

**Un ser humano consciente de sí y del otro, a través de una Educación física para las
prácticas cotidianas**

Sonia Catalina López Bautista

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.

Noviembre de 2024

**Un ser humano consciente de sí y del otro, a través de una Educación física para las
prácticas cotidianas**

Sonia Catalina López Bautista

Asesor

Mg. John Jairo García Díaz

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.

Noviembre de 2024

índice

Tabla de contenido

<i>Capítulo 1 Contextualización</i>	5
Modernidad	5
Origen e historia del atletismo	7
<i>Capítulo 2 Propósito formativo</i>	12
Perspectiva educativa	12
Ser humano a formar	12
Área humanística	13
Área pedagógica	14
Área disciplinar	16
Relación de las áreas	18
<i>Capítulo 3 Diseño de la propuesta</i>	19
Microcurrículo	19
Objetivo general	22
Mesocurrículo	22
Instrumentos de recolección de información	22
Cartografía corporal	22
Test 3JS	23
Microcurrículo	26
Contextualización de la institución:	26
Instituciones educativas	27
Población	28
Metodología	29
4. Cronograma	30
<i>Capítulo 4 Sistematización de la propuesta</i>	31
Resultados	31
Resultados encontrados conciencia de sí:	32

Resultados encontrados conciencia del otro:	32
Resultados Habilidades básicas motrices	32
Análisis de la experiencia	35
Aprendizaje como docente	35
Perspectiva educativa con la realidad de la educación física	36
Metodología y hallazgos	37
Relaciones de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber	37
<i>Capítulo 5 Conclusiones</i>	39
<i>Referencias</i>	41
Índice de tablas	
Tabla 1. Fundamentación de áreas	12
Tabla 2. Diseño Curricular	21
Tabla 3. Cronograma del diseño curricular	30
Tabla 4. Baremo del test 3JS	33
Tabla 5. Resultados generales	33
Tabla 6. Resultados específicos entre niñas y niños	34
Índice de figuras	
Figura 1. Criterios de valoraciones 1	23
Figura 2. Criterios de valoración 2	24
Figura 3. Criterios de valoración 3	25
Figura 4. Criterios de valoración 4	26
Figura 5. Cartografía corporal	31

Capítulo 1 Contextualización

Un ser humano consciente de sí y del otro a través de una Educación física para las prácticas cotidianas

Modernidad

Situándonos en la modernidad hay un gran número de sucesos en el desarrollo de la vida, que nos afectan tanto positiva como negativamente, en el presente trabajo se enuncian algunos acontecimientos que son fundamentales para su desarrollo y, que permitirán vislumbrar cómo éstos afectan el desarrollo físico y psicosocial de una población de estudiantes.

Es una realidad que la mayoría de los colombianos pertenecen a estratos sociales 1,2 y 3 como lo revela el periódico la republica en un estudio que se realizó para el día del consumidor:

El estudio Consumer Insights Q4 reveló que, en Colombia, 21% de los ciudadanos pertenecen al estrato 1 y 32% pertenece al estrato 2, mientras que, 29% pertenecen al estrato 3 y 11% al estrato 4. Únicamente 7% de los ciudadanos pertenecen a los estratos 5 y 6.

Mencionado lo anterior, gran parte de la población habita en viviendas de interés social pertenecientes a los anteriores estratos sociales, donde la problemática se sitúa en que las viviendas son de espacios muy reducidos como se estipula en el decreto 2060: (Por el cual se establecen normas mínimas para vivienda de interés social urbana, (2004), “Las normas mínimas para la vivienda de interés social urbana, en el que se declara que el área mínima de una vivienda unifamiliar es de 35 m²” (p.1), un espacio donde realmente es difícil realizar actividades recreativas que propicie el desarrollo físico e integral de niños, niñas y adolescentes que conforman la mayoría de viviendas familiares.

Ubicándonos en el contexto educativo, se demarca la tendencia y la importancia que se le da a

currículos con énfasis en las actividades cognitivas, aprendizaje de contenidos que se realizan en el aula de clase, en donde básica primaria debe cumplir con un número de horas que oscila entre las 25 semanales, es decir mínimo cinco 5 horas al día, en donde la clase de Educación física tiene 1 hora dos veces por semana, esto sin duda minimiza la importancia del adecuado desarrollo de los niños y niñas en cuanto a esparcimiento, diversión, desarrollo físico y recreación.

En conjunto a lo anterior, la pandemia covid 19, hizo parte de la población con la que se trabajó, en donde el aislamiento fue la realidad de las familias Colombianas con niños en pleno desarrollo, y en mención a lo anterior, familias que viven en casas o apartamentos pequeños en los cuales no se dispone del espacio para un libre desarrollo motor, igualmente niños y niñas que no podían compartir con pares iguales debido al aislamiento y padres que no sabían como afrontar este tipo de situaciones; como se menciona en un estudio portugués publicado en el American Journal de Medicina Física & Rehabilitación (2021) y otro de la Universidad de Valencia junto a una universidad chilena publicado en la (Pontificia Universidad de Chile,2022)., dejan evidencia científica acerca del impacto que tuvo la pandemia y el tiempo de encierro, en el desarrollo psicomotriz de los niños y niñas en etapa preescolar y escolar.

Los expertos hablan hoy de "niños pandémicos", refiriéndose precisamente a aquellos que no han logrado obtener confianza en sus movimientos y alcanzar el desapego oportunamente. A ellos se suma que gran parte de los hogares no cuentan con espacios exclusivamente destinados al juego, por lo que aprendieron a moverse y a jugar en el dormitorio o en el living, sin la posibilidad de trepar, saltar o colgarse. Asimismo, los padres en la modalidad de teletrabajo tampoco supieron o pudieron intencionar actividades físicas y recreativas con este propósito. (Pontificia Universidad de Chile,2022)

Por ello, es importante priorizar el desarrollo de actividades motrices y sociales en donde niñas y niños sean capaces de desenvolverse, individual como colectivamente, trabajando no solo su parte física sino también social.

Con base en lo anterior es importante darle valor a la clase de Educación Física, ya que es clave en el proceso del desarrollo de la motricidad e igualmente romper algunos paradigmas frente a esta área, puesto que no es solo aquella en la que se practican deportes como eje fundamental, sino que por el contrario es un área pedagógica y multidisciplinar que busca a través del movimiento desarrollar habilidades básicas, darle el uso adecuado al cuerpo en aras de la salud, y no menos importante divertir mediante juegos deportivos y educativos que a su vez entretengan virtudes sociales para lograr desenvolvernos en la sociedad.

Partiendo de la idea que la educación física es todo movimiento intencionado en el que se involucran múltiples actividades, se plantea una en que se realicen actividades que nos han acompañado en el desarrollo humano a lo largo de la vida, como lo es el atletismo, que sin aún recibir su nombre característico, se practica de forma cotidiana desde el proceso evolutivo, donde el ser ya corría, saltaba y lanzaba en mera forma de supervivencia.

Origen e historia del atletismo

Para entender de donde surge la palabra atletismo debemos remontarnos a el origen etimológico que proviene del griego (Athlon), que significa combate o competencia, el atletismo tiene sus orígenes en la antigüedad, desde los egipcios y griegos, pero este no pensado propiamente como deporte, sino como el origen propio que la palabra menciona, era utilizado como un método de lucha, adiestramiento y en otras partes del mundo utilizado como juego que a su vez era entendido como una competencia y como un respeto a la religión. Como se

menciona “En Grecia el Atletismo estuvo vinculado desde el principio a los ritos religiosos. Así los santuarios fueron especialmente importantes, ya que de sus alrededores partían todas las competiciones, demostrando valor y respeto a sus dioses.” (Santana Aguilar, 2020, p.4).

Múltiples eran las concepciones que recibía el Atletismo, en la actualidad es reconocido como un deporte competitivo.

Remontándonos al origen de los homínidos, por medio de la evolución hasta llegar al ser humano que piensa, se practican las siguientes habilidades: Marchar, correr, saltar, lanzar, que desde la más remota antigüedad se utilizaban para la supervivencia de la especie y su evolución. El atletismo para entonces no era reconocido como tal, era un conjunto de habilidades utilizadas para la supervivencia.

Al respecto Ballón et al. (2008) indican:

En aquellos tiempos primitivos el hombre debía sobrevivir en ambientes hostiles, en los que imperaba la ley del más apto o del más fuerte, para lo cual debió desarrollarse y mantener un óptimo estado físico para protegerse y defender a los suyos. (p.122).

Por ende, es correcto pensar que desde la evolución ya se practicaba este conjunto de habilidades que más adelante fueron encasilladas dando el origen de la palabra atletismo, que en la actualidad seguimos practicando a diario sin la necesidad de llevarlo al deporte competitivo por el cual es conocido, ya que a diario somos personas que corren para llegar al trabajo, niños que lanzan objetos por juego o sin razón alguna, somos personas que saltan obstáculo y somos personas que marchamos para ser escuchados.

En la modernidad la visión del atletismo se divide sufriendo una serie de acontecimientos, ya no se presta atención a ese el atletismo que forma parte de nuestra evolución, aquel que hacemos de la manera más natural posible el que nació al mismo tiempo que el hombre, aquel que se preocupa por la supervivencia, y la armonía del cuerpo, sino que toma una relevancia importante el deporte competitivo, todas aquellas disciplinas que a su vez significan atletismo,

de la forma más técnica, competitiva, reglamentada, económica, popular, perfeccionista, es decir se convirtió en capitalismo.

La visión del cuerpo con este atletismo competitivo y popular se hace fuerte en la actualidad, toda vez se busca la perfección del cuerpo sin importar el costo o el sufrimiento al que deba ser sometido, una definición de lo anterior es “El cuerpo de la modernidad se convierte en un melting pot muy cercano a los collages surrealistas.” (Le Breton, 2002, p.15), es decir percibe una corporalidad mecanicista, biologicista y fuertemente dualista, y como lo menciona David Le Breton en su texto lo inaprehensible del cuerpo, estas concepciones se naturalizan, ya no se discuten se dan por hecho que están bien, con base en esto menciona una individualización que viene de una construcción simbólica del mundo moderno, la separación individualizada del ser, por ello habla de la cultura de los Canacos en la que se da una fuerte relación con misma comunidad, igualmente otras culturas como los Africanos.

En el mundo moderno y en esta individualización del ser da paso a escenarios no tan gratos en donde el atletismo muestra diferentes escenarios en los que a su vez se desprende de su historia y origen, es cuando este deporte competitivo toma fuerza, capitalizando y saliendo a la luz escenarios como:

El Deporte y salud:

Se sabe que de los grandes beneficios para la salud que trae consigo realizar actividad física o deporte, lo que se desconoce es que el deporte de alta competencia no genera estos mismos beneficios, por ende es común escuchar que el deportista de rendimiento goza de mejor salud que cualquier otra persona, y no podemos estar más lejos de la realidad que con esa afirmación.

Como hace mención el siguiente Novoa (2007):

El deporte de alto rendimiento representa una actividad problemática dentro de la promoción de la salud puesto que por su naturaleza existen dos riesgos claves (Devís y Peiró, 1992): el control de su intensidad y la posibilidad de lesiones que afecten al sistema osteoarticular y muscular. (Complejidad del paradigma Salud - rendimiento, párrafo 1)

El deporte y doping

El deporte de rendimiento y el doping se relacionan ahora siendo más visible, esto debido a que lograr la victoria en cualquier deporte profesional es cada vez más difícil, marcas y logros inimaginables de alcanzar para el deportista promedio, se sabe que en tiempos antiguos el doping se denominaba como el consumo de pócimas y brebajes para alcanzar la gloria, hoy denominadas algunas como ayudas ergogénicas y otras como doping, puesto que son fármacos sintéticos de venta legal que elevan el potencial de las personas, esto mismo indica que :

Existe una gran diferencia entre la realización de actividad física o deporte por placer y la práctica del deporte a nivel competitivo, donde los buenos resultados, no sólo se convierten en un elemento de prestigio personal, sino que implican en muchos casos, la posibilidad de una remuneración económica, que en ocasiones puede llegar a ser muy sustanciosa. (Rodríguez, 2015, p1).

Se reconoce que lograr el éxito en el deporte profesional es remunerado como se menciona anteriormente, por ello muchos de los deportistas deciden tomar esta ruta fácil, también existen factores como mejorar el rendimiento, el simple deseo de ganar y la presión social de compañeros, entidades y los mismos entrenadores, ahora según Rodríguez (2015)

Otros factores que influyen en este tipo de decisiones es el pensar como batir esos records, records que se han impuesto con la ayuda de este tipo de sustancias, como lograr encajar en el lema de tan prestigiosa competencia como lo son los juegos olímpicos “Citius, Altius, Fortius”, de una u otra manera el deporte profesional acorrala al deportista por cumplir las expectativas y muchos terminan tomando la ruta fácil, la de tomar sustancias prohibidas para lograr ser el más rápido, el más alto y el más fuerte. Por el contrario, ignorando que son decisiones que afectan a la vida y a la salud ya sea por falta de información o que se ha naturalizado el tema.

Hoy en día, encontramos personas que realizan actividad física confundiendo este atletismo que te permite gozar de diversión, salud, desarrollo físico y psicológico, con aquel altamente competitivo individualizado, que en ocasiones carece de empatía, que nos hace olvidar el propósito de recrearnos y de velar por nuestra salud.

Por ende, mi interés se centra en retomar el atletismo desde su parte más natural, propiciando el camino para mejorar y desarrollar las habilidades básicas motrices, trabajando lo básico como lo es al correr, saltar, lanzar, atrapar, por medio de actividades físicas, juegos y recreación, que a su vez ayudará al mejor desarrollo para las prácticas cotidianas de la vida.

Capítulo 2 Propósito formativo

Perspectiva educativa

La perspectiva educativa de este proyecto es formar seres humanos sociales, capaces de desenvolverse en diferentes contextos.

Como fuente argumentativa del proyecto curricular particular (PCP) (tabla 1), se abordaron cuatro autores con sus respectivas teorías que darán luz a la construcción y desarrollo del proyecto, desde el área humanística el filósofo Enrique Domingo Dussel Ambrosini con su texto Filosofía de la Liberación (1996), en el área Pedagógica Paulo Reglus Neves Freire pedagogo, su texto pedagogía liberadora (2022), y por último en el área disciplinar la doctora Martha Castañer Balcells y el profesor Oleguer Camerino Foguet y su texto La Educación física en la enseñanza primaria (2001).

Ser humano a formar

Formar un ser humano consciente de sí y del otro a través de una educación física para las prácticas cotidianas.

Tabla 1. Fundamentación de áreas

Áreas	Teoría	Autor
Humanístico	Filosofía de la liberación	Enrique Dussel
Pedagógico	Pedagogía liberadora	Paulo Freire
Disciplinar	La educación física en la enseñanza primaria	Martha Castañer y Oleguer Camerino

Estos autores junto con sus teorías serán fundamentales en el cuerpo del presente documento, a su vez se relacionarán para encontrar los aportes en el campo educativo y social contribuyendo a la propuesta del ser humano a formar.

Área humanística

La perspectiva educativa de este proyecto es la formación de un ser humano que se construye desde sí mismo y con el otro, partiendo de la teoría que nos expone Dussel desde la filosofía de la liberación, donde el autor critica la opresión y dominación en lo que es la historia de América Latina en una línea de injusticia y explotación eurocéntrica de pueblo indígenas y afrodescendientes. La filosofía de la liberación toma como aspecto importante la colonización de los pueblos y habla de una emancipación de los oprimidos desde la filosofía para el pueblo latinoamericano marginado.

Su pensamiento crítico hace pensar en la realidad humana y es que parte de la historia no tuvo la necesidad de pensar en el otro, pero ahora la pregunta que se hace constantemente es el ¿por qué no se pensó en el otro?, para Dussel es importante superar a lo que él domina la totalidad, la razón que se tiene para hacer dicha superación es: porque la totalidad es mi mundo, pero al superarla podríamos encontrar aún nuestro mundo y de esta forma podremos vislumbrar otro mundo.

