realizar un trabajo a una intensidad determinada"

La resistencia y la respuesta cardio – respiratoria

La eficacia cardiorrespiratoria es considerada un componente importante fundamental de la forma física en todas las edades.

Lanaspa y Gracia (1995), en relación a la respuesta cardio – respiratoria dicen:

Un incremento de la intensidad del ejercicio físico requiere un mayor suministro de oxígeno y nutrientes para el músculo. Por tanto, el suministro cardio - circulatorio, como el respiratorio deben responder con un incremento de la frecuencia cardiaca y respiratoria. La frecuencia cardiaca va a ser un índice muy importante de control del esfuerzo o "compromiso fisiológico, y mantendrá una relación directa con valores como el máximo consumo de oxígeno.

La edad es uno de los factores que influyen determinadamente en la Fc. En los niños deberemos partir como referencia desde la Fc en reposo.

Reglas para tomar la Fc:

- Pueden cogerse en el costado izquierdo, en el cuello (en el recorrido de la arteria carótida) y en la muñeca (en el recorrido de la arteria radial).
- No utilizar nunca el dedo pulgar, pues por tener una importante irrigación propia puede dar lugar a confusión.
- No perder tiempo entre acabar el ejercicio y tomar las pulsaciones, de lo contrario la recuperación hará que la frecuencia haya descendido.
- Suelen tomarse las pulsaciones durante seis segundos, diez, quince, o el minuto entero, cuanto mayor entrenamiento tenga el sujeto más interesante será tomarlas en una fracción pequeña, pues de lo contrario una buena recuperación nos falseará el dato de la frecuencia cardiaca máxima.

Tipos de resistencia

Mora (1989) en base a la solicitación de oxígeno por parte del músculo diferencia entre:

Resistencia aeróbica: cuando la intensidad del esfuerzo es moderada y las necesidades de O2 para la contracción muscular son abastecidas en su totalidad.

Resistencia anaeróbica: es la capacidad que tiene el organismo de realizar actividades cuando aumentan las intensidades del esfuerzo y las demandas de O2, por parte muscular, no pueden ser abastecidas en su totalidad, elaborándose la energía que se produce sin la presencia de este.

- **Aláctica:** no hay presencia de ácido láctico y viene referida a esfuerzos de muy alta intensidad y con una duración de 5 segundos y pausa completa.
- **Láctica:** hay presencia de ácido láctico en sangre, que, dependiendo de los niveles de concentración, permitirá mayor o menor duración de la actividad y viene referida a esfuerzos de alta intensidad y superiores a 30 segundos.

El especial momento evolutivo de la biología infantil (maduración incompleta, transformaciones y frecuentes desequilibrios, etc.) desaconseja el duro trabajo de la R anaeróbica.

Por otra parte, también está demostrado que:

- La producción de energía anaeróbica resulta más de débil en los niños.
- La eliminación del ácido láctico y asimismo de su capacidad de recuperación, es más débil en el sujeto infantil que en el adulto.
- Los esfuerzos anaeróbicos provocan en los niños una elevación de catecolaminas (hormonas dele estrés y del rendimiento, adrenalina y noradrenalina) diez veces superior a los adultos. Una tasa elevada de las mismas se considera antifisiológica y nefasta para los niños (Weineck, 1988).

La flexibilidad

La flexibilidad nos indica, únicamente, la capacidad que tiene un cuerpo para doblarse sin llegar a romperse. No obstante, Álvarez del Villar (1985) la define como aquella cualidad que con base en la movilidad articular, extensibilidad y elasticidad muscular permite el máximo recorrido en las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieren de gran agilidad y destreza.

"En la actualidad, es fundamental, desde el terreno de la salud, para evitar molestias o dolores articulares y lesiones como para mantener la capacidad de realizar las actividades diarias habituales al llegar a la vejez" (Generelo y Plana, 1997).

Mora (1989) defiende que:

La insuficiencia de ejercicio, la posición sentada y prolongada de los niños en el colegio que obligan al individuo a trabajar en flexión casi permanente, tienden a la fijación de posturas defectuosas. Entre otros problemas, una movilidad limitada ocasiona:

- Deterioro de la coordinación.
- Facilita y predispone a las lesiones músculo – articulares.
- Deterioro de la calidad del movimiento, impidiendo perfeccionar las técnicas deportivas.
- Limita la amplitud. - Predispone a la adquisición de defectos posturales

Tipos de flexibilidad

Esta capacidad tiene diferentes clasificaciones en función de ciertos aspectos:

En función de la especialidad deportiva:

- **General:** requisito indispensable para una condición física eficaz y posibilita realizar una gran diversidad de tareas de preparación de tipo específico o genérico (Bompa 1983). El deportista debe poseer un buen nivel de movilidad en las articulaciones y de elasticidad en los músculos.
- **Específica:** la necesaria en un deporte o articulación concreta.

En función del tipo de elongación muscular:

- **Estática:** amplitud del movimiento articular donde la elongación muscular es mantenida durante cierto tiempo.
- **Dinámica:** amplitud de movimiento articular donde la elongación muscular es de breve duración, alternándose fases de estiramiento y acortamiento muscular.

En función del tipo de fuerza que provoca la elongación muscular:

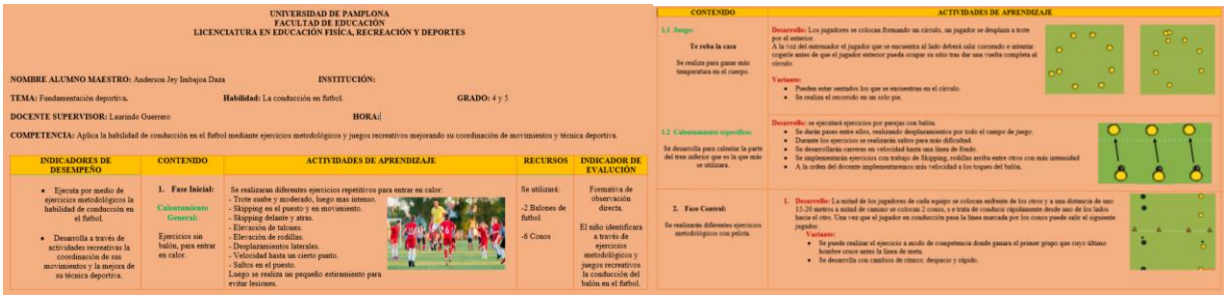
- **Activa:** la fuerza que provoca la elongación es realizada por el propio sujeto.
- **Pasiva:** la fuerza que provoca la elongación es realizada por un compañero o fuerza externa.

3. Informe de los Procesos Curriculares

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1					
2	102	301	102	301	
3	401	202	101	202	101
4	402	203		203	401
5			402		

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 y 2					603
3 y 4	1003	602	1004	606	1001
5 y 6	605	1001	601	604	607

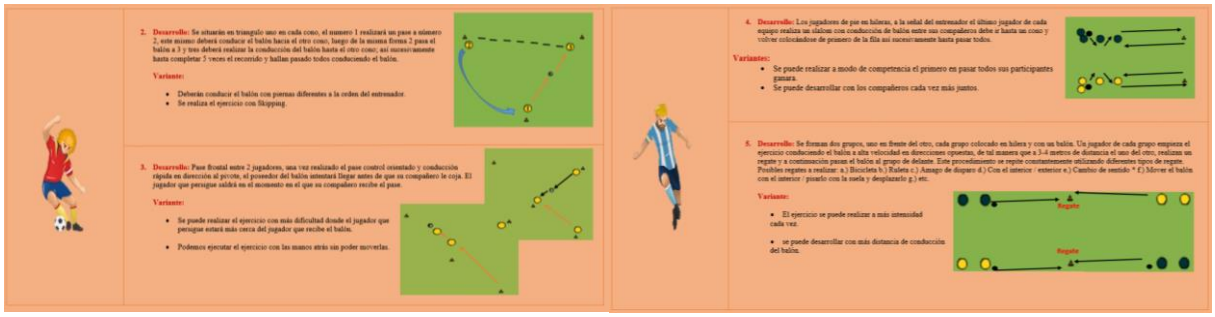
Planeadores de clases: Se anexan planeadores realizados para el desarrollo de las diferentes clases.


UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

NOMBRE ALUMNO MAESTRO: Anderson Jey Imbajoa Daza INSTITUCIÓN:
TEMA: Fundamentación deportiva. Habilidad: La conducción en futbol. GRADO: 4 y 5
DOCENTE SUPERVISOR: Laurindo Guerrero HORA:
COMPETENCIA: Aplica la habilidad de conducción en el futbol mediante ejercicios metodológicos y juegos recreativos mejorando su coordinación de movimientos y técnica deportiva.

INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADOR DE EVALUCIÓN
• Ejecuta por medio de ejercicios metodológicos la habilidad de conducción en el futbol. • Desarrolla a través de actividades recreativas la coordinación de sus movimientos y la mejora de su técnica deportiva.	1. Fase Inicial: Calentamiento General: Ejercicios sin balón, para entrar en calor.	Se realizaran diferentes ejercicios repetitivos para entrar en calor: - Trote suabe y moderado, luego mas intenso. - Skipping en el puesto y en movimiento. - Skipping delante y atras. - Elevación de talones. - Elevación de rodillas. - Desplazamientos laterales. - Velocidad hasta un cierto punto. - Saltos en el puesto. Luego se realiza un pequeño estiramiento para evitar lesiones.	Se utilizará: -2 Balones de futbol -6 Conos	Formativa de observación directa. El niño identificara a través de ejercicios metodológicos y juegos recreativos la conducción del balón en el futbol.

CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
1.1 Juego: Te roba la casa Se realiza para ganar más temperatura en el cuerpo.	Desarrollo: Los jugadores se colocan formando un circulo, un jugador se desplaza a trote por el exterior. A la voz del entrenador el jugador que se encuentra al lado deberá salir corriendo e intentar cogerlo antes de que el jugador exterior pueda ocupar su sitio tras dar una vuelta completa al circulo. Variante: • Pueden estar sentados los que se encuentran en el circulo. • Se realiza el recorrido en un solo pie.
1.2 Calentamiento especifico: Se desarrolla para calentar la parte del tren inferior que es la que más se utilizara.	Desarrollo: se ejecutara ejercicios por parejas con balón. • Se daran pases entre ellos, realizando desplazamientos por todo el campo de juego. • Durante los ejercicios se realizaran saltos para más dificultad. • Se desarrollaran carreras en velocidad hasta una línea de fondo. • Se implementaran ejercicios con trabajo de Skipping, rodillas arriba entre otros con más intensidad • A la orden del docente implementaremos más velocidad a los toques del balón.
2. Fase Central: Se realizaran diferentes ejercicios metodológicos con pelota.	1. Desarrollo: La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros a mitad de camino se colocan 2 conos, a e trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro. Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador. Variante: • Se puede realizar el ejercicio a modo de competencia donde gasara el primer grupo que cuyo último hombre cruce antes la línea de meta. • Se desarrolla con cambios de ritmos: despacio y rápido.


