



Implementación de estrategias pedagógicas para la promoción de la actividad física desde la modalidad de educación virtual, con enfoque en el desarrollo de habilidades en el deporte fútbol sala en estudiantes de sexto a undécimo grado del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga durante el tercer periodo académico 2020.

Modalidad: Práctica Empresarial

Andrés Felipe Pérez Castelblanco

CC 1005337848

Breidy Joan Quiñonez Merchán

CC 1232891181

Jorge Augusto Ortiz Lastra

CC 1098788603

Unidades Tecnológicas de Santander
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga 05/11/2020



Implementación de estrategias pedagógicas para la promoción de la actividad física desde la modalidad de educación virtual, con enfoque en el desarrollo de habilidades en el deporte fútbol sala en estudiantes de sexto a undécimo grado del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga durante el tercer periodo académico 2020.

Modalidad: Práctica Empresarial

Andrés Felipe Pérez Castelblanco

CC 1005337848

Breidy Joan Quiñonez Merchan

CC 1232891181

Jorge Augusto Ortiz Lastra

CC 1098788603

Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo Deportivo

DIRECTOR

Mgs. Edwin Orlando Barajas Largo

Nombre completo del delegado de la empresa

William Calderón Rangel

Cargo del delegado: Docente

Unidades Tecnológicas de Santander
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Tecnología Deportiva
Bucaramanga 05/11/2020

Nota de Aceptación


Firma del Evaluador


Firma del Director

DEDICATORIA

En primer lugar, este trabajo va dedicado a Dios, por darnos vida y salud para crecer como profesionales y personas de bien, siendo útiles para la sociedad dentro de una comunidad.

También a nuestras familias por el apoyo y la confianza que tienen en nosotros para vernos lograr todo lo que nos propongamos y celebrar nuestros logros como suyos.

A nuestras parejas y amigos, quienes nos han acompañado a lo largo de este proceso de formación y aprendizaje brindando siempre fortaleza y motivación para alcanzar nuestros objetivos.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos enormemente a las Unidades Tecnológicas de Santander ya que es nuestra alma máter la cual se encargó de nuestra formación superior como Tecnólogos Deportivos.

Al profesor de la UTS, Edwin Orlando Barajas Largo nuestro tutor y guía en este proceso, ya que nos tuvo en cuenta para tomar las prácticas y nos brindó la información y acompañamiento necesarios.

Al Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga por acogernos y permitirnos brindar nuestros conocimientos a sus estudiantes de manera virtual durante este periodo.

Al docente del Instituto Técnico Nacional de Comercio y jefe de área de Educación Física William Calderón Rangel por su presencia constante y consejos para mejorar día a día en el desarrollo de las clases.

A los docentes Cecilia Galvis Bautista, Elisa Duarte Ayala y Johnattan Enrique Rueda Fonseca por su acompañamiento durante nuestro tiempo en el proceso de las prácticas.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	9
1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD	11
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	12
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	13
2.3. OBJETIVOS.....	14
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	14
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....	15
3 MARCO REFERENCIAL	18
4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA	24
5. RESULTADOS	26
6. CONCLUSIONES	27
7. RECOMENDACIONES	28
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
9. APÉNDICES	31
10. ANEXOS.....	67

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Sesión 1 clases grado sexto	31
Figura 2. Sesión 2 clases grado sexto	32
Figura 3. Sesión 3 clases grado sexto	33
Figura 4. Sesión 4 clases grado sexto	34
Figura 5. Sesión 5 clases grado sexto	35
Figura 6. Sesión 6 clases grado sexto	36
Figura 7. Sesión 1 clases grado séptimo	37
Figura 8. Sesión 2 clases grado séptimo	38
Figura 9. Sesión 3 clases grado séptimo	39
Figura 10. Sesión 4 clases grado séptimo	40
Figura 11. Sesión 5 clases grado séptimo	41
Figura 12. Sesión 6 clases grado séptimo	42
Figura 13. Sesión 1 clases grado octavo	43
Figura 14. Sesión 2 clases grado octavo	44
Figura 15. Sesión 3 clases grado octavo	45
Figura 16. Sesión 4 clases grado octavo	46
Figura 17. Sesión 5 clases grado octavo	47
Figura 18. Sesión 6 clases grado octavo	48
Figura 19. Sesión 1 clases grado noveno	49
Figura 20. Sesión 2 clases grado noveno	50
Figura 21. Sesión 3 clases grado noveno	51
Figura 22. Sesión 4 clases grado noveno	52
Figura 23. Sesión 5 clases grado noveno	53
Figura 24. Sesión 6 clases grado noveno	54
Figura 25. Sesión 1 clases grado décimo	55
Figura 26. Sesión 2 clases grado décimo	56
Figura 27. Sesión 3 clases grado décimo	57
Figura 28. Sesión 4 clases grado décimo	58
Figura 29. Sesión 5 clases grado décimo	59
Figura 30. Sesión 6 clases grado décimo	60
Figura 31. Sesión 1 clases grado undécimo	61
Figura 32. Sesión 2 clases grado undécimo	62
Figura 33. Sesión 3 clases grado undécimo	63
Figura 34. Sesión 4 clases grado undécimo	64
Figura 35. Sesión 5 clases grado undécimo	65
Figura 36. Sesión 6 clases grado undécimo	66
Figura 37. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 1.....	67
Figura 38. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 2.....	68
Figura 39. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 3.....	69
Figura 40. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 4.....	70
Figura 41. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 5.....	71
Figura 42. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 6.....	72
Figura 43. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 7.....	73
Figura 44. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 8.....	74
Figura 45. Estrategia de aula grado sexto parte 1.....	75

Figura 46. Estrategia de aula grado sexto parte 2.....	76
Figura 47. Estrategia de aula grado séptimo parte 1.....	77
Figura 48. Estrategia de aula grado séptimo parte 2.....	78
Figura 49. Estrategia de aula grado octavo parte 1.....	79
Figura 50. Estrategia de aula grado octavo parte 2.....	80
Figura 51. Estrategia de aula grado noveno parte 1.....	81
Figura 52. Estrategia de aula grado noveno parte 2.....	82
Figura 53. Estrategia de aula grado décimo parte 1.....	83
Figura 54. Estrategia de aula grado décimo parte 2.....	84
Figura 55. Estrategia de aula grado undécimo parte 1.....	85
Figura 56. Estrategia de aula grado undécimo parte 2.....	86

INTRODUCCIÓN

La Educación Física, en su rama académica, es una asignatura fundamental para el desarrollo del ser humano y su desempeño en distintas dimensiones como la social, cultural y deportiva. Tiene como objetivo promover hábitos saludables, combatir el sedentarismo y prevenir el sobrepeso y la obesidad desde la infancia hasta la adultez. Esta misión a lo largo de los años ha sido impartida siempre desde la presencialidad, con un docente y sus estudiantes en el mismo tiempo y espacio físico.

La situación mundial actual por el confinamiento secundario al nuevo coronavirus Covid-19, ha llevado a la Educación Física, así como a otras asignaturas, a enfrentarse desde hace algunos meses, al reto de adaptar y flexibilizar sus clases hacia la virtualidad. En consecuencia, se han encontrado ante las dificultades presentadas por los mismos medios virtuales como ausencia o fallas en el internet o conectividad, dificultades con la imagen y sonido, también las de los estudiantes por falta de espacio e implementos y de las mismas instituciones al no contar con un plan alternativo y los medios necesarios para poder ejecutarlo de manera satisfactoria.

Así que, para adaptarse y continuar con una “nueva normalidad”, es necesario alcanzar por medio de la resiliencia, los cambios y ajustes pertinentes de las clases dentro de las posibilidades que pueden tener cada uno de los estudiantes desde sus casas. Por ejemplo, los implementos o materiales para realización de actividad física y el espacio.

Por otro lado, es responsabilidad de las instituciones la actualización e implementación de las TIC para la enseñanza que permitan evaluar y cumplir las propuestas académicas diseñadas en las estrategias de aula. Esta evaluación

requiere cierto nivel de “flexibilización”, ya que la modalidad virtual carece de ciertas características para el desarrollo ideal de una clase, siempre y cuando el nivel de exigencia y cumplimiento sea el adecuado.

Este proceso de reestructuración de clases y actividades necesita gran compromiso por parte del docente y en ocasiones, implica mayor dedicación de tiempo, asegurando un diseño curricular de alta calidad.

Con base en lo anterior y en las indicaciones dadas por el Instituto Técnico Nacional de Comercio, los estudiantes adscritos a la práctica de Tecnología Deportiva encargados del último periodo del año escolar 2020 realizaron sus actividades para la enseñanza y profundización del Fútbol Sala. De esta manera, las estrategias implementadas se alcanzaron mediante ejercicios dinámicos para captar y mantener la atención y movimiento de los estudiantes, con cierto grado de individualización, acorde a las necesidades de cada uno de ellos.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

El Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga dentro de su plan educativo incluye el área de educación física como medio para fomentar el desarrollo humano y social de estudiantes de básica secundaria y media técnica, coadyuvando a mejorar sus habilidades motrices, capacidades físicas, sociales y éticas.

Misión: El Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, es un plantel de carácter oficial, que ofrece educación de calidad en los niveles de preescolar, básica y media técnica, con el fin de formar personas capaces de aprender críticamente su realidad y proponer estrategias para su transformación; responsables y comprometidos con la defensa de la vida, la convivencia pacífica, el desarrollo sostenible y el respeto por lo diverso; en un ambiente humano, democrático, autónomo, incluyente, investigativo; fortaleciendo el área técnica comercial, la aprobación tecnológica, el dominio de una segunda lengua, el ingreso a la educación superior y el desarrollo empresarial.

Visión: El Instituto Técnico Nacional de Comercio, en el 2023, será reconocido en el nororiente colombiano, por su identidad pedagógica sociocrítica; fortalecido en la formación de líderes emprendedores con un alto sentido humano, quienes se distinguirán por su formación en valores, por el desarrollo de competencias con altos estándares de calidad, la apropiación de tecnología y el dominio de una segunda lengua. (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

Las instituciones educativas dentro de su propuesta curricular deben tener un plan de contingencia donde se tenga en cuenta la implementación de la modalidad virtual como recurso ante posibles situaciones que impidan la asistencia de los estudiantes a los centros educativos. Actualmente la pandemia por COVID-19 ha tenido como consecuencia el cierre de plantas educativas debido al aislamiento obligatorio y por temas de bioseguridad. Esta situación se posiciona como un reto para las instituciones, profesores y estudiantes quienes deben continuar con el desarrollo de las clases desde casa por medio de la modalidad virtual. A raíz de esto, asignaturas como educación física, que tiene un contexto teórico-práctico, puede presentar dificultades en su realización por la falta del espacio adecuado, materiales, entre otros.

Así pues, ¿Un plan de área de educación física enfocado a la práctica del fútbol sala como estrategia de aula mediante la virtualidad incide directamente en el desarrollo de actividades físicas, recreativas y lúdicas de los alumnos de básica secundaria y media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga?

2.2. Justificación de la Práctica

El desarrollo de esta práctica permitirá aportarle a la comunidad educativa del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga la posibilidad de adaptar e implementar una propuesta pedagógica partiendo desde su plan curricular “estrategia de aula”, creada para la asignatura de educación física a desarrollar durante el tercer periodo académico del 2020 en los niveles de básica secundaria y media técnica. Estrategia desde la cual se proponen actividades desde la modalidad virtual, teniendo en cuenta las limitaciones de infraestructura, la falta de espacios adecuados y los elementos necesarios para la práctica de actividad física y deporte dadas circunstancias actuales en el país por la pandemia del COVID-19 y por ende el aislamiento obligatorio, buscando prevenir el aumento de conductas sedentarias durante las largas jornadas en casa.

La realización de este trabajo de grado brindará la posibilidad de promover la generación de hábitos saludables, mejora del rendimiento académico y calidad de vida en los niños, niñas y jóvenes del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.

2.3. Objetivos

2.3.1 *Objetivo General*

Elaborar un plan de trabajo desde el área de la educación física que permita el desarrollo de actividades físicas, recreativas y lúdicas, direccionadas a la práctica del fútbol sala para el tercer periodo académico de 2020 mediante la virtualidad en los estudiantes de básica secundaria y media vocacional del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.