Es decir que para lograr la formación de ese ser humano es indispensable la presencia del otro o de los otros, en el momento que damos existencia al otro vemos con claridad quién puede ser ese otro, donde mi mundo pasa a cuestionarse, ya que no es mi mundo sino nuestro mundo pero, aún siguen siendo totalidades, y para superarlas se da a partir del rostro del otro, en la medida que “él está también en mi mundo como un ente, pero es un ente único.”(Dussel, 1996,

p. 82). Realmente las totalidades se rompen cuando se da el encuentro y el mi mundo comienza a ser diferente uno nuevo en el que ya no soy solo yo sino que está el otro que me ve y está ahí, la presencia del otro da experiencia, cuando ese otro se manifiesta, me genera dudas y preguntas, que sólo son reveladas del otro hacia mí. El “otro” aquel que Dussel describe como el oprimido y explotado debe ser reconocido, aceptado, es nuestra responsabilidad para una sociedad ética y justa.

Por tanto, para este proyecto que busca la importancia de reconocer al otro, utiliza este texto de Dussel para entender lo importante de reconocer a ese otro, que se hace por medio de la historia, analizando la colonización estructurada por la dominación y el poder europeo, por ello Dussel resalta la descolonización como una rehumanización, una herramienta y pensamiento transformador de las relaciones de poder, donde el otro es igual a mi quien no debe ser oprimido.

Área pedagógica

Desde el área pedagógica se trabaja con el texto pedagogía liberadora de Paulo Freire que se encamina hacia la formación de seres humanos críticos y pensantes comprometidos con su devenir.

Freire en su obra menciona la libertad y como el ser humano la alcanza por medio de la educación, aquella que también ayuda a desarrollar la identidad, el rol en el mundo y que permite transformar realidades pero, esto a su vez no se puede lograr si no hay una conciencia de uno, como un oprimido frente a un opresor, es decir alguien poseedor del conocimiento y aquel analfabeta, pues si no hay una conciencia de ello será difícil conseguir la libertad, Freire resalta que la libertad es a su vez una gran responsabilidad, ya que se busca la transformación por medio de una praxis liberadora, es decir una reflexión previa del pensar y una práctica del

hacer que conlleva a una transformación social, como también lo menciona Nuñez (2023) en su tesis:

Este concepto de educación liberadora es una pedagogía para que los seres humanos no solo aprendiéramos a leer “la palabra” sino también a leer “el mundo”. Esto implica el desarrollo de un conocimiento crítico, reflexivo y creativo; que nos permita aprender por el placer de aprender, pero a la vez nos libere de las ataduras creadas por los miedos, los valores, culpas, hábitos generados y difundidos por la clase dominante. Es decir, una educación esencialmente emancipadora. (p.5)

Para lograr esta liberación es importante y Freire lo menciona, el diálogo este debe darse entre educador y educando, sin el diálogo no se da la educación emancipadora, resaltando que no es solo un simple diálogo, sino que busca un intercambio de saberes que permite la construcción del conocimiento no solo para el educando sino de igual forma al educador, por ello se da por medio de una construcción colectiva de conocimientos, otra característica de esta dialogicidad es que permite una relación horizontal entre ambos como iguales para lograr aprender y enseñar, permitiendo al estudiante ser un ente activo en su proceso de aprendizaje y no solo un receptor de la información.

Freire menciona que la educación no es solo el conocimiento, sino que es un acto de libertad de concientización y que por medio del acto pedagógico ayuda a descubrir su existencia por medio de la reflexión entre ambos, en la que los roles de educando y educador van variando, realizando a su vez una lectura de la realidad, y teniendo presente que la alfabetización es un derecho y si este no se toma es difícil participar en la construcción de la sociedad.

Para el desarrollo de este PCP es importante que el individuo se reconozca, dado que permite al otro a ayudar a la construcción de sus saberes y conjuntamente hacer una transformación de sus realidades, formándose para dejar el rol del oprimido, como lo menciona Freire del

desposeído, explotado, dominado, siendo un sujeto comprometido con la vida y la transformación social.

Área disciplinar

Desde el área disciplinar abordamos la propuesta curricular de Martha Castañer y Oleguer Camerino en *La Educación Física en Básica Primaria* (2001), donde los autores plantean un enfoque global de la motricidad, partiendo de un modelo pedagógico de exploración guiado, donde los alumnos experimentan su corporalidad en relación con sus realidades por medio de acciones motrices en las que están presente la verbalización, imaginación, emoción y el razonamiento.

Castañer y Camerino (2001), definen “la motricidad como toma manifestación de la dimensión corporal humana de carácter cinésico, simbólico y cognoscitivo” (p.17), haciendo énfasis en que la motricidad es el objeto de estudio del área de educación física y a su vez esta es una globalización de diferentes subsistemas como se menciona en su currículo:

- Las capacidades perceptivo motrices: La corporalidad, espacialidad, lateralidad, equilibrio, coordinación, temporalidad y ritmo.
- Las capacidades físico- motrices: fuerza, potencia, flexibilidad, stretching muscular resistencia, coordinación, velocidad y agilidad.
- Las capacidades sociomotrices: Comunicación, colaboración, introyección e interacción.

Por ello, estos tres subsistemas se engloban haciéndose presentes en las actividades físicas o cualquier actividad motriz que realice el niño como el juego, la danza, el deporte, en mayor o menor medida pero siempre estarán presentes, por esto, resaltan la importancia de la educación física en el proceso de desarrollo de las personas y también en su vida laboral, ya que también es una realidad que la educación física o las acciones motrices de esa índole se

ven limitadas hasta la educación básica, por ende los autores plantean que proponer esta globalización de la motricidad permitirá al alumno más adelante reconocerla y ponerla en práctica más allá de su paso por la institución.

Castañer y Camerino, proponen una educación física desde la expresión motriz intencional del ser humano, dando importancia y sentido a las acciones y comprendiendo las estructuras fundamentales de las dimensiones de la motricidad infantil, se denomina la triple dimensión del “hacer” humano que son: Dimensión introyectiva, extensiva y proyectiva.

Al respecto Castañer y Camerino (2001) indican:

Introyectiva entendida como, el reconocerse, acción que pone al alumno en relación consigo mismo. Extensiva, el interactuar, acciones que ponen al alumno en relación con el entorno físico y la dimensión proyectiva, comunicar, acciones que ponen al alumno en relación con el entorno social. (p.31)

Estas dimensiones no se dan linealmente una detrás de otra, sino que dependen de la situación dada, estas dimensiones van más allá del movimiento proponiendo una interacción consigo mismo, con el otro y el entorno, creando experiencias, creando seres sociales, críticos, que a su vez aprenden valores y que permiten el desarrollo humano.

Por esto, es importante relacionar este PCP con esta propuesta curricular, puesto que busca que más allá del paso por la educación institucional, quedé para el ser humano una huella que los autores llaman la globalización de la motricidad, donde las personas serán capaces de identificarlas y ponerlas en práctica para el resto de su vida como se busca en este proyecto, dado que hacemos énfasis en la educación física para las prácticas cotidianas de la vida diaria. Esto se desarrolló por medio de tres grandes subsistemas que estarán presentes en todo momento.

Relación de las áreas

De acuerdo con la fundamentación de las áreas en donde se enlaza nuestro ser humano a formar se tiene siempre en cuenta aspectos claves como es el reconocimiento de sí, el reconocimiento del otro y las habilidades básicas motrices para las prácticas cotidianas de la vida, por tal motivo se hace una relación de estos aspectos fundamentales que responden a nuestro ser humano y que serán parte de nuestro diseño curricular.

1. Experiencias intersubjetivas que se da a partir de la relación entre el componente humanístico (Filosofía de la liberación) y disciplinar (Pedagogía liberadora), entendiendo que una experiencia intersubjetiva es el intercambio o interacción que se dan entre las personas, ideas, pensamientos que permite la construcción de un pensamiento, una experiencia intersubjetiva es la misma educación y esta se da por medio de la interacción del educando y educador en donde el intercambio de saberes permite la construcción del conocimiento que nos permite la libertad.
2. Interacciones liberadoras que se da a partir de la relación entre el componente humanístico y disciplinar (La Educación Física en Básica Primaria), en la educación se puede ver reflejado en el pensamiento crítico y reflexivo que busca la libertad y la igualdad, permitiendo mejorar las interacciones entre las personas o grupos.
3. Cúmulo de experiencias que se da a partir de la relación entre lo pedagógico y disciplinar, aquella que permite formarse en un sin fin de diversas situaciones o experiencias que se dan en la interacción del uno con el otro, que también influyen en la formación de las personas. Este cúmulo de experiencias sobrepasa a la educación en la escuela y teniendo conciencia de ello ayuda a la formación del ser humano enriqueciendo su saber.

Capítulo 3 Diseño de la propuesta

Microcurrículo

La idea de currículo para este PCP es uno en el que se tiene en cuenta el contexto de los alumnos, puesto que lo que se busca es comprender las necesidades que se manifiestan en el desarrollo del mismo, esto es: flexible y abierto, permitiendo al docente modificarlo en aras de mejorar, ajustar e introducir nuevas estrategias para resolver las dificultades que se identifiquen. Puesto que va de la mano con el ser humano que se pretende formar, uno que se conozca y que reconozca al otro, ya que como lo menciona Dussel (1996) “la primera relación del hombre es con el hombre” (p.118) que por medio de intersubjetividades y en sus prácticas no logre identificarse como uno, sino como uno perteneciente a una comunidad, un ser humano crítico que a su vez se dota de valores que le enseñen a ser solidario, colaborativo y responsable.

Por lo anterior, se decide trabajar con un currículo que cumpla con las anteriores características, y realizando la búsqueda literaria de este, se llega a la aproximación del currículo que propone el pedagogo británico Lawrence Stenhose, su modelo es una propuesta pedagógica centrada en la educación mediante un proceso dinámico, más que como un conjunto rígido de contenidos a enseñar y se orienta hacia una visión crítica, reflexiva y flexible, como lo menciona en su obra *investigación y desarrollo del currículo* (1984), en la cual menciona las siguientes características del mismo:

- Propone un currículo por procesos, el que se debe revisar constantemente.
- Busca una enseñanza reflexiva, que sea acorde a las necesidades y contextos tanto sociales como educativos de los estudiantes.

- Expone que los docentes deben ser continuos investigadores educativos para ajustar la enseñanza durante el proceso de acuerdo a las necesidades de los estudiantes, por ende, las cualidades del docente es que debe ser crítico y reflexivo.
- El estudiante debe ser libre en su práctica educativa, no solo un receptor de contenido, para que así ayude en su propia construcción de conocimiento.
- Por último, y como parte del proceso, la evaluación es encargada de revisar y dar oportunidad de cambiar las estrategias pedagógicas para adaptarlas a las necesidades del alumno.

De acuerdo con lo anterior, se diseña un currículo con las características que nos propone Stenhouse, teniendo en cuenta el ser humano a formar (un ser humano consciente de sí y el otro a través de la educación física para las prácticas cotidianas desde las habilidades básicas motrices), también se debe tener en cuenta un estilo de enseñanza, siendo este acorde al perfil del ser humano y su perspectiva educativa, es decir lo que se busca desarrollar en la población (tabla 2).

Por ello, se implementa un estilo de enseñanza en el cual niños y niñas sean creadores de su conocimiento por esto se aplica el descubrimiento guiado, de igual forma, se espera que los alumnos al ser libres en su proceso de enseñanza- aprendizaje sean capaces de relacionarse los unos con los otros, para crear experiencias y lazos que les ayuden a construirse no solo en el ámbito educativo sino para la vida después de este. El descubrimiento guiado plantea una relación continua entre alumno y maestro en donde existe un continuo planteamiento de problemas para que el alumno sea capaz de construir su conocimiento, como lo menciona Mosston y Ashworth (1993):

La esencia de este estilo consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno, donde la secuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas

del segundo. Cada pregunta del profesor provoca una sola respuesta correcta descubierta por el alumno. El efecto acumulativo de esta secuencia - proceso convergente lleva al alumno a descubrir el concepto, principio, o idea perseguidos. (p.198)

Una de las características de este estilo es el aprendizaje activo en donde el estudiante toma un rol dinámico, participando de manera activa para hallar respuestas a las preguntas del docente, en vez de esperar pasivamente, por ende es un aprendizaje basado en problemas en donde debe haber autonomía, responsabilidad y una retroalimentación constante, otra característica importante es que el docente debe ser paciente al esperar las respuestas de sus alumnos tanto tiempo como el que el alumno necesite para hallar la respuesta, igualmente debe confiar en su capacidad cognitiva.

Tabla 2. Diseño Curricular

Ser humano a formar	Relaciones de las áreas	Sustentos de cada área	Estilos de enseñanza	Evaluación	Nucleo problemico
Ser humano consciente de sí y del otro, a través de la educación física para las prácticas cotidianas desde las habilidades básicas motrices	1. experiencias intersubjetivas 2. interacciones liberadoras 3. cúmulo de experiencias	Humanístico 1. reconocimieto del sí mismo 2. reconocimiento del otro 3. Conocimiento nos hace libres Pedagógico 1. despojarse del conocimiento prebio 2. Despojarse y liberarse a través del conocimiento 3. cumulode de experiencias Disciplinar 1. Dimensiones de la motricidad 2. Yo - los objetvos y los otros 3. cumulo de experiencias	1. Descubrimiento guiado 2. Asignación de tareas	1. Test 3JS 2. Cartografía de las sesiones 3. Diario de campo	¿cómo educar un ser humano consciente de su corporeidad para las prácticas cotidianas?

Objetivo general

Formar a un ser humano consciente de sí y del otro a través de una educación física para las prácticas cotidianas.

Núcleo problémico: ¿cómo educar un ser humano consciente de su corporeidad para las prácticas cotidianas?

Mesocurrículo

Instrumentos de recolección de información

Para la ejecución de este PCP se eligieron diferentes instrumentos de recolección. Estos se implementaron en diferentes clases donde se consideró que era oportuna su ejecución.

- Diario de campo, en el cual se registró lo que se observó de las clases que se implementaron en la institución educativa.
- Cartografía de la clase de Educación Física, en una jornada académica, a los estudiantes de primero de primaria se les dio la instrucción de plasmar un dibujo alusivo a lo que ellos entendían, recordaban o relacionaban con su clase de educación física.
- Test 3JS para la coordinación motriz, en clase se realizó el montaje del test, ya que el mismo cuenta con una serie de actividades que el estudiante debe realizar, para así valorar y analizar su coordinación motriz.

Cartografía corporal

En donde se trazó una cuadrícula de 3x3, se procede a describir el contenido de cada cuadrícula y posterior a ello se realiza un análisis de acuerdo al ser humano a formar.

Test 3JS

Este test consta de un recorrido de siete tareas motrices que se realizan consecutivamente, sin descanso, son actividades locomotrices y de control de objetos, en las que se lanza balones con pie y con manos, se realizan carreras en slalom con balón, saltos verticales, horizontales, giros y carreras. Una vez realizada cada tarea simultáneamente el evaluador asigna una puntuación correspondiente a la ejecución realizada por el estudiante, finalmente las puntuaciones obtenidas se suman y entran en el baremo correspondiente del mismo test.

Las imágenes que se ilustran corresponden a las siete actividades y puntuaciones que se deben realizar durante el test 3JS para la coordinación motriz que fue creado por Benjumea et al.(2017).

