Informe final de práctica integral, Educación física recreación y deporte de la Universidad de Pamplona

Presentado por:

Samuel Guillermo Román Leiva

Programa de educación física recreación y deporte

Universidad de Pamplona

2023

Tutor académico

Juan Carlos Acero Jauregui

Contenido

Capítulo 1 1
Reseña histórica 1
Proyecto educativo institucional 2
Marco Legal 2
Principio Institucional 4
Visión: 5
Misión: 5
Filosofía: 5
Horizontes 6
Perfil: 6
Cronograma Institucional: 6
Organigrama institucional: 7
Símbolos institucionales 8
Bandera: 8
Escudo: 8
Manual de convivencia: 9
Capitulo I. Disposiciones generales. 10
Capitulo IV. Admisión de estudiantes y permanencia. 11
Capitulo V. De los derechos y deberes. 12
Parágrafo 1. Los cargos de representación son: 14
Parágrafo 2. 15
Artículo 26. Deberes de los estudiantes. 15
Derechos y deberes: 17
Estudiantes, Docentes, Padres de familia: 17
En cuanto a la formación: 18
Erudito: 19
Sobre el código: 20
Obligaciones organizativas de los estudiantes: 22
Académico: 22
Hablando de normas: 23

Padres o tutores legales derechos de las madres y los padres: 23
Deber de los padres: 24
Docente: 25
Derechos del Docente: 25
Ley del menor: 27
Protección Integral: 28
Derechos y Libertades: 28
Garantía De Derechos Y Prevención: 28
Otros Aspectos: 29
Uniformes: 29
Inventario e infraestructura: 31
Inventario: 32
Matriz DOFA: 34
Capitulo II 36
Propuesta pedagógica. 36
Objetivo general 36
Objetivos específicos 36
Planteamiento del problema 37
Descripción del problema 37
Justificación 38
Población: 39
Marco teórico 40
Capitulo III 45
Informe de los procesos curriculares. 45
Ejecución metodológica 48
Evaluación 48
Resultados: 49
Proceso: 49
Formativa: 50
Conclusiones 50
Recomendaciones 51
Descripción de las actividades 52

Anexos 56
Fotografías. 56
Planimetría. 58
Capitulo IV 68
Capitulo V 71
Formato de evaluazion para el supervisor – asesor de practicas 71
Conclusiones 78
Anexos 79
Bibliografía 82

Lista de figuras

Figura 1. 1
Centro educativo rural Palocolorado sede manzanares del municipio de Chinácota.
Figura 2. 7
Organigrama institucional.
Figura 3. 8
Bandera de la institución.
Figura 4. 8
Escudo, Centro Educativo Palocolorado.
Figura 5. 30
Uniforme de diario de la institución.
Figura 6. 30
Uniforme de educacion fisica de la institución.
Figura 7. 31
Cancha deportiva de la institución.
Figura 8. 32
Implementos deportivos de la institución.
Figura 9. 44
Traje típico de la cumbia Colombiana.

Lista de tablas.

Tabla 1.Horario 33
Tabla 2.Matriz Dofa 34
Tabla 3.Población 39
Tabla 4.Muestra. 39
Tabla 5.Cronograma de actividades: 45
Tabla 6.Descripción de las actividades. 52
Tabla 7.Actividades interinstitucionales 68

Capítulo 1

Reseña histórica

Figura 1.

Centro educativo rural Palocolorado sede manzanares del municipio de Chinácota.



Nota: Román (2023)

Somos una organización civil sin ánimo de lucro, respaldada por la Iglesia Católica. Nuestro camino da sus primeros pasos en 1963, cuando Monseñor Jesús Iván Cadavid Gutiérrez inauguró el primer modelo de casa para campesinos, que sería el Hogar Juvenil Campesino de Urrao, Antioquia. Gracias a nuestro Fundador Monseñor J. Iván y a los integrantes de la obra social ALEU sigue la creación de otros Hogares Juveniles; obras que se convertirían en una de las más importantes políticas sociales en favor del desarrollo Agrario del país.

Para nuestro Fundador siempre fue indispensable la educación a los campesinos, por eso pensó en la formación integral de la familia, la promoción de la juventud y las comunidades campesinas del país; todo esto, por medio del concepto de desarrollo rural sostenible y duradero. Para continuar su revolución del amor, contagió a benefactores nacionales e internacionales a seguir trabajando por el agro de Colombia, porque su premisa era que "el futuro de Colombia está en el campo, el futuro del campo está en el niño campesino y el futuro del niño está en nuestras manos". Por eso, logró consolidar a Hogares Juveniles Campesinos como la única solución al analfabetismo de las juventudes rurales.

Nuestro legado permanece en el tiempo con la RED de Hogares Juveniles Campesinos, que sigue sembrando Paz a través de la enseñanza católica, Agropecuaria y Recreativa (CAR) a sus Hogareños. Hasta hoy seguimos pidiendo a la comunidad que se vincule a la Fundación Hogares Juveniles Campesinos, para así seguir dándole vida a esta obra, que continúa trabajando por éxodo campesino, contra el hambre y desempleo y contra la injusticia social.

Proyecto educativo institucional

Marco Legal

Conformado mediante decreto N° 0250 de abril 12 de 2005 NIT: 900103588-6

La Constitución Nacional de Colombia de 1991, específicamente en sus artículos 12, 13, 14, 15,16, 18, 19,20,23, 27,28,29, 41, 43, 44, 45, 67,86,95.

La declaración de los derechos del Niño de noviembre 27 de 1989. El Decreto 2737 de 1989 o Código del Menor.

La Ley 12 de enero de 1991 o Convención Internacional de los Derechos del Niño.

La Ley 1 15 de 1994 o Ley General de Educación El Decreto 1860 de1994, reglamentario de la Ley 115.

La Resolución 12509 de octubre 28 de 2002, integran establecimientos educativos estatales.

- 1: La Constitución Nacional de Colombia de 1991 en sus artículos:
- 12: Desapariciones.
- 13: Todos somos iguales ante la ley.
- 14: Derechos al reconocimiento.
- 15: Intimidad personal.
- 16: Libre desarrollo de la personalidad.
- 18: Libertad de conciencia.
- 19: Libertad de cultos.
- 20: Libertad de expresión.
- 23: Derecho de peticiones.
- 27: Libertad de enseñanza.
- 28: Toda persona es libre.
- 29: El debido proceso.
- 41: El estudio de la Constitución.

- 43: Hombre y mujer, iguales en derechos.
- 67: La educación es un derecho.
- 86: La acción de Tutela.
- 95: Los deberes de los colombianos Horizonte Institucional

Se fundamenta en el marco de la CPNC y las leyes educativas colombianas vigentes, (señalados por artículos, 5, 13,14, 20, 22 y 30 de la ley 115 de 1994), y se expresa en la misión, visión, filosofía y principios que orientan el ser y que hacer de la Institución.

Principio Institucional

La **escuela sigue** los principios **presentados en** la **Ley** 1620, que **establece "un sistema** nacional de convivencia escolar y **educación** para el ejercicio de los derechos humanos, la educación **relacionada con** la **sexualidad,** y la prevención y mitigación de la violencia **escolar".**:

- Participación.
- Corresponsabilidad.
- Autonomía.
- Diversidad.
- Integralidad.

La Ley 1620, Artículo 2, afirma su vigencia, efectos y medidas de responsabilidad.:

- Competencias ciudadanas.
- Educación para el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.

- Acciones contra el acoso escolar o bullying.
- Ciberbullying o ciberacoso escolar.

Visión:

El centro educativo rural palocolorado, al 2020 habrá formado jóvenes integralmente con capacidad de liderazgo, competentes para resolver las diferentes situaciones diarias que contribuyan al mejoramiento de la calidad de vida de sí mismo y de su comunidad.

Misión:

El centro educativo rural palocolorado, ofrece el servicio de educación básica, con la metodología de escuela nueva y postprimaria, para formar niños, niñas y jóvenes integralmente con capacidad de liderazgo, mediante la implementación de la investigación como estrategia pedagógica, a través del uso de las TIC.

Filosofía:

Promover el desarrollo integral cristiano de las comunidades campesinas e indígenas y en particular de los niños y jóvenes a través de actividades y programas de carácter educativo, científico, ecológico y cultural que contribuyan a mejorar su calidad de vida, el fomento de la participación, la concertación, la organización comunitaria, y las actividades agropecuarias y agroindustriales que propicien el cambio social de país.

Horizontes

Propiciar la formación de la persona como miembro activo del Centro proyectado hacia la sociedad, en permanente actitud de cambio, mediante el desarrollo de valores espirituales y democráticos, capacidades y habilidades, en un ambiente de apertura, comunicación y convivencia, que le permita interactuar positivamente en su comunidad.

Perfil:

El estudiante del C.E.R. palocolorado es el eje del proceso educativo y por ende debe ser una persona con capacidades para desarrollar habilidades, actitudes y valores que contribuyan en su crecimiento efectivo y espiritual. Un líder, capaz de enfrentar cualquier situación, con una visión hacia el enriquecimiento personal que favorezca el programa de su región, consiente de su ser, saber, y saber hacer, experimentando procesos encaminados al mejoramiento de métodos, técnicas y procedimientos, para el aprovechamiento de los recursos naturales, apto para competir con éxito en el campo laboral y tecnológico.

Cronograma Institucional:

Los miembros que actúan en la Comisión por mandato directo y que forman parte del personal de la Agencia actúan en la Comisión mientras duran sus actividades. Para los coordinadores, la institución cuenta con dos coordinadores durante un año académico. El coordinador designado podrá ser reelegido. Los estudiantes de los comités sirven durante su año académico y, si es posible, apoyan al comité hasta que se elijan nuevos cargos. Como regla general, los maestros que se dedican a excelentes actividades simbióticas se seleccionan arbitrariamente y,

si hay varios solicitantes, el comité votará y los designará. A falta de docentes voluntarios, la Comisión asigna esta función con base en la participación en iniciativas para promover la convivencia, teniendo en cuenta los criterios establecidos por la ley.

En todo caso, el nombramiento del profesor tiene una vigencia de un año, transcurrido el cual podrá ser reelegido a su elección. Los miembros de la Junta Directiva están integrados por los siguientes miembros:

• Un rector que los convoque y oriente.

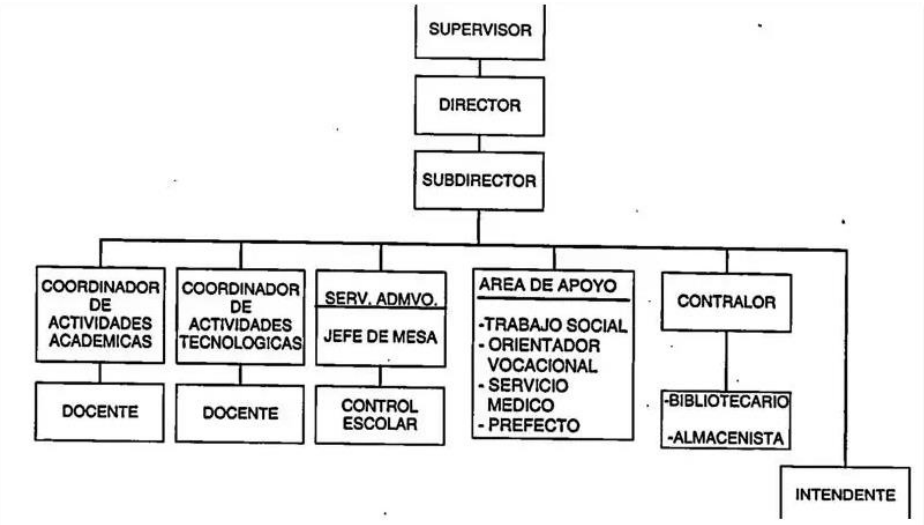
• Dos representantes docentes.