2.3.2 *Objetivos Específicos*

- Realizar una revisión bibliográfica sobre temas o consultas relacionados con la construcción de una estrategia de aula para el tercer periodo de la asignatura de educación física.
- Revisar y adaptar la estrategia de aula establecida para la asignatura de educación física durante el tercer periodo de 2020 a nivel de básica secundaria y media técnica del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.
- Implementar la estrategia de aula a través de la modalidad virtual a nivel de básica secundaria y media técnica del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.
- Desarrollar las clases de educación física por medio de plataformas virtuales para los diferentes grados de los niveles básica secundaria y media técnica del Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga.

2.4 Antecedentes de la Empresa

El Instituto Técnico Nacional de Comercio es una Institución educativa creada por Decreto N.º 0525 del 23 de marzo de 1958, la cual inicialmente recibió el nombre de Escuela Nacional de Comercio.

A lo largo de los años se ha destacado como una de las mejores instituciones a nivel municipal, departamental y nacional alcanzando en 2016 el décimo puesto en el país como uno de los mejores resultados de las pruebas saber 11°.

Los antecedentes que destacan en la revisión bibliográfica realizada provienen de fuentes confiables y archivos proporcionados por el Instituto Técnico Nacional de Comercio, las Unidades Tecnológicas de Santander y otras fuentes consultadas, lo cual asegura que la información es veraz y actualizada. (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

2.4.1 Estudio a nivel internacional

En España durante el 2º trimestre del año 2017 se realizó un proyecto cuyo título fue “Proyecto para una educación física de calidad en España. Argumentación científica”. Esta investigación recoge la argumentación científica de las siete medidas presentadas al Ministerio de Educación, Cultura y Deportes sobre las mejoras que podría tener la educación. El proyecto hace énfasis en que la Educación Física esté unificada y tenga continuidad lógica en el desarrollo curricular programado y coordinado a lo largo de los cuatro niveles educativos, desde infantil hasta bachillerato que permita la planificación general de los mismos y la distribución en el tiempo de desarrollo del alumno, por otra parte se debe evitar la repetición de los contenidos en los diferentes niveles ya que desmotiva a los alumnos y provoca la pérdida de contenidos significativos. Además, propone la

iniciativa que sea de carácter obligatorio que los centros educativos fomenten la actividad física y hábitos adecuados, tanto escolares como extraescolares para favorecer y garantizar una vida activa y saludable.

Con base en esto se debe destacar la importancia de la competencia sana, la cual ayuda al desarrollo de la salud y bienestar físico, psíquico y social de acuerdo con el criterio del docente para ser aceptados por el centro educativo, ya sea público o privado y tener total seguridad de que están capacitados y por consiguiente el aprendizaje de los estudiantes será exitoso. (Hortigüela Alcalá, Calderón, Fernandez-Rio, & Pérez-Pueyo, 2017)

2.4.2 Estudio a nivel nacional

A nivel nacional se puede tomar como referencia el “Modelo sistemático del currículo de la educación física de calidad” documento diseñado por la Universidad Santo Tomás en Bogotá en 2019 para aplicarse a futuro como Política Pública en Educación Física basado en las recomendaciones de la UNESCO. Por medio de esta guía se unifican conceptos para determinar el enfoque de los lineamientos, el cual consiste en establecer un proceso mediante etapas secuenciales incluyendo los actores gubernamentales, institucionales y el espacio académico.

La propuesta define ocho fases para lograr una enseñanza de calidad en la educación física, mediante la identificación de las necesidades específicas de la población, buscar la técnica de aprendizaje más adecuada de acuerdo a sus capacidades y realizar un proceso de retroalimentación asegurando el cumplimiento de los objetivos. (Clavijo Gutiérrez & Romero García, 2019)

2.4.3 Estudio a nivel regional

Durante el 1°er semestre del año 2020 un grupo de estudiantes de las Unidades Tecnológicas de Santander realizó un proyecto cuyo título “Propuesta metodológica de un plan de área de la educación física en los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional, aplicado de forma virtual en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga” con el fin de llevar a cabo un diseño metodológico alternativo teniendo en cuenta los objetivos del plan de área de educación física ya establecidos por la institución. El proyecto se enfocó en dar solución a la problemática presentada por el COVID-19 y el aislamiento, obligando a las instituciones a cambiar su modalidad presencial a la virtualidad.

La propuesta define tres fases, iniciando con una recopilación de información sobre diferentes planes de área en básica secundaria y media vocacional a nivel nacional e internacional, donde se tuviera en cuenta la modalidad presencial y virtual esto como guía para la creación de los contenidos.

Durante la segunda fase se realizó una serie de encuestas para identificar variables como el lugar en donde realizarían las actividades y los implementos deportivos que poseían los estudiantes en sus casas para el desarrollo de las mismas logrando la transición a la virtualidad.

Finalizaron con el análisis de los resultados obtenidos de las encuestas, la creación del diseño metodológico alternativo adaptado a la virtualidad y su aplicación. (Chacón Fuentes, Botina Paez, & Gonzalez Herrera, 2020)

3 MARCO REFERENCIAL

El sistema educativo colombiano se define como un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes.

3.1. Sistema educativo colombiano

Conformado por la educación inicial, la educación preescolar, la educación básica (primaria cinco grados y secundaria cuatro grados), la educación media (dos grados y culmina con el título de bachiller), y la educación superior. (Ministerio de Educación Nacional, 2020)

3.2. Niveles de enseñanza de la educación en Colombia

La educación formal se organiza en tres niveles:

- El preescolar, que comprenderá mínimo un grado obligatorio.
- La educación básica, con una duración de nueve grados que se desarrollará en dos ciclos: La educación básica primaria de cinco grados y la educación básica secundaria de cuatro grados.
- La educación media con una duración de dos grados. (Ministerio de Educación Nacional, 2020)

3.3. Medios virtuales – Educación virtual

La educación virtual es una variación en el método de enseñanza, que se logra por medio de plataformas virtuales sin necesidad del contacto con el docente o estudiantes. Esta modalidad de educación propende generar espacios de formación

en distintas áreas mediante el uso de las TIC, siendo necesaria una nueva perspectiva y planteamiento pedagógico que se ajuste al entorno económico, político y social. (Ministerio de Educación Nacional, 2020)

En el contexto de la pandemia por covid-19 en Colombia, a partir del mes de marzo de 2020 por indicación del gobierno nacional, se suspendieron todo tipo de actividades colectivas, incluidas la educación en colegios y universidades. Este suceso generó grandes cambios a nivel económico y social.

Una de las poblaciones más afectadas han sido los niños, niñas y jóvenes adscritos a las instituciones educativas y sus docentes, dado que han tenido que adaptar todas las estrategias curriculares diseñadas a una modalidad virtual o la “nueva normalidad” académica. Estos ajustes, de alguna manera, han sido menos complicados para las áreas teóricas. No obstante, para asignaturas como Educación Física, ha sido un gran reto dar continuidad a las clases con base en los objetivos planteados al iniciar el año escolar.

Es por ello que las plataformas digitales se han convertido en la herramienta clave para el desarrollo de las clases, facilitando la conexión, interacción y comunicación docente/estudiante y promoviendo la implementación de clases prácticas con la participación activa de cada uno de los estudiantes.

3.4. Componente educativo de la Educación Física

La educación física, recreación y deporte se define como una disciplina para la formación integral del ser humano y es catalogada esencial en el planteamiento curricular de la educación básica primaria y secundaria. Se caracteriza por promover la creación de estilos de vida saludables mediante la práctica de ejercicios guiados, con enfoque en el ámbito motor del cuerpo, desarrollando las capacidades físicas

como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia. También es parte importante para incentivar las relaciones interpersonales adecuadas, competencia sana y el autocuidado.

La normativa aplicada a Colombia, de acuerdo con la guía de orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del Ministerio de Educación Nacional deja en claro la gran responsabilidad de las instituciones educativas en la formación de sus estudiantes para alcanzar su desarrollo humano, paz y convivencia mediante la relación con el cuerpo, que es la forma de existir en el mundo de una persona.

Es por ello que se definen competencias específicas del área de Educación física de la siguiente forma:

- La competencia motriz, entendida como la construcción de una corporeidad autónoma que otorga sentido al desarrollo de habilidades motrices, capacidades físicas y técnicas de movimiento reflejadas en saberes y destrezas útiles.
- La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible.
- La competencia axiológica corporal, entendida como el conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el medio ambiente.

Para lograr una relación aprendizaje/enseñanza efectiva, es necesario tener en cuenta aspectos de cada aprendiz, en este caso estudiante. En primer lugar, la madurez funcional, es decir la capacidad de coordinar o hacer ciertos movimientos de acuerdo a lo ya aprendido. Segundo, la ejercitación, que hace alusión a las repeticiones de un mismo ejercicio mejorando la técnica. Tercero, la retroalimentación, qué recibe el estudiante referente a recomendaciones o consejos para mejorar el movimiento. Cuarto, el gusto, la importancia de captar la atención del estudiante y motivarlo continuamente. Quinto, memoria y retención por medio de la aplicabilidad en la vida cotidiana o técnicas de recordación del movimiento. Por último, se encuentra la transferencia o continuidad de un movimiento ya aprendido, adaptado a una disciplina. (Ministerio de Educación Nacional)

3.5. Actividades físicas y Recreativas

La actividad física educativa comprende la formación de hábitos, y la asimilación de normas de conductas, sentimientos, cualidades, actitudes, de conceptos morales, de valores, principios y convicciones de modo que el niño, y el joven participen consecuentemente en el desarrollo del proceso histórico social, de forma activa y creadora.

Por tanto, la recreación física son las actividades que transita por la práctica de actividades lúdico-recreativas, de deportes recreativos y de espectáculos deportivos, como uno de los componentes de la Cultura Física, que se realizan durante el tiempo libre de las personas, de manera voluntaria y opcional. (Betancourt, 2010)

3.6. Habilidades y Capacidades

Según la Real Academia Española, se entiende la habilidad como la capacidad de alguien para desempeñar de manera correcta y con facilidad una tarea o actividad determinada. De esta manera, se trata de una forma de aptitud específica para una actividad puntual, sea de índole física, mental o social. (Raffino, 2020)

Las capacidades físicas están ligadas con la condición física del ser humano, es por eso que desde el área de Educación Física es importante reconocer en los niños y niñas sus capacidades físicas básicas, esto para su adecuado desarrollo integral, lo que puede traer repercusiones positivas en la mejora de su salud y una mejor calidad de vida. Las capacidades físicas son un grupo de elementos que intermedian en mayor o menor grado en la adquisición de una habilidad motriz. (Melero López, 2009)

3.7. Fundamentos del Fútbol Sala

El fútbol sala es un tipo de adaptación o de variación al fútbol original, que además combina elementos del balonmano y baloncesto, y cuya finalidad es lograr anotar un gol en el marco del equipo contrario. (Gabriel, s.f.)

Por lo cual se deben tener en cuenta como fundamentos:

- El pase: es la acción de entregar el balón a otro jugador con la mayor precisión posible.
- Conducción: es un gesto básico e imprescindible para adquirir una buena técnica, ya que es la base para dominar el pase, la conducción y el tiro.

- El regate: se utiliza para superar a uno o varios adversarios sin perder el dominio del balón.
- Tiro a portería: se refiere a la acción de golpear el balón con cualquiera de las superficies de contacto permitidas, en dirección a la portería y con la finalidad de marcar un gol.
- La recepción es una acción muy utilizada durante un partido, con el objetivo de recibir el balón, controlarlo y ponerlo a su servicio para desarrollar en buenas condiciones una acción posterior.
- Las fintas: sirven para engañar a los adversarios, ya sean de chute, pase o de conducción.
- El drible: es la acción de evitar la entrada de un adversario y mantener la posesión de la pelota. (futbolsalainfo, s.f.)

4. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

Durante la primera fase del proyecto inicialmente se realizó una reunión con los estudiantes designados y los profesores de apoyo en la cual se definieron ejercicios funcionales y la profundización del Fútbol Sala como ejes de enseñanza para el tercer período académico de 2020.