PRUEBA 1. SALTAR CON LOS DOS PIES JUNTOS LAS PICAS SITUADAS A UNA ALTURA		
1 punto	<p>No se impulsa con las dos piernas simultáneamente. No realiza flexión de tronco.</p> <p>Importante fijarse en que ni se impulsa, ni cae con las dos piernas.</p>	
2 puntos	<p>Flexiona el tronco y se impulsa con ambas piernas. No cae con los dos pies simultáneamente.</p> <p>Esta vez se impulsa con las dos piernas a la vez pero NO cae con las dos al mismo tiempo.</p>	
3 puntos	<p>Se impulsa y cae con los dos pero no coordina la extensión simultánea de brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez pero NO coordina movimiento de brazos y piernas.</p>	
4 puntos	<p>Se impulsa y cae con los dos pies simultáneamente coordinando brazos y piernas.</p> <p>Esta vez se impulsa y cae con las dos piernas a la vez y el movimiento es totalmente coordinado de brazos y piernas.</p>	

Figura 2. Criterios de valoración de la prueba 1

PRUEBA 3. LANZAR DOS PELOTAS AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 punto	<p>El tronco no realiza rotación lateral de hombro y el brazo lanzador no se lleva hacia atrás.</p> <p>Brazo delante sin llevar la pelota atrás.</p>	
2 puntos	<p>Realiza poco movimiento de codo y existe rotación externa de la articulación del hombro.</p> <p>Ligero armado del brazo, la pelota sigue sin llegar atrás.</p>	
3 puntos	<p>Hay armado del brazo y el objeto se lleva hasta detrás de la cabeza.</p> <p>La pelota se lleva atrás pero el movimiento no es coordinado entre brazos y piernas. (Ejemplo: descoordinación pierna adelantada con el brazo ejecutor)</p>	
4 puntos	<p>Coordina un movimiento fluido desde las piernas y el tronco hasta la muñeca del brazo contrario a la pierna adelantada.</p> <p>Pelota llevada atrás, coordinación tronco y pierna contraria adelantada.</p>	

Figura 4. Criterios de valoración de la prueba 3

Figura 1. Criterios de valoraciones 1

1 pu nto	Realiza un giro entre 1 y 90°.		
	El niño/a salta y NO es capaz de dar más de un cuarto de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el primer cuadrante).		
	2 pu ntos	Realiza un giro entre 91 y 180°.	
	El niño/a salta y NO es capaz de hacer un giro de más de media vuelta en el eje longitudinal, pero sí más de un cuarto de giro (cae con las puntas de los pies en el segundo cuadrante).		
3 pu ntos	Realiza un giro entre 181 y 270°.		
El niño/a salta y NO es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal, pero sí más de media vuelta (cae con las puntas de los pies en el tercer cuadrante).			
4 pu ntos	Realiza un giro entre 271 y 360°.		
El niño/a salta y Sí es capaz de dar más de tres cuartos de giro en el eje longitudinal (cae con las puntas de los pies en el cuarto cuadrante).			

Figura 3. Criterios de valoración de la prueba 2

PRUEBA 4. GOLPEAR DOS BALONES AL POSTE DE UNA PORTERÍA DESDE UNA DISTANCIA Y SIN SALIRSE DEL CUADRO		
1 pu nto	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón. No hay una flexión y extensión de la rodilla de la pierna que golpea.	
	Pie de apoyo lejano al balón y/o no hay flexión extensión de rodilla y cadera.	
2 pu ntos	No coloca la pierna de apoyo al lado del balón y golpea con un movimiento de pierna y pie.	
	Sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. Pie de apoyo lejano al balón	
3 pu ntos	Se equilibra sobre la pierna de apoyo colocándola al lado del balón. Balancea la pierna golpeando con una secuencia de movimiento de cadera, pierna y pie.	
	Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados.	
4 pu ntos	Se equilibra sobre la pierna de apoyo y balancea la pierna de golpeo, siguiendo una secuencia de movimiento desde el tronco hacia la cadera, muslo y pie.	
	Pie de apoyo junto al balón y sí hay flexión extensión de rodilla y cadera. No hay secuencia de movimientos coordinados de todo el cuerpo	

Figura 4. Criterios de valoración de la prueba 4

Figura 2. Criterios de valoración 2





PRUEBA 5. DESPLAZARSE CORRIENDO HACIENDO EL SLALOM	
1 pu nt o	<p>Las piernas se encuentran rígidas y el paso es desigual. Fase aérea muy reducida.</p> <p>Apenas levanta los pies del suelo y/o las piernas están rígidas en la carrera.</p> 
2 pu nt os	<p>Se distinguen las fases de amortiguación e impulsión pero con un movimiento limitado del brazo (no existe flexión del codo).</p> <p>El tren inferior realiza bien el movimiento pero No el brazo (brazos rígidos).</p> 
3 pu nt os	<p>Existe braceo y flexión en el codo. Los movimientos de brazos no facilitan la fluidez de los apoyos (la frecuencia del braceo no es la misma que la de los apoyos).</p> <p>Braceo y movimiento de piernas que no facilitan la marcha.</p> 
4 pu nt os	<p>Coordina en la carrera brazos y piernas y se adapta al recorrido establecido cambiando la dirección correctamente.</p> <p>Flexo – extensión de brazos perfectamente coordinada.</p> 

Figura 6. Criterios de valoración de la prueba 5




PRUEBA 7. CONDUCIR IDA Y VUELTA UN BALÓN CON EL PIE SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y	
1 pu nt o	<p>Necesita agarrar el balón con la mano para darle continuidad a la conducción.</p> <p>Toca el balón con la mano.</p> 
2 pu nt os	<p>No hay homogeneidad en la potencia del golpeo. Se observan diferencias en la distancia que recorre el balón tras cada golpeo.</p> <p>Golpeos no uniformes.</p> 
3 pu nt os	<p>Utiliza una sola pierna para dominar constantemente el balón, utilizando la superficie de contacto más oportuna y adecuando la potencia de los golpeos.</p> <p>Lo hace bien. Sólo usa su pierna dominante.</p> <p>PERFECTO. CON UN PIE</p> 
4 pu nt os	<p>Domina constantemente el balón, utilizando la pierna más apropiada y la superficie más oportuna. Adecua la potencia de los golpeos y mantiene la vista sobre el recorrido (no sobre el balón).</p> <p>Lo hace bien. Utiliza ambas piernas.</p> <p>PERFECTO CON AMBOS PIES</p> 

Figura 8. Criterios de valoración de la prueba 7

Figura 3. Criterios de valoración 3


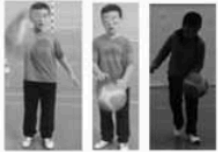


PRUEBA 6. BOTAR UN BALÓN DE BALONCESTO EN UNA VUELTA SUPERANDO UN SLALOM SIMPLE Y CAMBIANDO EL SENTIDO RODEANDO UN PIVOTE		
1 punto	Necesita agarre del balón para darle continuidad al bote. Coge la pelota con las manos sin botar, no hay continuidad, pierde el control del balón...	
2 puntos	No hay homogeneidad en la altura del bote o se golpea el balón (no se acompaña el contacto con el balón). Bote no homogéneo o pelota golpeada.	
3 puntos	Se utiliza la flexión y extensión de codo y muñeca para ejecutar el bote. Utiliza una sola mano/brazo. Movimiento coordinado y correcto sólo con una mano, aun haciendo uso de las dos.	<p>SOLO MANO IMPRECISA O SOLO BRAZO EQUILIBRADA</p> 
4 puntos	Coordina correctamente el bote utilizando la mano/brazo más adecuada para el desplazamiento en el slalom. Utiliza adecuadamente ambas manos/brazos. Movimiento coordinado y correcto utilizando ambas manos.	<p>PERFECTO, CON AMBAS MANOS</p> 

Figura 7. Criterios de valoración de la prueba 6

Figura 4. Criterios de valoración 4

Microcurrículo

Contextualización de la institución:

Este proyecto PCP se realizó en el Municipio de Chía, Cundinamarca, en el instituto municipal de recreación y deporte (IMRD), este instituto tiene como misión fomentar el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, igualmente busca ser una institución líder y motor del desarrollo integral del ser humano por medio de la formación deportiva y la educación física que llega a todas partes del municipio, el IMRD cuenta con proyectos de recreación, educación extra escolar que se realizan por medio del fomento, la masificación y el desarrollo.

El IMRD cuenta con múltiples programas dirigidos a la comunidad, como lo es el programa de Matrogimnasia y Desarrollo motor, que se brinda en unidades deportivas y colegios públicos del municipio, bajo el cargo de profesionales universitarios y técnicos o tecnólogos que hacen parte

del cuerpo docente del Instituto. En instituciones educativas públicas y hasta primero de primaria se imparte el programa de desarrollo motor, que busca implementar actividades recreativas mediante juegos predeportivos, con lineamientos y objetivos estandarizados.

Instituciones educativas

Como parte del cuerpo docente del IMRD, desde mitad de año del 2023 hice parte del programa de matrogimnasia y desarrollo motor, donde se me asignaron dos instituciones educativas en las que se trabajó con básica primaria siendo docente de la clase de educación física, se me asignaron contenidos y temáticas, pero se me dio la libertad de implementar el PCP respetando ciertos criterios fundamentales del IMRD, cómo manejar los periodos académicos bajo deportes específicos como: Atletismo, gimnasia, baloncesto, fútbol o futsal.

- Institución educativa Cerca de Piedra

Es una institución de carácter público, que brinda educación preescolar, básica primaria, básica secundaria, media técnica y jornada nocturna, se encuentra ubicada en el kilómetro 2 de la vía Chía - Cota, fundada en 1935 con terrenos donados por la comunidad, es una institución con una población de escasos recursos pertenecientes a estratos socioeconómico 1 y 2.

- Aspectos educativos

Misión: Formar una juventud sana, digna y emprendedora

Visión: Para el 2025, la institución se ubicará entre las mejores del país, formando el respeto a la cultura, la educación artística, científica y empresarial mediante el desarrollo de la convivencia escolar bilingüismo y la articulación en la producción industrial y artes.

Filosofía: La institución se fundamenta en una filosofía humanística, basada en los derechos humanos y constitucionales promoviendo la libertad de pensamiento y expresión con el objetivo de formar una juventud sana, digna y emprendedora.

Modelo pedagógico: Por comprensión ordenada del lenguaje COL

Comprensión Ordenada del Lenguaje. Este modelo tiene tres submodelos:

1. Estimulación plurisensorial de la inteligencia.
2. Bitácora orden del pensamiento.
3. Niveles de comprensión, desde que se actúa aparentemente sin pensar, hasta cuando se hace de una manera analítica y crítica.

institución educativa oficial técnica José Joaquín Casas

Es una institución de carácter público, que brinda educación preescolar, básica primaria, básica secundaria, media técnica y jornada nocturna, se encuentra ubicada en el centro del municipio.

- Aspectos educativos

Misión: Desarrollar habilidades y competencias desde el modelo social cognitivo, brindando a niños, niñas, jóvenes y adultos una educación para el desarrollo humano, que fortalezcan sus habilidades sociales, su calidad de vida, creando posibilidades para el acceso a la educación superior y al mercado laboral.

Visión: La institución para el 2025 será reconocida como una institución formadora de personas solidarias y autónomas, creativas, participativas y multidimensionales capaces de vincularse exitosamente en procesos tecnológicos, académicos, superiores y laborales.

Filosofía: La institución se fundamenta en el desarrollo de principios de solidaridad, autonomía, creatividad, participación e igualdad influido por la colectividad donde el trabajo colaborativo garantice a los alumnos un desarrollo social y cognitivo.

Así el modelo social cognitivo es dinámico, pues se vuelve realidad cuando el estudiantes logra transformar el conocimiento mediado por la compañía del docente o de sus pares académicos. propuesto por Vygotsky quien ha difundido el concepto de zonas de desarrollo próximo, a su vez como lo propone Ausubel y su escuela de aprendizaje significativo.

Población

El PCP se realizó con niños y niñas de básica primaria de 6 a 7 años de edad de ambas instituciones, trabajando con cuatro salones primero A y B, para un total de 57 estudiantes.

Cada grupo dentro de su horario de clase cuenta con una hora de clase de educación física dos veces por semana, por ende, se trabajó 64 sesiones en total.

Metodología

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD						Código	FOF-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato					
PROGRAMA:		DESARROLLO MOTOR					
semana:	2	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	9/7/2023
Día:	1	Unidad:	Colégio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	28	Hora:	8:00 am a 9:00am
contenido:	PREDEPORTIVO - BALONCESTO		valor psicosocial:	Explorar aptitudes y habilidades	tematica:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión:	Enseñar las diferentes variantes para la enseñanza del baloncesto básico						
fase de la sesión	Tema	materiales		Tiempo	Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándonos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda.		
central	PREDEPORTIVO - Baloncesto Trabajo de destrezas básica en el suelo con balón .	cinta, conos, balones y aros		30'	Se armarán 4 estaciones, cada una con una duración de 2 min. 1. Los estudiantes deberán rodar el balón con ambas manos por el suelo en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 2. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha y de regreso con la izquierda en una distancia de 10 mts y entregarle el balón al compañero. 3. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en las manos y luego encolarlos en un aro. 4. Se armarán parejas, situados de frente a una distancia de 1mtr deberán pasar el balón mediante un revote al centro		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	1 colchoneta o manta		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

Las sesiones de clase se abordaron, para cada primero de primaria, una hora de clase en donde, se dividía 15 minutos para el saludo inicial, llamado a lista, explicación de lo que se realizará en la clase y un calentamiento que a su vez es una aproximación a la fase central de la clase, 30 minutos de la fase central y 15 min para hacer la vuelta a la calma.

En cada una de las 64 sesiones se trabajó sobre los objetivos de esta propuesta y así mismo el propósito de formación (Formar a un ser humano consciente de sí y del otro a través de una educación física para las prácticas cotidianas), en donde las actividades por medio de juegos predeportivos como gimnasia, atletismo, baloncesto y fútbol se centraron en que los estudiantes trabajaran tanto individual para su propio reconocimiento y su reconocimiento en el espacio, como múltiples actividades donde fue fundamental trabajar en equipo, conocer al otro y permitirse realizar actividades donde el compartir, y competir es parte fundamental para el propósito de formación. Dentro del diseño curricular se planteó que todos los sustentos de cada

área deben estar inmersos en cada una de las actividades a realizar, por ello se considera un diseño transversal, que a su vez permitió trabajar sobre el núcleo problémico: ¿cómo educar un ser humano consciente de su corporeidad para las prácticas cotidianas

4. Cronograma

Tabla 3. Cronograma del diseño curricular

Ser humano a formar	Relaciones de las áreas	Sustentos de cada área	Estilos de enseñanza	Evaluación	Núcleo problemático	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Ser humano consciente de sí y del otro, a través de la educación física para las prácticas cotidianas desde las habilidades básicas motrices	1. experiencias intersubjetivas 2. interacciones liberadoras 3. cúmulo de experiencias	<p>Humanístico</p> <ol style="list-style-type: none"> reconocimiento del sí mismo reconocimiento del otro Conocimiento nos hace libres <p>Pedagógico</p> <ol style="list-style-type: none"> despojarse del conocimiento previo Despojarse y liberarse a través del conocimiento cumulo de experiencias <p>Disciplinar</p> <ol style="list-style-type: none"> Dimensiones de la motricidad Yo - los objetivos y los otros cumulo de experiencias 	1. Descubrimiento guiado 2. Asignación de tareas	1. Test 3JS de las sesiones 2. Cartografía de campo 3. Diario de campo	¿cómo educar un ser humano consciente de su corporeidad para las prácticas cotidianas?				

Capítulo 4 Sistematización de la propuesta

Para la implementación de la propuesta se realizó la ejecución de los diferentes instrumentos de información planteados anteriormente.

1. Se realizaron cartografías que cumplieron con técnicas para su análisis como:



Figura 5. Cartografía corporal

- a. Selección de las imágenes
- b. Codificación de las imágenes: En donde se debía realizar una cuadrícula sobre la imagen de dos líneas verticales por dos horizontales y realizar la descripción que se encontraba en cada una de las cuadrículas.
- c. Codificación teniendo en cuenta el propósito de formación
- d. Análisis de lo encontrado en las cartografías

Resultados

Para los resultados obtenidos a partir de las cartografías, el análisis se da por medio de tres categorías que a su vez conforman el ser humano a formar, conciencia de sí, conciencia del otro y las habilidades básicas motrices.

Resultados encontrados conciencia de sí:

- En el análisis de las cartografías se encuentra que hay conciencia de sí y el otro, ya que niños y niñas son capaces de plasmar e identificarse según su sexo como hombre o mujer y darle reconocimiento al otro igualmente.
- Los niños y las niñas son capaces de identificarse, plasmando expresiones faciales.
- Se reconocen y se plasman utilizando los elementos de la clase como: lazos y balones.
- Los niños y las niñas reconocen las acciones que ejecutan en clase: saltando, corriendo, lanzando.
- Los niños y niñas se representan con vestidos, pantalones, zapatos, camisas y blusas, no se identifican con el uniforme del colegio
- La mayoría de los niños y las niñas se reconocen porque escribieron sus nombres en las cartografías

Resultados encontrados conciencia del otro:

- En el análisis de las cartografías se encuentra que hay conciencia del otro, ya que se observa que los alumnos plasmaron varios niños en las diferentes cartografías.
- Son capaces de identificar a sus compañeros como niños y niñas
- Identifican a sus compañeros utilizando diferentes elementos como balones y lazos
- Los Niños identifican a los otros según sus características física como diferente color de piel (raza)
- Son capaces de identificar en el otro el estado de ánimo
- Identifican al otro saltando, corriendo y cogidos de las manos

Resultados Habilidades básicas motrices

1. Los niños y niñas son capaces de identificar las habilidades básicas ya que plasman:

- Atletismo, con el correr o marchar
- Balón de fútbol: con el lanzar, recibir, transportar, conducir
- Saltando lazo: con el saltar
- Balón de baloncesto: con el lanzar, recibir, transportar, conducir.