• Dos representantes del padre de la familia.

Organigrama institucional:

Figura 2.

Organigrama institucional.



Nota: Román (2023)

Símbolos institucionales

Bandera:

Figura 3.

Bandera de la institución.



Nota: Román (2023)

Azul: al agua que riega nuestros campos.

Blanco: la paz con la que vivimos.

Verde: el color de nuestros campos.

Escudo:

Figura 4.

Escudo, Centro Educativo Palocolorado.



Nota: Román (2023)

"Viviendo los valores del campo"

Fue diseñado por la señora Nubia Cecilia Suárez de la vereda Manzanares. Lleva alrededor unas ramas de café que representan la riqueza agrícola de la región.

Tiene franjas de verde, blanco y azul, colores de la bandera. En el centro un heraldo que lleva un balón como símbolo del deporte, parte esencial en la vida escolar; un libro que representan la cultura y el saber.

El lema: "ciencia trabajo liderazgo"

Manual de convivencia:

Acuerdo N° 09

(Noviembre 10 / 2014)

Por medio del cual se adoptan reformas al Manual de Convivencia Escolar del Centro Educativo Rural Palocolorado del Municipio de Chinácota, Norte de Santander.

El Consejo Directivo de conformidad con fundamento en la Constitución Política de Colombia, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), la Ley 1098 de 2006, la Infancia y Adolescencia, la Ley 715 de 2001, Decretos reglamentarios, No 1860 de 1994 y Decreto 1286 de 2007, Ley 30 de 1986 sobre Prevención de la Drogadicción, ley 375 de 1997 sobre la Juventud, ley 1620 del 15 de marzo de 2013, por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar

Capitulo I. Disposiciones generales.

Artículo 1: Defínase como Manual de Convivencia el instrumento elaborado concertadamente por los miembros de la comunidad educativa en el cual se consignan los derechos y estímulos, deberes y correctivos, procesos, procedimientos e instancias para los estudiantes, docentes y padres de familia, de acuerdo con lo consagrado en la Constitución Política de Colombia, La Ley General de Educación, el Código del menor y demás normatividad jurídica vigente, con el fin de facilitar el proceso educativo, la sana convivencia y la formación integral de la persona.

Artículo 3: Principios pedagógicos para la convivencia

Las relaciones interpersonales e inter-estamentales estarán regidas por los principios pedagógicos de convivencia para:

a) Reconocer el error como un elemento pedagógico, punto de partida en la búsqueda de soluciones y transformación de aprendizaje.

b) Reconocer debilidades, oportunidades y fortalezas que propicien conocimiento y señalen distintas formas de relacionarse.

c) Propiciar soluciones adecuadas y lograr una sana convivencia dentro de la institución proyectada hacia la ciudad (Ley 1620 de 2013).

d) La sanción pedagógica como regulación social para mejorar y cambiar comportamientos que interfieran en la convivencia diaria.

e) Los anteriores supuestos están regidos por los siguientes principios:

De equivalencia: Cometida una falta, la sanción que se determine, deberá en cualquier caso ser proporcional o equivalente a la falta cometida.

De equidad: Este principio puede estar en dos sentidos: tratamiento igual para todo aquel que cometa una falta. La falta no debe recibir más de una sanción.

Legalidad: Reconocimiento de la. Constitución Nacional como marco jurídico que orienta y regula las pautas de convivencia de los Ciudadanos y las comunidades, entre ellas las educativas.

Capitulo IV. Admisión de estudiantes y permanencia.

Artículo 19: Serán admitidos y matriculados en el Centro Educativo Palocolorado:

Los estudiantes que llenen los requisitos establecidos por el ministerio de educación nacional compromisos de todas las partes.

Los estudiantes cuya ubicación geográfica este preferiblemente cercana a la sede correspondiente.

parágrafo. No se podrá negar la admisión a un niño por motivos de nacimiento extramatrimonial o por diferencias racial, física, mental, social, política y/o religiosa. se atenderá, por tanto, todo menor de manera inclusiva y garantizándole en todo momento su derecho a la educación.

La admisión y matricula será autorizada por el director del C.E.R. siempre y cuando se reúnan los requisitos exigidos por las normas legales vigentes.

Artículo 20: Son requisitos para la matrícula los siguientes:

Transición: registro civil de nacimiento, dos fotografías tamaño cédula, carné de vacunas, fotocopia de la cédula de los padres, carnet del Sisbén, empresa de salud.

Básica Primaria: además de lo anterior, se exigirá la fotocopia de la tarjeta de identidad para mayores de siete años y el boletín informativo del año o periodo cursado, certificado de retiro del SIMAT v la hoja de vida junto con los boletines o certificados según corresponda, si viene de otro establecimiento Educativo.

Básica Secundaria: Los mismos requisitos mencionados anteriormente.

Parágrafo. Los estudiantes que sean admitidos en el transcurso del año asumirán conjuntamente con el padre de familia compromiso académico tendiente a la nivelación requerida, si ello fuera necesario.

Artículo 21: La exigencia de los uniformes será de conformidad con lo que establezca la asamblea de padres de familia y el consejo directivo.

Capitulo V. De los derechos y deberes.

Artículo 25: derechos de los estudiantes

Definición. Por el hecho de ingresar o permanecer en el Centro de acuerdo a las normas establecidas, el estudiante tiene derecho a

a. Recibir una formación integral (art-44 y 67 Const. Pol. de Col art 42 Ley de la infancia y la adolescencia, Art. 91 y 92. Ley General de educación 115, Ley 1620 de 2013
b. . Recibir formación en los valores para la convivencia social (Art. 13 y 67 de la Const.
c. Pol. de Col., art. 21 Ley General de Educación 115, Ley 1620 de 2013).
d. c. Ser reconocido, respetado y valorado por todos los miembros de la comunidad educativa.
e. d. Recibir y compartir un trato amable, cordial e imparcial con los integrantes de la
f. comunidad educativa.
g. e. Ser respetado en su vida íntima (la actuación en público de un miembro del centro lo

h. obliga a mantener el buen nombre de la Institución).

f. Toda persona tiene derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico (art. 16, Const. Pol. de Colombia) y las normas de convivencia aquí citados.

g. Ser atendido respetuosamente en las diferentes dependencias del Centro.

h. Ser escuchado cuando requiera una explicación y a que su justo reclamo sea atendido oportunamente por la instancia competente y dentro de los plazos establecidos en este

Manual.

i. Recibir una asesoría eficiente por parte del profesor o directivo cuando lo solicite para conocer y asumir positivamente sus procesos de desarrollo integral.

Ser atendido por los servicios de bienestar cuando lo requiera, siempre y cuando el centro esté prestando el servicio.

k. Elegir y ser elegido democráticamente en los diferentes eventos y actividades donde se requiera (art. 40 numeral 1 y art. 41 de la Const. Política de Colombia).

Participar en la elección de los representantes de los estudiantes ante las distintas instancias escolares.

m. Proponer la revocatoria del mandato del personero cuando incumpla con las responsabilidades de su cargo.

n. Hacer uso del derecho de petición según la Const. Pol. de Col. (art. 23).

o. Recibir orientación y explicaciones para una excelente formación académica, así como realizar las nivelaciones pertinentes siempre y cuando se ajusten a los parámetros establecidos en este Manual. (Capitulo 4).

p. Ser motivado, evaluado y estimulado en sus trabajos y acciones.

q. Ser evaluado con justicia y recibir información completa y oportuna sobre su situación académica y disciplinaria según el Decreto. 1290/2009 y la Ley 1098/2006

r. Ser escuchado en cuanto a inquietudes, sugerencias y proyectos.

S. Participar activamente en todos los eventos y provectos del Centro que sean de su interés y competencia (deportivos, académicos, sociales, culturales, etc.)

Hacer uso de la biblioteca, campos deportivos, sala de informática y comedor. Según horario y normas establecidas.

u. Solicitar el levantamiento del compromiso de permanencia o matricula condicional en el centro cuando haya observado excelente comportamiento por lo menos durante un trimestre académico.

v. Disfrutar de los descansos y momentos de recreación que hay en la jornada.

w. Recibir los estímulos establecidos para los estudiantes que demuestren especial interés en cualquier área o aspecto de la vida institucional.

Parágrafo 1. Los cargos de representación son:

a. Ante el Consejo Directivo, como representante de los estudiantes, designado por el

Consejo de estudiantes.

b. Como personero de los estudiantes

c. Como vocero de su curso, para representarlo en el Consejo de Estudiantes.

d. Como representante de los estudiantes ante el Comité de Convivencia escolar (Ley 1620 de 2013)

e. Como contralor estudiantil

Parágrafo 2. Los estudiantes a ejercer estos cargos deben destacarse por su excelente conducta, nivel académico e identidad con los principios y filosofía institucional y no haber firmado compromisos académicos y disciplinarios durante el año anterior.

Artículo 26. Deberes de los estudiantes.

"La tolerancia a los demás es un aprendizaje que debe cultivarse todos los días de la vida practicando valores".

26.1 Definición. Se entiende como deber toda responsabilidad o compromiso que se adquiere al formar parte de la comunidad educativa del Centro

26.2 Deberes del diario convivir. El estudiante debe: Conocer, asumir y respetar la filosofía, los objetivos, Manual de Convivencia y las normas que rige el Centro.

a. Valorar y respetar la vida del otro como su propia vida. (Art. 11, Const. Pol. de Colombia)

a. Respetar y darse a respetar de palabra y de hecho ante sus compañeros y demás personas con quienes convive.

b. Identificarse con la filosofía del Centro y regirse por sus normas internas.

C. Aceptar que: "Existen diferentes ideologías con las cuales se pueden acordar reglas para resolver las diferencias y los conflictos, para luchar juntos por la vida"; la conciliación ayuda a una mejor convivencia.

d. Exigir el uso de las mesas de conciliación y del comité de convivencia en las aulas, siguiendo los protocolos para la solución de conflictos.

e. Valorar las diferencias como una ventaja que permite ver y compartir otros modos de pensar, de sentir y de actuar.

Respetar las cosas ajenas (uniformes, útiles, equipos, dinero, documentos)

9. Respetar la vida íntima de los demás (Art. 15 Const. Pol. de Colombia)

h. Responder y pagar daños causados a terceros o en cosa ajena, informando inmediatamente al Docente de la sede o al director.

i. Cumplir las normas de comportamiento en todo momento y lugar en representación del centro.

j. Cumplir a cabalidad con el reglamento para el uso de todas las dependencias del centro y el transporte escolar.

k. Portar los uniformes con respeto, decoro y pulcritud, llevando en alto el buen nombre del Centro, de acuerdo con las normas consignadas en el Manual de Convivencia.