Posteriormente se realizó la búsqueda bibliográfica donde se recolectó información verídica y actualizada en las diferentes bases de datos sobre la aplicación de planes de área de Educación Física enfocados a la modalidad virtual y junto con el análisis de la estrategia de aula del Instituto Técnico Nacional de Comercio para lograr su flexibilización, adaptación y aplicación desde la virtualidad en sus hogares.

Durante la segunda fase, se realizó el diseño de las actividades a implementar mediante la creación de fichas descriptivas con la planeación de cada sesión o clase. (Ver apéndices)

Estas actividades incluyeron ejercicios de trabajos funcionales con énfasis en mejorar las capacidades coordinativas de una forma recreativa y la utilización de objetos que tuvieran en sus hogares (zapatos, palo de escoba, botellas de agua, medias, sillas, etc.) reemplazando los implementos deportivos usados en la clase de Educación Física.

Cada clase se estructuró de la siguiente manera:

- Saludo, presentación y bienvenida
- Explicación de la clase del día

- Movilidad articular y calentamiento céfalo-caudal
- Parte central: realización de 5 a 10 movimientos
- Vuelta a la calma y estiramiento
- Despedida e indicaciones para la siguiente clase

En la tercera fase se ejecutaron las sesiones de clase evidenciando la mejora en el desarrollo de las actividades, el interés y participación de los estudiantes.

Además, durante el desarrollo de las prácticas se sostuvo comunicación con el docente del colegio y el director del proyecto para realizar los ajustes pertinentes a lo que veían de nuestro desempeño tanto en las clases como en la construcción del trabajo escrito.

5. RESULTADOS

Se logró la elaboración e implementación de las estrategias adecuadas que permitieron la ejecución de actividades en modalidad virtual para promover el desarrollo de la actividad física y el fortalecimiento de las capacidades como resistencia, fuerza y flexibilidad. Además de mejorar las habilidades coordinativas, la propiocepción, el equilibrio y dentro del contexto del Fútbol Sala los fundamentos técnicos como el pase, conducción, regate y recepción.

Así mismo, se alcanzó el aprovechamiento de objetos encontrados en casa para sustituir los implementos deportivos y poder llevar a cabo cada una de las actividades planteadas mediante los circuitos de ejercicios. Todo esto con la orientación continua del docente, en este caso, el estudiante de práctica encargado de cada clase.

La participación activa de los estudiantes durante el desarrollo de las clases fue de manera progresiva. En un principio no todos realizaban la clase, sin embargo, con el tiempo se vieron cada vez más interesados en hacerlo, motivados por la pedagogía de los profesores y justificado también en la calificación que esto conllevaba.

6. CONCLUSIONES

Al iniciar la práctica se evidenciaron ciertas falencias en los estudiantes como la falta de conocimiento de las capacidades físicas, poca coordinación en los ejercicios, falta de atención o desinterés.

No obstante, gracias al diseño de estrategias acordes a los objetivos, como explicación, demostración, corrección y variantes en la ejecución de los diferentes ejercicios con la implementación de objetos que tenían en casa reemplazando los materiales usados normalmente en la clase de Educación Física.

En el transcurso de las clases se logró captar la atención de los estudiantes y mejorar sus habilidades, fomentando el movimiento y adecuación de ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. A pesar de no compartir el mismo espacio, la virtualidad con el uso de cámaras encendidas permitía hacerle seguimiento a cada estudiante, alcanzando un óptimo rendimiento y desarrollo de la clase.

Al finalizar las prácticas se puede asegurar que el área de Educación Física puede adaptar la estrategia educativa a un medio virtual, siempre y cuando el diseño de actividades tenga en cuenta la edad de los estudiantes, sus habilidades, medios, materiales y por supuesto el adecuado manejo de plataformas virtuales.

7. RECOMENDACIONES

- Mejorar el manejo de las plataformas virtuales que se van a utilizar para el desarrollo de las clases. Se sugiere la creación de un instructivo aplicable para docentes y padres de familia y estudiantes para asegurar el correcto uso de los medios virtuales.
- Se pueden utilizar objetos que se encuentran en casa como zapatos, botellas, toallas y palos de escoba para sacar provecho de los mismos, evitando las dificultades por la ausencia de implementos como balones, colchonetas, aros, conos y platillos.
- Ante la imposibilidad de los estudiantes de compartir el mismo espacio por la contingencia, se recomienda incluir a los miembros de la familia o con quienes se conviva, en las actividades realizadas en clases virtuales.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Autores. (2020). *Fichas de clase grados sexto a undécimo*. Bucaramanga.
- Betancourt, R. A. (2010). La actividad física recreativa, vía sana para el disfrute de la comunidad. *EFDeportes.com*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd150/la-actividad-fisica-recreativa-para-la-comunidad.htm#:~:text=de%20los%20pobladores,-,Las%20actividades%20f%C3%ADsicas%20recreativas%20al%20concebir%20un%20conjunto%20de%20actividades,intelectual%3B%20para%20el%20joven%20>
- Chacón Fuentes, J. A., Botina Paez, M. A., & Gonzalez Herrera, D. F. (2020). *Propuesta metodológica de un plan de área de la Educación Física en los niveles de enseñanza básica secundaria y media vocacional, aplicado de forma virtual en el Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga*. Bucaramanga.
- Clavijo Gutiérrez, N. O., & Romero García, J. A. (2019). *Modelo sistemático del currículo de la educación física de calidad (CEFC)*. Bogotá, Colombia: Promedios: Universidad Santo Tomás (USTA). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=739751>
- futbolsalainfo*. (s.f.). Obtenido de <https://futbolsalainfo.weebly.com/fundamentos-de-futsal.html>
- Gabriel, B. V. (s.f.). *Euston*. Obtenido de <https://www.euston96.com/futbol-sala/>
- Hortigüela Alcalá, D., Calderón, A., Fernandez-Rio, J., & Pérez-Pueyo, Á. (Abril de 2017). *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/316580105_Proyecto_para_una_educacion_fisica_de_calidad_en_Espana_Argumentacion_cientifica
- Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga. (2020). *Estrategias de Aula*. Bucaramanga.

Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga. (2020). *Instenalco Bucaramanga*. Obtenido de <https://instenalcobucaramanga.edupage.org/>

Melero López, M. (2009). Tratamiento de las capacidades físicas en Educación Física. *EFDeportes.com*, 1. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd139/las-capacidades-fisicas-en-educacion-fisica.htm>

Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Mineducación*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/>

Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Mineducación*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/>

Ministerio de Educación Nacional. (2020). *Mineducación*. Obtenido de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Sistema-de-educacion-basica-y-media/233834:Niveles-de-la-educacion-basica-y-media>

Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *mineducacion.gov.co*. Obtenido de https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Raffino, M. E. (9 de Julio de 2020). *Concepto.de*. Obtenido de <https://concepto.de/habilidad-2/>

9. APÉNDICES

Apéndice A – Fichas de clase grado sexto.

Figura 1. Sesión 1 clases grado sexto

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 1 **FECHA:** SEMANA DEL 14 AL 18 DE SEPTIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 6-01 / 6-02 / 6-03 / 6-04 / 6-05 / 6-06 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	16 MIN 10 REP
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	10 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	10 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	10 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	10 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	10 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	3 – 4 MIN
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 2. Sesión 2 clases grado sexto

 UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER TECNOLOGÍA DEPORTIVA PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO		
SESIÓN N°: 2 FECHA: SEMANA DEL 28 DE SEPTIEMBRE AL 02 DE OCTUBRE INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO GRADO: 6-01 / 6-02 / 6-03 / 6-04 / 6-05 / 6-06 PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA		
	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	16 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



© CurStockPhoto.com - 11445202759

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 3. Sesión 3 clases grado sexto



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3

FECHA: SEMANA DEL 12 AL 16 DE OCTUBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 6-01 / 6-02 / 6-03 / 6-04 / 6-05 / 6-06

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS	17 MIN
	TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES	2 MIN
	TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO	2 MIN
	TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE	2 MIN
	ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	1 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 4. Sesión 4 clases grado sexto



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 26 AL 30 DE OCTUBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 6-01 / 6-02 / 6-03 / 6-04 / 6-05 / 6-06 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING	4 – 5 MIN
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	1 MIN
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 6. Sesión 6 clases grado sexto



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 6 **FECHA:** SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 6-01 / 6-02 / 6-03 / 6-04 / 6-05 / 6-06 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE, BORDE INTERNO Y EXTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA PAYASITOS 3 SERIES X 15 REP SKIPPING COMBINADO CON SENTADILLA CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON BORDE INTERNO DEL PIE DER-IZQ CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON BORDE EXTERNO DEL PIE DER-IZQ PASE A LA PARED BORDE INTERNO + CONTROL CON PLANTA DEL PIE	18 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN 3 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN



Elaborado por: (Autores, 2020)

Apéndice B – Fichas de clase grado séptimo.

Figura 7. Sesión 1 clases grado séptimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 1

FECHA: SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL - CALENTAMIENTO: 5 RONDAS JUMPING JACKS / PAYASITOS SENTADILLA BÁSICA SKIPPING BAJO ESTOCADAS ADELANTE	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA SUMO SENTADILLA BÚLGARA SENTADILLA DESPLAZAMIENTOS LATERALES SENTADILLA AVANZADA DESPLAZAMIENTO ADELANTE-ATRÁS SEXTUPEDIA ABDUCCIÓN PIERNA / APERTURA LATERAL SEXTUPEDIA EXTENSIÓN PIERNA / PATADA POSTERIOR PUENTE DE CADERA / EMPUJE DE CADERA ABDOMINALAES TUREA / EXTENSIÓN PIERNAS APERTURAS Y CRUCES ABDOMINALES EXTENSIÓN PIERNAS ELEVACIÓN ALTERNADA TOQUE	16 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP 1 MIN 1 MIN 1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO CAUDAL – CÚBITO SUPINO/PRONO – SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 8. Sesión 2 clases grado séptimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 2

FECHA: SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	16 MIN
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	18 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	18 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	18 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
	SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 9. Sesión 3 clases grado séptimo

uts
Unidades
Tecnológicas
de Santander

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3 **FECHA:** SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	16 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



© CanStockPhoto.com - csp45202759

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 10. Sesión 4 clases grado séptimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 02 AL 06 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS	17 MIN
	TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES	2 MIN
	TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO	2 MIN
	TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE	2 MIN
	ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	1 MIN
	IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:
RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN		
HIDRATACIÓN		
- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO		3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 11. Sesión 5 clases grado séptimo

uts
Unidades
Tecnológicas
de Santander

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 5 **FECHA:** SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
	CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 12. Sesión 6 clases grado séptimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 6 **FECHA: SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE**
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 7-01 / 7-02 / 7-03 / 7-04 / 7-05 **PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE**
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 2 A 3 RONDAS JUMPING JACKS (PAYASITOS) SENTADILLAS BURPEES	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 30 REP 10 REP 5 REP
PARTE CENTRAL	2 A 3 RONDAS ELEVACIÓN DE TALONES A UNA SOLA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA MEDIA CON BRAZOS EXTENDIDOS ZANCADA ESTÁTICA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA ISOMÉTRICA (SOSTENIDA) APOYO CON LA PARED SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA BURPEES	16 MIN 15 REP X LADO 20 REP 15 REP X LADO 35" SEG 20 REP 10 REP
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Apéndice C – Fichas de clase grado octavo.