2. Se realizó el test de coordinación motriz 3JS

Tabla 4. Baremo del test 3JS

		6 AÑOS	7 AÑOS	8 AÑOS	9 AÑOS	10 AÑOS	11 AÑOS	Niveles de coordinación motriz (Desarrollo motor)
NIÑOS	Intervalo 5	24 – 28	25 – 28	26 – 28	27 – 28	28	28	Muy buena
	Intervalo 4	20 – 23	21 – 24	23 – 25	23 – 26	25 – 27	25 – 27	Buena
	Intervalo 3	17 – 19	18 – 20	19 – 22	20 – 22	21 – 24	22 – 24	Normal
	Intervalo 2	13 – 16	14 – 17	16 – 18	16 – 19	18 – 20	18 – 21	Mal
	Intervalo 1	7 – 12	7 – 13	7 – 15	7 – 15	7 – 17	7 – 17	Muy Mal
NIÑAS	Intervalo 5	20 – 28	21 – 28	22 – 28	23 – 28	23 – 28	25 – 28	Muy buena
	Intervalo 4	17 – 19	18 – 20	19 – 21	20 – 22	20 – 22	22 – 24	Buena
	Intervalo 3	14 – 16	16 – 17	17 – 18	17 – 19	18 – 19	18 – 21	Normal
	Intervalo 2	11 – 13	14 – 15	14 – 16	15 – 16	15 – 17	15 – 17	Mal
	Intervalo 1	7 – 10	7 – 13	7 – 13	7 – 14	7 – 14	7 – 14	Muy Mal

En donde los estudiantes debían realizar 7 actividades motrices, obteniendo un puntaje y un resultado producto de su desempeño en cada prueba. Para su análisis el tests cuenta con un baremo en donde se valora el grado de coordinación motriz de la siguiente forma: muy buena, buena, normal, mal y muy mal.

Dentro de los hallazgos generales se encontró:

Tabla 5. Resultados generales

	6 AÑOS	7 AÑOS	Niveles de coordinación motriz (Desarrollo motor)	
Intervalo 5	24 – 28	25 – 28	Muy buena	39
Intervalo 4	20 – 23	21 – 24	Buena	11
Intervalo 3	17 – 19	18 – 20	Normal	3
Intervalo 2	13 – 16	14 – 17	Mal	3
Intervalo 1	7 – 12	7 – 13	Muy Mal	1

- De los 57 alumnos 39 se encuentran en un nivel de coordinación muy bueno.
- 11 en bueno
- 3 en normal
- 3 en mal
- 1 en muy mal.

Dentro de los hallazgos específicos entre niños y niñas, se encontró:

Tabla 6. Resultados específicos entre niñas y niños

		6 AÑOS	7 AÑOS	Niveles de coordinación motriz (Desarrollo motor)	
NIÑOS	Intervalo 5	24 – 28	25 – 28	Muy buena	21
	Intervalo 4	20 – 23	21 – 24	Buena	7
	Intervalo 3	17 – 19	18 – 20	Normal	3
	Intervalo 2	13 – 16	14 – 17	Mal	3
	Intervalo 1	7 – 12	7 – 13	Muy Mal	0
NIÑAS	Intervalo 5	20 – 28	21 – 28	Muy buena	18
	Intervalo 4	17 – 19	18 – 20	Buena	4
	Intervalo 3	14 – 16	16 – 17	Normal	0
	Intervalo 2	11 – 13	14 – 15	Mal	0
	Intervalo 1	7 – 10	7 – 13	Muy Mal	1

- 21 niños tienen una coordinación motriz muy buena
- 7 niños en buena
- 3 niños en normal
- 3 niños en mal
- 18 niñas tienen una coordinación motriz muy buena
- 4 niñas en buena
- 0 niñas en normal
- 0 niñas en mal
- 1 niñas en muy mal.

Análisis de la experiencia

Aprendizaje como docente

Es una realidad que la docencia es una de las profesiones menos valoradas en todos los aspectos pero, sin duda es una de las más importantes en el desarrollo del ser humano, la labor que prestamos va más allá del saber práctico, somos la segunda casa de muchos niños y niñas, por ende el análisis de mi experiencia va más allá de la propuesta curricular expuesta anteriormente, sin duda proponer actividades físicas y recreativas con el propósito de que se establezcan relaciones entre pares y con el docente son importantes en el desarrollo, ya que las habilidades comunicativas y físicas juegan un papel fundamental no solo en la vida social en la escuela sino también fuera de ella.

Debe ser una habilidad del docente reconocer el contexto en el que se encuentra la población, las posibles problemáticas que se presenten en el camino y darle seguimiento, durante las prácticas en las diferentes instituciones vi diversos contextos sociales, niños pertenecientes a estratos sociales 1, 2 y 3, niños que tenían sus elementos escolares e igualmente niños que carecían de los mismos, por ende fue fundamental antes de comenzar las sesiones de clase preguntar tanto a niños como a la maestra titular como se encontraban, hacer un primer acercamiento reconociendo al otro y sus experiencias tanto en el colegio como fuera de él, esto también con el propósito de generar cercanía y confianza de los niños hacia mí, como la profesora de educación física, igualmente este paso fue complejo, dado que en un comienzo los niños no lograban encontrar en mí una figura de autoridad, ya que la única autoridad y confianza de los alumnos era hacia las profesoras titulares, con las cuales llevaban compartiendo más tiempo, es sin duda que uno de los deberes que deben cumplir las maestras titulares es apoyar el acompañamiento a las clases prácticas, precisamente para que los

estudiantes no sientan que se encuentran con un extraño y el docente no se reconocido como autoridad para que las clases fluyan y puedan desarrollarse a cabalidad.

El análisis de las prácticas es que varios de los niños y niñas no realizaban algunas de las actividades precisamente por no contar con el apoyo de la maestra titular, no lograron en muchas ocasiones reconocer en mí una autoridad, por otro lado también es idóneo contar con espacios adecuados para el desarrollo de las clases y desafortunadamente muchas de las clases de primero de primaria se veían cruzadas con el espacio de descanso de bachillerato, esto impedía el adecuado desarrollo de la clase, ya que los espacios eran invadidos y la atención de los niños fue dispersa, por ende es preciso contar con ayuda y espacios amplios y específicos para las clase de educación física.

Perspectiva educativa con la realidad de la educación física

Desde la perspectiva educativa que se planteó en el proceso, se abordaron tres ejes fundamentales que ayudaron a la creación de nuestro ser humano a formar, la conciencia de sí, la conciencia del otro y las habilidades básicas para las prácticas cotidianas, para esto se eligieron tres sustentos teóricos que ayudaron a entender cada uno de los ejes y como cada uno desde su área abordó los temas principales, también ayudó a plantear una educación física en donde fuese fundamental el desarrollo humano y exponer aquella educación física que en muchos contexto se imparte, que es aquella que se enfoca en el deporte, en su parte más técnica dejando de lado la verdadera función de esta área, que como lo plantea Martha Castañer y Oleguer Camerino, es una educación física para el desarrollo integral de niños niñas, jóvenes y que se siga desarrollando en el adultez, teniendo en cuenta contextos sociales y educativos , plantean una educación física globalizada donde contribuya al desarrollo físico, psicológico y social.

Metodología y hallazgos

La propuesta curricular planteada siempre estuvo abierta a nuevos planteamientos que se pudiesen dar en el camino, es decir teniendo en cuenta siempre el contexto social de los estudiantes y las posibles problemáticas que se dieran en el desarrollo.

Dicho lo anterior, se planteó desde un comienzo que el estilo de enseñanza a emplear sería el descubrimiento guiado, que tendría concordancia con el ser humano a formar, y que permitiría a niños y niñas explorar en su propio desarrollo de una manera un poco más libre, durante el desarrollo de las prácticas se presentaron situaciones en donde el estilo de enseñanza debía combinarse con otro estilo de enseñanza, la asignación de tareas, ya que como se mencionó con anterioridad, los niños no lograron identificar en mí una autoridad, esto debido a la falta de acompañamiento de la maestra titular, por lo cual la atención de algunos alumnos era dispersa.

Por otro lado, se cumplieron las expectativas del proyecto, ya que dentro de los resultados se encontró mediante cartografías, diario de campo y test, que los estudiantes fueron capaces de reconocerse, de reconocer al otro y trabajar las habilidades básicas motrices, puesto que son capaces de plasmarse e identificarse mediante dibujos y reconocer a sus compañeros en el mismo contexto, es decir realizando y compartiendo muchas de las actividades físicas y recreativas que se abordaron en las clases. En cuanto al desarrollo de las habilidades básicas motrices se evidenció que al realizar el test la mayoría de los estudiantes fueron capaces de realizarlas obteniendo buenos resultados en su desarrollo.

Relaciones de la educación física con las otras disciplinas y/o áreas del saber

Si bien la educación en la primera infancia debería ser uno de los pilares fundamentales en el desarrollo del ser humano, ya que la educación inicial es la que nos marca el resto de la vida, en Colombia se plantean fundamentos técnicos de la estrategia de la atención integral a la

primera infancia, mencionando como iniciativa que niños y niñas reciban un educación adecuada, no solo cognitiva sino también física y social, ya que así mismo se garantiza un buen desarrollo a futuro y porque hace parte de los derechos fundamentales de niños y niñas. Esta estrategia que nos mencionan es una educación globalizada en donde se tienen en cuenta aspectos como la salud, educación, nutrición, protección y la inclusión social, para lograr que haya un desarrollo al máximo desde los primeros años de vida y estos se reflejen en el futuro.

Lo que es una realidad es que esta educación globalizada no está al alcance de todos, si bien las realidades de muchos niños es que no cuentan con los recursos o el acceso a educación, también es una realidad que la educación en básica primaria los niños permanecen muchas horas de sus clases encerrados en un salon desarrollando solo una parte de esa educación globalizada que en muchas ocasiones se centra en el desarrollo cognitivo, esto a sus vez se refleja en la reducción o menos importancia que le dan a las clases de educación física, en donde el desarrollo físico y social toman un papel esencial en el desarrollo para la vida.

También es un hecho que la educación se imparte en los hogares, pero son pocos los padres que saben cómo abordar y desarrollar actividades físicas y recreativas en la crianza de sus hijos; por lo cual es evidente la importancia de la educación física a la par con las otras áreas del saber.

Capítulo 5 Conclusiones

A modo de conclusión abordamos nuestro núcleo problémico ¿cómo educar un ser humano consciente de su corporeidad para las prácticas cotidianas?, dando respuesta a través de los hallazgos encontrados en las prácticas que se realizaron en las instituciones.

Para educar un ser humano consciente de su corporeidad, hay que entender el cuerpo no como un objeto físico sino, aquel por el cual nos expresamos, nos relacionamos con los demás y nosotros mismos. Por ello, análisis como los que plantea Dussel, para reconocerse, descubrir y ver al otro, son esenciales para entender y comprender nuestra propia corporalidad y realidad, dado que el otro es totalmente diferente a mí y no solo físicamente, por ende me ayuda a descubrir nuevas cosas a entender el mundo desde la perspectiva del otro, igualmente se habla de un ser libre por medio de la alfabetización como lo menciona Freire, una vez el ser humano logre su educación va a encontrar esa libertad, pero esta a su vez se da interactuando y siendo un ser crítico ayudando a una construcción social.

Expuesto lo anterior, el análisis que se tuvo en cuenta a la hora de las prácticas dadas a los niños y niñas de las diferentes instituciones, se emplearon actividades donde lograr realizar actividades individuales como colectivas fueron de gran importancia para que logran comprender su ser individual, como actividades en donde te obligaban a reflexionar sobre la importancia de compartir con el otro, ya que sin el otro no era posible realizar las actividades propuestas. Se considera que por medio de las actividades físico-recreativas que se impartieron en clase los niños lograron comprender al otro como uno mismo, ya que fueron capaces de reconocerse y reconocer al otro por medio del dibujos en los cuales se plasman actividades motrices en compañía de sus compañeros, identificando según su sexo y raza.

Por otro lado, se considera que a pesar de que se logró lo propuesto en su gran mayoría, sería indispensable que las condiciones tanto institucionales como las que se plantean desde un

comienzo se den a cabalidad durante todo el proceso de la ejecución, esto dando a luz que la compañía de los profesores titulares es fundamental para lograr la atención de la población y de contar con espacios adecuados para el desarrollo de las prácticas.

Referencias

- Castañer, M y Camerino, O. (2001). *La educación física en la enseñanza primaria: Una propuesta currículo para la reforma* (Vol. 101). Inde.
- Ballón, C y Gamboa, A. (2008). El hombre y la actividad física. *Revista Peruana de Cardiología*, 34(2), 122.
- Benjumea, J. M. C., Afonso, J. R., Pineda, S. M., & Truan, J. C. F. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 189-193.
- Díaz, S. (2022, marzo, 15). Cifras de Kantar identificaron que la población estrato 1 en Colombia corresponde al 21%. *La república*
<https://www.larepublica.co/empresas/kantar-da-a-conocer-cifras-relevantes-en-el-marco-del-dia-mundial-del-consumidor-3322740>
- Dussel, E. (1996). *filosofía de la liberación*. Nueva América.
<https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/otros/20120227024607/filosofia.pdf>
- Freire, P. (2022). *Pedagogía liberadora: Antología Paulo Freire*. Los libros de la Catarata.
- Le Breton, D. (2002). *Lo inaprensible del cuerpo. Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: nueva visión
- Mosston, M y Ashworth, S. (1993). *La Enseñanza de la Educación Física*. Editorial Hispano Europea, S.A. <https://marticobos.wordpress.com/wp-content/uploads/2009/10/libro-moska-mosston-completo.pdf>
- Novoa, C. (2009, del 6 al 9 de septiembre). ¿El Rendimiento Deportivo es compatible con la Salud?. *VII Congreso Internacional sobre la Enseñanza de la Educación Física y el Deporte Escolar*, Alicante, España

https://altorendimiento.com/el-rendimiento-deportivo-es-compatible-con-la-salud/?srsltid=AfmBOoogaLQb_2KOqijWWoolHPjCKPQLWkadQJQe-1KvnjOgMMcgJdGd

Núñez, N. (2023). Concepto de la educación liberadora de Paulo Freire [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar sede Ecuador]

chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/<https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/9476/1/T4147-MPE-Nu%C3%B1ez-EI%20concepto.pdf>

Pontificia Universidad católica de Chile (2022). Advierten un retroceso en el desarrollo motor de preescolares y escolares debido a la pandemia. *Pontificia Universidad católica de Chile* [Advierten un retroceso en el desarrollo motor de preescolares y escolares debido a la pandemia](#)

Por el cual se establecen normas mínimas para vivienda de interés social urbana. (2004, 25 de junio). Secretaría Jurídica Distrital de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.