2. Desarrollo: Se situarán en triangulo uno en cada cono, el numero 1 realizará un pase a número 2, este mismo deberá conducir el balón hacia el otro cono, luego de la misma forma 2 pasa el balón a 3 y tres deberá realizar la conducción del balón hasta el otro cono; así sucesivamente hasta completar 5 veces el recorrido y hallan pasado todos conduciendo el balón.

Variante:

- Deberán conducir el balón con piernas diferentes a la orden del entrenador.
- Se realiza el ejercicio con Skipping.

3. Desarrollo: Pase frontal entre 2 jugadores, una vez realizado el pase control orientado y conducción rápida en dirección al pivote, el poseedor del balón intentará llegar antes de que su compañero le coja. El jugador que persigue saldrá en el momento en el que su compañero recibe el pase.

Variante:

- Se puede realizar el ejercicio con más dificultad donde el jugador que persigue estará más cerca del jugador que recibe el balón.
- Podemos ejecutar el ejercicio con las manos atrás sin poder moverlas.

4. Desarrollo: Los jugadores de pie en hileras, a la señal del entrenador el último jugador de cada equipo realiza un slalom con conducción de balón entre sus compañeros debe ir hasta un cono y volver colocándose de primero de la fila así sucesivamente hasta pasar todos.

Variantes:

- Se puede realizar a modo de competencia el primero en pasar todos sus participantes ganara.
- Se puede desarrollar con los compañeros cada vez más juntos.

5. Desarrollo: Se forman dos grupos, uno en frente del otro, cada grupo colocado en hilera y con un balón. Un jugador de cada grupo empieza el ejercicio conduciendo el balón a alta velocidad en direcciones opuestas, de tal manera que a 3-4 metros de distancia el uno del otro, realizan un regate y a continuación pasan el balón al grupo de delante. Este procedimiento se repite constantemente utilizando diferentes tipos de regate. Posibles regates a realizar: a.) Bicicleta b.) Rueta c.) Amago de disparo d.) Con el interior / exterior e.) Cambio de sentido * f.) Mover el balón con el interior / pisarlo con la suela y desplazarlo g.) etc.

Variante:

- El ejercicio se puede realizar a más intensidad cada vez.
- se puede desarrollar con más distancia de conducción del balón.


UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FISCA RECREACIÓN Y DEPORTES

NOMBRE ALUMNO MAESTRO: ANDERSON JEY IMBAJOA DAZA TEMA: INICIACION DEPORTIVA
GRADO: 4 y 5 HABILIDAD: JUEGOS, CIRCUITOS
DOCENTE SUPERVISOR: Laurindo Guerrero HORA:
COMPETENCIA: Ejecuta los 4 fundamentos técnicos en el futbol 7 mediante el "circuito de coordinación" mejorando la conducción del balón, cont
pase y tiro a puerta en el desarrollo del trabajo a realizar.

INDICADORES DE DESEMPEÑO	CONTENIDO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	INDICADOR DE EVALUACION
• Mejora el nivel de desarrollo de las capacidades físicas específicas, correspondientes a las habilidades motrices deportivas, propias de este deporte que se desarrollan en el grado.	1. Fase inicial 1.1 Calentamiento general La fase inicial garantiza desde la psicológico-pedagógico, la creación de un ambiente educativo favorable para el inicio de actividades físicas (calentamiento), se	1. Organizamos a los niños en forma de ronda (círculo). 2. Cabeza y cuello: Inclinación lateral del cuello	• CONOS • BALÓN	Formativa de observación directa y de participación activa. Donde el niño mejora la conducción del balón, control, pase y tiro a puerta través del circuito de "Coordinación" ejecutando los 4 fundamentos técnicos del futbol 7.

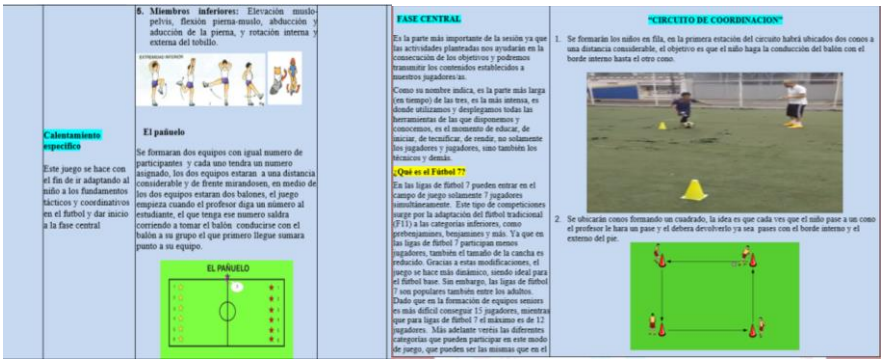
- Mejora la tácticas y técnicas, capacidades condicionales y coordinativas mediante el juego "pasa la pelota".
- Ejecuta ejercicios de coordinación a través de los 4 fundamentos técnicos y tácticos del futbol.
- Desarrolla la conducción y control del balón tanto del borde interno y externo del pie a través del "circuito de coordinación"
- Aplica los 4 fundamento del futbol 7 a través del "circuito de coordinación"

debe preparar óptimamente el cuerpo de los niños, en esta fase se debe exigir puntualidad y disciplina, es donde se realiza una breve presentación del profesor y se da un óptimo desarrollo de la clase de educación física.

(adelante atrás, a los lados) y rotación del cuello.

3. **Tronco:** Inclinación del tronco (adelante y a los lados), rotación de la cadera.

4. **Miembros superiores:** Elevación circular de los hombros, circunducción de los brazos, flexión del antebrazo-brazo, flexión palmar y dorsal de la muñeca y extensión y flexión del brazo.





Plan de Área Tercer Periodo

Plan de Área Grado Cuarto

UNIDAD 3. EXPRESIÓN RÍTMICA.

- Aeróbicos
- Bailes
- -Acondicionamiento físico.

GRADO: CUARTO

UNIDADES:

1. Cualidades motrices físicas básicas (velocidad, agilidad)
2. Gimnasia (rondas, media luna, rollo adelante)
3. Juegos pre deportivos, deporte opcional

INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA - AÑO LECTIVO 2022
PROGRAMACION DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA **GRADO: CUARTO**
UNIDAD: No 3
NOMBRE DE LA UNIDAD: JUEGOS PRE-DEPORTIVOS. **JEFE DE AREA: LAURINDO GUERRERO**
TIEMPO PROBLE _____ **TIEMPO REAL _____**

ESTANDAR	COMPETENCIA	SABER	DESEMPEÑO	Criterios de evaluación	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE EVALUACION
Mediante el juego creativo, deportivo y recreativo contribuir al desarrollo de su personalidad y propiciar una sana convivencia.	Identificación de algunas reglas del futbol de solón para poner en práctica los fundamentos técnicos y tácticos en los encuentros.	-Futbol sala. Fundamentación. Reglamentación. Campo de juego.	1. Conoce algunas reglas que rige el deporte opcional. .2. Realiza prácticas para mejorar sus capacidades deportivas.	-- revisar los trabajos asigna--revisar los trabajos asignados en el cuaderno. - Desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos y arcos.- evaluar los conceptos básicos de aprendizaje. -.valorar el interés y gusto en las actividades de clase. -identificar sus fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios básicos dos en el cuaderno. - Desarrollar habilidades y destrezas para la ejecución de rollos y arcos.- evaluar los conceptos básicos de aprendizaje. -.valorar el interés y gusto en las actividades de clase. -identificar sus fortalezas y debilidades en la ejecución de ejercicios básicos	-Explicación del tema. -Motivación a la práctica de este deporte. -Explicación de movimientos y ubicación en el campo de juego. -Explicación de las normas, en el juego. -Recepción y pases desde varias distancias. -Prácticas de juego con los integrantes del grupo y otros niveles	-Dibuja el campo de juego. -Registro en el cuaderno la reglamentación. -Aplicación de algunas reglas de juego. -Prácticas deportivas. -Corrección de errores que se presentan en la -práctica del juego. -Aclaración de dudas y solución de inquietudes	-Revisión del cuaderno. -Presentación del gráfico de la cancha de juego. -Evaluaciones escritas y prácticas. -Presentación adecuada para realizar la práctica. -Interés por la clase. -Buena actitud frente a la clase. -Aplicación de las normas de juego.

Plan de Área Grado Quinto

GRADO: QUINTO

UNIDADES:

1. Iniciación deportiva formas, jugadas (Pre-deportivos)
2. Esquemas gimnásticos (pirámides)
3. Expresión rítmica (aeróbicos) y Acondicionamiento físico.

UNIDAD 3. JUEGOS PRE DEPORTIVOS.