Figura 13. Sesión 1 clases grado octavo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 1

FECHA: SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	JUMPING JACKS / PAYASITOS	10 REP
	SENTADILLA BÁSICA	10 REP
	SKIPPING BAJO	10 REP
	ESTOCADAS ADELANTE	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA SUMO	16 MIN
	SENTADILLA BÚLGARA	10 REP
	SENTADILLA DESPLAZAMIENTOS LATERALES	10 REP
	SENTADILLA AVANZADA DESPLAZAMIENTO ADELANTE-ATRÁS	10 REP
	SEXTUPEDIA ABDUCCIÓN PIERNA / APERTURA LATERAL	10 REP
	SEXTUPEDIA EXTENSIÓN PIERNA / PATADA POSTERIOR	10 REP
	PUENTE DE CADERA / EMPUJE DE CADERA	1 MIN
	ABDOMINALAES TIJREA / EXTENSIÓN PIERNAS APERTURAS Y CRUCES	1 MIN
	ABDOMINALES EXTENSIÓN PIERNAS ELEVACIÓN ALTERNADA TOQUE	1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO CAUDAL – CÚBITO SUPINO/PRONO – SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 14. Sesión 2 clases grado octavo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 2 **FECHA:** SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL		16 MIN
	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	18 REP
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	18 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	18 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	18 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA		
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 15. Sesión 3 clases grado octavo

uts Unidades Tecnológicas de Santander

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3 **FECHA:** SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	16 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 16. Sesión 4 clases grado octavo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 02 AL 06 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS	17 MIN
	TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES	2 MIN
	TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO	2 MIN
	TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE	2 MIN
ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	1 MIN	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 17. Sesión 5 clases grado octavo

uts UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Unidades Tecnológicas de Santander
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 5 **FECHA:** SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
	CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 18. Sesión 6 clases grado octavo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 6

FECHA: SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 8-01 / 8-02 / 8-03 / 8-04 / 8-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 2 A 3 RONDAS JUMPING JACKS (PAYASITOS) SENTADILLAS BURPEES	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 30 REP 10 REP 5 REP
PARTE CENTRAL	2 A 3 RONDAS ELEVACIÓN DE TALONES A UNA SOLA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA MEDIA CON BRAZOS EXTENDIDOS ZANCADA ESTÁTICA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA ISOMÉTRICA (SOSTENIDA) APOYO CON LA PARED SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA BURPEES	16 MIN 15 REP X LADO 20 REP 15 REP X LADO 35" SEG 20 REP 10 REP
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 20. Sesión 2 clases grado noveno



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 2 **FECHA:** SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 9-01 / 9-02 / 9-03 / 9-04 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS SKIPPING	4 – 5 MIN
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	18 REP
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	18 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	18 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	18 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	18 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	18 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 21. Sesión 3 clases grado noveno



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3 **FECHA:** SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 9-01 / 9-02 / 9-03 / 9-04 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	16 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



© CanStockPhoto.com - csp45202959

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 22. Sesión 4 clases grado noveno



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 02 AL 06 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 9-01 / 9-02 / 9-03 / 9-04 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS	17 MIN
	TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES	2 MIN
	TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO	2 MIN
	TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE	2 MIN
	ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	1 MIN
	IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:
RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN		
HIDRATACIÓN		
- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO		3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 23. Sesión 5 clases grado noveno



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 5

FECHA: SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 9-01 / 9-02 / 9-03 / 9-04

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
	CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN	1 MIN
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 24. Sesión 6 clases grado noveno

 UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER TECNOLOGÍA DEPORTIVA PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO		
SESIÓN N°: 6 FECHA: SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO GRADO: 9-01 / 9-02 / 9-03 / 9-04 PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA		
	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 2 A 3 RONDAS JUMPING JACKS (PAYASITOS) SENTADILLAS BURPEES	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 30 REP 10 REP 5 REP
PARTE CENTRAL	2 A 3 RONDAS ELEVACIÓN DE TALONES A UNA SOLA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA MEDIA CON BRAZOS EXTENDIDOS ZANCADA ESTÁTICA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA ISOMÉTRICA (SOSTENIDA) APOYO CON LA PARED SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA BURPEES	16 MIN 15 REP X LADO 20 REP 15 REP X LADO 35" SEG 20 REP 10 REP
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Apéndice E – Fichas de clase grado décimo.

Figura 25. Sesión 1 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 1

FECHA: SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL - CALENTAMIENTO: 5 RONDAS JUMPING JACKS / PAYASITOS SENTADILLA BÁSICA SKIPPING BAJO ESTOCADAS	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN
PARTE CENTRAL	SENTADILLA SUMO SENTADILLA BÚLGARA SENTADILLA DESPLAZAMIENTOS LATERALES SENTADILLA AVANZADA DESPLAZAMIENTO ADELANTE-ATRÁS SEXTUPEDIA ABDUCCIÓN PIERNA / APERTURA LATERAL SEXTUPEDIA EXTENSIÓN PIERNA / PATADA POSTERIOR PUENTE DE CADERA / EMPUJE DE CADERA ACOSTADO ABDOMINAL TIJERA / PIERNAS EXTENDIDAS APERTURA Y CRUCE ABDOMINAL ACOSTADO PIERNAS ELEVADAS TOQUE MANOS A PIES	16 MIN 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 1 MIN 1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO CAUDAL – CÚBITO SUPINO/PRONO – SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 26. Sesión 2 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 2

FECHA: SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	16 MIN 20 REP
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	20 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	20 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	20 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	20 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	20 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	20 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	20 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
	SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 27. Sesión 3 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3

FECHA: SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	16 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



© CanStockPhoto.com - csp-45202959

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 28. Sesión 4 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 02 AL 06 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 4 RONDAS SKIPPING ELEVACIÓN DE RODILLAS ELEVACIÓN DE TALONES JUMPING JACKS (PAYASITOS)	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 10 REP 10 REP 10 REP 10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	17 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 2 MIN 1 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 29. Sesión 5 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 5 **FECHA:** SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
	CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 30. Sesión 6 clases grado décimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 6 **FECHA:** SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 10-01 / 10-02 / 10-03 / 10-04 / 10-05 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) - CALENTAMIENTO: 2 A 3 RONDAS JUMPING JACKS (PAYASITOS) SENTADILLAS BURPEES	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN 30 REP 10 REP 5 REP
PARTE CENTRAL	2 A 3 RONDAS ELEVACIÓN DE TALONES A UNA SOLA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA MEDIA CON BRAZOS EXTENDIDOS ZANCADA ESTÁTICA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA SENTADILLA ISOMÉTRICA (SOSTENIDA) APOYO CON LA PARED SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA BURPEES	16 MIN 15 REP X LADO 20 REP 15 REP X LADO 35" SEG 20 REP 10 REP
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Apéndice F – Fichas de clase grado undécimo.

Figura 31. Sesión 1 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 1

FECHA: SEMANA DEL 07 AL 11 DE SEPTIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL - CALENTAMIENTO: 5 RONDAS JUMPING JACKS / PAYASITOS SENTADILLA BÁSICA SKIPPING BAJO ESTOCADAS	3 – 4 MIN 4 – 5 MIN
PARTE CENTRAL	SENTADILLA SUMO SENTADILLA BÚLGARA SENTADILLA DESPLAZAMIENTOS LATERALES SENTADILLA AVANZADA DESPLAZAMIENTO ADELANTE-ATRÁS SEXTUPEDIA ABDUCCIÓN PIERNA / APERTURA LATERAL SEXTUPEDIA EXTENSIÓN PIERNA / PATADA POSTERIOR PUENTE DE CADERA / EMPUJE DE CADERA ACOSTADO ABDOMINAL TIJERA / PIERNAS EXTENDIDAS APERTURA Y CRUCE ABDOMINAL ACOSTADO PIERNAS ELEVADAS TOQUE MANOS A PIES	16 MIN 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 20 REP 1 MIN 1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN - ESTIRAMIENTO: CÉFALO CAUDAL – CÚBITO SUPINO/PRONO – SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	1 MIN 3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 32. Sesión 2 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 2 **FECHA:** SEMANA DEL 21 AL 25 DE SEPTIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR Y CORE CON EJERCICIOS FUNCIONALES

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 5 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SENTADILLA DESCENSO LATERAL APOYO EN SILLA	16 MIN 20 REP
	SENTADILLA APERTURA LATERAL DE PIERNA	20 REP
	SENTADILLA A UNA SOLA PIERNA, SENTARSE Y LEVANTARSE DE LA SILLA	20 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS, INCLINACIÓN APOYO EN SILLA	20 REP
	ESCALADORES APOYO EN SILLA	20 REP
	SUBE Y BAJA DE LA SILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA	20 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS SENTADO	20 REP
	EXTENSIÓN DE RODILLAS SENTADO	20 REP
	ABDOMINALES CON APOYO EN SILLA FLEXIÓN Y EXTENSIÓN TREN INFERIOR	1 MIN
	SENTADILLA SOSTENIDA SIN TOCAR LA SILLA	1 MIN
PARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA		
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: SILLA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 33. Sesión 3 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 3

FECHA: SEMANA DEL 19 AL 23 DE OCTUBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	SKIPPING DESPLAZAMIENTO FRONTAL	16 MIN
	SKIPPING DESPLAZAMIENTO ZIGZAG POR LOS ZAPATOS	2 MIN
	SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ELEVACIÓN DE UNA PIERNA DR-IZ	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN ZIGZAG POR LOS ZAPATOS	2 MIN
	SKIPPING COMBINACIÓN CON PAYASITOS	2 MIN
	SKIPPING DESPLAZAMIENTO LATERAL ENTRO Y SALGO DE LOS OBSTÁCULOS	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO FRONTAL EN PAYASITOS SIN TOCAR LOS ZAPATOS	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO EN ZIGZAG RECOGIENDO MONEDAS	2 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN	1 MIN
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: ZAPATOS



© CanStockPhoto.com - csp45262959

Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 34. Sesión 4 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 4 **FECHA:** SEMANA DEL 02 AL 06 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR EL CONTROL Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TOQUES DEL BALÓN CON BORDES INTERNOS	17 MIN
	TOQUES DEL BALÓN CON PLANTA DE LOS PIES	2 MIN
	TOQUE DEL BALÓN A LA PARED BORDE INTERNO CON DER-IZQ CONTINUO	2 MIN
	TOQUE A LA PARED BORDE INTERNO, PARADA CON PLANTA DEL PIE D-I	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN FRONTAL SIN OBSTACULOS PIE DER-IZQ	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN BORDES INTERNO Y EXTERNO CON OBSTACULOS	2 MIN
	CONDUCCIÓN DE BALÓN EN ZIGZAG	2 MIN
	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS BALÓN CONTROLADO PLANTA DEL PIE	2 MIN
	ABS LEVANTO EL BALÓN CON LOS PIES HASTA LAS MANOS Y EXTIENDO	1 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-ZAPATOS



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 35. Sesión 5 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 5 **FECHA:** SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO
GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03 **PROFESORES:** ANDRÉS-BREIDY-JORGE
OBJETIVO: MEJORAR LA COORDINACIÓN Y CONDUCCIÓN DEL BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE Y BORDE INTERNO DEL PIE REALIZANDO EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA.

	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 4 RONDAS	4 – 5 MIN
	SKIPPING	10 REP
	ELEVACIÓN DE RODILLAS	10 REP
	ELEVACIÓN DE TALONES	10 REP
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	10 REP
PARTE CENTRAL	TROTE A BAJA INTENSIDAD ADELANTE-ATRÁS – IZQUIERDA-DERECHA	18 MIN
	SKIPPING EN EL PUESTO + VARIANTES	3 MIN
	SKIPPING AVANZANDO CON DESPLAZAMIENTO LAT DE UNA PIERNA D-I	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO DE LOS PIES EN EL PUESTO	3 MIN
	TOQUES AL BALÓN CON BORDE INTERNO Y DESPLAZAMIENTO ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
	CONDUCCIÓN CON LA PLANTA DEL PIE, DESPLAZAMIENTO LATERAL ALREDEDOR DE OBSTÁCULOS	3 MIN
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA:	1 MIN
	RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN	
	HIDRATACIÓN	
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO	3 – 4 MIN
	AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	
TIEMPO TOTAL:		27 – 30 MIN

IMPLEMENTO: BALÓN-PALO ESCOBA



Elaborado por: (Autores, 2020)