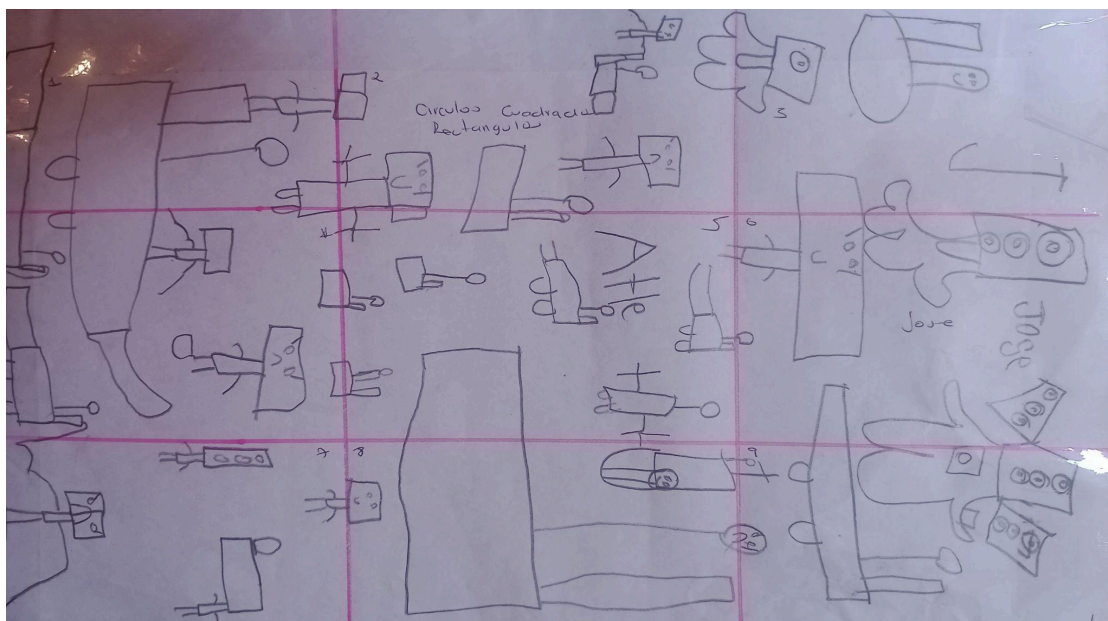
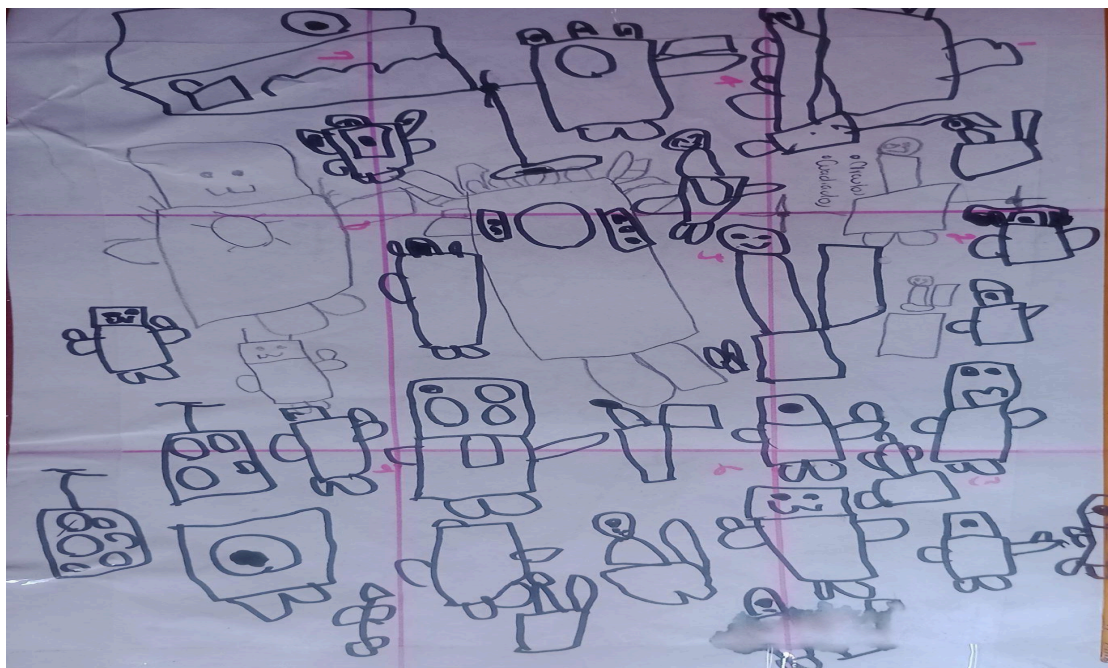
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=14128>

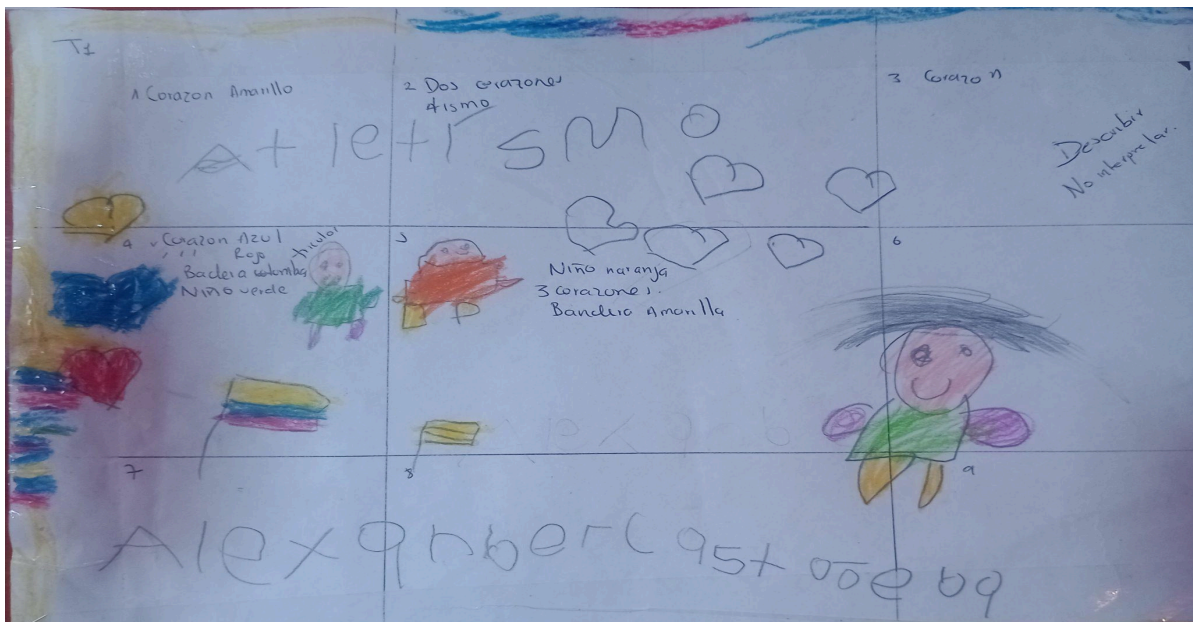
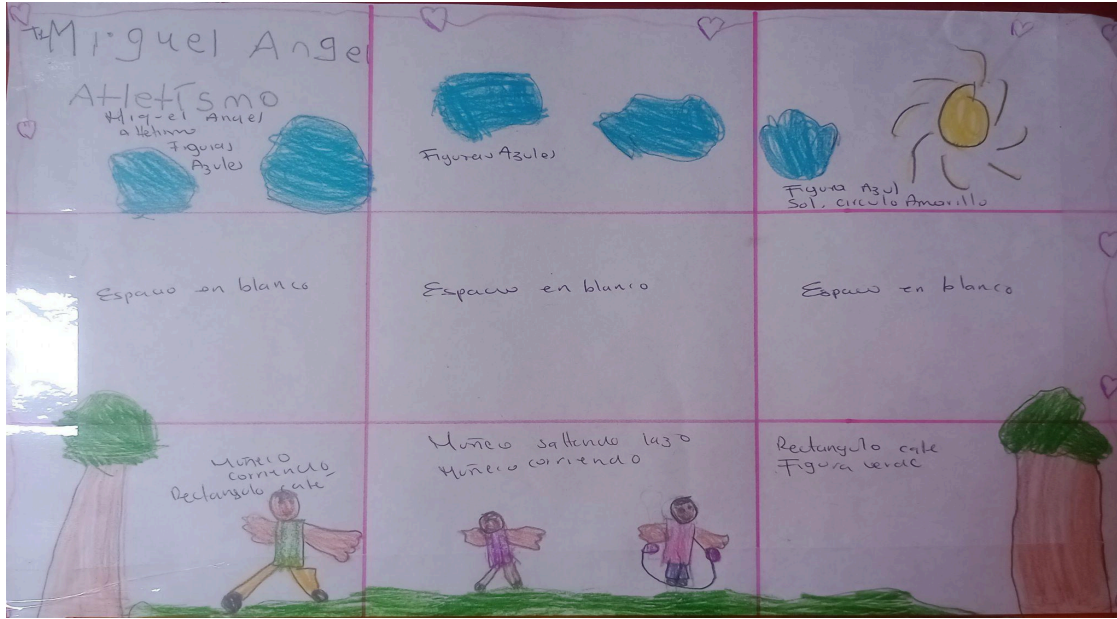
Rodríguez, J. (2015). Motivos por los cuales los deportistas utilizan el doping en el deporte: Análisis cualitativo desde la perspectiva de deportistas, dirigentes y entrenadores deportivos Costarricenses. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Costa Rica].
Archivo digital Doping y abuso de suplementos ergogénicos en ejercicio y deporte: perspectiva psicológica

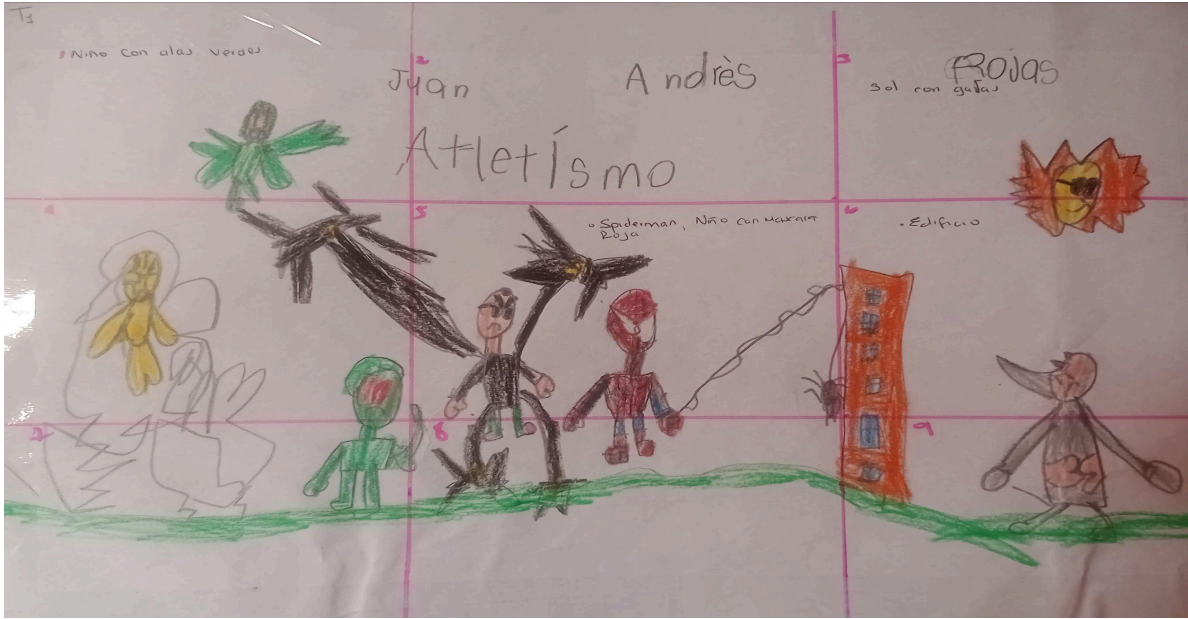
Santana Aguiar, T. (2020). EL deporte en la Antigüedad. La representación del Agón y los atletas en el mundo griego.

Stenhouse, L. (1984). *Investigación y desarrollo del currículum*. Ediciones Morata.

Anexos 1 Cartografía de la clase





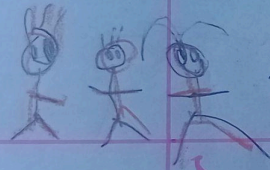
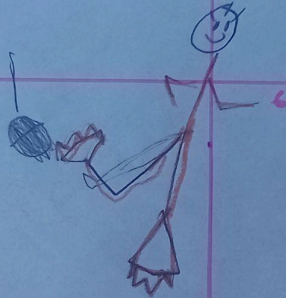


• Niño Saltando

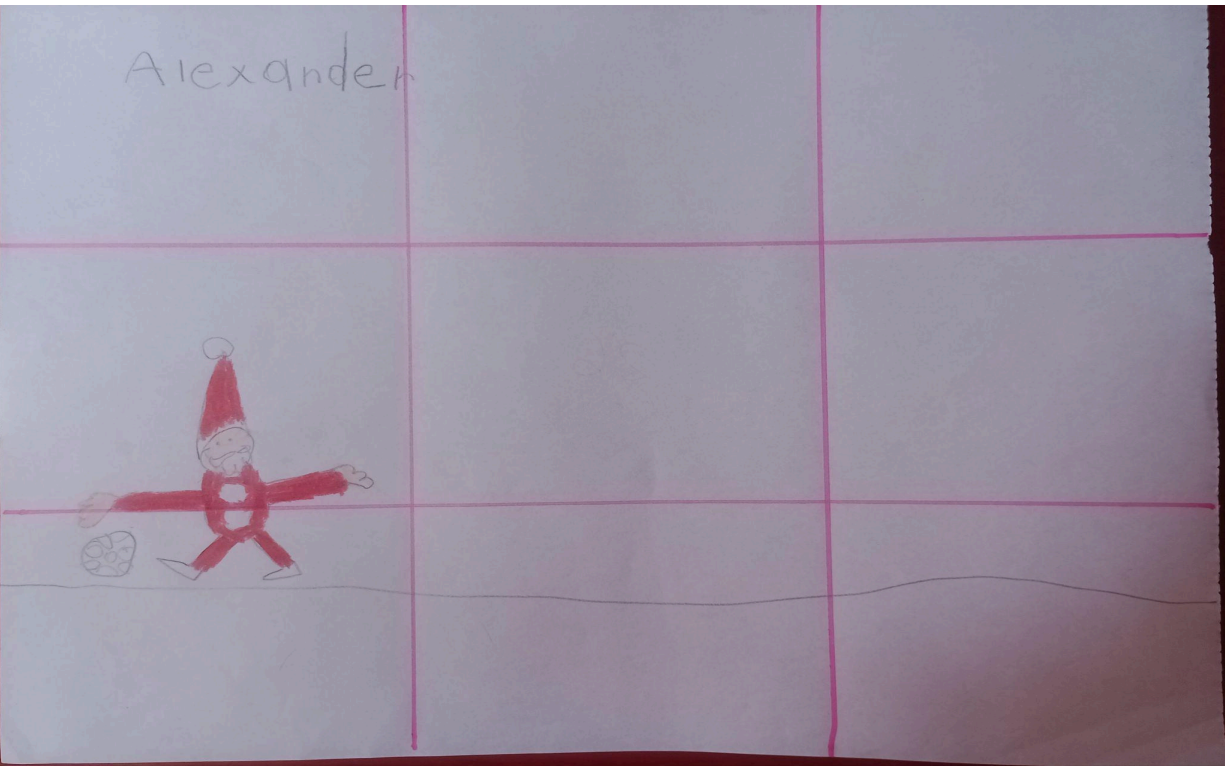
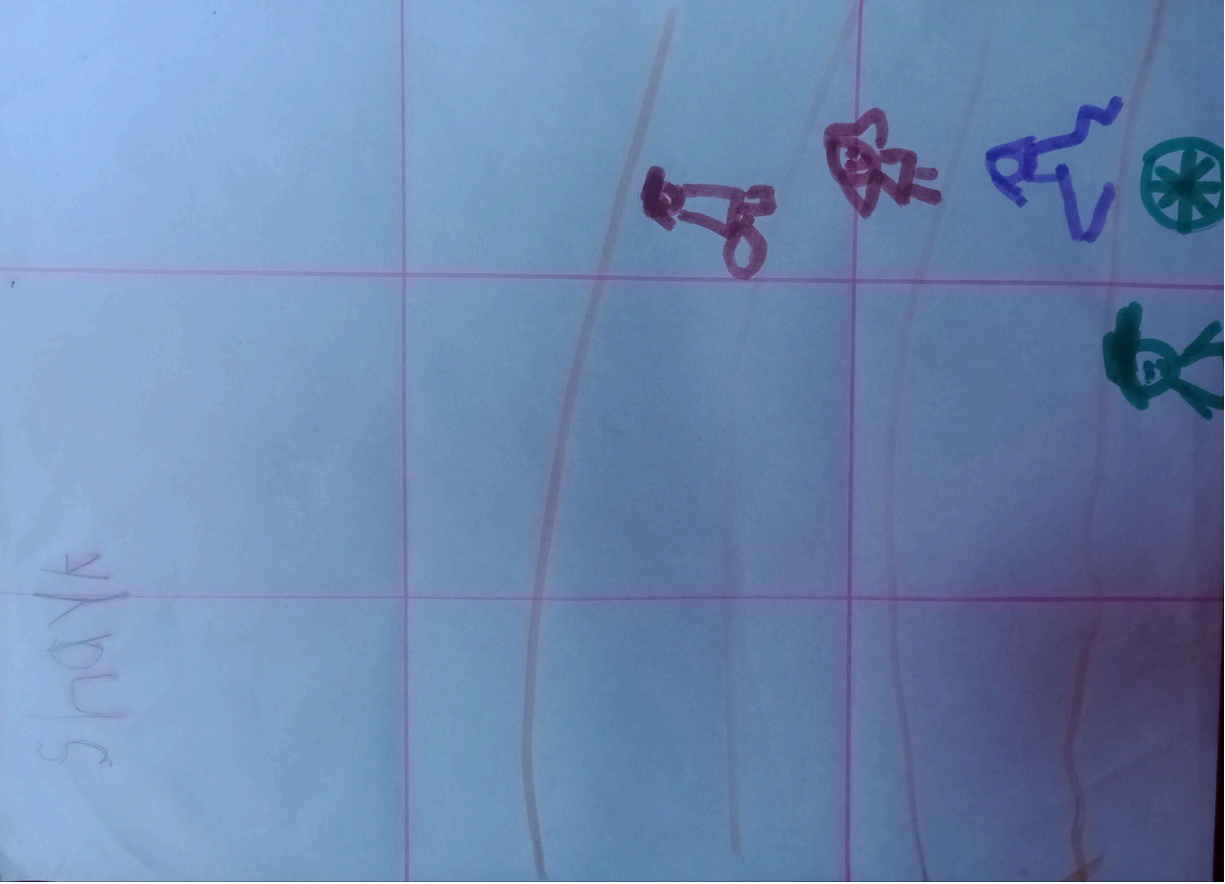
• Niño
• Camisa Azul