Deporte opcional (FUTBOL SALA, BALONCESTO, VOLEIBOL…)

INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA - AÑO LECTIVO 2022
PROGRAMACION DE ASIGNATURA

AREA: EDUCACIÓN FÍSICA **GRADO: QUINTO**
UNIDAD: No 3
NOMBRE DE LA UNIDAD: EXPRESION RITMICA. JEFE DE AREA: LAURINDO GUERRERO DOCENTE:
TIEMPO PROBLE _____ TIEMPO REAL _____

ESTANDAR	COMPETENCIA	SABER	DESEMPEÑO	Criterios de evaluación	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	ACTIVIDADES DE EVALUACION
mentar una cultura de actividad física, como medio de conservació n de la salud. -Fomentar una cultura de actividad física, como medio de conservació n de la salud.	-Participación y ejecución de algunos movimientos rítmicos, para mejorar sus movimientos corporales. -Conservación de la salud atreves del ejercicio físico	-Aeróbicos - Bailes - Resistencia . ejercicios específicos . ejercicios generales	1. Ejecuta libremente movimientos de todas y cada una de las partes del cuerpo al compás de una melodía. 2. Realiza movimientos incluyendo giros, desplazamientos laterales, adelante, atrás en forma individual y grupal. 3. Asimila la actividad física como un habito saludable	Participar en las actividades ajustando su actuación al conocimiento propio y las limitaciones corporales y de movimiento. Reproducir estructuras ritmicas conocidas mediante el novimiento corporal.	-Explicación del tema. -Motivación a la práctica. -Explicación de movimientos rítmicos. -Motivación a la práctica de la actividad física. -Calentamiento previo, antes de la actividad. -Demostración de algunos movimientos. -Explicación de movimientos. -Explicación de algunos pasos básicos. -Calentamientos -Explicación ejercicios.	-Práctica de movimientos aprendidos. -Ejecuta movimientos individuales y en grupo. -Participación activa de las clases. -Ejecución de movimientos. -Corrección de errores que se presentan en la ejecución de algunos movimientos. -Propone nuevos movimientos. -Establece tiempos .	-Coordinación de movimientos acorde al ritmo. -Duración de los movimientos, durante un tiempo establecido. -Ejecución de movimientos individual y de grupo. -Presentación adecuada para realizar la práctica. -Interés por la clase. -Buena actitud frente a la clase. -Creación de coreografías -Registro de tiempos

Evidencia Fotográfica

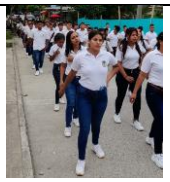







Imbajoa A. (2023) Clases Magistrales y Prácticas

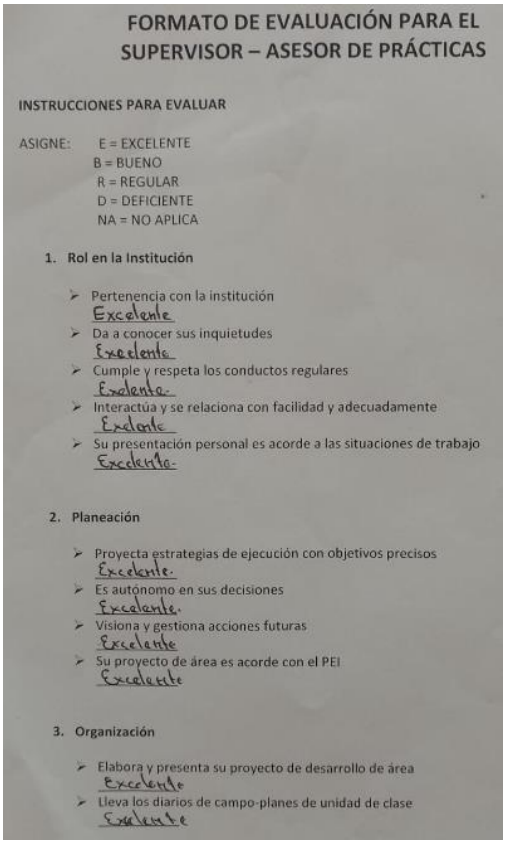
4. Informe de las actividades Interinstitucionales

Desfile por la toma cultural del Colegio Alvernia	 
Toma de ciclismo	 
Encuentro deportivo	 
Encuentro deportivo exalumnos	 
Premiación de los diferentes encuentros deportivos	 
Toma cultural	 
Desfile jornada sabatina	 
Toma cultural calles principales	 

Encuentro deportivo en la noche	

Imbajoa A. (2022) Actividades Extracurriculares e Interinstitucionales

5. Evaluación de la Práctica Integral Docente



FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL SUPERVISOR – ASESOR DE PRÁCTICAS

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. Rol en la Institución

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

2. Planeación

- Proyecta estrategias de ejecución con objetivos precisos
  Excelente
- Es autónomo en sus decisiones
  Excelente
- Visiona y gestiona acciones futuras
  Excelente
- Su proyecto de área es acorde con el PEI
  Excelente

3. Organización

- Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área
  Excelente
- Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase
  Excelente

- Su comunicación es fácil y asertiva
  Excelente
- La comunicación requerida es presentada con orden, pulcritud y estética
  Excelente

4. **Ejecución**

- La metodología propuesta es coherente con su plan de desarrollo
  Excelente
- Es puntual en el cumplimiento de sus obligaciones laborales
  Excelente
- Se integra a los grupos de trabajo con facilidad
  Excelente
- Es líder en desarrollo del trabajo de su área
  Excelente

5. **Control**

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Jaguindo Javier Guerrero
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Anderson Jay Imbaquin Díaz
FECHA: 23/00 noviembre del 2022

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Anderson Jay Imbaquin Díaz
SUPERVISOR: Jaguindo Javier Guerrero Buchely
INSTITUCIÓN: Educativo Alvernia
FECHA: 23/ de noviembre del 2022

ACTIVIDADES	PUNTAJE MAXIMO	PUNTAJE OBTENIDO
1 Demuestra dominio científico del tema y del grupo	5	5
2 Unifica criterios y aclara ~~de~~ 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	

OBSERVACIONES: El docente supervisor no colocó observaciones porque dijo que no era necesario

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Anderson Jey Imbajoa Ortiz
SUPERVISOR: Laurindo Javier Guerrero
INSTITUCIÓN: Educativa Alvernia
GRADO Primaria y bachillerato FECHA: 23 de noviembre del 2022

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	El docente supervisor no quiso recalcar la observación porque dijo que la práctica	30%	5.0	1.5
2 Docente y Evaluativa	Fue bien realizada en los diferentes campos y con los diferentes grupos. Solo dijo que en la visita que debía se debía la observación que es excelente	50%	5.0	2.5
3 Actividades extracurriculares		20%	5.0	1.0
	NOTA DEFINITIVA	100%	5.0	5.0

Supervisor: Laurindo Javier Guerrero
Alumno – Maestro Anderson Jey Imbajoa Ortiz

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
Facultad de Educación
Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Anderson Jey Imbajoa Ortiz
SUPERVISOR: Laurindo Javier Guerrero
INSTITUCIÓN: Educativa Alvernia
CURSO: Primaria y bachillerato FECHA: 23 de noviembre del 202

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

OBSERVACIONES ESPECIALES:
Solamente dijo que había que ser un poco más contacto en los diferentes grupos de resto todo bien

ALUMNO – MAESTRO: Anderson Jey Imbajoa Ortiz
SUPERVISOR: Laurindo Javier Guerrero

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Anderson Jby Imbaquingo Daza
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: Institución Educativa Alvernia
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Laurindo Javier Guerrero

INSTRUCCIONES PARA EVALUAR

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

1. De la Institución de Práctica

- El espacio de trabajo ofrecido por la institución da una buena oportunidad de aprendizaje para los alumnos maestros 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 la 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. B

2. De la Universidad

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

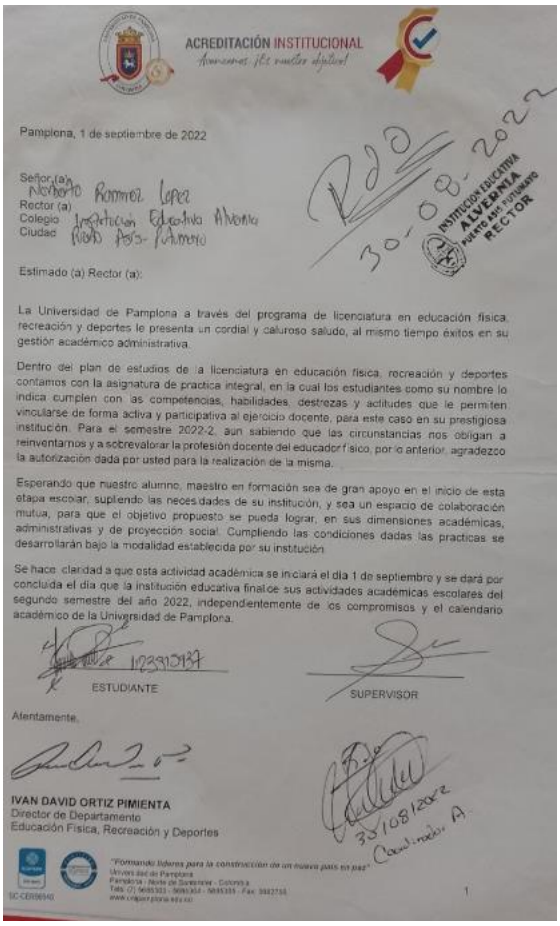
3. Formación profesional y personal.

- A través de la práctica tuve mayor conocimiento de mis debilidades y fortalezas. E
- La practica 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: Que a la hora de realizar o ejecutar cualquier actividad práctica o demás se resuelvo obtener más implementación disponible y sino como docentes debemos innovar o ser muy creativos cada clase depende de nosotros mismos como docentes

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Anderson Jby Imbaquingo Daza

FECHA: 23 de noviembre del 2022



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos ¡Es nuestro destino!

Pamplona, 1 de septiembre de 2022

30-08-2022

INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA PUENTE HACIA EL FUTURO RECTOR

Señor (a) Norberto Romero Lopez
Rector (a)
Colegio Institución Educativa Alvernia
Ciudad Nivel Pos-Primario

Estimado (a) Rector (a):

La Universidad de Pamplona a través del programa de licenciatura en educación física, recreación y deportes le presenta un cordial y caluroso saludo, al mismo tiempo éxitos en su gestión académico administrativa.

Dentro del plan de estudios de la licenciatura en educación física, recreación y deportes contamos con la asignatura de practica integral, en la cual los estudiantes como su nombre lo indica cumplen con las competencias, habilidades, destrezas y actitudes que le permiten vincularse de forma activa y participativa al ejercicio docente, para este caso en su prestigiosa institución. Para el semestre 2022-2, aun sabiendo que las circunstancias nos obligan a reinventarnos y a sobrevalorar la profesión docente del educador físico, por lo anterior, agradezco la autorización dada por usted para la realización de la misma.

Esperando que nuestro alumno, maestro en formación sea de gran apoyo en el inicio de esta etapa escolar, suplendo las necesidades de su institución, y sea un espacio de colaboración mutua, para que el objetivo propuesto se pueda lograr, en sus dimensiones académicas, administrativas y de proyección social. Cumpliendo las condiciones dadas las practicas se desarrollarán bajo la modalidad establecida por su institución.