Figura 36. Sesión 6 clases grado undécimo



UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
TECNOLOGÍA DEPORTIVA
PRÁCTICA PROYECTO DE GRADO

SESIÓN N°: 6

FECHA: SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 04 DE DICIEMBRE

INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO

GRADO: 11-01 / 11-02 / 11-03

PROFESORES: ANDRÉS-BREIDY-JORGE

OBJETIVO: FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR CON EJERCICIOS FUNCIONALES EN CASA

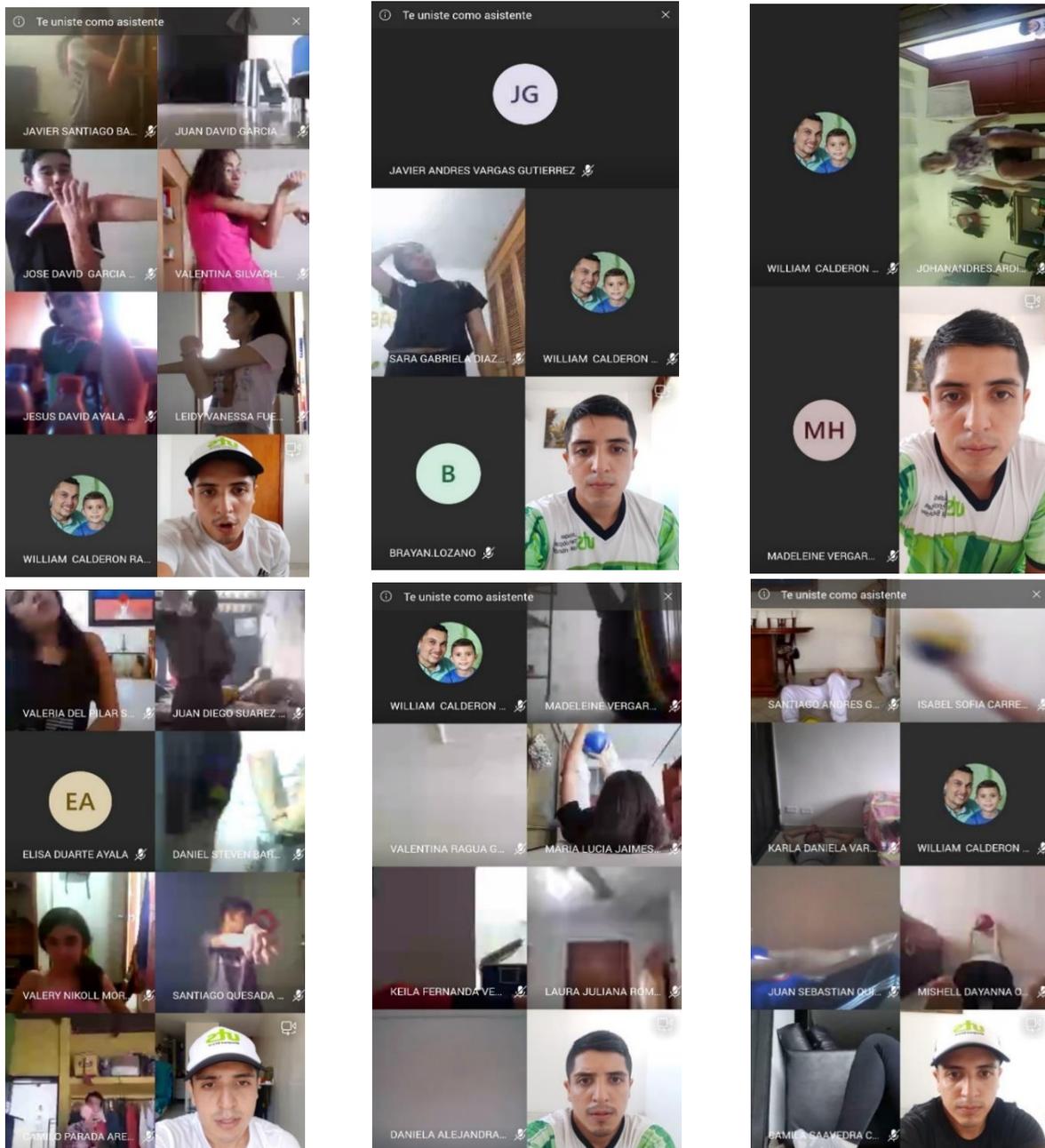
	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO REPETICIONES
PARTE INICIAL	- MOVILIDAD ARTICULAR: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES)	3 – 4 MIN
	- CALENTAMIENTO: 2 A 3 RONDAS	4 – 5 MIN
	JUMPING JACKS (PAYASITOS)	30 REP
	SENTADILLAS	10 REP
	BURPEES	5 REP
PARTE CENTRAL	2 A 3 RONDAS	16 MIN
	ELEVACIÓN DE TALONES A UNA SOLA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA	15 REP X LADO
	SENTADILLA MEDIA CON BRAZOS EXTENDIDOS	20 REP
	ZANCADA ESTÁTICA PIERNA DERECHA-IZQUIERDA	15 REP X LADO
	SENTADILLA ISOMÉTRICA (SOSTENIDA) APOYO CON LA PARED	35" SEG
	SENTADILLA CON ELEVACIÓN DE RODILLA ALTERNADA	20 REP
BURPEES	10 REP	
IPARTE FINAL	- VUELTA A LA CALMA: RECUPERACIÓN RESPIRACIÓN HIDRATACIÓN	1 MIN
	- ESTIRAMIENTO: CÉFALO – CAUDAL (CABEZA A PIES) SENTADO AGRADECIMIENTO Y DESPEDIDA	3 – 4 MIN
	TIEMPO TOTAL:	27 – 30 MIN

Elaborado por: (Autores, 2020)

10. ANEXOS

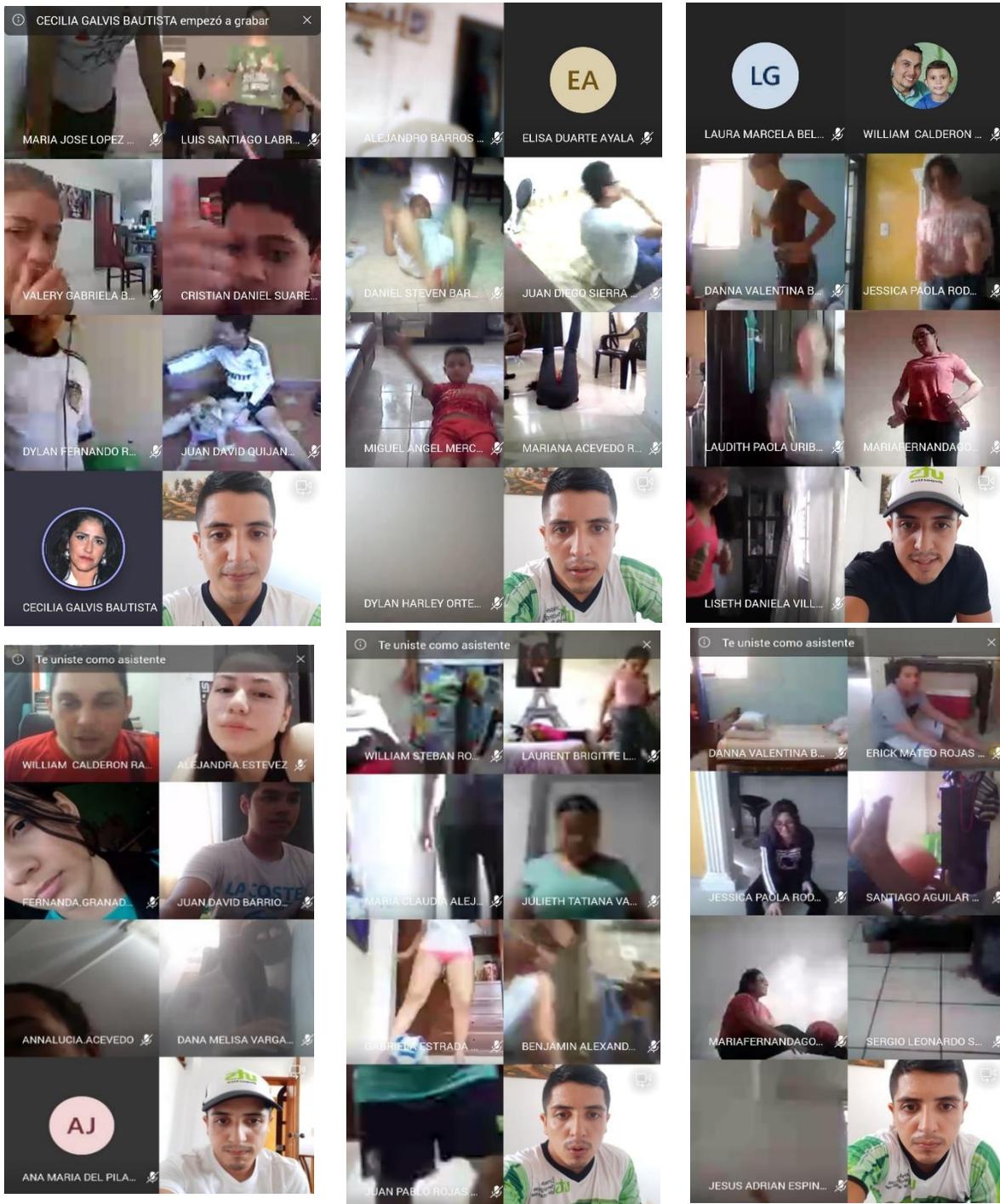
Anexo A – Evidencias del desarrollo de las clases de sexto a undécimo.

Figura 37. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 1



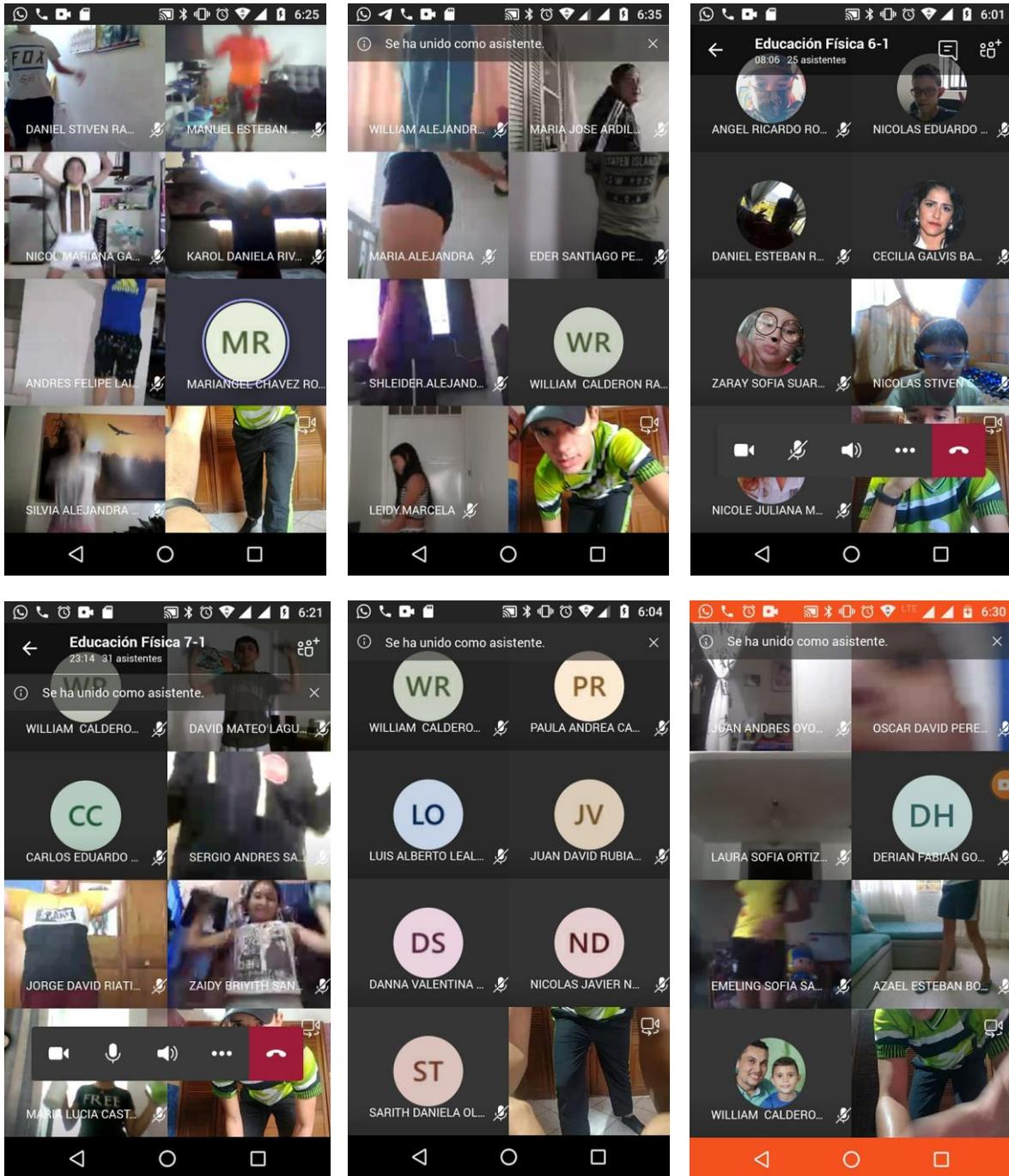
Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 38. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 2