1. Mantener en buen estado y presentación salones de clase y demás dependencias de la Sede.

m. Representar dignamente el Centro en cualquier comité para el cual sea elegido o designado.

n. Conservar los ecosistemas y colaborar con campañas ecológicas

O. Permanecer en los salones cuando el profesor esté ausente sin entorpecer el normal desarrollo del trabajo académico de los demás grados.

p. Aceptar la comunicación, como base de la autoafirmación personal y grupal.

q. Conocer y respetar el conducto regular establecido en el presente Manual.

r. Rechazar la drogadicción, el consumo de cigarrillo o bebidas alcohólicas, juegos de azar, y el porte de armas dentro y fuera de la Sede.

Cumplir con los horarios establecidos para las diferentes actividades y dependencias escolares.

t. Asistir puntualmente a la Sede, según el horario establecido para entrada de los estudiantes, o el horario especial que se haya establecido por actividades institucionales.

u. Asistir a las actividades académicas del horario completo. El estudiante debe considerar el perjuicio académico que implica ausentarse sin autorización y la responsabilidad que corresponde a la Sede, por lo cual se llevará un control estricto de asistencia e información oportuna a padres de familia o acudientes.

Derechos y deberes:

Estudiantes, Docentes, Padres de familia:

La Institución Educativa Manzanares entiende la convivencia escolar como una oportunidad para que todos los miembros de la comunidad educativa participen en la dinámica de las relaciones y su implementación en la vida cotidiana, en el compromiso con los valores y

principios institucionales, y en el compromiso permanente. El enfoque de la escuela sobre la convivencia, cómo vivir con los demás, cómo conciliar las diferencias, las contradicciones y la subjetividad.

Por ello, todos los miembros de la comunidad Sede Manzanares deben afrontar las consecuencias de sus actos y respetar los derechos de los demás como personas con los derechos y deberes que les corresponden.

Los derechos y responsabilidades de los estudiantes del Recinto Manzanares se aplican desde preescolar hasta el grado 5 e incluyen a los estudiantes diurnos. Derechos Institucionales de los Estudiantes.

Teniendo en cuenta la Ley General de Educación (Ley No. 115 de 1994), la Ley de la Niñez y la Adolescencia, y teniendo en cuenta como marco de referencia los parámetros generales de convivencia y bienestar armónico de la comunidad educativa, los estudiantes de las instituciones educativas deberán: Con base en Manzanares tienen derecho a:

En cuanto a la formación:

- Reciben una educación integral acorde con los principios y valores del sistema, orientada al desarrollo de sus potencialidades y habilidades.
- Obtener ayuda de las instituciones para desarrollar y fortalecer un proyecto de vida personal.
- Proteger(o) y asegurar la integridad física, emocional, moral e intelectual. Durante su permanencia en las actividades y/o lugares asignados por la Institución.
- Respetar su fe, creencias religiosas, raza y condición sexual sin discriminación.

- Colocar supervisores y docentes adecuados e imparciales que respeten el proceso y ritmo de aprendizaje, la individualidad y establezcan pautas claras de trabajo. Comunicar y cumplir en tiempo y forma.
- Representar al colegio en las actividades deportivas, culturales, artísticas y de ocio escolar.
- Recibir Reconocimiento Público Acepte las consecuencias de sus actos, corrija y corrija sus actos.
- Recibir oportunamente notificaciones, circulares y boletines. Producido por instituciones educativas y de interés para los estudiantes y sus familias.
- Participar en proyectos que beneficien el proceso educativo, donde se animen a participar demostrando compromiso, liderazgo, iniciativa y creatividad.

Erudito:

- Participar activamente en las actividades académicas, culturales y sociales planificadas por la institución con sede en Manzanares y en el proceso de mejora continua de la institución.
- Encontrar información oportuna sobre logros propuestos en cada año académico, así como programas y proyectos.
- ser evaluados de manera continua, regular, objetiva e integral de acuerdo con las directrices establecidas en el convenio institucional para la evaluación;
- Comunicar los resultados de estas evaluaciones de manera oportuna y recibir la retroalimentación adecuada.
- Solicitar cortésmente la verificación de las calificaciones y evaluaciones del área o materia, según corresponda, siguiendo los canales normales.

- Fortalecimiento de las actividades académicas en las diversas áreas definidas por la institución.
- Promoción al siguiente grado según lo dispuesto en el Decreto 1290 y Acuerdo Institucional 03, y sus modificaciones.
- Haga una autoevaluación de su curso de estudio.
- Participar en las evaluaciones de maestros.

Sobre el código:

- Conocer los manuales de convivencia y demás normativa institucional relacionada con los procesos académicos y de formación.
- Ejercer derechos y responsabilidades en la promoción de la dignidad personal y el reconocimiento de la libertad de los demás.
- Escuchar y expresar inquietudes, necesidades y dificultades académicas y sociales a través de los canales normales de manera respetuosa y solidaria.
- Se considerarán excusas y documentos que justifiquen la inasistencia a la escuela si son emitidos por el servicio de salud correspondiente, debidamente firmados por el padre de familia y aprobados por el coordinador de las actividades académicas y administrativas requeridas. Se ha corregido la documentación de convivencia.
- Elección democrática de representantes de grupo, personas (a) y representantes en la junta directiva de la institución, teniendo en cuenta las previsiones de este manual.

- Ser elegido democráticamente para representar al grupo ante el Consejo de Estudiantes y ser elegible para ser elegido representante de la escuela, incluso en el último año de estudios, como lo prevé el Manual de Convivencia.
- Proponer sugerencias de mejora y, a través de los representantes de los grupos, participar activamente en la revisión y mejora continua de los proyectos educativos institucionales y manuales de convivencia.
- Estar en posesión del carné de estudiante que acredite ser alumno de una institución educativa ubicada en Manzanares.
- Derechos al debido proceso, incluyendo la presunción de inocencia y defensa.

Las jóvenes embarazadas cuyo embarazo haya sido certificado por un médico tienen derecho a:

a) A partir del 4º mes de gestación, previa autorización por escrito de la Agencia de Coordinación de Convivencia, utilizar ropa adecuada a su condición.

b) pleno cumplimiento de la licencia de maternidad legal sin comprometer la investigación científica.

c) Amamante hasta que su hijo tenga 6 meses.

d) Priorizar las asignaciones de ubicación para el programa de restaurante de la escuela o el programa de vaso de leche si se cumplen los requisitos y obligaciones de esta dependencia.

Derechos de los Estudiantes en los Servicios Sociales Estudiantiles (Artículo 39 del Decreto 1860 de 1994 y Resolución 4210 de 12 de septiembre de 1996):

a) Prestar servicio a la comunidad en una institución educativa de Manzanares o en cualquier institución que se acuerde por escrito para este fin;

b) Capacitación, asesoramiento y un ambiente confortable para llevar a cabo el proyecto;

c) Respetar la integridad física y moral de los alumnos.

d) Reconocer otros derechos previstos en el Manual de Convivencia.

Obligaciones organizativas de los estudiantes:

Teniendo en cuenta la Ley General de Educación (Ley N° 115 de 1994), la Ley de la Niñez y la Adolescencia, y adoptando como marco normativo los parámetros generales de convivencia y bienestar armónico de la comunidad educativa, la Institución Educativa con sede en Manzanares los estudiantes están obligados a:

Hablando de formación:

- Actuar de acuerdo con los principios y valores de la organización tanto dentro como fuera del IE DHG.
- Comprender lo que le ayuda a lograr la filosofía, la misión, la visión, los valores y los objetivos de su organización.
- Utilizar vocabulario adecuado al perfil del alumno y tratar a los compañeros y demás miembros de la comunidad educativa con cortesía y respeto.
- Llame a las personas por su nombre y no use apodos ofensivos o degradantes.

Académico:

- Ser puntual en el cumplimiento y participación de los compromisos y actividades académicas planificadas y no interferir con el normal desarrollo.

- Adquirir y llevar los elementos necesarios en la lista de materiales necesarios para llevar a cabo el proceso de aprendizaje y las actividades académicas.

- Cumplir con las actividades académicas y de capacitación de la institución en tiempo y forma.

- Representar y participar activa y respetuosamente en los eventos religiosos, deportivos, sociales y culturales que involucren a la institución.

- Realiza los trabajos y tareas sugeridas por las distintas asignaturas para hacer en casa con excelente calidad y las presenta a tiempo.

Hablando de normas:

- Cumplir y respetar los manuales de convivencia y demás normas institucionales.

- Notificar a los maestros y tutores en forma oportuna sobre cualquier error o acción propia o ajena que ponga en riesgo el bienestar del personal o las instalaciones de la institución.

- A través de la Defensoría del Pueblo o de los representantes estudiantiles, sugerir estrategias, ideas y sugerencias para la mejora organizacional.

- Portar su credencial de estudiante y presentarla cuando la institución educativa lo requiera.

- Usar adecuadamente los uniformes aprobados por la institución dentro y fuera del establecimiento educativo y mantener el aseo e higiene personal.

*P**adres o tutores legales derechos de las madres y los padres:***

- Conocer y participar en la estructura y coordinación de proyectos de educación organizacional.

- Recibir un trato adecuado, respetuoso y cortés de todo el personal del establecimiento;

- Infórmese periódicamente o caso por caso sobre el proceso educativo de su hijo en el establecimiento.

- Ser atendido por un supervisor o maestro si el supervisor o maestro lo solicita con el debido respeto y previa solicitud, considerando el tiempo de cuidado de los padres.

- Confrontar a su hijo como parte del proceso disciplinario y participar activamente en la resolución del caso en la medida en que el proceso pueda derivar en sanciones que interfieran con el desarrollo normal de las actividades académicas.

- Conocer el sistema institucional de evaluación de los alumnos: criterios de evaluación, procedimientos, instrumentos y apoyo desde el inicio del curso escolar.

Deber de los padres:

- Orientar la educación familiar y escolar.

- Administrar permiso para justificar la ausencia de un estudiante o disculparse personalmente y con respeto.

- Asegúrese de que sus hijos sigan las reglas establecidas en el Manual de convivencia dentro y fuera del campus.

- Colaborar con las instituciones educativas en el proceso educativo de los niños y participantes y asistir a los directores y docentes en las políticas, estrategias y programas educativos.

- Participar activamente en los comités establecidos por la agencia. Cumplir con las normas establecidas por la Ley de Niñez y Adolescencia

- Terminación oportuna de los compromisos financieros asumidos con la institución.

- Controla las salidas de tu hijo cuando tenga que asistir a actividades escolares, culturales, deportivas o sociales.
- Ser puntual en asistir a las reuniones convocadas por su institución.
- Mantener canales de comunicación con el coordinador y profesores de su institución para conocer los logros académicos y académicos de su hijo y/o participantes.
- Pagar financieramente por daños a la propiedad causados por niños en el campus.

Consecuencias de un comportamiento inadecuado por parte de los padres de familia o acudientes

- El padre o tutor legal que, como miembro de la comunidad educativa de la institución, no haya cumplido con sus responsabilidades en la educación integral de los niños en situación de desamparo.
- Fomentar comportamientos que violen este manual.
- Si existen hechos que permitan al centro considerar seriamente que el menor es víctima de abandono físico, emocional o psíquico.