Se hace claridad a que esta actividad académica se iniciará el día 1 de septiembre y se dará por concluida el día que la institución educativa finalice sus actividades academicas escolares del segundo semestre del año 2022, independientemente de los compromisos y el calendario académico de la Universidad de Pamplona.

1123913737
ESTUDIANTE

SUPERVISOR

Atentamente,

IVAN DAVID ORTIZ PIMIENTA
Director de Departamento
Educación Física, Recreación y Deportes

31/08/2022
Coordinador A.

"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Telefax (7) 5685303 - 5685302 - 5685304 - Fax: 5682750
www.unipamplona.edu.co

SC-CER95540

1

EL RECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

ALVERNIA

MUNICIPIO DE PUERTO ASIS – PUTUMAYO

CERTIFICA

Que **ANDERSON JEY IMBAJOA DAZA** identificado con C.C No. 1.123.315.937 de Puerto Asis (Putumayo), en calidad de Estudiante de Licenciatura Educación Física Recreación y Deportes - Facultad de Ciencias de la Educación - Universidad Pamplona, realizó pasantías en la Institución .Educativa Alvernia, con los grados quinto (5°) Básica Primaria sedes: San Martin, San Nicolás y Central desde 01 de septiembre al 06 de octubre y con los grados de Secundaria y Media académica en la Sede Central del 07 de octubre hasta el 18 de Noviembre del año lectivo 2022.

Para constancia, se firma a los dieciocho días (18) días del mes de Noviembre del 2022

INSTITUCION EDUCATIVA
ALVERNIA
PUERTO ASIS PUTUMAYO
RECTOR

ESP. NORBERTO RAMIREZ LOPEZ
Rector

CAPITULO III – EJECUCION DE PROPUESTA

Formulación de Hipótesis o Propósitos de la Investigación – Variables

Estrategias Metodológicas

La metodología que se va a llevar a cabo durante el desarrollo de propuesta se basa en una serie de principios metodológicos básicos e importantes para la obtención de todos los objetivos propuestos.

Lo primero de todo y lo más esencial es partir del desarrollo biológico y de los intereses del alumno, por lo que es necesario conocer e informarse de los gustos de los adolescentes y crear juegos, rondas, dinámicas o actividades acordes a su nivel, sin olvidar que sean atractivas, estimulantes y que despierten su curiosidad, dando de lado al aburrimiento. La globalización e interdisciplinariedad son dos puntos importantes a tener en cuenta, pues permiten que la organización de los contenidos sea coherente y adecuada y, además, que facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, la construcción de aprendizajes significativos, para que se conviertan en aprendizajes duraderos y no se olviden fácilmente. En este aspecto, juega un papel esencial la motivación, de modo que es preferible que se alternen diferentes tipos de actividades o situaciones de aprendizaje para no acrecentar la rutina o monotonía. Y también que el profesorado desempeñe un papel activo como mediador o guía que fomente la interacción con el medio mediante el aprendizaje por descubrimiento o indagación y demás. Otro aspecto de esta metodología es considerar las dificultades de aprendizaje que pueden aparecer durante la ejecución de la misma y, por ello, poner en práctica mecanismos de refuerzo tan pronto como se detecten estas dificultades. Ayuda a esto el aprendizaje cooperativo y el competencial. El primero porque permite la socialización, el trabajo en equipo y el desarrollo pleno del alumno a

través de la comunicación e interacción con los demás. Y el segundo porque posibilita la integración de todos los aprendizajes adquiridos. Por último, y no por ello menos importante, es imprescindible desarrollar la capacidad de aprender por sí mismo, que los alumnos aprendan a aprender de forma progresiva y autónoma, por lo que conviene tener en cuenta algunos mecanismos cognitivos como el procesamiento de la información o la reflexión de la misma.

"Los componentes que determinan la condición física de un individuo y lo orientan para la realización de una determinada actividad física, posibilitando mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico".

Aprenderemos nuevos conceptos básicos para la mejora la planificación perfecta de nuestros entrenamientos de pádel, respondiendo la pregunta: **¿Cuáles son los Componentes de la Condición Física?** Es decir, vamos a ver los componentes que debemos mejorar, para mejorar nuestra condición física, hablamos de **las Capacidades Físicas Básicas**:

Fuerza

Resistencia

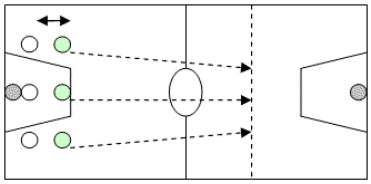
Flexibilidad

Velocidad

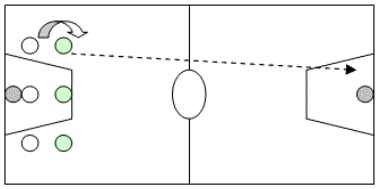
Estas capacidades deberían ser trabajadas por toda persona, no obstante, a nivel de rendimiento cada deportista deberá incidir más en una capacidad u otra, según las necesidades del deporte.

PLAN DE TRABAJO O CRONOGRAMA

En el desarrollo de los diferentes circuitos que se ejecutaron durante las diferentes clases para mejorar y que cada uno una incidencia clara en el desarrollo de las capacidades físicas básicas.

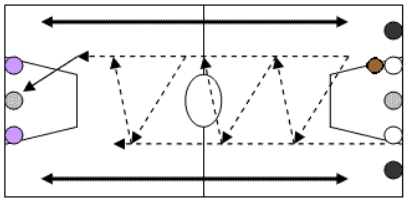


Por parejas uno enfrente del otro a la señal del entrenador doy el balón al compañero me lo devuelve y voy hasta línea de 3 cuartos con bote largo.



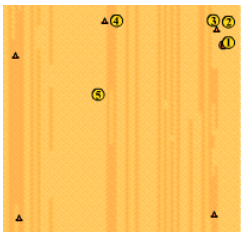
Puedo incorporar circuito de zig - zag para llegar a esa línea de ¾ y puedo incidir que en cada cambio se realicen fintas de desplazamiento, reversos, balón por detrás de la espalda entre las piernas…

Muy similar al anterior, también con la intención de mejorar la discriminación perceptiva. Ahora el jugador que sale da la espalda al jugador con balón. Esté tira el balón por encima de la cabeza del jugador y tras el primer bote sale hacia la canasta contraria.

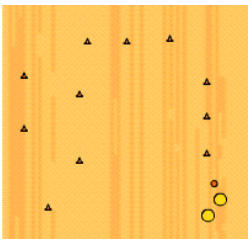


Con este tipo de trabajo en el que hacemos que el jugador salga ante un estímulo concreto formamos la acción de desplazamiento. Haceos que el jugador salga más rápido.

Salidas de contraataque sin botar: 2 x 2 continúo de lado a lado del campo sin botar acabando con acción de canasta. Podemos introducir un 3er jugador dificultando de este modo la acción de avance.



Se trata de un circuito de velocidad con balón. Un jugador realiza un pase elevado al compañero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste. Posteriormente realiza un pase-recepción alta con cambio de ritmo con otro compañero. La tercera acción será una conducción con bote de balón a máxima velocidad. Por último, realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final.



Circuito de manejo de balón que se realiza de forma individual

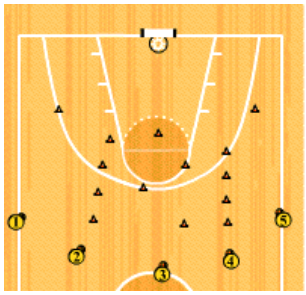
Tras unas cuantas repeticiones se cambia el sentido del recorrido

Tramo 1: giro alrededor de los conos cada vez con una mano

Tramo 2: conducción en zig - zag sorteando conos cambiando de mano

Tramo 3: conducción en slalom con cambios de mano, ritmo y dirección

Tramo 4: manejo del balón botándolo por debajo de las piernas, por la espalda...



Los jugadores realizan diferentes acciones técnicas previas al tiro y van rotando de posta a posta

a) Penetración lateral, finta y tiro exterior

b) Penetración en zig-zag y tiro en suspensión

c) Bote en slalom con cambios de dirección y tiro exterior

d) Penetración con dos cambios de sentido (bote por debajo de piernas) y tiro en suspensión

e) Penetración lateral, finta y tiro exterior

Población y Muestra

Se tuvieron en cuenta para el estudio, adolescentes de grados decimos (10°) en etapa formativa con edades comprendidas entre los 14-18 años, que se encontraran matriculados en la institución educativa “ALVERNIA” de la ciudad de Puerto Asís-Putumayo, los cual poseen niveles socioeconómicos similares y cumplen con la característica de tener clases complementarias de deporte en educación física.

Considerando los propósitos y tareas que plantea la investigación en cuanto a la medición y construcción de baremos o tablas de referencia, que requieren tratamientos estadísticos sobre las capacidades físicas de los adolescentes de la INSTITUCION EDUCATIVA ALVERNIA a

través del diseño de un conjunto de pruebas objetivas, se trata de un estudio descriptivo, cuantitativo de corte transversal.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Para participar en la investigación los escolares debieron cumplir con los siguientes criterios de inclusión:

- Adolescentes de grados decimos (10°) con edades comprendidas entre los 14-18 años.
- Que no presenten ninguna alteración física o funcional que infiera en los resultados.
- Que hayan aceptado voluntariamente la participación en el estudio y que tengan el consentimiento de sus padres.
- Que cumplan con las evaluaciones iniciales y finales del estudio.