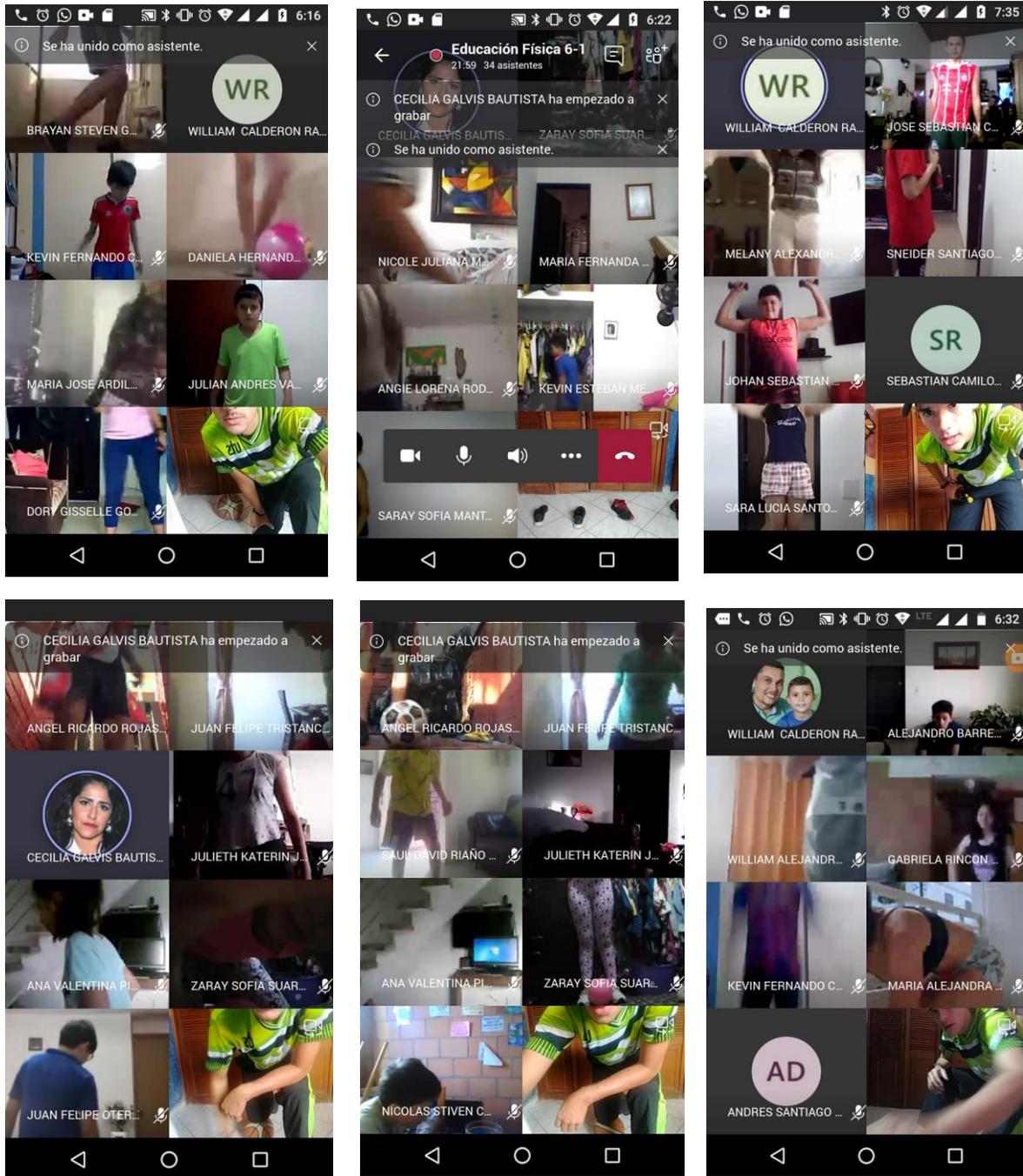
Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 39. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 3



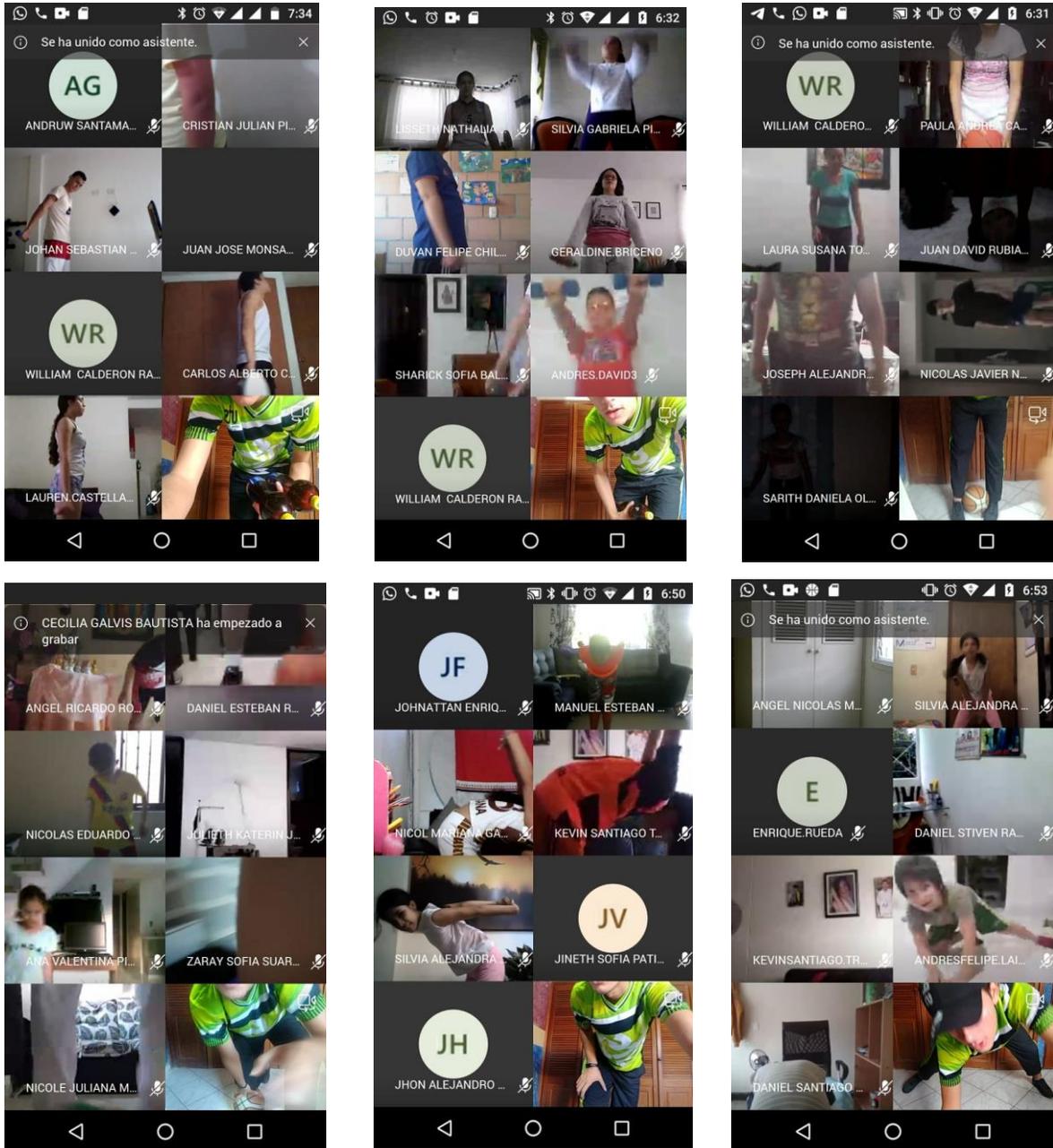
Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 40. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 4



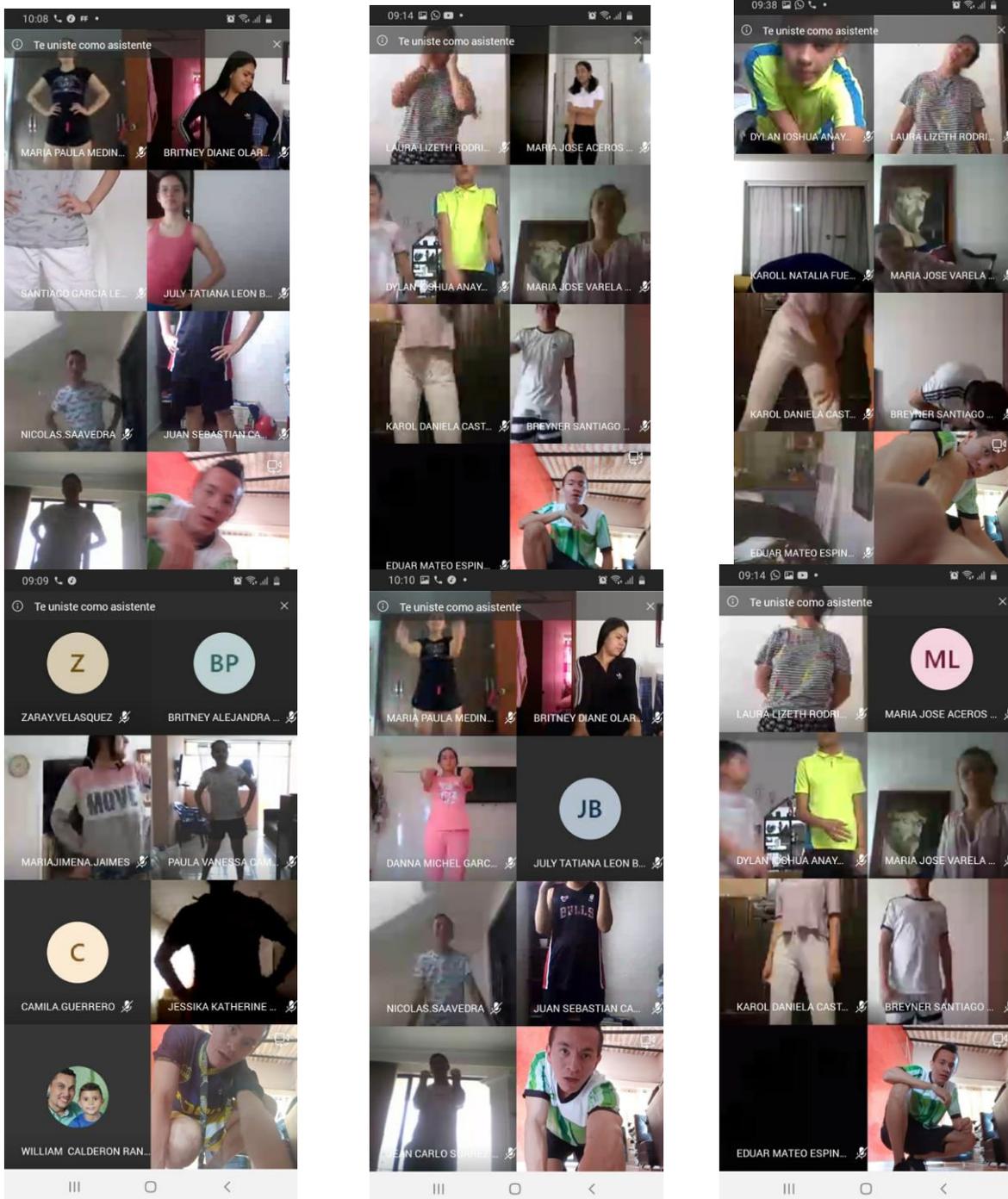
Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 41. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 5