Docente:

Derechos del Docente:

Los docentes vinculados a la labor de las instituciones con sede en Manzanares tienen, además de los derechos fundamentales que les otorga la Constitución Política Nacional, la Ley General de Educación, la Ley Material del Trabajo y demás leyes aplicables, los siguientes derechos: Recibir un trato físico y verbal respetuoso por parte de todos los miembros de la comunidad educativa. Su dignidad, filiación religiosa, condición social o étnica, y demás

diferencias individuales, deben ser respetadas por toda la comunidad educativa. La Junta de Síndicos o Académicos de la Institución será electa y elegida en términos iguales de acuerdo a los procedimientos de la Guía Técnica de Funcionamiento para este Fin. Exprese sus opiniones, sugerencias y/o reclamos de manera libre, respetuosa e informada siguiendo los canales normales establecidos. Seguir siempre los lineamientos institucionales y utilizar la autonomía dentro del aula en los aspectos metodológicos, disciplinarios y evaluativos de los estudiantes. Participar en la elaboración de los proyectos educativos institucionales, ponerlos en práctica y aportar ideas y sugerencias para la mejora continua. Obtener permisos temporales y de emergencia en horario laboral con previa justificación de la oficina parroquial. deber del maestro Cumplir con la constitución política del país, la Ley General de Educación, la nueva Ley de Niñez y Adolescencia, leyes sustantivas del trabajo, contratos de trabajo y demás leyes educativas del Estado de Colombia. Conocer, cumplir y hacer cumplir el manual de convivencia o las normas escolares de su institución. Dotados de aptitudes, ética y pedagogía que les capaciten para actuar de acuerdo con los momentos sociales, científicos y culturales del presente y conduzcan a sus alumnos a un futuro próspero en su desarrollo personal y productivo. Ser personas justas, racionales y justas que perciban a los estudiantes en proceso de desarrollo integral y continuo. Llegar a ser profesionales que vivan los valores humanos básicos que les permitan comprender, intervenir y dirigir en las diversas situaciones cotidianas que se presentan entre compañeros, docentes y alumnos. Seguimiento continuo y específico de cada alumno, valorando el concepto alcanzado en el proceso educativo y su correspondencia con los resultados obtenidos. Educar a través de sus acciones y actitudes, considerando el respeto, la responsabilidad, el cumplimiento de los deberes y el cuidado de los bienes y bienes de la institución. Promover la educación para la práctica democrática, con un enfoque de información a las personas y ciudadanos, que es la piedra angular del PEI. De

conformidad con los artículos 11 y 12 de la Ley N° 1146 de 2007 y demás normas aplicables, y de conformidad con el manual de convivencia y protocolo definido, el acoso escolar, la violencia escolar, las conductas sexuales y reproductivas que afectan a los estudiantes de las instituciones educativas Identificar, denunciar y monitorear instancias de vulneración de derechos relacionados con la vida escolar canales de atención inclusiva. Si se está produciendo una situación de amenaza de la que tengan conocimiento por medios electrónicos, también deberán comunicarlo al Comité de Convivencia para que se pongan en marcha los protocolos correspondientes. Construir ambientes de aprendizaje democráticos y tolerantes que fomenten la participación, co-desarrollar estrategias de resolución de conflictos y transformar las prácticas educativas para contribuir al respeto a la dignidad humana, la vida y la integridad física y moral de los estudiantes. Participar en la actualización del ambiente escolar institucional y en el proceso de formación y evaluación docente. Contribuir a la creación y funcionamiento de manuales de convivencia.

Ley 1098 de 2006

Ley del menor:

Desde hace varios años, en Colombia se empezaron a crear leyes y decretos, complementarios a la Constitución Política de Colombia, para proteger específicamente a los niños y adolescentes en nuestro país. En el 2006 se creó formalmente el Código de Infancia y Adolescencia.

La Ley 1098 de 2006 busca “garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión”, como cita su artículo 1°.

Por esta razón ha creado un compendio de reglas para la protección integral de todos los menores de edad de nuestro país, en el que prime siempre su bienestar. Es aquí donde se especifican sus derechos y libertades, mecanismos de cuidado, responsabilidad de sus familias, entre otros aspectos.

Protección Integral:

"Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior", afirma su artículo 7°.

Esta protección integral se lleva a cabo a través de un conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecutan a nivel nacional, departamental, distrital y municipal.

Derechos y Libertades:

Todos sus derechos y libertades están reunidos entre los artículos 17 y 37 de este Código, especificando las diferentes situaciones que engloban la protección de niños y jóvenes en Colombia.

Entre los derechos de los menores destacan el derecho a la vida, a su protección física (en casos de abandono, secuestro, explotación económica por parte de sus cuidadores, situación de calle, entre otras), derecho a tener una familia, a la salud, etc.

Garantía De Derechos Y Prevención:

Adicionalmente, para que estos derechos se cumplan, se crearon las obligaciones específicas que tienen las familias, la sociedad, el Estado, las instituciones educativas y las entidades prestadoras de salud, para poder crear un ambiente seguro en todas las esferas posibles.

Ligado a esto, existen sanciones para casos en que se vulneren los derechos de los niños dentro de alguno de los escenarios anteriormente mencionados. Estos

están relacionados con su patria potestad, su tenencia o sanciones económicas para compensar los daños.

Después de esto se inicia el respectivo proceso para el restablecimiento de los derechos del menor, en busca de reparar los perjuicios y crear nuevamente una esfera segura, dependiendo del lugar en el que se haya presentado la falla.

Otros Aspectos:

Dentro de los 217 artículos de este código se incluyen temas como la adopción de menores, las responsabilidades penales de los adolescentes, las entidades que trabajan para proteger a los niños y jóvenes (defensorías de familia, la Policía Nacional, etc.), las responsabilidades de los padres dentro de un divorcio, entre otras.

Uniformes:

Respecto al uniforme escolar la institución no cuenta con ningún apartado en el manual de convivencia que especifique el uso debido del uniforme escolar, aun así el colegio se rige por la directiva ministerial No. 07 de 2010 la cual anuncia que “solo se podrá exigir un uniforme para el uso diario y otro para actividades de educación física, recreación y deporte; el no portarlo por condiciones económicas no será causal para negar el cupo o la asistencia del estudiante al establecimiento educativo.”

Figura 5.

Uniforme de diario de la institución.



Nota: Román (2023)

- Cami- buzo blanco con cuello.
- Falda azul a la altura de las rodillas.
- Zapatillas negras con medias azules a la altura media de la rodilla.

Figura 6.

Uniforme de educacion fisica de la institución.



Nota: Román (2023)

- Cami- buzo blanco con verde.
- Sudadera verde
- Zapatillas blancas con medias blancas a la altura media de la rodilla.
- Pantaloneta verde.

Inventario e infraestructura:

El lugar de practica se encuentra algo deteriorado, contamos con una sola cancha, y muy poco material para trabajar, pero a pesar de todo, veo oportuna la realización de diversos deportes de pelota ya que a los niños les apasiona mucho el deporte.

Contamos con 7 salones de clase, de los cuales:

- 5 salones de clase teórica
- 1 salón de informática
- 1 escenario deportivo, el cual es:

Figura 7.

Cancha deportiva de la institución.



Nota: Román (2023)

Inventario:

El colegio cuenta con muy poco material, por lo que yo voy a traer y suministrar algunos elementos deportivos que van a quedar para la escuela.

Figura 8.

Implementos deportivos de la institución.



Nota: Román (2023)

- 5 balones de baloncesto.
- 4 balones de microfutbol
- 7 conos.
- 5 platillos
- 1 balón de caucho pequeño (adaptable para clases de balonmano)

Estado de los implementos deportivos:

Los implementos de la escuela rural no se encuentran en buen estado, de echo cuando llegue tenían todos los balones pinchados.

En este momento contamos con:

- 1 balón de baloncesto en buen estado.

- 2 de microfutbol están en buen estado.
- 7 conos en buen estado.
- 5 platillos en buen estado.
- 1 balón para balonmano en buen estado.

Balones en mal estado:

- 4 balones de baloncesto en pésimo estado (picados)
- 2 balones de microfutbol pinchados

Salón de deportes:

La institución sede manzanares no cuenta con un aula específica para las clases teóricas de educación física, por lo que usamos solo la cancha que tenemos disponible.

Tabla 1.

Horario de clases, educación física de la escuela Palocolorado.

HORARIO					
HORA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
1	5		4	5	
2					3
3		1			1
DESCANSO					
4			3	2	
5	2				4

Nota: Román (2023)

Matriz DOFA:

Tabla 2.

Matriz DOFA de la Escuela Palocolorado.

Análisis interno	**Análisis de entorno**	
Matriz DOFA Educación física y deportes	**Oportunidades**	**Amenazas**
	1. Una cancha multipropósito. 2. Algunos elementos deportivos. **3.** Disponibilidad administrativa.	1. Jóvenes de bajos recursos 2. Miedo al usar los elementos deportivos. 3. Escenario deportivo en pésimo estado
Fortalezas	**Estrategia FO**	**Estrategia DO**
1. Toda la disposición de los alumnos. 2. Flexibilidad académica. 3. Ganas del alumnado a aprender nuevos juegos. 4. Compromiso e interés de mi supervisor.	Impartir deportes que promuevan el uso de las instalaciones y planificar eventos que motiven a los jóvenes a participar en estos deportes.	Tomar medidas estrictas contra la pérdida de elementos en diversas actividades deportivas y asistir a los alumnos en la evaluación de las consecuencias legales y sociales que pueden derivarse del robo.
Debilidad	**Estrategia FA**	**Estrategia DA**
1. Grupos muy pequeños. 2. Solo 2 horas semanales de clase divididas en bloques de 1 hora separados. 3. Desinterés en la higiene personal de los alumnos.	Realización de campañas ambientales y de cuidado personal con campañas de limpieza y mantenimiento de instalaciones deportivas.	Existe un vínculo entre el robo y la falta de preocupación por la higiene. Trabajaremos con la Junta para abordar los casos específicos de estudiantes comúnmente afectados por estas medidas. Buscar soluciones con orientación psicológica e imponer las

	sanciones oportunas cuando sea necesario.

Fuente: Román (2023)

Capitulo II

Propuesta pedagógica.

La danza folclórica como estrategia para fortalecer las habilidades motrices en estudiantes de la escuela Palocolorado, Sede Manzanares.

Objetivo general

Fortalecer las capacidades motrices a través de la danza folclórica en la mejora del desarrollo físico y coordinativo de los estudiantes entre los 5 y 13 años de edad de la institución educativa Palo Colorado, Sede Manzanares.

Objetivos específicos

Promover el desarrollo de la coordinación motriz en los estudiantes a través de la práctica regular de la danza folclórica.

Estimular el fortalecimiento muscular y la resistencia física de los estudiantes a través de la realización de coreografías y rutinas de danza folclórica.

Incentivar la expresión corporal y emocional mediante la danza folclórica, permitiéndoles comunicar sentimientos y emociones a través del movimiento.

Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre los estudiantes, a través de la realización de coreografías grupales y la necesidad de sincronización y coordinación conjunta.

Planteamiento del problema

El propósito de esta investigación es determinar cómo diseñar una intervención pedagógica basada en la danza folclórica que sea efectiva para mejorar las capacidades motrices en niños entre 5 y 13 años de edad. Se busca identificar los patrones de movimiento específicos que deben ser enseñados para mejorar estas capacidades y determinar cómo mantener el interés y la motivación de los niños en esta actividad. Esta investigación contribuirá al desarrollo de una intervención pedagógica efectiva y motivadora para mejorar las capacidades motrices a través de la danza folclórica en niños entre 5 y 13 años de edad.