• Cabeza Niño

• Niño Saltando
• 2 Niños



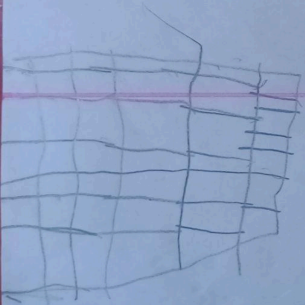
• 2 Niños
• Bolón



John PAP



JUAN



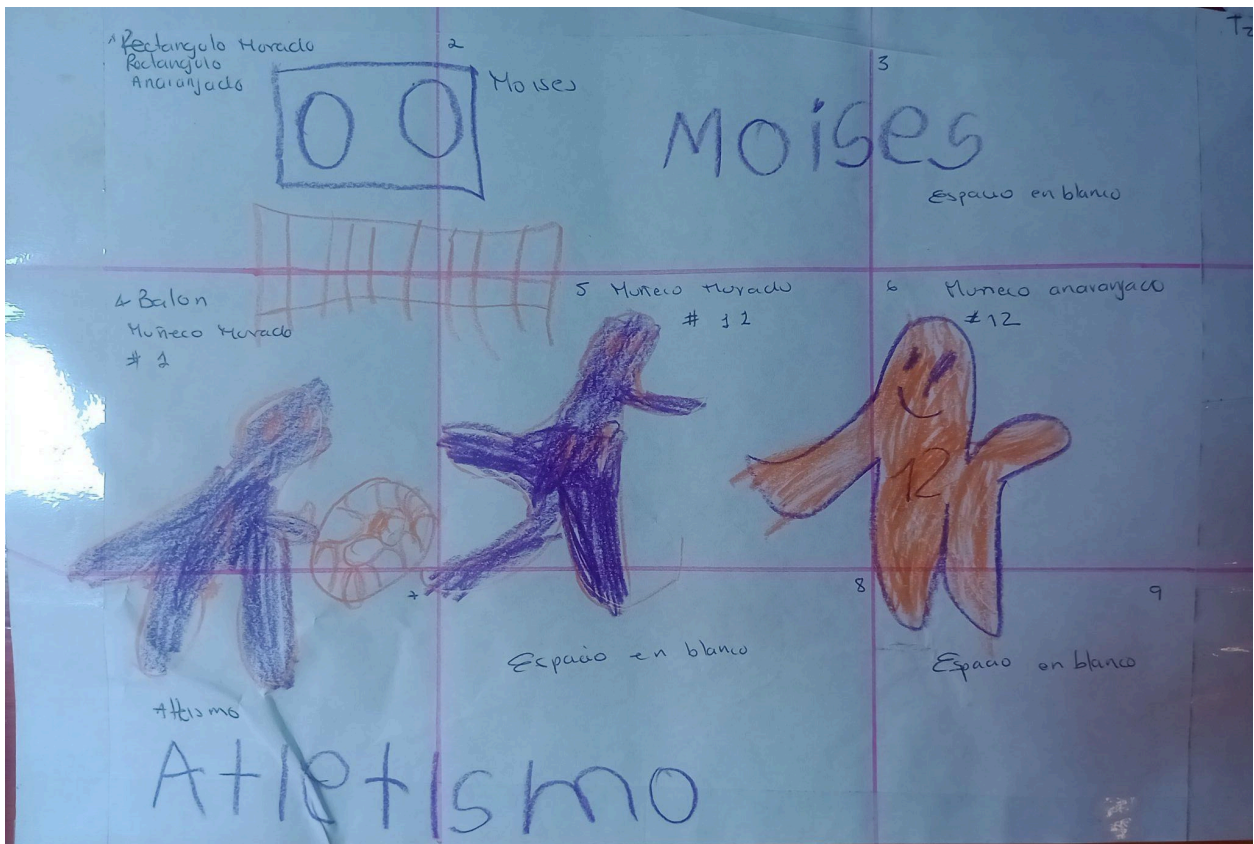
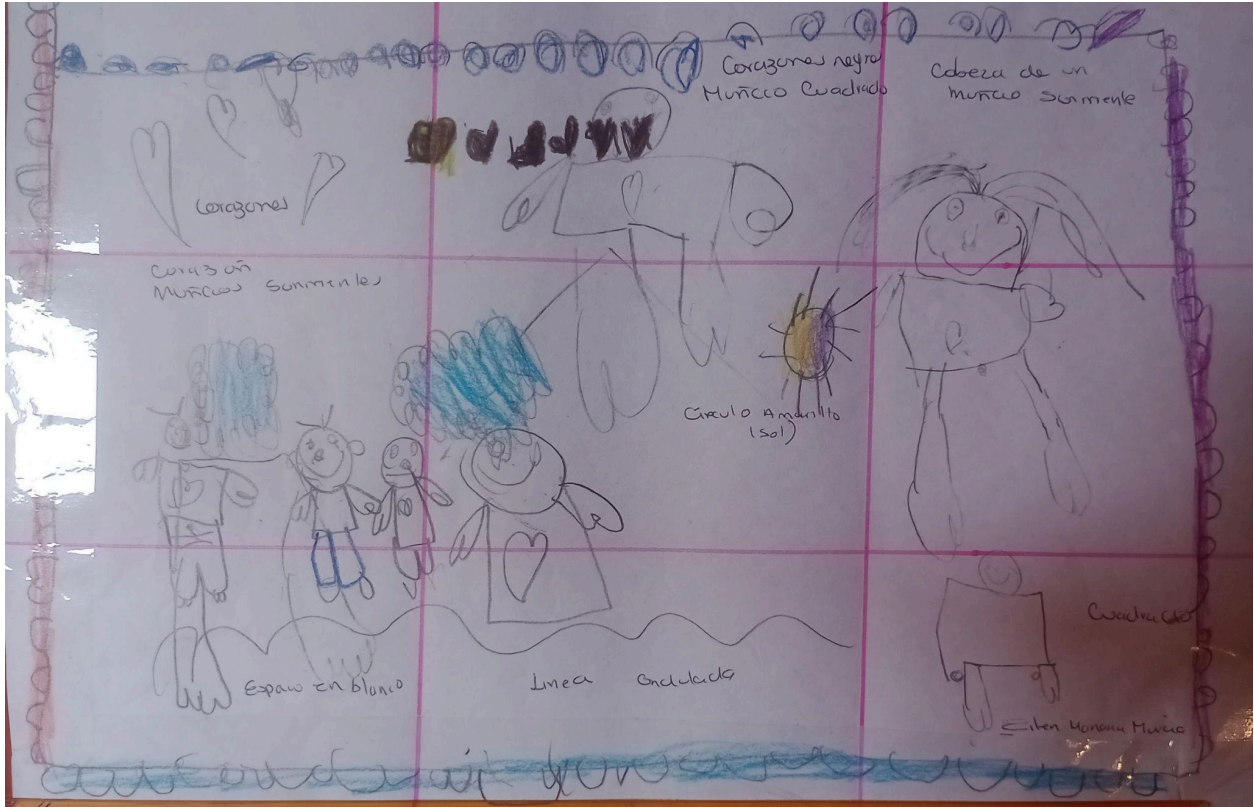



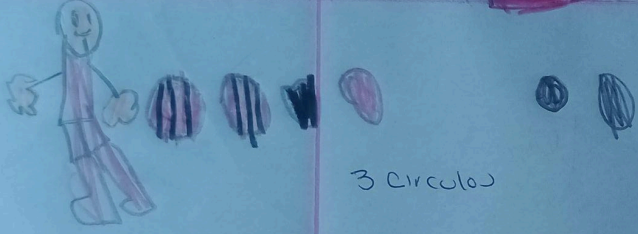
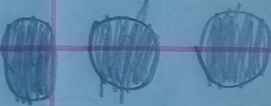
<p>2 Espacio en blanco</p>	<p>2</p> 	<p>3 Mateo Atletismo</p>
<p>4</p>  <p>nño muñeco Saltando las 6</p>	<p>5</p> <p>Corazones Rojos Círculo (sol)</p> 	<p>6 Espacio en blanco</p>
<p>7</p>  <p>nña muñeco saltando las 6</p>	<p>8 Corazones Rojos</p> 	<p>9 Espacio en blanco</p>



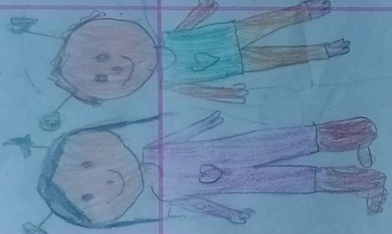
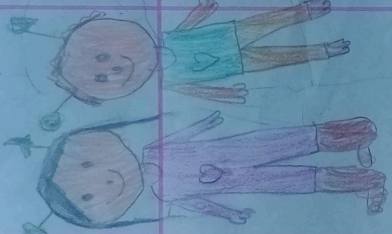
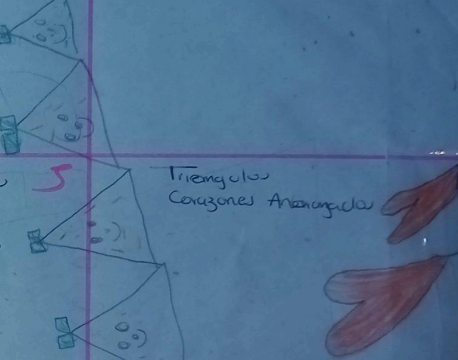


Mateo
Atletismo
505094m
4m

<p>1 = lif</p>	<p>2</p> <p>Elif</p>	<p>3 Espacio en blanco</p>
<p>4 Espacio en blanco</p>	<p>5</p> <p>Corazón Cabeza Jarranle</p> 	<p>6</p> <p>Círculo Cuadrado</p>
<p>7 Espacio en blanco</p>	<p>8</p> <p>Atletismo triangulo Brazos</p> 	<p>9</p> 

A+letismo



<p>DOMINICK</p> <p>Dominick</p>	<p>2 Rectangulos Rojos</p> 	<p>Espacio en blanco</p>
<p>Muñeco</p> <p>3 balones</p> 	<p>3 Circulos</p> 	<p>Espacio en blanco</p>
<p>Espacio en blanco</p>	<p>Espacio en blanco</p>	<p>Espacio en blanco</p>

<p>1</p> <p>Corazon Rojo</p> 	<p>2</p> <p>Triangulos</p> <p>Cuadrados pequeños color verde</p> 	<p>3</p> <p>Espacio en Blanco</p>
<p>4</p> <p>Mujer</p> <p>2 Cabezas</p> <p>Sonrientes</p> <p>Contentas</p> 	<p>5</p> <p>2 Cuerpos</p> <p>Verdes</p> <p>Masculino</p> <p>Femenino</p> 	<p>6</p> <p>Triangulos</p> <p>Corazones Anaranjados</p> 
<p>7</p> <p>Lusiony</p> 	<p>8</p> <p>Corazon Morado</p> <p>Cuadrados verdes</p> <p>Triangulo</p> 	<p>9</p> <p>Triangulo</p>