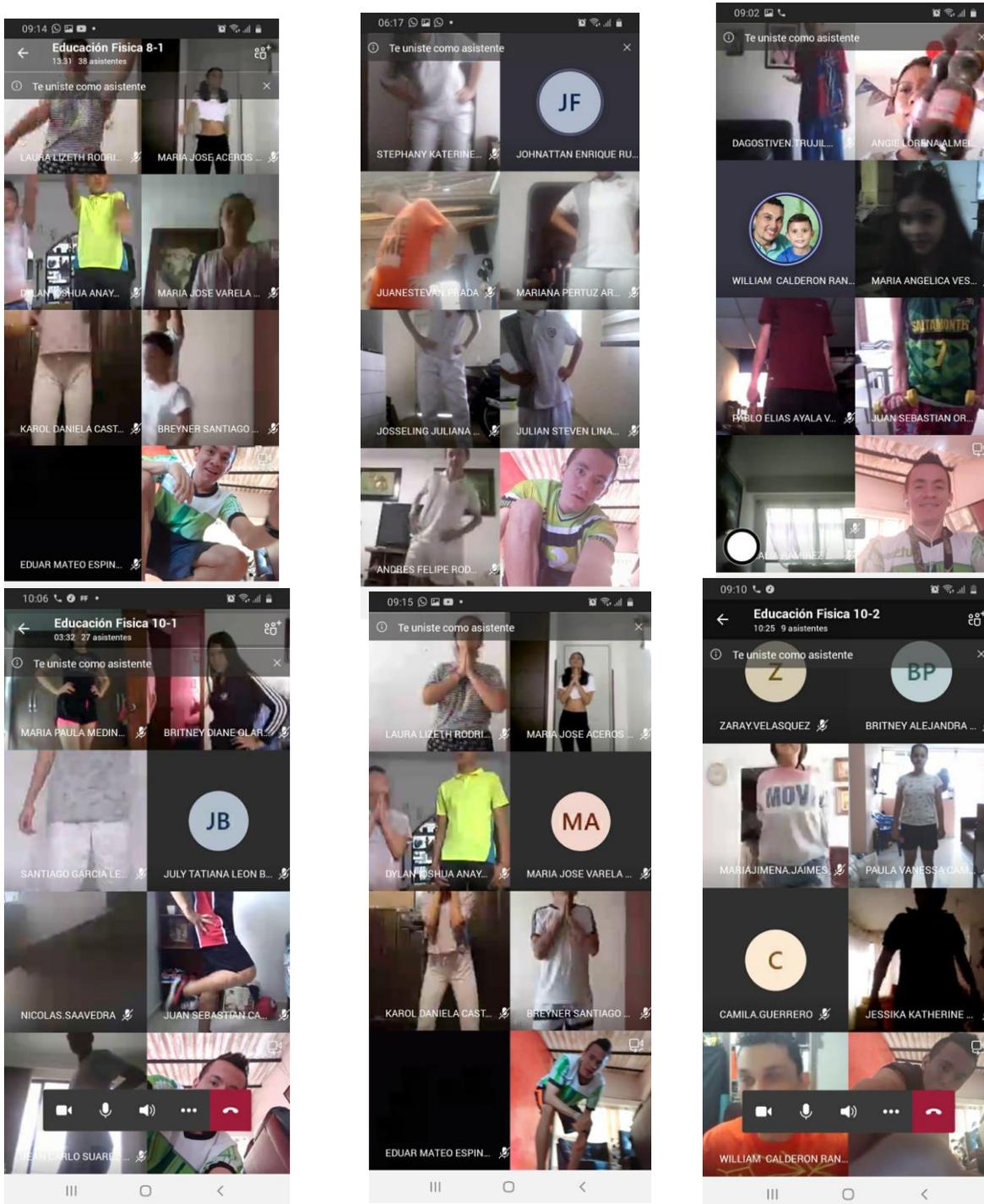
Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 42. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 6



Tomado de: (Autores, 2020)

Figura 43. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 7



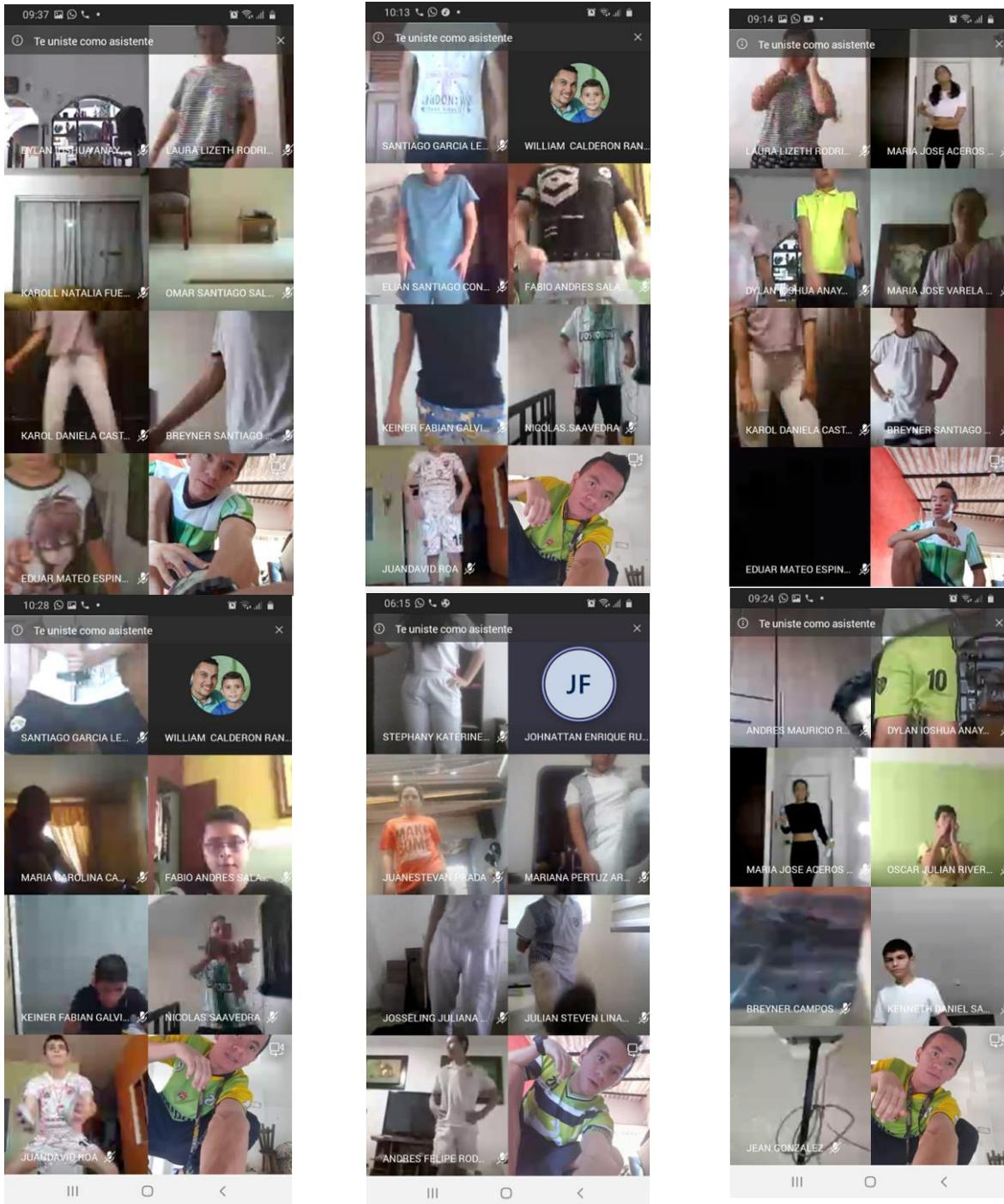
Tomado de: (Autores, 2020)

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

Figura 44. Capturas tomadas durante las clases de sexto a undécimo parte 8



Tomado de: (Autores, 2020)

Anexo B – Estrategia de aula grado sexto.

Figura 45. Estrategia de aula grado sexto parte 1

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA							
ESTRATEGIA DE AULA							
ÁREA: Educación Física		ASIGNATURA: Educación Física		PERIODO: Tercero GRADO: Sexto		DOCENTE: William Calderón Rangel	
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 horas		
	Culmina	4	Diciembre				
Diagnóstico							
Estado actual:	<ul style="list-style-type: none"> - El 50% aprox. de los estudiantes del grado 6º no practican el Futbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 6º logren adoptar actitud positiva frente a la práctica del Futbol Sala. 						
Características de los estudiantes:	<ul style="list-style-type: none"> - Muchos estudiantes no practican el Futbol Sala. - No hay mucha motivación por aprender a jugar Futbol Sala pero sin embargo a los que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos. 						
Posibles soluciones:	<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para aumentar la práctica del Futbol Sala. 						
Procedimiento curricular							
	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos Transversales
Estándares básicos de competencias	<ul style="list-style-type: none"> - Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. - Realizo actividad física enfocada al futbol sala para la conservación de la salud 		<ul style="list-style-type: none"> - Historia del Futbol Sala - Fundamentos Técnicos: Conducción Pase Recepción - Test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sirvo de mediador en conflictos entre compañeros, cuando me autorizan, fomento el dialogo. - Reconozco el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer nuestras relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifico los comportamientos apropiados para cada situación (familiar, escolar, con pares). - Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. 		Uso del tiempo Libre

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Figura 46. Estrategia de aula grado sexto parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA			ESTRATEGIA DE AULA
Secuencia didáctica			
Momentos	Actividades	Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos	
Exploración	<ul style="list-style-type: none"> - Se desarrollan ejercicios de sensibilización en donde los estudiantes conocen las dimensiones del balón y se divierten con la práctica deportiva y ponen a prueba sus capacidades físicas. 	Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas	
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de cada ejercicio lúdico inmerso al Futbol Sala por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de imitación asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 	Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor. Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos. Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas	
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los ejercicios y juegos sea más fácil y guiada por más compañeros; se desarrolla juego recreativo.	Se realiza la evaluación de observación directa de cada juego o actividad realizada, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje. Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros – Cuerdas	

RESIGNIFICACIÓN DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL DEL INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE BUCARAMANGA

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Anexo C – Estrategia de aula grado séptimo.

Figura 47. Estrategia de aula grado séptimo parte 1

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA								ESTRATEGIA DE AULA	
ÁREA: Educación Física		ASIGNATURA: Educación Física		PERIODO: Tercero		GRADO: Séptimo		DOCENTE: William Calderón Rangel	
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 Horas				
	Culmina	4	Diciembre						
Diagnóstico									
Estado actual:		<ul style="list-style-type: none"> - El 50% aprox. de los estudiantes del grado 7º no practican el Futbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 7º logren adoptar actitud positiva frente a la práctica del Futbol Sala. 							
Características de los estudiantes:		<ul style="list-style-type: none"> - Muchos de los estudiantes no practican el Futbol Sala. - No hay mucha motivación por aprender a jugar Futbol Sala pero sin embargo a los alumnos que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos. 							
Posibles soluciones:		<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para la práctica del Futbol Sala. 							
Procedimiento curricular									
Estándares básicos de competencias	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos Temáticos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos		
	<ul style="list-style-type: none"> - Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. - Realizo actividad física enfocada al futbol sala para la conservación de la salud. 		<ul style="list-style-type: none"> - Historia del Futbol Sala. - Fundamentos Técnicos: Conducción Pase Recepción - Test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico físico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sirvo de mediador en conflictos entre compañeros, cuando me autorizan, fomento el dialogo. - Reconozco el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer nuestras relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifico los comportamientos apropiados para cada situación (familiar, escolar, con pares). - Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. 			Uso del tiempo Libre	
Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.									

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Figura 48. Estrategia de aula grado séptimo parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA			ESTRATEGIA DE AULA
Secuencia didáctica			
Momentos	Actividades	Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos	
Exploración	Se desarrollan ejercicios de Familiarización en donde los estudiantes se adaptan a las dimensiones del balón y se divierten con la práctica deportiva y ponen a prueba sus capacidades físicas.	Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas	
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de cada ejercicio lúdico inmerso al Futbol Sala por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de familiarización de los gestos técnicos asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 	<p>Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor.</p> <p>Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos.</p> <p>Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas</p>	
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los ejercicios es guiada por más compañeros; se desarrolla juego recreativo pero aplicando las reglas.	Se realiza la evaluación de observación directa de cada ejercicio realizado, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje de los gestos técnicos del Futbol Sala. Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros – Cuerdas	

RESIGNIFICACIÓN DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL DEL
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE BUCARAMANGA

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Anexo D – Estrategia de aula grado octavo.