Protocolos de Intervención

Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información

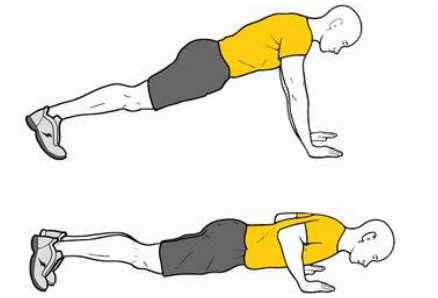
CAPACIDAD FISICA

1. **La prueba de las lagartijas (FLEXIONES.)**

Ya habíamos hablado sobre la prueba de las lagartijas, se trata de una prueba para **medir la fuerza y la resistencia muscular,** especialmente de los **músculos del pecho, hombro y tríceps**. La puedes realizar en cualquier lugar, sólo necesitas un cronómetro o un reloj que mida un minuto completo. El objetivo es **hacer tantas lagartijas como puedas en un minuto.**

Debes de colocarte en la **posición tradicional** para hacer una lagartija, las mujeres pueden recargar las rodillas en el piso. Cuando el reloj empiece a contar el minuto, debes de

empezar a hacer lagartijas: empujando hacia arriba con los **brazos extendidos** y bajando a 8 centímetros del piso, sin tocarlo. Repetir tantas veces como puedas en lo que dura el minuto





HOMBRES					
	20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-59 años	60 + años
Excelente	>54	>44	>39	>34	>29
Buena	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
Promedio	35-44	24-34	20-29	15-24	10-19
Mala	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Muy mala	<20	<15	<12	<8	<5
MUJERES					
	20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-59 años	60 + años
Excelente	>48	>39	>34	>29	>19
Buena	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
Promedio	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4
Mala	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
Muy mala	<6	<4	<3	<2	<1

2. LA PRUEBA DEL ABDOMEN

La finalidad de la prueba del abdomen es evaluar la **fuerza y la resistencia del abdomen.** Al igual que la prueba de las lagartijas, puedes realizarla en cualquier lugar, ya que sólo necesitas un **cronómetro y una regla.** La meta es hacer la mayor cantidad de abdominales que puedas en un minuto.

Para realizar esta prueba correctamente necesitas recostarte boca arriba con las **rodillas dobladas**, los pies en el piso con los talones aproximadamente 45 centímetros separados de tus glúteos. Coloca los brazos a tus costados con las **palmas viendo hacia abajo.** Pon la regla en la

punta de los dedos de tus manos y mide **15 centímetros** (hacia tus pies). Pon una marca en esa distancia, puede ser un **pedazo de papel** o un pedazo de Diurex.

Mantén tus manos en el suelo a lo largo de toda la prueba. Contrae los abdominales para levantar la cabeza, cuello y hombros del piso, deja que **los dedos de las manos lleguen a la marca de los 15 centímetros.** Regresa a la posición inicial para completar una repetición. Debes de repetirlo todas las veces que puedas durante un minuto; **solamente debes de contar las abdominales** en las que lograste llegar hasta la marca.

Aquí encontrarás la tabla con los estándares para esta prueba:



HOMBRES			
	Menos de 35 años	35-44 años	Más de 45 años
Excelente	60	50	40
Buena	45	40	25
En el margen	30	25	15
Necesita trabajar	15	10	5
MUJERES			
	Menos de 35 años	35-44 años	Más de 45 años
Excelente	50	40	30
Buena	40	25	15
En el margen	25	15	10
Necesita trabajar	10	6	4

3. LA PRUEBA DE BANCO DE LOS 3 MINUTOS

Esta prueba sirve para evaluar tu **nivel aeróbico (cardiovascular)** basándose en qué tan rápido **tu corazón se recupera** después de realizar un ejercicio físico. Si tienes buena condición física, tú corazón regresara a la normalidad más rápido. En esta prueba necesitas un cronómetro o un reloj con segundero; un **banco o una caja de 30 cm de alto** y un metrónomo).

Coloca el metrónomo en **96 pulsos por minuto** y asegúrate de escuchar bien el ritmo. Cuando estés listo para empezar, colócate enfrente de la caja y hecha a andar el cronómetro. Sube y baja, desde la caja de 30 centímetros, al ritmo de los pulsos del metrónomo durante **3 minutos seguidos**. Cuando terminen los 3 minutos, para inmediatamente, siéntate sobre el cajón y **cuenta tu pulso** durante un minuto.

Los estándares de esta prueba están basados utilizando un cajón de 30 centímetros, así que **trata de utilizar uno de esa medida** para que tenga un resultado más cercano a la realidad. Aquí puedes encontrar la tabla con los estándares para esta prueba:



HOMBRES						
	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	+ 65 años
Excelente	50-75	51-76	49-76	56-82	60-77	59-81
Buena	79-84	79-85	80-88	87-93	86-94	87-92
Arriba del promedio	88-93	88-94	92-98	95-101	97-100	94-102
Promedio	95-100	96-102	100-105	103-111	103-109	104-110
Debajo del promedio	102-107	104-110	108-113	113-119	111-117	114-118
Mala	111-119	114-121	116-124	121-126	119-128	121-126
Muy mala	124-157	126-161	130-163	131-159	131-154	130-151
MUJERES						
	18-25 años	26-35 años	36-45 años	46-55 años	56-65 años	+ 65 años
Excelente	52-81	58-80	51-84	63-91	60-92	70-92
Buena	85-93	85-92	89-96	95-101	97-103	96-101
Arriba del promedio	96-102	95-101	100-104	104-110	106-111	104-111
Promedio	104-110	104-110	107-112	113-118	113-118	116-121
Debajo del promedio	113-120	113-119	115-120	120-124	119-127	123-126
Mala	122-131	122-129	124-132	126-132	129-135	128-133
Muy mala	135-169	134-171	137-169	137-171	141-174	135-155

4. LA PRUEBA DEL KILÓMETRO Y MEDIO

Esta prueba también mide tu **nivel de condición aeróbica.** El objetivo es ver **qué tan rápido puedes caminar un kilómetro y medio a una intensidad moderada.** Algo importante

es que esta prueba no se recomienda para las personas que no hacen nada de ejercicio, por lo menos debes de caminar 15-20 minutos varias veces a la semana.

Para poder realizar está prueba necesitas **un lugar que tenga marcado un kilómetro y medio,** puede ser una pista para correr. Eso sí, **no la hagas en una caminadora** ya que los resultados estarán sesgados. También necesitas ropa y zapatos para caminar y un cronometro o un reloj con segundero.

Primero calienta 3-5 minutos. Cuando estés listo para empezar, prende el cronómetro y empieza a **caminar lo más rápido que puedas manteniendo un ritmo constante.** Puedes reducir el paso y después acelerar, pero recuerda que el objetivo es completar el kilómetro y medio lo más rápido posible. Para el reloj cuando hayas terminado de recorrer el kilómetro y medio. Sigue caminando por unos minutos para enfriar. Aquí puedes encontrar la tabla con los estándares para esta prueba:



HOMBRES						
	20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-59 años	60-69 años	+ 70 años
Excelente	<11:54	<12:24	<12:54	<13:24	<14:06	<15:06
Buena	11:54-13:00	12:24-13:30	12:54-14:00	13:24-14:24	14:06-15:12	15:06-15:48
Promedio	13:01-13:42	13:31-14:12	14:01-14:42	14:25-15:12	15:13-16:18	15:49-18:48
Mala	13:43-14:30	14:13-15:00	14:43-15:30	15:13-16:30	16:19-17:18	18:49-20:18
Muy mala	>14:30	>15:00	>15:30	>16:30	>17:18	>20:18
MUJERES						
	20-29 años	30-39 años	40-49 años	50-59 años	60-69 años	+ 70 años
Excelente	<13:12	<13:42	<14:12	<14:42	<15:06	<18:18
Buena	13:12-14:06	13:42-14:36	14:12-15:06	14:42-15:36	15:06-16:18	18:18-20:00
Promedio	14:07-15:06	14:37-15:36	15:07-16:06	15:37-17:00	16:19-17:30	20:01-21:48
Mala	15:07-16:30	15:37-17:00	16:07-17:30	17:01-18:06	17:31-19:12	21:49-24:06
Muy mala	>16:30	>17:00	>17:30	>18:06	>19:12	>24:06

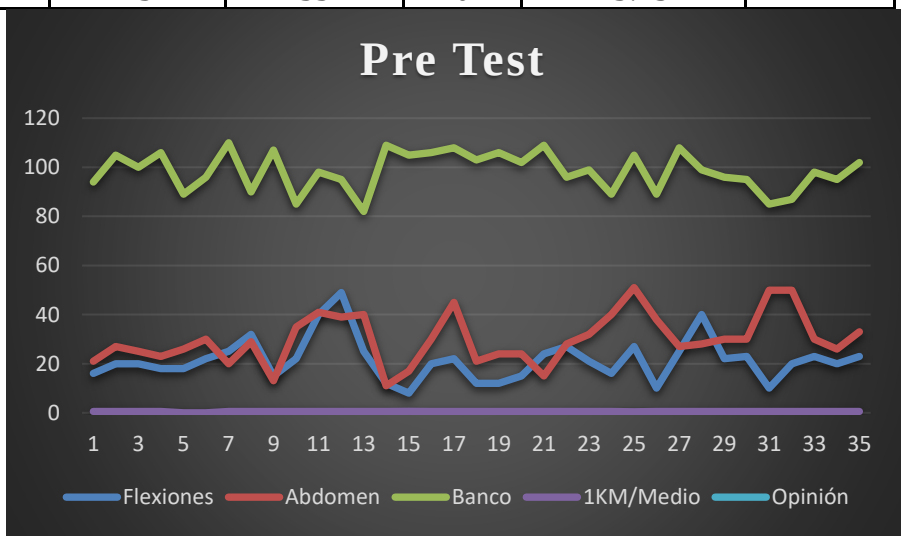
TABLA DE CONTROL

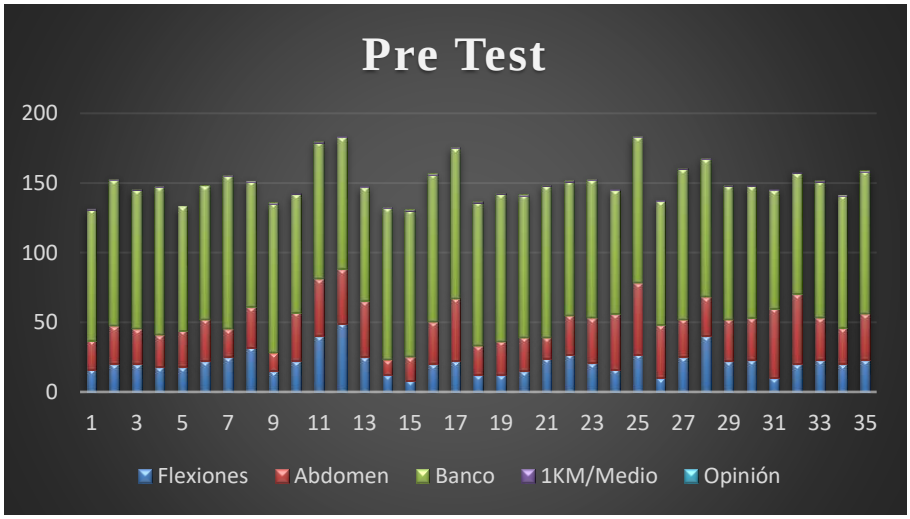
PRUEBAS	INICIANDO PERIODO	FINALIZANDO PERIODO
1.FLEXIONES		
2.LA PRUEBA DEL ABDOMEN		
3.BANCO 3 MIN		
4. 1KM Y MEDIO		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE		