Descripción del problema

Se observa que los estudiantes de la escuela palo colorado, sede manzanares, tienen dificultad para entablar conversaciones, y expresarse correctamente ya que viven en un entorno más retirado de la urbanización.

A la fecha nunca se ha realizado una clase de este tipo, lo único que se realiza es una clase semanal de educación física, de 1 hora por parte del docente de educación física, asignado por la gobernación,

La desmotivación de los niños en este aspecto nunca ha llevado a que ellos le propongan a ningún profesor que quieren bailar o realizar expresiones corporales, ya sea en teatro o en lo que nos enfocamos que es danza.

Por este motivo se toma la iniciativa de formar el primer grupo de danza folclórica de la escuela palo colorado, sede manzanares.

Justificación

La justificación del problema radica en la importancia de comprender y respaldar los beneficios del fortalecimiento de las capacidades motrices a través de la danza, ya que al ser una actividad física completa y dinámica, puede contribuir significativamente a mejorar la condición física general, promover la salud cardiovascular, aumentar la resistencia muscular y mejorar la postura junto con la flexibilidad.

El desarrollo motor adecuado es esencial en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta y la vejez. La danza folclórica puede adaptarse a diferentes grupos de edad y ofrecer una forma divertida y enriquecedora de mejorar las habilidades motoras, tanto en niños en crecimiento como en adultos mayores que buscan mantener su movilidad y agilidad.

Igualmente, es una forma de expresión cultural arraigada en tradiciones y patrimonio. Al promover el fortalecimiento de las capacidades motrices a través de la danza folclórica, se fomenta la valoración y el respeto por las tradiciones culturales, contribuyendo así a la preservación y promoción de la identidad cultural de una comunidad o país.

La danza folclórica no solo tiene efectos positivos en el desarrollo físico, sino que también puede mejorar la salud mental y el bienestar emocional. La expresión artística y la conexión con la música y la cultura a través del movimiento pueden proporcionar una vía de liberación emocional, aumentar la autoestima, promover la socialización y fortalecer el sentido de pertenencia a un grupo. Es por ello que se desea implementar la práctica de danza en una forma más continua para romper el esquema tradicionalista en el aula de clase, para así incorporar la interacción directa y práctica de la actividad física donde el educando sea libre de expresar los conocimientos e interpretaciones adquiridos de estos ejercicios físicos que

fortalezcan las habilidades motrices básicas de forma activa, convirtiéndose en la materia central de la actividad educativa.

Población:

La población de este proyecto se encuentra ubicada en la Institución educativa Palocolorado, situada en el área rural entre Chinácota y Ragonvalia. Dicha institución cuenta con 3 sedes, siendo un total de 31 estudiantes (Tabla 3).

La población con la cual se trabajó en este proyecto, fue de niños, entre los 5 y 13 años de edad, donde participaron 15 estudiantes que hicieron parte del proyecto "Fortalecimiento de las capacidades motrices a través de la danza folclórica" (Tabla 4).

Tabla 3.

Población.

Grupos	Masculino	Femenino	Edades	Total
De primero a quinto primaria.	18	13	5 a 13 años.	31

Fuente: Román (2023)

Tabla 4.

Muestra.

Grupos	Masculino	Femenino	Edades	Total
De primero a quinto primaria.	7	8	5 a 13 años.	15

Fuente: Román (2023)

Marco teórico

La danza folclórica en Colombia tiene una rica historia que refleja la diversidad cultural y étnica del país. A lo largo del tiempo, ha evolucionado fusionando elementos indígenas, africanos y europeos, dando lugar a una amplia variedad de estilos y expresiones regionales.

En la época precolombina, los indígenas colombianos utilizaban la danza como parte de sus rituales religiosos y festividades, donde expresaban su conexión con la naturaleza y los dioses (Velandia Mora, E., 2009). Con la llegada de los españoles en el siglo XVI, se produjo un mestizaje cultural que influyó en las tradiciones dancísticas. Las danzas indígenas se mezclaron con los bailes europeos, dando origen a nuevas manifestaciones folclóricas (Linares Lizarazo, M. A., 2016).

Durante la época colonial, los esclavos africanos también aportaron su herencia cultural a través de la danza. La música y los movimientos africanos se fusionaron con las tradiciones indígenas y europeas, dando lugar a bailes como el currulao en la región del Pacífico y el mapalé en la costa caribeña (Gómez Estrada, C., 2013).

Hoy en día, la danza folclórica es una forma de expresión cultural que requiere de habilidades motrices complejas y coordinadas (Álvarez-Brizuela, H., & Aceves-Aguilar, R. A., 2017). Las habilidades motrices básicas, como correr, saltar, lanzar y atrapar, son esenciales para la ejecución de movimientos más complejos en la danza folclórica (Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C., 2018). Por tanto, la danza folclórica puede ser vista como una actividad que permite el desarrollo de habilidades motoras específicas y promueve una mayor coordinación y control corporal.

Estas habilidades se pueden dividir en dos categorías principales como habilidades motrices básicas y habilidades motrices especializadas.

Las habilidades motrices básicas son los fundamentos del movimiento humano y se desarrollan en las etapas tempranas de la vida. Incluyen habilidades locomotoras (caminar, correr, saltar), habilidades manipulativas (lanzar, atrapar, golpear) y habilidades de equilibrio (estar de pie, caminar en una línea recta). Estas habilidades proporcionan la base para el desarrollo de habilidades más complejas en diferentes actividades físicas y deportivas. (Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C., 2018)

Las habilidades motrices especializadas son habilidades más específicas y complejas que se adquieren a través de la práctica y la experiencia en actividades físicas y deportivas particulares. Incluyen habilidades como driblar en baloncesto, golpear en el tenis, realizar una voltereta en gimnasia, entre otras. Estas habilidades requieren un nivel más avanzado de control y coordinación motora (Haywood, K. M., & Getchell, N., 2014).

Ahora bien, para ejecutar con éxito los movimientos técnicos y expresivos de la danza folclórica, los bailarines requieren el desarrollo de diversas capacidades motrices como, por ejemplo;

La coordinación, la cual es fundamental en la danza folclórica, ya que implica la capacidad de combinar diferentes partes del cuerpo de manera armoniosa y sincronizada (Álvarez-Brizuela, H., & Aceves-Aguilar, R. A., 2017). Los bailarines deben ejecutar pasos y movimientos de forma precisa, manteniendo la cohesión del grupo. La coordinación también se relaciona con la capacidad de adaptarse a los patrones rítmicos y musicales propios de la danza folclórica (Belloch, C. A., 2016).

De igual manera el equilibrio, el cual es esencial para mantener posturas y posiciones específicas en la danza folclórica, como mantenerse en un solo pie o realizar giros. Un buen equilibrio ayuda a los bailarines a mantener una postura adecuada y a ejecutar movimientos de manera segura y controlada (González-Campos, G., & Soto-Hermoso, V. M., 2020).

La flexibilidad también es necesaria para lograr la amplitud de movimiento requerida en la danza folclórica. Según Moreno, E., (2015), una buena flexibilidad permite realizar extensiones, saltos y movimientos acrobáticos con mayor facilidad y previene lesiones. Los bailarines folclóricos deben trabajar constantemente en la mejora de su flexibilidad para ampliar sus posibilidades de movimiento. (Moreno, E., 2015)

La fuerza es fundamental para ejecutar los movimientos vigorosos y enérgicos característicos de la danza folclórica. Una buena fuerza muscular ayuda a los bailarines a realizar saltos, levantamientos y acrobacias con mayor facilidad y control. Además, la fuerza contribuye a mantener una postura adecuada y prevenir lesiones. (Álvarez-Brizuela, H., & Aceves-Aguilar, R. A., 2017).

Para comprender mejor el funcionamiento racional del desarrollo motor, varios autores describen algunas teorías como, por ejemplo, Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C., (2005), el cual sugiere que el desarrollo motor es un proceso continuo que comienza en la infancia y se extiende hasta la edad adulta. Según Gallahue, D, la danza folclórica puede ser vista como una actividad que promueve el desarrollo motor a través de la práctica y la repetición de movimientos específicos. Esto se debe a que la danza folclórica exige una gran precisión y control motor para ejecutar los movimientos de manera fluida y coordinada.

De igual manera, Merzenich, M. M., (2013), menciona la teoría de la plasticidad neuronal, la cual relata que el cerebro es capaz de adaptarse y cambiar a lo largo de la vida a través del aprendizaje y la práctica. Igualmente asegura que la danza folclórica puede ser vista como una actividad que promueve la plasticidad neuronal al exigir al cerebro la creación y fortalecimiento de nuevas conexiones neuronales para la coordinación y ejecución de movimientos específicos.

Por otro lado, se menciona la teoría de la percepción-acción de Gibson, J. J., & Pick, H. L., (2000), el cual sugiere que la percepción y la acción son dos aspectos interdependientes del movimiento humano. La danza folclórica puede ser vista como una actividad que promueve la percepción-acción, ya que exige una percepción precisa del propio cuerpo y del entorno para ejecutar los movimientos con precisión y coordinación (Gibson, J. J., & Pick, H. L., 2000).

Por último, la teoría de la cognición encarnada de Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. , (2016), el cual sostiene que el conocimiento y la comprensión del mundo están arraigados en la experiencia corporal y sensorial del individuo. La danza folclórica puede ser vista como una actividad que promueve la cognición encarnada al exigir al bailarín una comprensión profunda de su propio cuerpo y movimiento en relación con el entorno.

En conclusión, la danza folclórica es una actividad que promueve el desarrollo motor, la plasticidad neuronal, la percepción-acción y la cognición encarnada. Al permitir al individuo desarrollar habilidades motoras específicas y promover una mayor coordinación y control corporal, la danza folclórica se convierte en una actividad importante para el desarrollo integral de la persona.

Figura 9.

Traje típico de la cumbia Colombiana.



Nota: Figura obtenida de la web.

El traje típico de la cumbia colombiana varía dependiendo de la región y del género de la persona que lo porta. En general, para las mujeres, el traje consta de una falda larga y amplia con varias capas de vuelo que puede ser de diferentes colores y estampados, combinada con una blusa corta y ajustada de mangas cortas o largas, decorada con detalles bordados y volantes en el cuello y las mangas. Además, las mujeres suelen llevar un tocado en la cabeza, que puede ser una corona de flores o un pañuelo, y zapatos de tacón bajo.

Por otro lado, para los hombres, el traje típico consiste en un pantalón holgado de lino blanco y una camisa del mismo material con cuello Mao. En algunos casos, también pueden llevar un sombrero de paja adornado con cintas de colores.

En ambos casos, los trajes suelen estar adornados con detalles coloridos y brillantes como bordados, lentejuelas, espejitos y cintas de colores, que le dan un toque festivo y llamativo al conjunto. El traje típico de la cumbia colombiana es un reflejo de la rica diversidad cultural del país y de la alegría y el colorido de su música y danza.

Capitulo III

Informe de los procesos curriculares.

Tabla 5.