Figura 49. Estrategia de aula grado octavo parte 1

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA								ESTRATEGIA DE AULA	
ÁREA: Educación Física		ASIGNATURA: Educación Física		PERIODO: Tercero		GRADO: Octavo		DOCENTE: William Calderón Rangel	
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 Horas				
	Culmina	4	Diciembre						
Diagnóstico									
Estado actual:	<ul style="list-style-type: none"> - El 50% aprox. de los estudiantes del grado 8º no ejecuta correctamente los gestos técnicos del Fútbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 8º logren ejecutar uno de los fundamentos básicos en la práctica del Fútbol Sala. 								
Características de los estudiantes:	<ul style="list-style-type: none"> - Muchos de los estudiantes no practican el Fútbol Sala. - La motivación por aprender a jugar Fútbol Sala no es muy alta pero sin embargo a los pocos que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos 								
Posibles soluciones:	<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para la práctica del Fútbol Sala. 								
Procedimiento curricular									
Estándares básicos de competencias	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos Temáticos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos		
	<ul style="list-style-type: none"> - Mejoro la Reconozco que el movimiento incide en mi desarrollo corporal. - Realizo actividad física enfocada al futbol sala para la conservación de la salud. 		<ul style="list-style-type: none"> - Fundamentos Técnicos: Conducción Pase Recepción - Fundamentación Táctica: Posiciones en la cancha - Test para valorar el estado atlético a través del diagnóstico físico (Capacidades Físicas) 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprende 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifico los comportamientos apropiados para cada situación (familiar, escolar, con pares). - Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. 		Uso del tiempo Libre		
Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.									

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Figura 50. Estrategia de aula grado octavo parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA				ESTRATEGIA DE AULA			
				mos los puntos de vista del otro. - Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflicto.			
Secuencia didáctica							
Momentos	Actividades			Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos			
Exploración	Se desarrollan ejercicios en donde los estudiantes fundamenten gestos técnicos del Fútbol Sala y pongan a prueba sus capacidades físicas (Resistencia, Velocidad, Fuerza)			Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas			
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de cada gesto técnico (Conducción, pases, recepción) por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de imitación asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 			<ul style="list-style-type: none"> - Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor. - Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 			
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los gestos sea más fácil y guiada por más compañeros; se desarrolla juego como dice el reglamento.			<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la evaluación de observación directa de cada ejercicio realizado, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje de los gestos técnicos del Fútbol Sala. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 			

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Anexo E – Estrategia de aula grado noveno.

Figura 51. Estrategia de aula grado noveno parte 1

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA								ESTRATEGIA DE AULA	
ÁREA: Educación Física		ASIGNATURA: Educación Física		PERIODO: Tercero		GRADO: Noveno		DOCENTE: William Calderón Rangel	
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 horas				
	Culmina	4	Diciembre						
Diagnóstico									
Estado actual:	<ul style="list-style-type: none"> - El 50% aprox. de los estudiantes del grado 9º no ejecuta correctamente los gestos técnicos del Futbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 9º logren ejecutar uno o dos de los fundamentos básicos en la práctica del Futbol Sala. 								
Características de los estudiantes:	<ul style="list-style-type: none"> - Un gran número de estudiantes no practican el Futbol Sala. - La motivación por aprender a jugar Futbol Sala no es muy alta pero sin embargo a los pocos que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos. 								
Posibles soluciones:	<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para la práctica del Futbol Sala. 								
Procedimiento curricular									
Estándares básicos de competencias	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos Temas Conceptos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos		
	<ul style="list-style-type: none"> - Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos - Seleccione técnicas deportivas para la realización de esquemas de 		<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico por medio de la práctica deportiva - Fundamentos Técnicos: Conduccion Pase Recepcion - Fundamentación Táctica: Posiciones en la cancha - Test para valorar el estado atlético a través del 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendo que los conflictos ocurren en las relaciones, incluyendo las de pareja, y que se pueden manejar de manera constructiva si nos escuchamos y comprende 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifico los comportamientos apropiados para cada situación (familiar, escolar, con pares). - Reconozco mis habilidades, destrezas y talentos. 		Uso del tiempo Libre		
Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.									

Figura 52. Estrategia de aula grado noveno parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA		ESTRATEGIA DE AULA					
	movimiento		diagnóstico físico	mos los puntos de vista del otro. - Identifico y supero emociones, como el resentimiento y el odio, para poder perdonar y reconciliarme con quienes he tenido conflicto.			
Secuencia didáctica							
Momentos	Actividades			Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos			
Exploración	Se ejecutan ejercicios de desarrollo técnico de los gestos deportivos del Futbol Sala y pongan a prueba sus capacidades físicas (Resistencia, Velocidad, Fuerza)			Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas			
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de cada ejercicio para mejorar la ejecución técnica de los gestos por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de imitación asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 			<ul style="list-style-type: none"> - Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor. - Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos. Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas			
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los gestos sea más fácil y guiada por más compañeros; se desarrolla juego aplicando el reglamento.			<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la evaluación de observación directa de cada ejercicio realizado, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje de los gestos técnicos del Futbol Sala. - Recursos: Balones de Futbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 			

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Anexo F – Estrategia de aula grado décimo.

Figura 53. Estrategia de aula grado décimo parte 1

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA							
ESTRATEGIA DE AULA							
ÁREA: Educación Física ASIGNATURA: Educación Física PERIODO: Tercero GRADO: Decimo DOCENTE: William Calderón Rangel							
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 Horas		
	Culmina	4	Diciembre				
Diagnóstico							
Estado actual:	<ul style="list-style-type: none"> - El 40% aprox. de los estudiantes del grado 10º no ejecuta correctamente los gestos técnicos del Futbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 10º logren ejecutar dos de los fundamentos básicos en la práctica del Futbol Sala. 						
Características de los estudiantes:	<ul style="list-style-type: none"> - Un gran número de estudiantes no practican el Futbol Sala. - No hay mucha motivación por aprender a jugar Futbol Sala pero sin embargo a los pocos que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos. 						
Posibles soluciones:	<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para la práctica del Futbol Sala. 						
Procedimiento curricular							
Estándares básicos de competencias	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos Temáticos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos
	<ul style="list-style-type: none"> - Perfecciono la calidad de ejecución de formas técnicas en diferentes prácticas deportivas y motrices.(Futbol Sala) - Domino técnicas y tácticas de prácticas deportivas. 		<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico por medio de la práctica deportiva - Fundamentos Técnicos: Conducción Pase Recepción - Fundamentación Táctica: Posiciones en la cancha - Test para valorar el estado atlético a través del 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el dialogo y la negociación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizo una situación (social, cultural, económica, laboral) para identificar alternativas de acción o solución. - Identifico ideas innovadoras para resolver problemas de varios contextos (sociales, culturales, económicos, entre otros). 		<ul style="list-style-type: none"> - Uso del tiempo Libre
Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.							

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Figura 54. Estrategia de aula grado décimo parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA		ESTRATEGIA DE AULA	
		diagnóstico físico	
Secuencia didáctica			
Momentos	Actividades	Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos	
Exploración	Se desarrollan ejercicios de afianzamiento técnico en donde los estudiantes pongan en práctica sus habilidades en la ejecución de los fundamentos del Fútbol Sala y pongan a prueba sus capacidades físicas (Resistencia, Velocidad, Fuerza)	Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas	
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de los ejercicios que ayudaran a afianzar la ejecución de cada gesto técnico por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de imitación asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor. - Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 	
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los gestos sea más fácil y guiada por más compañeros; se desarrolla juego como dice el reglamento.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la evaluación de observación directa de cada ejercicio realizado, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje de los gestos técnicos del Fútbol Sala. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 	

RESIGNIFICACIÓN DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL DEL
INSTITUTO TÉCNICO NACIONAL DE COMERCIO DE BUCARAMANGA

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Anexo G – Estrategia de aula grado undécimo.

Figura 55. Estrategia de aula grado undécimo parte 1

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA							ESTRATEGIA DE AULA
ÁREA: Educación Física		ASIGNATURA: Educación Física		PERIODO: Tercero	GRADO: Undécimo	DOCENTE: William Calderón Rangel	
Reporte	Inicia	7	Septiembre	Nº horas	12 Horas		
	Culmina	4	Diciembre				
Diagnóstico							
Estado actual:	<ul style="list-style-type: none"> - El 40% aprox. de los estudiantes del grado 11º no ejecuta correctamente los gestos técnicos del Futbol Sala. - Que el 100% de los estudiantes del grado 11º logren ejecutar dos de los fundamentos básicos en la práctica del Futbol Sala. 						
Características de los estudiantes:	<ul style="list-style-type: none"> - Un buen número de estudiantes no practican el Futbol Sala. - No hay mucha motivación por aprender a jugar Futbol Sala, sus prioridades son otras pero sin embargo a los pocos que les gusta contagian a otros a jugar. - La decisión de elegir realizar una actividad física debe aumentar en la mente de los alumnos 						
Posibles soluciones:	<ul style="list-style-type: none"> - Crear actividades que generen motivación para la práctica del Futbol Sala. 						
Procedimiento curricular							
Estándares básicos de competencias	Desempeños del área	Derechos Básicos de Aprendizajes	Conocimientos Temas Conceptos	Desempeños de Competencias Ciudadanas	Desempeños de Competencias Laborales	Links de tecnología e informática	Proyectos Pedagógicos
	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendo la relación entre salud y actividad física y de ella realizo mi práctica. - Aplico en mi vida cotidiana prácticas de actividad física y hábitos saludables. - Aplico mis 		<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento físico por medio de la práctica deportiva - Fundamentos Técnicos: Conducción Pase Recepción - Fundamentación Táctica: Posiciones en la cancha - Test para valorar el 	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuyo a que los conflictos entre personas y entre grupos se manejen de manera pacífica y constructiva mediante la aplicación de estrategias basadas en el dialogo y la negociación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analizo una situación (social, cultural, económica, laboral) para identificar alternativas de acción o solución. - Identifico ideas innovadoras para resolver problemas de variados contextos (sociales, culturales, 		<ul style="list-style-type: none"> - Uso del tiempo Libre

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)

Figura 56. Estrategia de aula grado undécimo parte 2

I.T. NACIONAL DE COMERCIO BUCARAMANGA		ESTRATEGIA DE AULA				
	conocimientos sobre la relación actividad física, pausa, actividad física, en mi plan de condición física.		estado atlético a través del diagnóstico físico		económicos, entre otros).	
Secuencia didáctica						
Momentos	Actividades	Seguimiento - Evaluación Formativa - Recursos				
Exploración	Se desarrollan ejercicios de entrenamiento en circuitos en donde los estudiantes pongan en práctica sus conocimientos de la fundamentación deportiva en el Fútbol Sala y pongan a prueba sus capacidades físicas (Resistencia, Velocidad, Fuerza)	Evaluación Formativa: Observación directa en cada ejercicio ejecutado Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas				
Estructuración y práctica	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la explicación de cada sesión de entrenamiento en clase que ayudara a mejorar la ejecución de los gestos técnicos por parte del docente. - Se inicia los ejercicios de imitación asistidos por su compañero, en donde uno solo ejecuta y el otro acompaña y corrige; seguido de la ejecución simultánea entre compañeros: estáticos y en movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se hacen correcciones inicialmente por parte del compañero con el que trabaja en la clase y después por el profesor. - Se hacen llamados de atención académicos y/o convivenciales, según el caso, o por lo contrario, se felicitan y reconocen progresos, tanto individuales como colectivos. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros - Cuerdas 				
Transferencia	Se desarrollan ejercicios grupales en donde la ejecución de los gestos sea más fácil y guiada por más compañeros; se desarrolla juego como dice el reglamento.	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la evaluación de observación directa de cada ejercicio realizado, valorando la ejecución y el esfuerzo mostrado para la asimilación del aprendizaje de los gestos técnicos del Fútbol Sala. - Recursos: Balones de Fútbol Sala – Conos - Aros – Cuerdas 				

Tomado y adaptado de las Cajas de Materiales Siempre Día E 2016 – 2017 MEN. Aprobado por la Primera Comunidad de Aprendizaje Institucional, el 22 de noviembre de 2019.

Tomado de: (Instituto Técnico Nacional de Comercio de Bucaramanga, 2020)