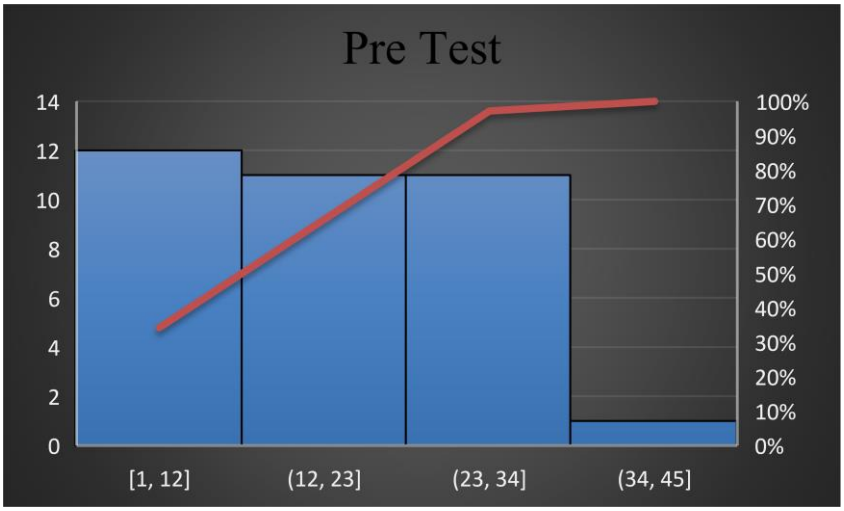
Condición física

Pre Test de Pruebas de Evaluación de las Capacidades Físicas Básicas					
Sujetos	Flexiones	Abdomen	Banco	1KM/Medio	Opinión
1	16	21	94	13:15	
2	20	27	105	12:25	
3	20	25	100	13:18	
4	18	23	106	13:45	
5	18	26	89	14.02	
6	22	30	96	12.15	
7	25	20	110	12:52	
8	32	29	90	11:45	
9	15	13	107	13:24	
10	22	35	85	13:59	
11	40	41	98	12:51	
12	49	39	95	11:24	
13	25	40	82	11:54	
14	12	11	109	13:52	
15	8	17	105	14:35	
16	20	30	106	13:28	
17	22	45	108	12:54	
18	12	21	103	14:25	
19	12	24	106	13:45	
20	15	24	102	13:28	
21	24	15	109	14:06	
22	27	28	96	12:53	
23	21	32	99	12:09	

24	16	40	89	11:58	
25	27	51	105	11:03	
26	10	38	89	11:45	
27	25	27	108	14:02	
28	40	28	99	14:06	
29	22	30	49	13:28	
30	23	30	42	13:08	
31	10	50	85	11:45	
32	20	50	87	11:35	
33	23	30	98	12:23	
34	20	26	95	12:14	
35	23	33	102	13:15	

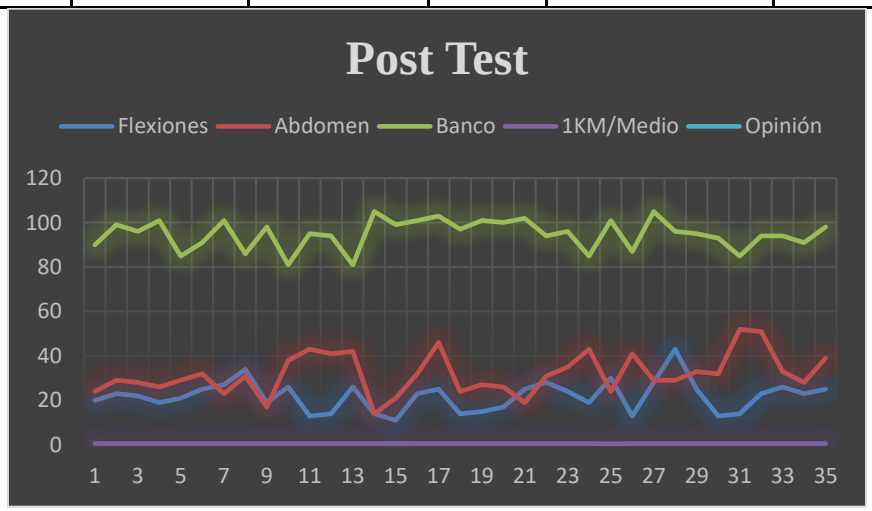


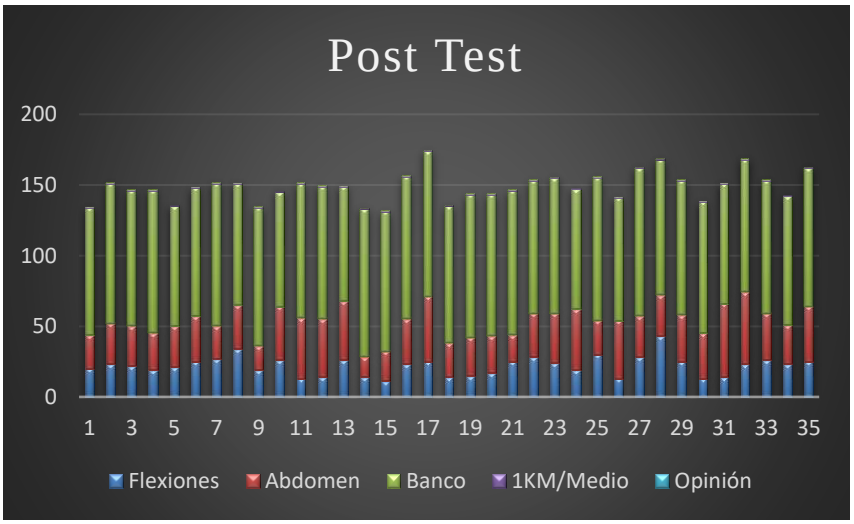


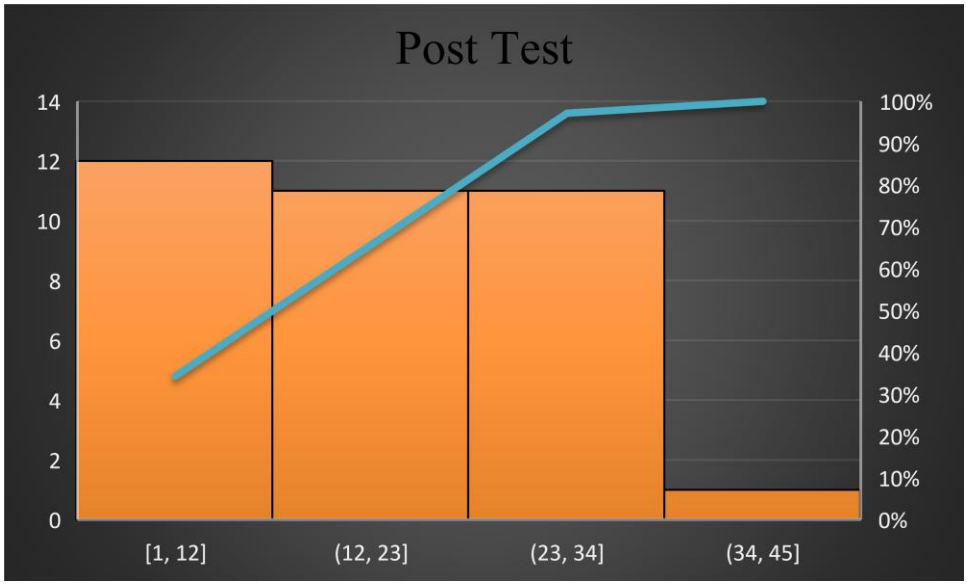


Post Test de Pruebas de Evaluación de las Capacidades Físicas Básicas					
Sujeto	Flexiones	Abdomen	Banco	1KM/Medio	Opinión
1	20	24	90	12:52	
2	23	29	99	12:08	
3	22	28	96	12:56	
4	19	26	101	12:59	
5	21	29	85	13:15	
6	25	32	91	13:05	
7	27	23	101	12:13	
8	34	31	86	11:37	
9	19	17	98	12:58	
10	26	38	81	13:01	
11	13	43	95	12:30	
12	14	41	94	11:21	
13	26	42	81	11:24	
14	14	14	105	13:17	
15	11	21	99	13:53	
16	23	32	101	12:58	
17	25	46	103	12:09	
18	14	24	97	13:48	
19	15	27	101	13:02	
20	17	26	100	12:57	
21	25	19	102	13:38	
22	28	31	94	12:17	

23	24	35	96	11:58	
24	19	43	85	11:41	
25	30	24	101	11:02	
26	13	41	87	11:31	
27	28	29	105	13:46	
28	43	29	96	13:31	
29	25	33	95	13:03	
30	13	32	93	12:59	
31	14	52	85	11:38	
32	23	51	94	11:31	
33	26	33	94	12:05	
34	23	28	91	11:56	
35	25	39	98	13:05	







Análisis de resultados

Datos pre test

Pre Test de Pruebas de Evaluación de las Capacidades Físicas Básicas				
Sujeto	Flexiones (Rep.)	Abdomen (Rep.)	Salto Banco (centímetros)	1KM/Medio (seg)
1	16	21	94	795
2	20	27	105	745
3	20	25	100	798
4	18	23	106	825
5	18	26	89	842
6	22	30	96	735
7	25	20	110	772
8	32	29	90	705
9	15	13	107	804
10	22	35	85	839
11	40	41	98	771
12	49	39	95	684
13	25	40	82	714
14	12	11	109	832
15	8	17	105	875
16	20	30	106	808

17	22	45	108	774
18	12	21	103	865
19	12	24	106	825
20	15	24	102	808
21	24	15	109	846
22	27	28	96	773
23	21	32	99	729
24	16	40	89	718
25	27	51	105	663
26	10	38	89	705
27	25	27	108	842
28	40	28	99	846
29	22	30	96	808
30	23	30	95	788
31	10	50	85	705
32	20	50	87	695
33	23	30	98	743
34	20	26	95	734
35	23	33	102	795

Estadística Descriptiva Pre Test

Variables	Flexiones (Rep.)	Abdomen (Rep.)	Salto Banco (centímetros)	1KM/Medio (seg)
Media	21,42857	29,9714286	98,5142857	777,314286
Mediana	21	29	99	788
Moda	20	30	105	705
Desviación estándar	8,6783803	10,118375	7,92750769	57,1812245
Varianza de la muestra	75,314285	102,381513	62,8453782	3269,69244
Curtosis	2,3744050	-0,15357338	-0,90376864	-1,03662724

Coeficiente de asimetría	1,2273878	0,38439371	-0,3783991	-0,21152974
Rango	41	40	28	212
Mínimo	8	11	82	663
Máximo	49	51	110	875

Interpretación de Variable:

De acuerdo a la estadística descriptiva en el pre test se puede evidenciar que grupo promedio en repeticiones de flexiones extensión de brazo es de 21,42 ± 8,67, con relación al número de repeticiones en abdominales fue 29,97 ± 10,11, en cuanto al salto al banco la distancia promedio en centímetros fue de 98,51 ± 7,92 y por último en la distancia en segundo en prueba de un kilómetro y medio 777,31 segundos ± 57,18.