Cronograma de actividades:

TEMA DE APRENDIZAJE	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8
Observación diagnóstica de la institución.	X							
Limpieza, organización del inventario de cuarto y material de deportes.	X							
Charla explicando lo que se va a realizar a los docentes y estudiantes.	X							
Familiarización de los estudiantes con la danza folclórica.		X						
Familiarización de los estudiantes con la música folclórica.		X						
Enseñanza de los pasos básicos de la danza folclórica. Práctica individual y en parejas.			X					
Ensayo de la coreografía folclórica inicial. Trabajo en grupo para mejorar la coordinación y sincronización.			X					
Revisión de la técnica y practica de pasos más complejos en la danza folclórica. Ensayo de la coreografía.				X				

Evaluación de los avances y ajustes necesarios en la coreografía.	X				
Repaso de la coreografía y enriquecimiento de movimientos. Práctica de expresión facial y corporal.		X	X		
Incorporación de elementos propios del folclore en la coreografía. Trabajo en equipo para crear una narrativa visual.		X	X		
Ensayo general de la coreografía completa. Trabajo en la fluidez de los movimientos y las transiciones.		X	X		
Ensayo y perfeccionamiento de la coreografía con música folclórica. Trabajo en la interpretación de la pieza.		X	X		
Evaluación de los progresos y ajustes finales en la coreografía folclórica.		X	X		
Ensayo general con música y vestuario folclórico. Trabajo en la expresión emocional y la conexión con el público.				X	
Ensayo y perfeccionamiento de la coreografía completa.				X	

Foco en la técnica, postura y sincronización.		
Práctica intensiva de la coreografía para mejorar la confianza y seguridad en el desempeño.	**X**	
Ensayo general en el lugar de presentación final. Ajustes finales y coordinación con otros elementos del evento.	**X**	
Evaluación final y preparación para la presentación.	**X**	
Ensayo general en el lugar de presentación final. Ajustes de última hora y ensayo con vestuario completo.		**X**
Ensayo técnico y ajuste de luces y sonido en el lugar de presentación final.		**X**
Ensayo general con todos los elementos del evento. Coordinación con otros participantes.		**X**
Descanso y preparación mental para la presentación final.		**X**
Presentación final ante el público. Celebración y evaluación del programa.		**X**

Fuente: Román (2023)

Ejecución metodológica

El programa de fortalecimiento de capacidades motrices a través de la danza folclórica tiene una duración de 8 semanas, comenzando el 6 de marzo. Durante este tiempo, se enseñarán los pasos básicos de la danza folclórica, se desarrollará una coreografía enriquecida con elementos del folclore y se trabajarán aspectos técnicos y de expresión. Se realizarán ensayos generales y ajustes finales antes de la presentación final. El objetivo es fortalecer las habilidades motoras de los participantes mientras disfrutan de la expresión cultural a través de la danza.

Evaluación

Evaluación cualitativa:

Durante mi experiencia enseñando danza folclórica en un entorno complicado de difícil acceso a recursos, realicé una evaluación cualitativa para comprender el impacto del programa en el desarrollo de capacidades motrices de los 15 niños participantes. A continuación, presento los resultados, el proceso de enseñanza, las conclusiones y las recomendaciones obtenidas:

Creatividad y adaptación: A pesar de las limitaciones de recursos, tanto los estudiantes como yo logramos adaptarnos y encontrar soluciones creativas para enriquecer la práctica de la danza folclórica.

Superación de obstáculos: A través del esfuerzo y la perseverancia, los estudiantes demostraron una notable capacidad para superar los obstáculos que surgieron debido a la falta de recursos.

Valoración de los pequeños logros: Cada pequeño avance fue celebrado y valorado por los estudiantes, lo que generó un aumento en su autoestima y confianza.

El rector jugo un papel fundamental en mi practica ya que siempre estaba atento ya que estaba contento al tener un practicante de la universidad de pamplona en su plantel educativo.

El coordinador de practica siempre estuvo pendiente de lo que se efectuaba y si cometía algún error me lo hacía saber para mejorar.

Lo profesores en general fueron muy empáticos con mi llegada al plantel educativo.

Los padres de familia, con ellos solo tuve la oportunidad de encontrarlos 2 veces en todo el tiempo que llevo en el plantel educativo.

Resultados:

Durante el programa de 8 semanas, se implementó una metodología de enseñanza que se adaptó a las limitaciones del entorno. Las clases se centraron en aprovechar al máximo los recursos disponibles y fomentar la creatividad de los estudiantes. Se proporcionó retroalimentación constante para mejorar la técnica, la expresión corporal y la coordinación, participaron un total de 15 niños, al principio eran menos, pero al ver que nos divertíamos y aprendíamos al mismo tiempo se fueron uniendo poco a poco, por lo que puedo concluir que las clases de educación física mejoraron, dejando como resultado una nueva forma de enseñanza en esta escuela ya que aprendieron que el juego también puede enseñar.

Proceso:

Mi experiencia al querer formar un nuevo grupo de danza en la escuela rural de palo colorado sede manzanares, fue muy alentador, ya que la mayoría de niños querían participar y aunque no contábamos con casi elementos para la ejecución de prácticas, vestuario, ni nada referente a mi propuesta, con mucho esfuerzo y gestión de elementos pudimos conseguir todo lo

necesario, no solo para la presentación, sino, para dejar un legado en la escuela y puedan seguir practicando y presentándose con los elementos que se consiguieron.

Formativa:

El proceso de formación que vivimos en la escuela fue muy enriquecedor tanto para los estudiantes como para mí, yo diría que más para mí, ya que al escoger un lugar de tan difícil acceso como lo es esa escuela, aprendí mucha paciencia, aprendí a adaptarme, a recolectar recursos, aprendí a ser un profesor.

Conclusiones

La práctica regular de la danza folclórica mejoró significativamente la coordinación motriz de los estudiantes. Los movimientos precisos y ritmados requeridos en la danza folclórica ayudaron a desarrollar y afinar la coordinación de diferentes partes del cuerpo, lo cual se evidencio en una mayor habilidad para ejecutar dichos movimientos de manera fluida y armoniosa.

Los movimientos vigorosos y en ocasiones exigentes durante los ensayos de la danza, demandaron fuerza y resistencia muscular, lo cual conllevó a un fortalecimiento generalizado del sistema musculoesquelético. Los músculos de las piernas, los brazos y el tronco se reflejaron especialmente fortalecidos, lo que contribuyó a la mejora de la capacidad física y la resistencia durante la realización de varias actividades tanto deportivas como cotidianas.

A través de esta forma de danza, los estudiantes obtuvieron la oportunidad de comunicar y expresar emociones, sentimientos y narrativas a través del movimiento corporal. Esto no solo promovió la liberación emocional, sino que también fomentó la capacidad de socialización y

adquisición de confianza en sí mismos. De igual manera, se fortaleció el trabajo en equipo junto con una mejor convivencia en el ambiente escolar.

Recomendaciones

Al tener recursos limitados, es importante fomentar la creatividad y adaptabilidad en la enseñanza de la danza. Animar a los estudiantes y docentes a crear coreografías propias, adaptar movimientos o integrar elementos culturales locales en la práctica de la danza folclórica.

Aprovechar al máximo los recursos disponibles en la escuela, como utilizar salones de clase o espacios multifuncionales para las sesiones de danza. Además, buscar alternativas económicas para los materiales, como utilizar ropa cómoda y flexible en lugar de trajes tradicionales costosos.

Aprovechar los recursos digitales disponibles, como videos instructivos en línea o tutoriales, para complementar la enseñanza no solo de danza folclórica sino también de diferentes ritmos musicales. Estos recursos pueden ser accesibles y de bajo costo, lo que ayuda a superar las limitaciones de recursos físicos.

Involucrar a los padres, la comunidad local y otros miembros de la escuela en actividades de danza. Esto puede incluir presentaciones o eventos culturales en los que los estudiantes muestren sus habilidades de danza folclórica. La participación de la comunidad puede ayudar a obtener apoyo adicional y recursos a través de donaciones o patrocinios.

Descripción de las actividades

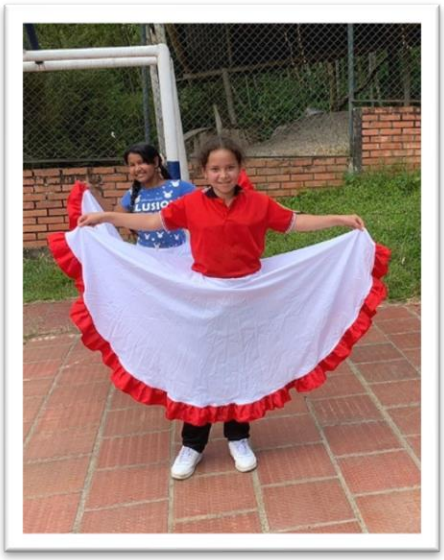
En esta práctica de danza folclórica, nos centramos en el mejoramiento de nuestras habilidades motrices a través del movimiento rítmico y coordinado. Exploramos diferentes estilos de danza folclórica que nos ayudarán a desarrollar nuestra fuerza, flexibilidad, equilibrio y coordinación. A través de pasos y secuencias de baile, trabajamos en la mejora de nuestra postura, control corporal y fluidez de movimientos. Además, nos enfocamos en la conciencia espacial y en cómo utilizar nuestro cuerpo de manera eficiente y expresiva.

Tabla 6.

Descripción de las actividades.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	EVIDENCIA
Familiarización de los estudiantes con los diferentes ritmos folclóricos.	Durante nuestra práctica, nos adentramos en un mundo lleno de ritmos folclóricos de diversas culturas. Vamos a explorar diferentes estilos de música y danza que nos permitirán conectar con nuestras raíces culturales. A través de actividades divertidas y juegos rítmicos, aprenderemos a reconocer y seguir los distintos ritmos característicos de cada género folclórico. También descubrimos cómo la música puede contar historias y transmitir la identidad de una comunidad	 *Nota: Román (2023)*
Familiarización de los estudiantes con	Durante esta etapa de la práctica, nos enfocamos en familiarizar a los estudiantes con diferentes estilos de baile. Dado el entorno y los recursos limitados, utilice mi celular para	

diferentes estilos de baile.	mostrarles videos de bailes representativos de diversas culturas y géneros folclóricos. A través de estas imágenes visuales, los estudiantes podrán observar los movimientos, la expresión y el estilo de cada baile. Además, aprovecharemos esta oportunidad para hablar sobre la historia y el significado detrás de cada estilo de baile, fomentando así una comprensión más profunda de la danza folclórica. Aunque los recursos pueden ser limitados, nos enfocaremos en aprovechar al máximo esta herramienta digital para inspirar a los estudiantes y abrir sus horizontes hacia la diversidad cultural que la danza nos ofrece.	 *Nota: Román (2023)*
Primeros pasos hacia el aprendizaje de la danza folclórica.	En esta etapa inicial del aprendizaje de la danza folclórica, nos centramos en los primeros pasos y fundamentos de este hermoso arte. A través de ejercicios prácticos y dinámicos, los estudiantes comenzaron a familiarizarse con los movimientos básicos y las posturas característicos de la danza folclórica. Trabajamos en el desarrollo de la coordinación, la conciencia corporal y la expresión a través del movimiento. Además, exploraremos la relación entre la música y el baile, aprendiendo a seguir el ritmo y adaptar nuestros movimientos a diferentes estilos musicales folclóricos.	 *Nota: Román (2023)*