transición

Aranz **Alvarez**

Aranz - Sol

Alvarez

3

Espacio en blanco



muñeca de cabello largo
Falda azul

5

6

Espacio en blanco

Espacio en blanco



7

8

9

Espacio en blanco

línea azul roja

• Pies
línea roja y verde

Cabeza con Antenas

1

2

3

4

5

6

7

8

9

• Piernas, Pie
• Línea

• Piernas
• Pies
• Línea

• muñeca con antenas en la cabeza
Balón

• cabeza con Antenas

• Muñeca con 4 pies
• Cuerpo de un muñeco

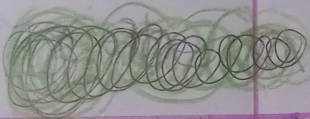



• Atletismo
• Kelly



• Atletismo
• Alarcon

Espacio en blanco

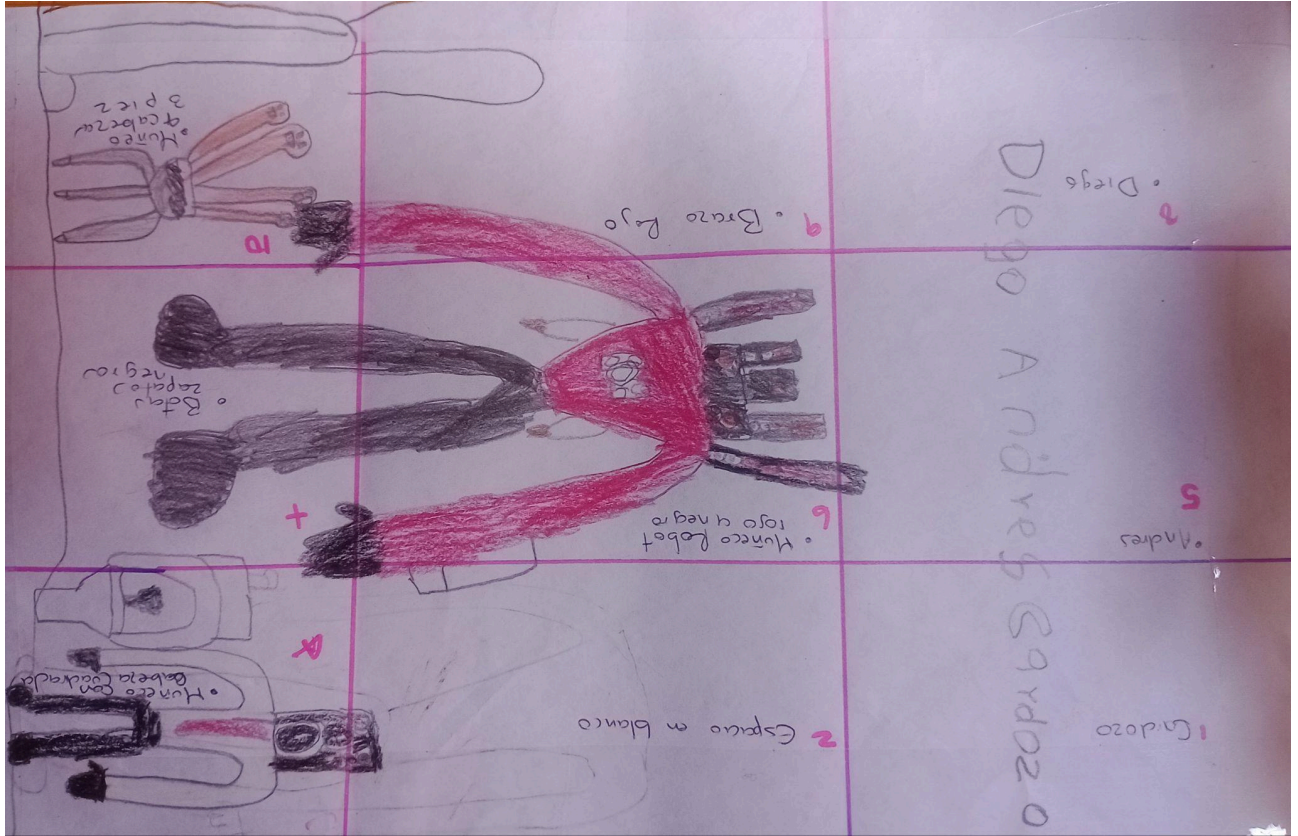
Atletismo

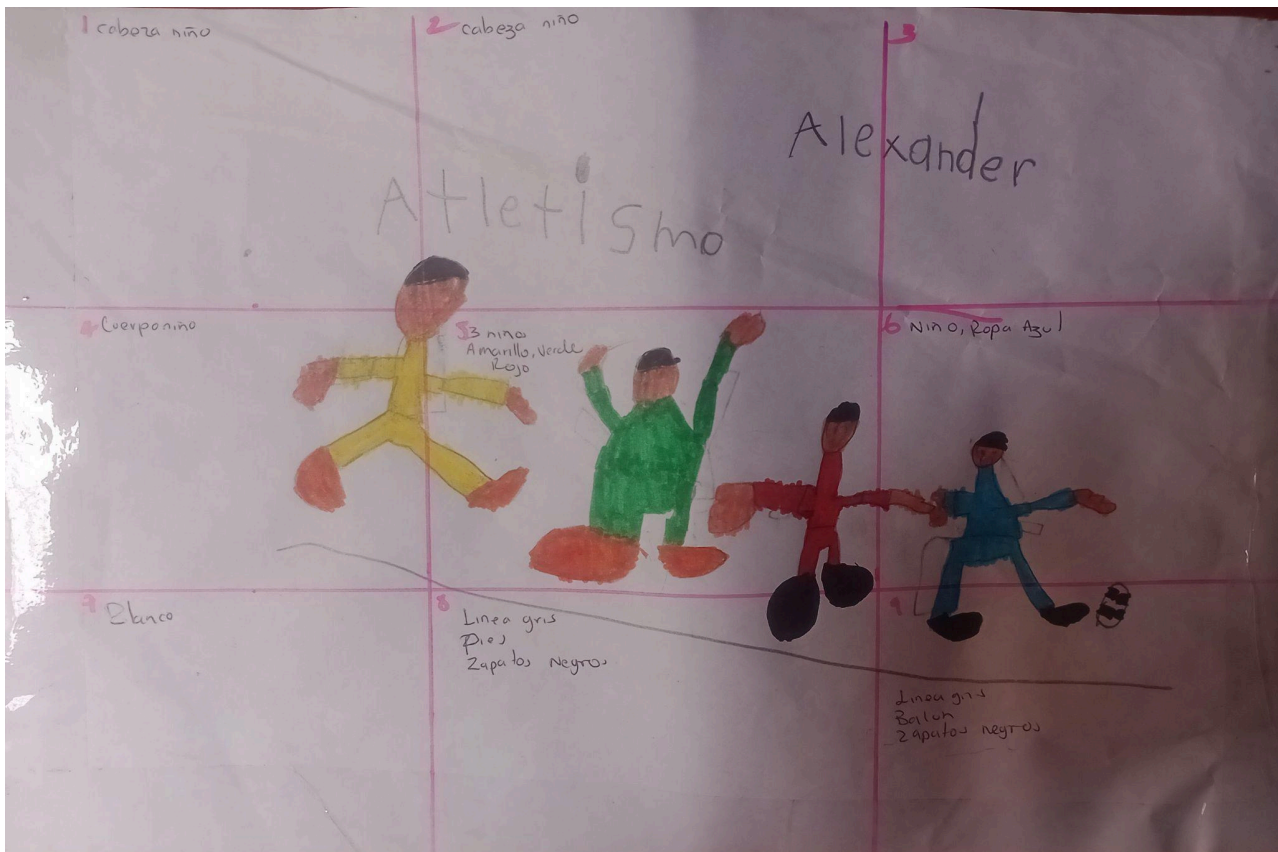
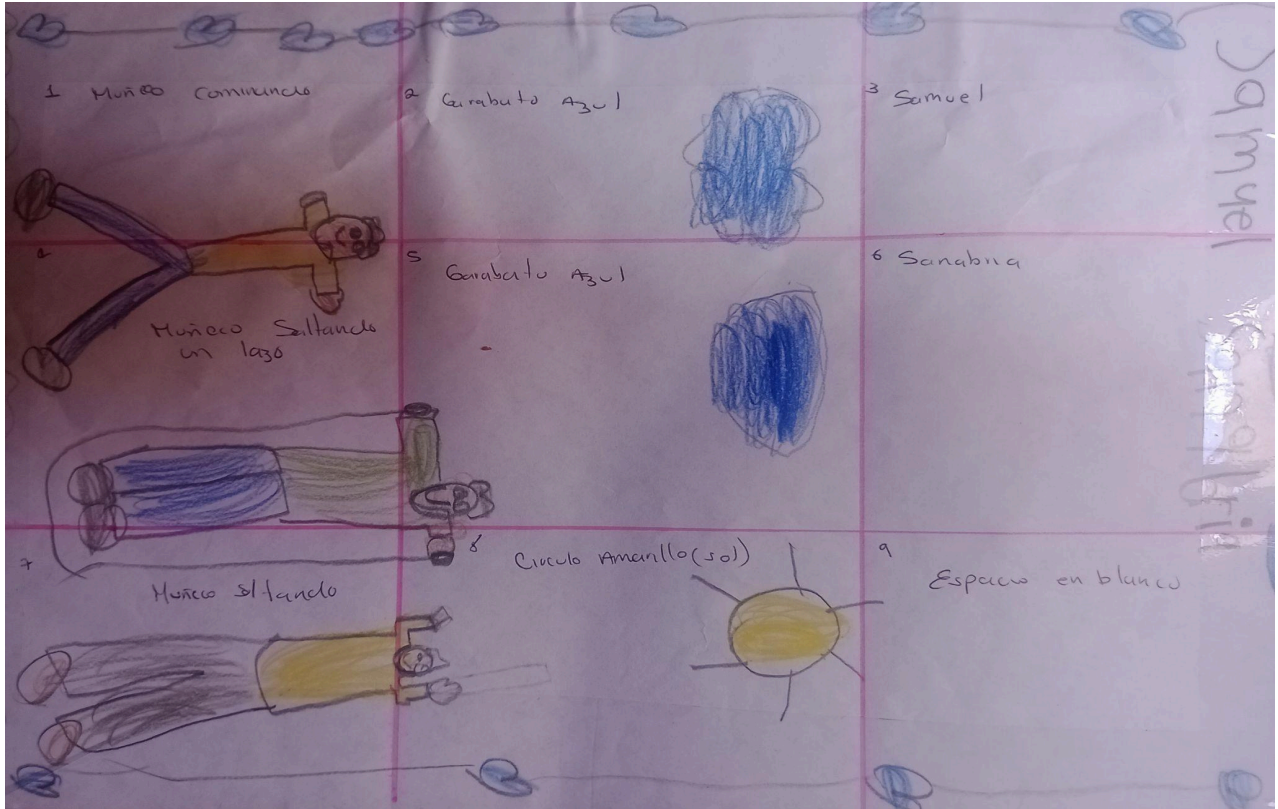
Kelly Alarcon

<p>1 Ondulaciones negras, Verdes</p> 	<p>2 Ondulaciones Negras, Verdes</p> 	<p>3 Espacio en blanco</p>
<p>4 2 muñecas de Verdes</p> 	<p>5 1 muñeca 1 muñeco</p> 	<p>6 Espacio en blanco</p> 
<p>7 Espacio en blanco</p>	<p>8 • Atletismo</p> <p>Atletismo</p>	<p>9</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">muñecas grandes</p>

<p>1 Martin ELIAS</p> <p>• Martin Elias</p>	<p>2</p> <p>• Espacio en blanco</p>	<p>3</p> <p>Espacio en blanco</p>
<p>4 Cabeza de un • Muñeco</p> 	<p>5</p> <p>Cuerpo de un muñeco</p>	<p>6</p> <p>Espacio en blanco</p>
<p>7</p> <p>• Balón • Piernas de un muñeco rojo</p> 	<p>8</p> <p>• Piernas de un muñeco</p>	<p>9</p> <p>Espacio en blanco</p>

Argentina
Chili
San carter
Ari
Dundo
Alvaro





Atletismo



Atletismo
- Fútbol
- Baloncesto
- Fútbol
- Esquí
- Natación
- Tenis
- Fútbol
- Baloncesto
- Fútbol
- Esquí
- Natación
- Tenis

Espacio en blanco

Espacio en blanco

Martin

Espacio en blanco

Espacio en blanco

2. Planeaciones de clase


INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD						Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha	10/20/2022
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Formato	Versión
TIPO DOCUMENTAL		formato					1
PROGRAMA:						DESARROLLO MOTOR	
semana:	1	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	7/10/2023
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	1	Hora	8:00 am a 9:00am
contenido:	PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO		valor psicosocial:	por definir	tematica:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión: Demostrar el Atletismo como deporte base por medio del MiniAtletismo Relevos y trabajo en equipo							
fase de la sesión		Tema	materiales	Tiempo	Descripción de la actividad		
inicial		1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos	15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda (pato, pato - ganzo)		
central		PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO Carrera de relevos y trabajo en equipo	1. silvato 2. conos 3. pelotas	30'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		
final		1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta	15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		


INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD						Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha	7/17/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Formato	Versión
TIPO DOCUMENTAL		formato					1
PROGRAMA:						DESARROLLO MOTOR	
semana:	2	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	7/17/2023
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	3	Hora	8:00 am a 9:00am
contenido:	PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO		valor psicosocial:	por definir	tematica:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión: Enseñar los diferentes tipos de carrera como modalidad del mini atletismo							
fase de la sesión		Tema	materiales	Tiempo	Descripción de la actividad		
inicial		1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos	15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda (pato, pato - ganzo)		
central		PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO Trabajo de juegos con pasaje de vallas y relevos	1. silvato 2. conos 3. pelotas	30'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		
final		1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta	15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha		7/24/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión		1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
PROGRAMA:							DESARROLLO MOTOR	
semana:	3	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	7/24/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	5	Hora	8.00 am a 9.00am	
contenido:	PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO		valor psicosocial :	por definir	tematica:	juegos predeportivos		
Objetivo principal sesión:	Desarrollar las habilidades locomotoras y no locomotoras por medio de pre deportivos enfocados en el atletismo							
fase de la sesión	Tema	materiales	Tiempo			Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos	15'			Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda (el lobo y el ratón)		
central	PREDEPORTIVO - MINI ATLETISMO Lanzamientos	1. silvato 2. conos 3. pelotas	30'			1. A la señal del profesor salen corriendo los primeros niños de cada equipo, hasta la marca situada a 3 mts, donde deben ponerse de rodillas y lanzar un objeto liviano, con el objetivo de encharlar en un arco que se encuentra a una distancia determinada de 3mts. 2. A la señal del profesor el alumno deberá portar una pelota en su mano dominante, y deberá hacer un lanzamiento parabólico a una distancia de 2 mts tratando de encharlar en un arco. 3. A la señal del profesor el alumno deberá portar una pelota en su mano dominante, y deberá ubicarla debajo de la oreja y el cuello simulando el lanzamiento de bala, una vez lance deberá ir trotando y traer nuevamente la pelota.		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta	15'			La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha		8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión		1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
PROGRAMA:							DESARROLLO MOTOR	
semana:	1	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	8/1/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	1	Hora	8.00 am a 9.00am	
contenido:	PREDEPORTIVO - GIMNASIA		valor psicosocial :	respeto por las creencias	tematica:	juegos predeportivos		
Objetivo principal sesión:	Demostrar la Gimnasia como deporte fundamental para el diario vivir.							
fase de la sesión	Tema	materiales	Tiempo			Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos	15'			Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda.		
central	PREDEPORTIVO - GIMNASIA secuencias de movimientos con combinaciones de elementos gimnásticos y destrezas.	1. Aros 2. colchonetas 3. pelotas	30'			del equipo y así hasta que pasen todos los participantes. A la señal del profesor sale el primer participante de cada equipo formado realizando elevación lateral de la pierna derecha, es decir dos pasos seguidos de una elevación, al regreso debe realizar el mismo movimiento con la pierna contraria. 2. A la señal del profesor sale el primer participante de cada equipo formado realizando elevación de la pierna derecha y el brazo izquierdo, es decir dos pasos seguidos de una elevación, al regreso debe realizar el mismo movimiento con la pierna y brazo contraria. 3. A la señal del profesor sale el primer participante de cada equipo formado realizando elevación lateral de la pierna derecha, es decir dos pasos seguidos de una elevación, al regreso debe realizar el mismo movimiento con la pierna contraria. 4. A la señal del profesor sale el primer participante de cada equipo formado realizando elevación lateral de la pierna derecha y brazo izquierdo, es decir dos pasos seguidos de una elevación, al regreso debe realizar el mismo movimiento con la pierna y brazo contraria. 5. A la señal del profesor sale el primer participante de cada equipo formado realizando extensión de la cadera con la pierna derecha, es decir dos pasos seguidos de una elevación, al regreso debe realizar el mismo movimiento con la pierna y brazo contraria.		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta	15'			La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha		8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión		1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
PROGRAMA:							DESARROLLO MOTOR	
semana:	4	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	8/21/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	13	Hora	8.00 am a 9.00am	
contenido:	PREDEPORTIVO - GIMNASIA		valor psicosocial :	comunicación asertiva	tematica:	juegos predeportivos		
Objetivo principal sesión:	FESTIVAL							
fase de la sesión	Tema	materiales	Tiempo			Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos	15'			Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguimiento de una ronda.		
central	PREDEPORTIVO - GIMNASIA circuito integrado de Gimnasia Básica	1. colchonetas	30'			Se realizará estaciones de relevos con pasarela de movimientos específicos, pasaje de elementos en suelo, dominio de elementos gimnásticos. El lugar libre que brinde la institución será enmarcado con festones alusivos al festival de gimnasia básica. 1. Se realizará un pasarela de 15 metros donde los estudiantes deberán pasar y mostrar las habilidades adquiridas en clase (rollos, voltereta y arco). 2. En la misma estación los estudiantes deberán mostrar las habilidades adquiridas de acuerdo al manejo de elementos gimnásticos como lo son los aros y el bastón. 3. Los estudiantes deberán realizar con el acompañamiento del docente un circuito específico de estiramiento.		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	1 colchoneta o manta 2 Aros	15'			La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

		INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD				Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato					
PROGRAMA:		DESARROLLO MOTOR					
semana:	1	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	8/29/2023
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	22	Hora:	8:00 am a 9:00am
contenido:	PREDEPORTIVO - Baloncesto		valor psicosocial :	fortalecer procesos de aprendizaje	tematica:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión:	mostrar el baloncesto como deporte fundamental en la Educación física						
fase de la sesión	Tema	materiales		Tiempo	Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: cinta, conos, balones y aros		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.		
central	PREDEPORTIVO -Baloncesto habilidades y destrezas específicas por medio de actividades con balones .	cinta, conos, balones y aros		30'	Se armaran 4 estaciones 1. Los estudiantes deberán rodar el balón con ambas manos por el suelo en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 2. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha luego con mano izquierda en una distancia de 10 metros luego pasarle el balón al compañero para que realice el mismo ejercicio 3. Se armaran parejas, situados de espaldas deberán pasarse el balón realizando rotación externa del troco 4. En parejas realizaran el pase del balón por entre las piernas		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		

		INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD				Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva				Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas				Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato					
PROGRAMA:		DESARROLLO MOTOR					
semana:	2	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Bautista			Fecha:	9/7/2023
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	28	Hora:	8:00 am a 9:00am
contenido:	PREDEPORTIVO - BALONCESTO		valor psicosocial :	Explorar aptitudes y habilidades	tematica:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión:	Enseñar las diferentes variantes para la enseñanza del baloncesto básico						
fase de la sesión	Tema	materiales		Tiempo	Descripción de la actividad		
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.		
central	PREDEPORTIVO - Baloncesto Trabajo de destrezas básica en el suelo con balón .	cinta, conos, balones y aros		30'	Se armaran 4 estaciones, cada una con una duración de 2 min. 1. Los estudiantes deberán rodar el balón con ambas manos por el suelo en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 2. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha y de regreso con la izquierda en una distancia de 10 mts y entregarle el balón al compañero 3. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en las manos y luego enchoferlo en un aro. 4. Se armaran parejas, situados de frente a una distancia de 1mtr deberán pasar el balón mediante un revote al centro		
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	1 colchoneta o manta		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.		