Datos Post Test

Post Test de Pruebas de Evaluación de las Capacidades Físicas Básicas				
Sujeto	**Flexiones (Rep.)**	**Abdomen (Rep.)**	**Salto Banco (centímetros)**	**1KM/Medio (seg)**
1	20	24	90	772
2	23	29	99	728
3	22	28	96	776
4	19	26	101	779
5	21	29	85	795
6	25	32	91	785
7	27	23	101	733
8	34	31	86	697
9	19	17	98	778
10	26	38	81	781
11	13	43	95	750
12	14	41	94	681
13	26	42	81	684

14	14	14	105	797
15	11	21	99	833
16	23	32	101	778
17	25	46	103	729
18	14	24	97	828
19	15	27	101	782
20	17	26	100	777
21	25	19	102	818
22	28	31	94	737
23	24	35	96	718
24	19	43	85	701
25	30	24	101	662
26	13	41	87	691
27	28	29	105	826
28	43	29	96	811
29	25	33	95	783
30	13	32	93	779
31	14	52	85	698
32	23	51	94	691
33	26	33	94	725
34	23	28	91	716
35	25	39	98	785

Estadística Descriptiva Pre Test

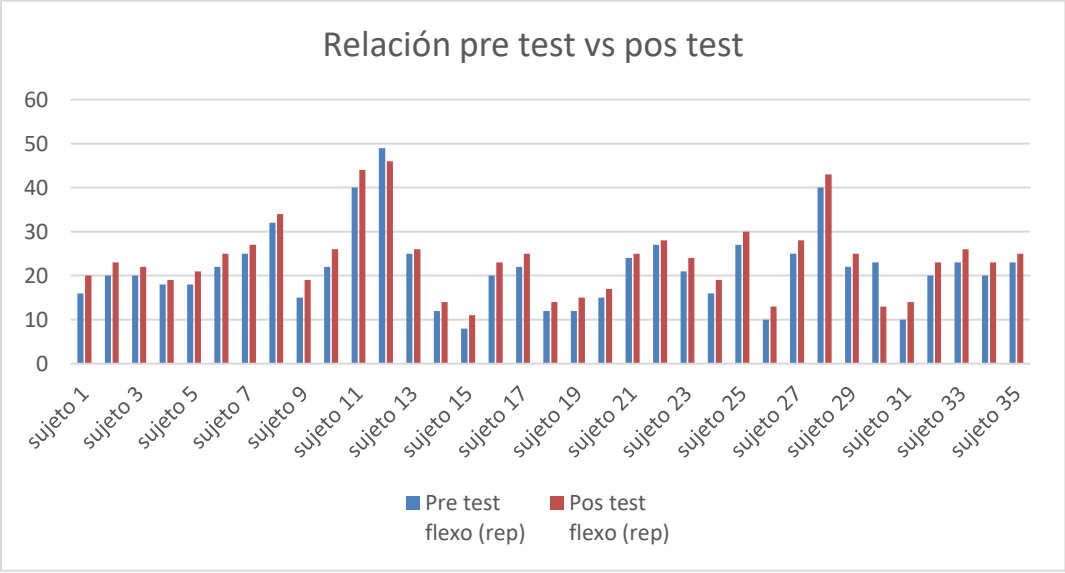
Variables	Flexiones (Rep.)	Abdomen (Rep.)	Salto Banco (centímetros)	1KM/ Medio (seg)
Media	21,914285	31,771428	94,8571429	754,4
Mediana	23	31	96	776
Moda	25	29	101	779
Desviación estándar	6,8012603	9,1300593	6,58939816	47,6625392

Varianza de la muestra	46,257142	83,357983	43,4201681	2271,71765
Curtosis	1,3071547	-0,18112946	-0,49491392	-1,06968384
Coeficiente de asimetría	0,6620900	0,38773824	-0,55693714	-0,20342827
Rango	32	38	24	171
Mínimo	11	14	81	662
Máximo	43	52	105	833

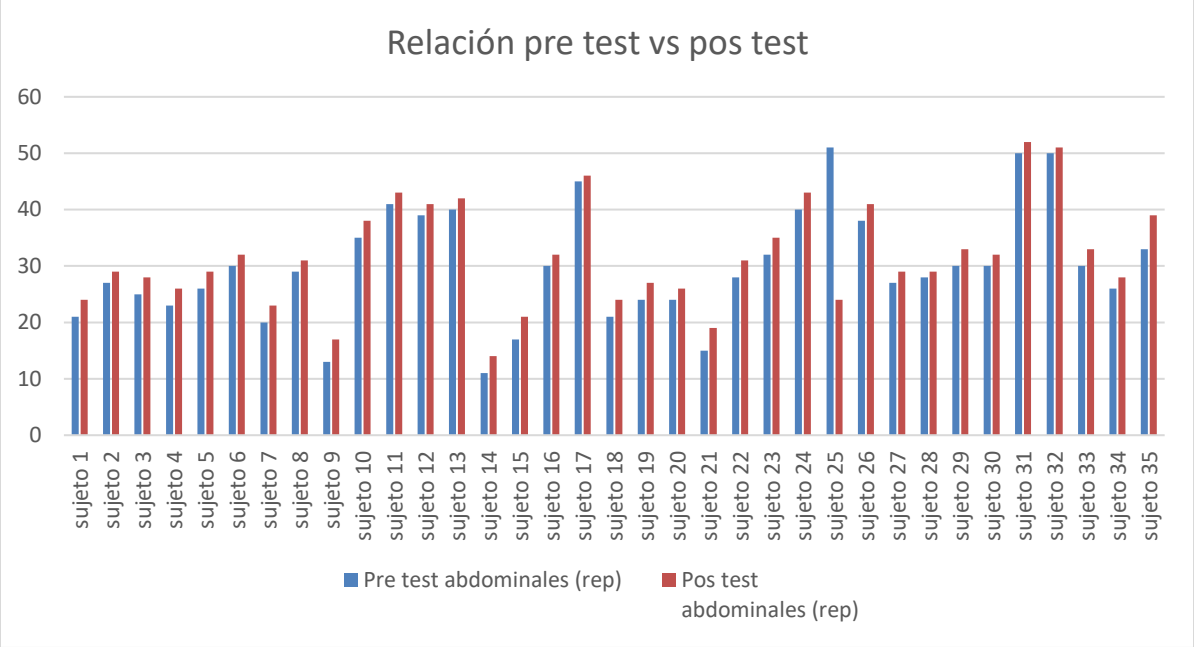
Interpretación de Variable:

De acuerdo a la estadística descriptiva en el post test se puede evidenciar que grupo promedio en repeticiones de flexiones extensión de brazo es de 21,91 ± 6,80, con relación al número de repeticiones en abdominales fue 31,77 ± 9,13, en cuanto al salto al banco la distancia promedio en centímetros fue de 94,85 ± 6,58 y por último en la distancia en segundo en prueba de un kilómetro y medio 754,4 segundos ± 47,66.

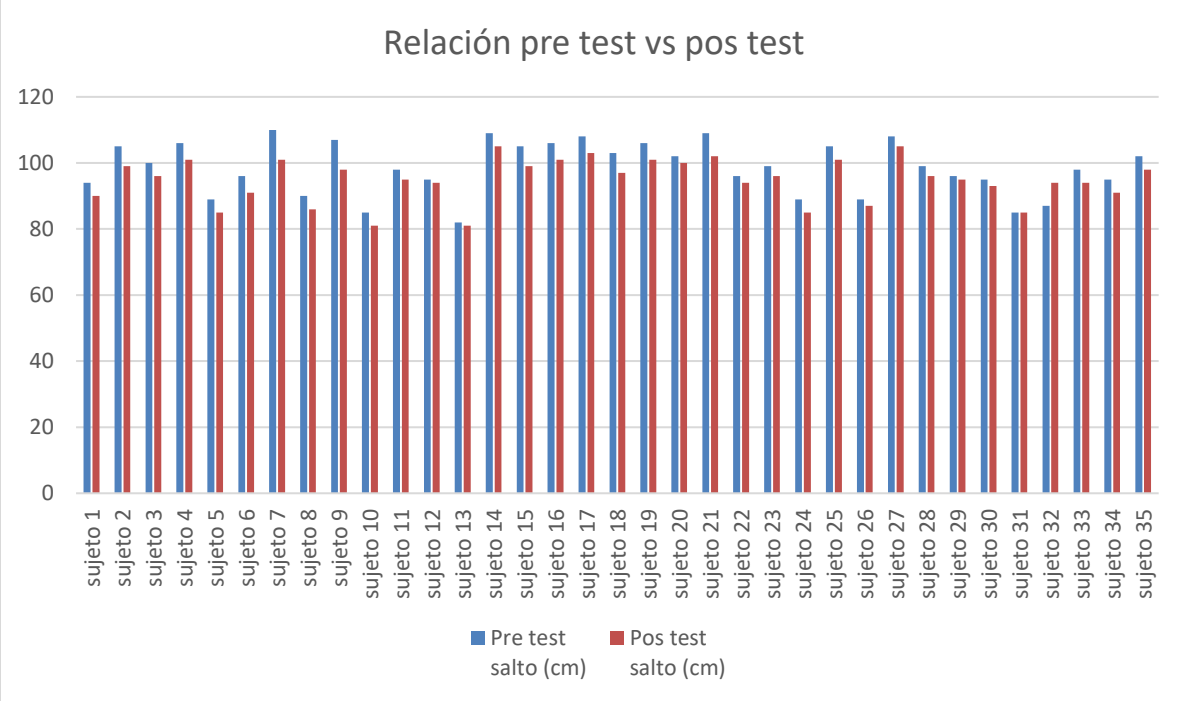
Relación Pre Test VS Post Test Flexo Extensión de Brazo