Vamos a escoger juntos la danza que más les guste para su presentación final.	Durante esta etapa de la práctica, nos embarcamos en un emocionante proceso de selección de la danza que más les guste para nuestra presentación final. Juntos, exploramos diferentes estilos y géneros de danza folclórica, observando videos y aprendiendo sobre la historia y la cultura asociadas a cada uno. Luego, cada estudiante tuvo la oportunidad de expresar sus preferencias y opiniones sobre cuál danza los inspira y les gustaría presentar. A través de un proceso de diálogo y consenso, llegamos a una decisión grupal que refleje los intereses y pasiones de todos los participantes.	 *Nota: Román (2023)*
Iniciamos con la práctica de la danza folclórica cumbia de checo acosta.	En esta etapa de la práctica, nos adentramos en la danza folclórica de la cumbia de Checo Acosta. Comenzamos nuestro proceso de aprendizaje sumergiéndonos en los movimientos y ritmos característicos de este estilo de danza. A través de ejercicios de calentamiento, aprenderemos los pasos básicos y las secuencias coreográficas de la cumbia. Nos enfocamos en la coordinación de los movimientos, la conexión con la música y la expresión corporal. Con cada clase, iremos construyendo nuestra habilidad y confianza en la ejecución de la cumbia	 *Nota: Román (2023)*
Presentación final.	En esta etapa final de nuestro proceso de práctica de la danza folclórica, nos prepararemos para nuestra gran	

	presentación. Después de semanas de dedicación y trabajo duro, es el momento de mostrar todo lo que hemos aprendido y desarrollado. Cada estudiante tendrá la oportunidad de brillar en el escenario y compartir con el público la danza folclórica que hemos explorado juntos. Con una coreografía cuidadosamente ensayada y una pasión desbordante, cautivaremos al público con nuestra interpretación de la danza folclórica que hemos elegido. Será un momento emocionante y memorable en el que celebraremos nuestro crecimiento, nuestra conexión con la cultura y nuestra capacidad para expresarnos a través del movimiento.	 *Nota: Román (2023)*

Nota: Román (2023)

Anexos

Fotografías.

A continuación, mediante fotografías se evidencian las diferentes actividades desarrolladas en la danza folclórica como estrategia para fortalecer las habilidades motrices en estudiantes de la escuela Palocolorado, Sede Manzanares.



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)



Nota: Román (2023)

Planimetría.

Institución educativa sede manzanares **Área:** educación física						
Grado: 1, 2, 3 ,4 ,5						
Estándares básicos de competencia: reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física utilizándolas como medios para trabajar en equipo.						
Competencias: identifica las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Mejora el nivel de rendimiento de las capacidades físicas personales a través de diversas actividades.						
componente			**Metodología**	**recursos**	**DBA**	**Evidencia de aprendizaje**
Saber Ámbitos conceptuales	**Hacer** procedimentales	**Ser** actitudinales				
Reconoce procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en la actividad física. Relaciona la practica de la actividad física con los hábitos saludables.	Participa en circuitos con coordinación y habilidad. Realiza predeportivos con la pelota. Realiza los fundamentos técnicos básicos en la práctica.	Comprende que la practica deportiva se refleja en la calidad de vida. Valora las actividades físicas como medio para mejorar la convivencia y relaciones sociales.	Ejercicios de aplicación de calentamiento físico general. Ejercicios de fundamentación de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, recepción, lanzar y capturar.	Recursos Humanos Conos Aros Platillos Cuerdas balones	Se apropia de hábitos y prácticas para el cuidado, personal y de su entorno identifica y valora las características corporales y emocionales en si mismo y en los demás.	Formativa y de observación directa donde analizamos el rendimiento físico del estudiante mediante juegos adaptados.

Nota: Román (2023)

ACTIVIDAD 1		
tiempo	actividad	objetivo
20 minutos	Calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Trote • Estiramiento
15 minutos	Trabajo funcional	• Media sentadilla 20 REP • Push up 10 REP • Abdominales 20 REP • Recuperación 2 min
El circuito comprenderá de dos repeticiones		
Opcional: juego tradicional		

ACTIVIDAD 2		
tiempo	actividad	objetivo
20 min	Calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Suicidios 5 min • Estiramiento
20 min	Trabajo funcional	• 30 saltos • Burpees 10 REP • Extensión de piernas 15 REP • Plancha 1 min • Recuperación 3 min
El circuito comprenderá de dos repeticiones		

Nota: Román (2023)

Institución educativa sede manzanares **Área:** educación física						
Grado: 1, 2, 3 ,4 ,5						
Estándares básicos de competencia: reconozco y aplico test de capacidades y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física utilizándolas como medios para trabajar en equipo.						
Competencias: identifica las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Mejora el nivel de rendimiento de las capacidades físicas personales a través de la danza.						
componente			**Metodología**	**recursos**	**DBA**	**Evidencia de aprendizaje**
Saber Ámbitos conceptuales	**Hacer** procedimentales	**Ser** actitudinales				
Reconoce procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en la actividad física. Relaciona la práctica de la actividad física con los hábitos saludables.	Participa en circuitos con coordinación y habilidad. Realiza predeportivos con la pelota. Realiza los fundamentos técnicos básicos en la práctica de danza.	Comprende que la practica folclórica se refleja en la calidad de vida. Valora las actividades físicas como medio para mejorar la convivencia y relaciones sociales.	Ejercicios de aplicación de calentamiento físico general. Ejercicios de fundamentación de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, recepción, lanzar, capturar. Para en un momento combinar todo esto y poder danzar.	Recursos Humanos Conos Aros Platillos Cuerdas Bafle	Se apropia de hábitos y prácticas para el cuidado, personal y de su entorno identifica y valora las características corporales y emocionales en si mismo y en los demás.	Formativa y de observación directa donde analizamos el rendimiento físico del estudiante mediante movimientos corporales coordinados.

Nota: Román (2023)

ACTIVIDAD 1		
tiempo	actividad	objetivo
20 minutos	Calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Trote • Estiramiento
15 minutos	Trabajo funcional	• Media sentadilla 20 REP • Pasos básicos de bambuco • Ir de la línea de fondo a la otra línea de fondo practicando el paso básico aprendido • Recuperación 2 min
El circuito comprenderá de dos repeticiones		
Opcional: juego tradicional		

ACTIVIDAD 2		
tiempo	actividad	objetivo
20 min	Calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Jugar a la lleva 5 min • Estiramiento
20 min	Trabajo funcional	• 30 saltos • Bailar en pareja para coordinar los pasos aprendidos • Hacer una mini coreografía en grupos e 3 • Recuperación 3 min

Nota: Román (2023)

Institución educativa sede manzanares **Área:** educación fisica						
Grado: 1-2-3-4-5						
Estándares básicos de competencia: Aprendo y aplico las técnicas de pliometría realizando movimientos de desplazamiento vertical adecuados.						
Competencias: Conoce, identifica y utiliza métodos de preparación física que lo ayudan a mantener un buen estilo de vida.						
componente			**Metodología**	**recursos**	**DBA**	**Evidencia de aprendizaje**
Saber Ámbitos conceptuales	**Hacer** procedimentales	**Ser** actitudinales				
Reconoce e identifica procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en la actividad física. Relaciona la práctica de la actividad física con los hábitos saludables.	Participa en circuitos con coordinación y habilidad. Realiza predeportivos con la pelota. Asocia patrones de movimiento, fundamentados en las prácticas deportivas mediante juegos	Se integra, participa y disfruta de actividades lúdicas dentro del grupo al cual pertenece; formando su personalidad y demostrando respeto no solo en las reglas sino también a lo que lo rodea en su convivencia social.	Socialización del trabajo escrito "pliometría básica" Ejercicios de aplicación del calentamiento físico general. Técnica de salto vertical. Técnica de salto horizontal o salto de avance. Inducción de salto a la carrera.	Recursos humanos Aros Platillos vallas	Coordina patrones básicos del movimiento en actividades y juegos que aplican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de si y la orientación, en el espacio. Disfruta de los espacios de recreación escogiendo una de las actividades propuestas.	Formativa y de observación directa donde analizamos el rendimiento físico de los estudiantes mediante juegos adaptados.

Nota: Román (2023)

ACTIVIDAD 1		
tiempo	actividad	objetivo
15 min	Teoría de pliometría	• ¿Qué es la pliometría? • ¿Cuándo nació el termino? • ¿Qué beneficios tiene?
15 min	calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Trote • estiramiento
15 min	Trabajo de pliometría	Ubicamos a los estudiantes en hileras y corregimos el gesto técnico de: • Salto vertical • Salto horizontal adelante y atrás • Salto de rana • Salto a objetos
Opcional: juego tradicional		

ACTIVIDAD 2		
tiempo	actividad	objetivo
20 min	calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Suicidios • estiramiento
30 min	Ejercicios de pliometría aplicadas al movimiento	Realizamos una serie de carreras donde los estudiantes: • Saltaban antes de realizar carrera • Carrera en salto a dos pies • Carrera en salto a un pie • Carrera pasando por debajo de un compañero para posteriormente saltarlo.
Trabajo escrito de las capacidades físicas básicas		

Nota: Román (2023)

Institución educativa sede manzanares **Área:** educación física						
Grado: 1-2-3-4-5						
Estándares básicos de competencia: Identifica, clasifica y ejecuta todos los patrones básicos del movimiento corporal para su correcta aplicación en su vida diaria.						
Competencias: Desarrolla en el niño el equilibrio dinámico y la coordinación general en carreras, saltos y desplazamientos sin elementos.						
componente			**Metodología**	**recursos**	**DBA**	**Evidencia de aprendizaje**
Saber Ámbitos conceptuales	**Hacer** procedimentales	**Ser** actitudinales				
Describe que son las capacidades físicas y las explica Relaciona la práctica de actividades físicas con los hábitos saludables	Participa activamente en la actividad, en la socialización sobre las capacidades físicas básicas. Ejecuta y clasifica los tipos de movimientos que se realizan. Asocia patrones de movimientos en su esquema corporal	Analiza las características funcionales de los patrones de locomoción con miras de crear hábitos para su correcta utilización en actividades cotidianas.	Socialización del trabajo escrito "capacidades físicas básicas" Ejercicios de aplicación del calentamiento físico general Ejercicio de resistencia Ejercicio de destreza Ejercicio de fuerza Ejercicio de velocidad	Recursos humanos Aros platillos	Coordina patrones básicos del movimiento en actividades y juegos que implican elementos perceptivo-motrices, con el propósito de fomentar el control de si y la orientación en el espacio.	Formativa y de observación directa donde analizamos el rendimiento físico de los estudiantes mediante juegos adaptados.