A		B		C		D		E		F		G		H		I		J			
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD																					
PROCESO:				Fomento de la Práctica Deportiva												Código		FOP-FO-05			
NOMBRE				Sesión Diaria Programas												Fecha		8/1/2023			
TIPO DOCUMENTAL				formato												Versión		1			
PROGRAMA:				DESARROLLO MOTOR																	
semana:		3		Nombre Del Formador:		Sonia Catalina López Bautista						Fecha:		9/14/2023							
Día:		1		Unidad:		Colegio Jose Joaquín Casas		Sesión clase N°:		34		Hora		8:00 am a 9:00am							
contenido:				PREDEPORTIVO - BALONCESTO				valor psicosocial:				Fijar pequeños objetivos		temática:		juegos predeportivos					
Objetivo principal sesión:				FESTIVAL																	
fase de la sesión		Tema		materiales				Tiempo				Descripción de la actividad									
Inicial		1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento		Recursos físicos, materiales: Conos				15'				Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.									
central		PREDEPORTIVO - Baloncesto circuito integrado de baloncesto		cinta, conos, balones y aros				30'				2. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha 3 veces y luego con mano izquierda luego pasarle el balón al compañero para que realice el mismo ejercicio 3. Los estudiantes deberán saltar a pie junto dentro de tres aros y encolar el balón en un aro colgado 4. Se armaran parejas, situados de espaldas deberán pasarse el balón realizando rotación externa del troco seguido del pase del balón por entre la piernas 5. Los estudiantes deberán rodar el balón con ambas manos por el suelo y haciendo zigzag por entre conos en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 6. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha y de regreso con la izquierda en una distancia de 10 mts haciendo zigzag por entre conos y entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido 7. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en las manos haciendo zigzag por entre conos luego parar y tratar de encolarlo en un aro. 8. Se armaran parejas, situados de espaldas deberán pasarse el balón realizando rotación externa del troco seguido del pase del balón por entre la piernas									
final		1. vuelta a la calma 2. estiramiento		1 colchoneta o manta 2 Aros				15'				La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.									

A		B		C		D		E		F		G		H		I		J			
INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD																					
PROCESO:				Fomento de la Práctica Deportiva												Código		FOP-FO-05			
NOMBRE				Sesión Diaria Programas												Fecha		8/1/2023			
TIPO DOCUMENTAL				formato												Versión		1			
PROGRAMA:				DESARROLLO MOTOR																	
semana:		4		Nombre Del Formador:		Sonia Catalina López Bautista						Fecha:		9/25/2023							
Día:		1		Unidad:		Colegio Jose Joaquín Casas		Sesión clase N°:		13		Hora		8:00 am a 9:00am							
contenido:				PREDEPORTIVO - BALONCESTO				valor psicosocial:				Inspiración		temática:		juegos predeportivos					
Objetivo principal sesión:				4. Desarrollar las habilidades locomotoras y no locomotoras por medio de diferentes juegos pre deportivos																	
fase de la sesión		Tema		materiales				Tiempo				Descripción de la actividad									
Inicial		1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento		Recursos físicos, materiales: Conos				15'				Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.									
central		PREDEPORTIVO - GIMNASIA circuito integrado de Gimnasia Básica		1. colchonetas				30'				Se armaran 4 estaciones. 1. pasaran de parejas, deberán rodar el balón con ambas manos por el suelo en una distancia de 10 metros y pasarán a la siguiente estación 2. Los estudiantes deberán pivotar el balón de baloncesto con la mano derecha 3 veces y luego con mano izquierda luego pasarle el balón al compañero para que realice el mismo ejercicio y pasarán a la siguiente estación 3. Los estudiantes deberán saltar a pie junto dentro de tres aros y encolar el balón en un aro colgado y pasarán a la siguiente estación 4. Se armaran parejas, situados de espaldas deberán pasarse el balón realizando rotación externa del troco seguido del pase del balón por entre la piernas									
final		1. vuelta a la calma 2. estiramiento		1 colchoneta o manta 2 Aros				15'				La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.									

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva					Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas					Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
DESARROLLO MOTOR								
semana:	3	Nombre Del Formador:		Sonia Catalina López Bautista		Fecha:	10/9/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio José Joaquín Casas	Sesión clase N°:	13	Hora	8:00 am a 9:00am	
contenido:		PREDEPORTIVO - FUTBOL Y FUTSAL		valor psicosocial :	creatividad	temática:	juegos pre deportivos	
Objetivo principal sesión:		Enseñar las diferentes variantes para la enseñanza del Futbol y futsal .						
fase de la sesión	Tema	materiales		tiempo	Descripción de la actividad			
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales; alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.			
central	PREDEPORTIVO - futbol y futsal Habilidades y destrezas específicas pre deportivo Futbol y futsal	1. Aros y balones		30'	Se armaran 4 estaciones 1. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde externo del pie a una distancia de 10 mts 2. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde interno del pie a una distancia de 10 mts 3. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en pies haciendo zigzag por entre conos luego parar y tratar de encolarlo en un aro 4. Se armaran parejas, situados de frente a una distancia de 1mtr deberán pasar el balón mediante el pateo. 5. Se realizaran equipos para jugar al futbol poniendo en practica lo realizado en clase			
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentiremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.			

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva					Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas					Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
DESARROLLO MOTOR								
semana:	3	Nombre Del Formador:		Sonia Catalina López Bautista		Fecha:	10/9/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio José Joaquín Casas	Sesión clase N°:	13	Hora	8:00 am a 9:00am	
contenido:		PREDEPORTIVO - FUTBOL Y FUTSAL		valor psicosocial :	creatividad	temática:	juegos pre deportivos	
Objetivo principal sesión:		Enseñar las diferentes variantes para la enseñanza del Futbol y futsal .						
fase de la sesión	Tema	materiales		tiempo	Descripción de la actividad			
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales; alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.			
central	PREDEPORTIVO - futbol y futsal Habilidades y destrezas específicas pre deportivo Futbol y futsal	1. Aros y balones		30'	Se armaran 4 estaciones 1. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde externo del pie a una distancia de 10 mts 2. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde interno del pie a una distancia de 10 mts 3. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en pies haciendo zigzag por entre conos luego parar y tratar de encolarlo en un aro 4. Se armaran parejas, situados de frente a una distancia de 1mtr deberán pasar el balón mediante el pateo. 5. Se realizaran equipos para jugar al futbol poniendo en practica lo realizado en clase			
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	colchoneta o manta		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentiremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.			

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD							Código	FOP-FO-05
PROCESO:		Fomento de la Práctica Deportiva					Fecha	8/1/2023
NOMBRE		Sesión Diaria Programas					Versión	1
TIPO DOCUMENTAL		formato						
DESARROLLO MOTOR								
semana:	4	Nombre Del Formador:		Sonia Catalina López Bautista		Fecha:	10/16/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	13	Hora	8:00 am a 9:00am	
contenido:		PREDEPORTIVO - FUTBOL O FUTSAL		valor psicosocial :	Creatividad	temática:	juegos predeportivos	
Objetivo principal sesión:		FESTIVAL						
fase de la sesión	Tema	materiales		tiempo	Descripción de la actividad			
inicial	1. Saludo inicial presentación 2. Llamado a lista 3. Juego introductorio presentación 4. Movilidad Articular y calentamiento	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase. Se comienza con movilidad articular céfalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales. Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales; alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.			
central	PREDEPORTIVO - Futbol o futsal Festival de Futbol y futsal	1. Aros y balones		30'	se realizaran los circuitos de la semana enfocados en el futbol y futsal 1 y 2, en compañía de música y forma competitiva. 1. Los estudiantes deberán rodar el balón con el pie derecho por el suelo en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 2. Los estudiantes deberán rodar el balón con el pie izquierdo por el suelo en una distancia de 10 metros y deberán entregarle el balón al compañero para realizar el mismo recorrido. 3. Los estudiantes deberán realizar zigzag en un recorrido demarcado por conos de ida con pie derecho y regreso con pie izquierdo 4. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde externo del pie a una distancia de 10 mts 5. Los estudiantes deberán desplazar el balón con el borde interno del pie a una distancia de 10 mts 6. Los estudiantes deberán correr a una distancia de 10 mts con el balón en pies haciendo zigzag por entre conos luego parar y tratar de encolarlo en un aro 7. Se armaran parejas, situados de frente a una distancia de 1mtr deberán pasar el balón mediante el pateo. 8 se realizara el juego de futsal			
final	1. vuelta a la calma 2. estiramiento	1 colchoneta o manta 2 Aros		15'	La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentiremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.			

		INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE CHÍA - IMRD				Código	FOP-FO-05	
		PROCESO:	Fomento de la Práctica Deportiva			Fecha	8/1/2023	
PROGRAMA:		NOMBRE	Sesión Diaria Programas			Versión	1	
		TIPO DOCUMENTAL	formato					
		DESARROLLO MOTOR						
semana:	4	Nombre Del Formador:	Sonia Catalina López Baulista			Fecha:	10/23/2023	
Día:	1	Unidad:	Colegio Jose Joaquín Casas	Sesión clase N°:	13	Hora	8:00 am a 9:00am	
contenido:	PREDEPORTIVO - FUTBOL O FUTSAL		valor psicosocial :	libertad y desarrollo	tematica:	juegos predeportivos		
Objetivo principal sesión:	Desarrollar las habilidades locomotoras y no locomotoras por medio de diferentes juegos pre deportivos enfocados a Desarrollar las habilidades locomotoras y no locomotoras por medio de diferentes juegos pre deportivos enfocados en el Futbol y futsal.							
Fase de la sesión	Tema	materiales		Tiempo	Descripción de la actividad			
inicial	<ol style="list-style-type: none"> Saludo inicial presentación Llamado a lista Juego introductorio presentación Movilidad Articular y calentamiento 	Recursos físicos, materiales: Conos		15'	<p>Para dar inicio a la clase se realiza el respectivo saludo, presentación y explicación de las actividades que se van a realizar en la clase.</p> <p>Se comienza con movilidad articular cefalo-caudal, haciendo inclinaciones, flexiones, extensiones, rotaciones, aducciones y abducciones de los diferentes segmentos corporales.</p> <p>Se da paso a caminatas que nos aproximen al trote y finalmente a la carrera, combinando estos desplazamiento con saltos unipodales y bipodales, alternándolos con movilidad de los brazos en diferentes planos corporales. Seguido de una ronda.</p>			
central	PREDEPORTIVO - FUTBOL O FUTSAL Habilidades y destrezas específicas del Futbol y futsal	1. Aros y balones		30'	<p>Se armaran 4 estaciones.</p> <ol style="list-style-type: none"> pasaran de parejas, deberán desplazar el balón hasta la zona de cobro y patear al arco Los estudiantes deberán desplazar el balón con pie izquierdo tres pasos y luego cambiar de pie al derecho Los estudiantes deberán saltar a pie junto dentro de tres aros y patear el balón al arco Se armaran parejas, y patearan el balón alternado los pies 			
final	<ol style="list-style-type: none"> vuelta a la calma estiramiento 	colchoneta o manta		15'	<p>La vuelta a la calma se realizará por medio del estiramiento, se realizará un círculo donde todos nos sentaremos en el suelo y por medio de la imitación los estudiantes deberán realizar los mismos movimientos que la docente realice, cada movimiento en un alrededor de 10 o 15 segundos por segmento corporal.</p>			

3. Test 3JS

		COLEGIO CERCA DE PIEDRA													
		sexo	Alumno	Salto vertical	giro	lanzamiento	Golpe	Carrera	Bate	Conducción	Coordinación	Locomoción	control de objetos	Con pie	Con mano
M	1	4	4	2	4	4	1	3	22	12	10	7	3	B	
M	2	4	4	3	4	4	2	3	24	12	12	7	5	MB	
F	3	3	4	3	4	4	2	3	23	11	12	7	5	MB	
M	4	4	4	3	4	4	2	2	23	12	11	6	5	B	
M	5	4	4	3	4	4	2	2	23	12	11	6	5	B	
F	6	3	2	1	1	1	1	1	10	6	4	2	2	MM	
M	7	4	2	2	2	4	2	1	17	10	7	3	4	N	
F	8	4	4	3	3	4	1	1	20	12	8	4	4	MB	
F	9	4	4	4	4	4	1	1	22	12	10	5	5	MB	
F	10	4	2	3	4	4	1	2	20	10	10	6	4	MB	
F	11	4	4	2	3	4	1	1	19	12	7	4	3	B	
M	12	4	3	4	4	4	2	1	22	11	11	5	6	MB	
M	13	4	4	4	4	3	2	4	25	11	14	8	6	MB	
F	14	4	4	3	4	4	2	3	24	12	12	7	5	MB	
F	15	2	4	4	4	4	1	1	20	10	10	5	5	MB	
F	16	4	3	4	4	4	1	1	21	11	10	5	5	MB	
M	17	4	4	3	4	4	1	1	21	12	9	5	4	B	
M	18	4	3	4	4	4	3	2	24	11	13	6	7	MB	
M	19	3	3	4	3	4	1	1	19	10	9	4	5	N	
F	20	4	4	2	3	4	1	1	19	12	7	4	3	B	
M	21	4	4	4	4	4	4	4	28	12	16	8	8	MB	
M	22	4	3	4	4	4	2	4	25	11	14	8	6	MB	
M	23	4	4	4	4	4	4	4	28	12	16	8	8	MB	
F	24	4	4	2	1	4	4	2	21	12	9	3	6	MB	

COLEGIO JJC TRAN1	F	1	4	3	4	3	4	2	2	22	11	11	5	6	MB
	M	2	4	4	4	4	4	4	3	27	12	15	7	8	MB
	F	3	4	3	4	4	4	2	3	24	11	13	7	6	MB
	M	4	4	3	4	4	4	2	3	24	11	13	7	6	MB
	M	5	4	4	4	4	4	4	4	28	12	16	8	8	MB
	M	6	4	3	4	4	4	2	4	25	11	14	8	6	MB
	M	7	4	4	4	4	4	3	3	26	12	14	7	7	MB
	F	8	3	3	4	3	4	3	2	22	10	12	5	7	MB
	F	9	3	4	4	4	4	4	3	26	11	15	7	8	MB
	M	10	3	3	2	4	4	2	4	22	10	12	8	4	MB
	M	11	4	4	4	3	4	2	4	25	12	13	7	6	MB
	M	12	4	2	4	3	4	2	3	22	10	12	6	6	B
	M	13	4	3	4	3	4	3	4	25	11	14	7	7	MB
	M	14	4	3	3	4	4	3	4	25	11	14	8	6	MB
	M	15	4	4	3	4	4	2	3	24	12	12	7	5	MB
	F	16	3	3	3	2	4	2	2	19	10	9	4	5	B
	M	17	3	2	2	1	3	1	1	13	8	5	2	3	M
Colegio JJC tran 2	M	1	4	4	4	4	4	2	2	24	12	12	6	6	MB
	M	2	4	4	4	4	4	3	4	27	12	15	8	7	MB
	M	3	4	4	4	4	4	3	4	27	12	15	8	7	MB
	F	4	4	4	3	4	4	2	2	23	12	11	6	5	MB
	F	5	4	3	2	4	4	2	1	20	11	9	5	4	MB
	F	6	4	3	3	4	4	2	3	23	11	12	7	5	MB
	M	7	3	3	3	3	4	2	1	19	10	9	4	5	N
	M	8	3	3	4	4	4	2	2	22	10	12	6	6	B
	F	9	4	3	3	3	4	2	1	20	11	9	4	5	MB
	M	10	4	3	3	3	4	2	2	21	11	10	5	5	B
	M	11	3	3	3	1	3	1	1	15	9	6	2	4	M
	F	12	4	3	3	3	4	2	3	22	11	11	6	5	MB
	M	13	4	4	4	4	4	3	2	25	12	13	6	7	MB
	F	14	4	4	4	3	4	2	1	22	12	10	4	6	MB
	F	15	4	3	2	2	4	2	1	18	11	7	3	4	B