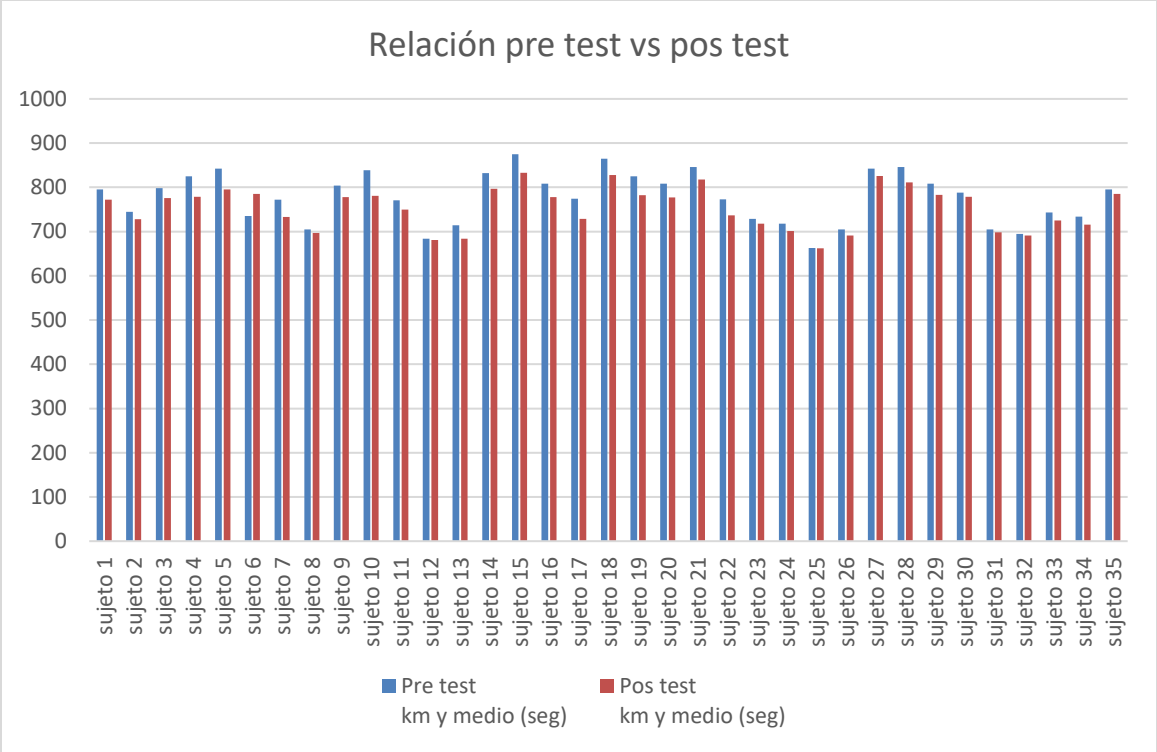
Relación Pre Test VS Post Test Abdominales



Relación Pre Test VS Post Salto al Banco



Relación Pre Test VS Post Test Kilómetro y Medio



Discusión

Con relación a desarrollo de la propuesta investigativa se buscó determinar si el programa de incidencia de los juegos deportivos en el desarrollo de las capacidades físicas básicas en adolescentes de grado decimo de la institución educativa Alvernia de Puerto Asís Putumayo, en lo desarrollado durante las sesiones de intervención generó ganancias en el desarrollo de las capacidades físicas básicas como objeto de estudio, para dar cumplimiento con el objetivo planteado se diseñó un programa de acciones motrices para el fortalecimiento de los capacidades a través de juegos deportivos.

La importancia del desarrollo de la condición física y en definitiva de las C.F.B., se centra fundamentalmente en la mejora de la salud y en el autoconocimiento de sus posibilidades y limitaciones, es decir, debemos incorporar al alumnado los conocimientos suficientes para que desarrolle, con la máxima autonomía, una actividad física adecuada a sus capacidades y

necesidades personales, que le permita mantener una óptima calidad de vida. Para ello, debemos procurar que toda práctica vaya reforzada con los contenidos teóricos adecuados.

De una manera general, la aplicación de la condición física en el marco escolar debe partir de los siguientes *Criterios* expuestos por Devís y Peiro (1992):

- Desvincular los elementos asociados a la condición física del rendimiento físico, incidiendo más en el aspecto cualitativo de la realización de ejercicios que en el cuantitativo.
- Proponer actividades para que el ejercicio físico llegue a formar parte del estilo de vida de los alumnos.
- Favorecer la confianza y autoestima en la práctica de la actividad física; la experiencia positiva les motivará a repetirla.
- Establecer cauces para que los alumnos tomen decisiones necesarias que los lleven a poner en práctica su propio programa de ejercicios.

Por último, el desarrollo de trabajo investigativo tuvo efectos positivos, ya que por medio del test final se pudo observar que la población objeto de estudio obtuvo avances significativos, por medio de las sesiones propuesta debido que hizo énfasis en el desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas y luego se vio reflejado en los juegos y desarrollo de actividades finales.

Conclusiones

Tras el análisis de la presente propuesta, podemos concluir que los juegos deportivos resultan esenciales para su incidencia en el desarrollo de las características de las capacidades físicas básicas en los niños/as escolares a nivel motriz (coordinación, habilidades básicas,

capacidades físicas, …). Igualmente, la gran variedad de posibilidades que existen y su gran componente lúdico, ayudará a fomentar y trabajar adecuadamente todos estos aspectos, aunque no hay que perder de vista que muchos de estos elementos motrices o capacidades físicas básicas dependen de factores biológicos y genéticos, que determinarán en gran medida, el nivel motriz del sujeto. Aun así, un correcto trabajo estimulará de forma adecuada las capacidades de los niños en el desarrollo de las diferentes actividades

Además, con esta propuesta de investigación, se consideró que el alumnado será capaz de desarrollar estas cuatro capacidades al mismo tiempo que experimenta nuevas posibilidades de su propio cuerpo y mejorará el rendimiento de una forma notable y gratificante. Pienso que a los adolescentes les motivará realizar actividades o tareas que tengan que ver con estas capacidades, con el incentivo de que día a día noten como mejora su confianza a la hora de realizar ejercicio físico y demás.

Recomendaciones

Dentro del ámbito escolar, debemos buscar el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico del alumno, mediante el trabajo previo de la Condición Física, el cual viene determinado por el nivel de desarrollo de las diferentes C. F. B. Sin embargo, debemos de procurar que dicho desarrollo y crecimiento armónico, este basado fundamentalmente en la salud.

En definitiva, nosotros como maestros debemos de intentar que los planteamientos básicos en nuestra área, busquen la modificación de hábitos de vida sedentarios y fomenten actitudes que lleven a nuestros alumnos/as a un desarrollo íntegro de todas sus capacidades (cognitivas, motrices, afectivas y sociales), dentro y fuera del ámbito escolar.

Referencias Bibliográficas

Bautista, R. Desarrollo y desenvolvi-miento de las capacidades condicionales y coordinativas. Kinesis, 30, 29-35.

Castañer, M., & Camerino, O. (1991). La Educación Física en la enseñanza Primaria. Barcelona: Inde.

Devís y Peiró (1992). Nuevas perspectivas curriculares en E.F.: la salud y los juegos modificados. INDE. Barcelona.

Dialnet-EvaluacionDeCapacidadesFisicasBasicasEnEdadesTempr-7659448.pdf

Dialnet-MedicionDeLasCapacidadesFisicasEnEscolaresBogotano-2549828.pdf

http://entrenamientosdebaloncesto.es/objetivo-circuitos

https://hoyjugamosenclase.blogspot.com/2011/01/juegos-para-el-desarrollo-de.html

https://padelstar.es/preparacion-fisica-padel/capacidades-fisicas-basicas-concepto-y-clasificaciones/#Resistencia

https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/2402/1/JUEGOS%20TRADICIONALES%20EN%20EL%20DESARROLLO%20DE%20LAS%20CAPACIDADES%20F%C3%8DSICAS%20DE%20LOS%20ESTUDIANTES..pdf

https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Ensenanza%20de%20la%20Actividad%20Fisica/Educacion%20Fisica%20Escolar/LAS%20CAPACIDADES%20F%C3%8DSICAS.pdf

https://www.efdeportes.com/efd145/habilidades-motrices-basicas-a-traves-de-juegos-atleticos.htm

https://www.efdeportes.com/efd145/habilidades-motrices-basicas-a-traves-de-juegos-atleticos.htm

https://www.efdeportes.com/efd147/las-capacidades-fisicas-basicas-dentro-de-secundaria.htm

https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/

Lucea, J. D. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas (Vol. 133). Inde.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA (1989) Currículo Oficial del Área de Educación Física para Educación Primaria. Madrid: Publicaciones del M.E.C.

Miranda, B. G. (1983). El desarrollo de las cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza en el tercer grado de educación primaria (Doctoral dissertation, 261).

Mirella, R. (2001). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona: Paidotribo.

Reyes, M. L. M. (1982). El desarrollo de las cualidades motrices: agilidad, equilibrio, flexibilidad y fuerza en el quinto grado de educación primaria (Doctoral dissertation, 261).

Romero, C. (1992). Acondicionamiento físico 8-18 años. Sevilla: CEDIFA.

Sánchez Bañuelos, F. (1992): "Didáctica de la Educación Física y el deporte: bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte". Gymnos. Madrid.

Ureña, N., Ureña, F., & Alarcon, F. (2008). Una propuesta de evaluación para las habilidades motrices básicas en Educación Primaria a través de un juego popular: la oca. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (14), 35-42.

Valenzuela_Morales_Carolina_TFG_Educacin_Primaria.pdf