Nota: Román (2023)

ACTIVIDAD 1		
tiempo	actividad	objetivo
15 min	Teoría de las capacidades físicas básicas	• ¿Que son las capacidades físicas básicas? • ¿Como se divides? • ¿Qué ejercicios se pueden hacer?
10 min	calentamiento	Prepara el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Trote • Estiramiento
25 min	Trabajo de resistencia y destreza	Trabajo de resistencia • 8 minutos constantes • 5 minutos con cambios de ritmo Trabajo de destreza • Juegos de tiburón, tigre y cebra, donde según que animal los estudiantes deben realizar determinado gesto técnico, aquel que se confunde va saliendo.
Opcional: juego tradicional		

ACTIVIDAD 2		
tiempo	actividad	objetivo
20 min	calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad física • Movilidad articular • Calentamiento de futbol • Estiramiento
30 min	Trabajo de fuerza y velocidad	Trabajo de fuerza • Llevar a un compañero en carretilla tanto hacia adelante como hacia atrás. Trabajo de velocidad • Carreras de 50 metros donde se cambian las posiciones de arranque
Trabajo escrito de futbol		
Opcional: juego tradicional		

Nota: Román (2023)

Institución educativa sede manzanares **Área:** educación física						
Grado: 1-2-3-4-5						
Estándares básicos de competencia: Desarrolla las técnicas básicas del futbol mediante ejercicios técnicos para un mejor manejo del balón						
Competencias: Experimenta y mejora la destreza del cuerpo de acuerdo a los movimientos técnicos del futbol.						
componente			**Metodología**	**recursos**	**DBA**	**Evidencia de aprendizaje**
Saber Ámbitos conceptuales	**Hacer** procedimentales	**Ser** actitudinales				
Reconoce e identifica procedimientos para realizar calentamiento y recuperación en la actividad física. Relaciona la practica de la actividad física con los hábitos saludables Aprende reglamentación básica del futbol	Participa activamente en los ejercicios de fundamentación básica del futbol Realiza los ejercicios predeportivos Asocia patrones de movimiento, fundamentados en las practicas deportivas mediante juegos.	Ayuda a sus compañeros a mejorar a la hora de practicas y ejecutar los ejercicios de fundamentación técnica del futbol afianzando la formación en valores especialmente afianzados en la colaboración.	Socialización del trabajo escrito "fundamentos del futbol" Ejercicios de aplicación del calentamiento físico general Conducción de balón Cambios de ritmo con balón Tipos de pases	Recursos humanos Aros Platillos Balones	Dominar los fundamentos técnicos del futbol, aplicándolos en situaciones reales de juego, teniendo en cuenta conceptos técnicos preventivos de lesiones. Desarrollar una actitud psicomotriz básica que favorezca la formación de hábitos motores.	Formativa y de observación directa donde analizamos el rendimiento físico de los estudiantes mediante juegos adaptados.

Nota: Román (2023)

ACTIVIDAD 1		
tiempo	actividad	objetivo
15	Teoria del futbol	• Antecedentes históricos • Reglamentación básica • Medidas • Fundamentación de portería
10	Calentamiento	Preparar el cuerpo para la actividad fisica • Movilidad articular • Calentamiento de futbol • Estiramiento
25	Técnica de combinación de balón	Se realizan varios circuitos con conos y platillos y se enseña a transportar el balón utilizando diferentes partes del pie realizando toques sucesivos y manteniendo siempre el control de la pelota

ACTIVIDAD 2		
tiempo	actividad	objetivo
20 min	calentamiento	Prepara el cuerpo para la actividad fisica • Movilidad articular • Calentamiento de futbol • Estiramiento
30 min	Técnica de pases	Se hacen grupo de 4 estudiantes y en cuatro practican los pases con • Interior del pie • Interior superior • Exterior del pie • El empeine • Parte superior y inferior del pie
Trabajo escrito de voleibol		
Opcional: juego tradicional		

Nota: Román (2023)

Capitulo IV

Tabla 7.

Actividades interinstitucionales.

FECHA	ACTIVIDAD	EVIDENCIA
6 de marzo.	Informar a estudiantes y docentessobre mi iniciativa de formar un grupo de danzas	 *Nota: Román (2023)*
20 de marzo.	Celebración del día del hombre: organice un pequeño compartir para enseñarle a los niños y niñas el valor hacia el hombre.	 *Nota: Román (2023)*
4 de abril.	Mantenimiento y mejora de salones.	 *Nota: Román (2023)*

13 de abril.	Prevención del suicidio: organice una charla con los niños para intentar evitar y hacer conciencia.	 *Nota: Román (2023)*
17 de abril.	Siembra de cilantro: nuevas destrezas para los estudiantes.	 *Nota: Román (2023)*

21 de abril.	Izada de bandera.	
		Nota: Román (2023)
28 de abril	Celebración del día del niño.	
		Nota: Román (2023)
11 de mayo	Visita por parte del director del hogar juvenil a la sede manzanares.	
		Nota: Román (2023)

Nota: Román (2023)

Capitulo V

Formato de evaluazion para el supervisor – asesor de practicas

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

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

3. **Organización**
   - Elabora y presenta su proyecto de desarrollo de área _B_
   - Lleva los diarios de campo-planes de unidad de clase _B_

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

4. **Ejecución**

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

5. **Control**

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

NOMBRE DEL SUPERVISOR: Luz Marina Contreras Rubio.
FIRMA DEL ALUMNO MAESTRO: Samuel Guillermo Roman
FECHA: Lunes - 5 de Junio 2023.

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

PLAN TEORICO PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Samuel Guillermo Roman Leiva
SUPERVISOR: Luz Marina Contreras R.
INSTITUCIÓN: CER Palocolorado Sede Manzanares.
FECHA: Jones - 5 de Junio 2023

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	2
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	3
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	2.
14 Se cumplió el objetivo	4	4
15 Presentación personal excelente	2	2.
TOTAL	50	47.

OBSERVACIONES: - Mostró buenas relaciones con los estudiantes y docente.

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Samuel Guillermo Román Leiva
SUPERVISOR: Luz Marina Contreras Rubio
INSTITUCIÓN: CER Palocolorado Sede Manzanares
GRADO 0° a 5° **FECHA:** Lunes - 5 Junio 2023.

ETAPAS	OBSERVACIÓN	%	NOTA	%
1 Administrativa	Mostró sentido de pertenencia con el Centro, así como con la comunidad educativa.	30%	4.8	1,44
2 Docente y Evaluativa	Mostró interés y dedicación a la hora de realizar las actividades, donde los niños mostraron interés por aprender.	50%	4.7	23,5
3 Actividades extracurriculares	Agradezco su gestión para dominar juego de danzas así como la adquisición de memoria con música Colombiana - Himnos y música Infantil.	20%	4.9	0,98
	NOTA DEFINITIVA	100%	4.9	4,9

Supervisor: Luz Marina Contreras Rubio

Alumno – Maestro Samuel Guillermo Roman

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

NOTA DE LA PRÁCTICA INTEGRAL

ALUMNO – MAESTRO: Samcel Guillermo Roman
SUPERVISOR: Luz Marina Contreras Rubio.
INSTITUCIÓN: CER Palocolorado Sede Manzanares
CURSO: 0° - 5° **FECHA:** Lunes 5 de Junio 2023

ETAPAS	%	NOTA ABSOLUTA	%
I. ADMINISTRATIVA	30%	4.8	1,44
II. DOCENTE Y EVALUATIVA	50%	4.7	23,5
III. EXTRACURRICULAR	20%	4.9	0,98
		NOTA DEFINITIVA 4.9	1.9

OBSERVACIONES ESPECIALES:
Agradecimientos al docente Samuel Román. y a la Universidad de Pamplona por escoger y permitir realizar esta practica en nuestra sede, es un apoyo muy grande y un estimulo para nuestros estudiantes.

ALUMNO – MAESTRO: Samcel Guillermo Roman

SUPERVISOR: Luz Marina Contreras Rubio

FORMATO DE EVALUACIÓN PARA EL ALUMNO – MAESTRO

NOMBRE ESTUDIANTE: Israel Samuel Guillermo Roman Cerca
CENTRO EDUCATIVO DE LA PRÁCTICA: CER Palocolorado Sede Manzanares.
SUPERVISOR DE LA PRÁCTICA: Luz Marina Contreras Rubio.

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. B
   - 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. B

- 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 R

- Las relaciones personales e interpersonales fueron provechosas y productivas. B

- Los objetivos propuestos se cumplieron a cabalidad. R

- La práctica fue importante en el crecimiento y desarrollo personal y profesional. E

SUGERENCIAS:
La practica profesional cumplio el objetivo mas importante, el cual fue abrirme los ojos ante mucho horizontes y demitarme una nueva vocación. Quisiera que hicieran mas practicas en rural para ayudar a mas niñez que lo necesitan.

FIRMA DEL ALUMNO – MAESTRO: Luz Maria Contreras R. Sanchez R

FECHA: Lunes - 5 - junio 2023.

Conclusiones

Mediante la práctica profesional en educación física, recreación y deporte, obtuve la oportunidad de aplicar los conocimientos teórico prácticos adquiridos durante el proceso de formación académico en un entorno real, ya que a través de las experiencias se pueden enfrentar desafíos y dinámicas propias de la enseñanza y el desarrollo de actividades físicas y deportivas.

Con la ayuda de esta experiencia profesional, se me permitió el desarrollo y la mejora de habilidades pedagógicas, como la planificación de clases, el diseño de actividades lúdicas y recreativas, el manejo de grupos y la evaluación del aprendizaje. Estas habilidades son fundamentales para ser un educador físico competente y efectivo.

Durante dicho proceso, se obtuvo la oportunidad de interactuar directamente con los estudiantes, lo que permitió establecer vínculos y relaciones significativas. A través de esta interacción, pude identificar las necesidades individuales de los estudiantes y adaptar las estrategias de enseñanza para maximizar su participación y desarrollo.

Gracias a la realización de la práctica profesional, se me brindó la oportunidad de trabajar en diversos entornos educativos y comunitarios. Esto me permitió desarrollar habilidades de adaptación y flexibilidad para ajustarse a las necesidades y características específicas de cada grupo o comunidad con la que pueda llegar a trabajar en un futuro como profesional.

Bibliografía

Álvarez-Brizuela, H., & Aceves-Aguilar, R. A. (2017). Análisis del proceso de la enseñanza-aprendizaje de la danza folklórica. *Universitas Psychologica*.

Bandura, A., & Rivière, Á. (1982). Teoría del aprendizaje social.

Belloch, C. A. (2016). Coordinación y ritmo en la danza. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Dongo, A. (2008). La teoría del aprendizaje de Piaget y sus consecuencias para la praxis educativa. *Revista de investigación en psicología,*.

Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2018). *Comprender el desarrollo motor: en bebés, niños, adolescentes y adultos.* Panamericana Editorial.

Gibson, J. J., & Pick, H. L. (2000). An ecological approach to perceptual learning and development. . *Oxford University Press.*

Gómez Estrada, C. (2013). La danza folclórica en Colombia: diversidad cultural y mestizaje. *Revista Colombiana de Folclor*.

González-Campos, G., & Soto-Hermoso, V. M. (2020). Efectos de un programa de intervención en danza folklórica en la fuerza muscular y el equilibrio en personas mayores. *nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.

Linares Lizarazo, M. A. (2016). La danza en Colombia. Historia, memoria e identidad. *Fondo Editorial Universidad EAFIT.*

Merzenich, M. M. (2013). Soft-wired: How the new science of brain plasticity can change your life. . *Parnassus Publishing.*

Moreno, E. (2015). La importancia de la flexibilidad en la danza. *Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*.

Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. . (2016). The embodied mind: Cognitive science and human experience. *MIT Press.*

Velandia Mora, E. (2009). La danza folclórica en Colombia: tradiciones, transformaciones y perspectivas. *Universidad de Antioquia.*