

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL PROYECTO ¹									
Nombre del proyecto:		El deporte y la recreación como medio sensibilizador para el desarrollo de habilidades sociales de los niños, niñas y jóvenes de los tres grupos de aceleración de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin.							
1.2 Nombre de la Facultad o Departamento Académico:		Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación							
1.3 Nombre del Decano de Facultad o Departamento Académico:									
Jesús Astolfo Romero García									
1.4 Otros programas y/o departamentos académicos que participan en el proyecto:									
Centro de Proyección Social Usme – Asociación Primavera E.S.I. (Bogotá - Colombia)									
1.5 Nombre del docente (s) asignado al proyecto:									
Carmen Victoria Forero Cárdenas									
1.6 Nombre del estudiante (s) asignado al proyecto:									
William David Granados Pulido									
1.7 Código (s) del (los) estudiante (s):		2106815							
1.8 Semestre que cursan los estudiantes:		Décimo							
1.9 Nombre del espacio académico con la que se articula²:									
Trabajo de grado									
1.10 Nombre del Centro de Proyección Social donde se realiza:									
Centro de Proyección Social de Usme									
1.11 Fecha de inicio:		DD 07	MM 02	AA 2017	Fecha de finalización:		DD 31	MM 05	AA 2017

¹ Proyecto: Aplicación de la academia para conseguir resultados de acuerdo a las funciones sustantivas de la USTA.

² Con el fin de ubicar estrategias que respondan a las funciones sustantivas (resultados) de los programas académicos, currículo.

2. PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Justificación que contextualice el proyecto:

Este proyecto surge con la necesidad de intervenir en la formación y desarrollo de las habilidades sociales y morales como el respeto, la responsabilidad, trabajo en equipo, y disciplina etc., a través del deporte, en este caso el fútbol, en los niños, niñas y jóvenes, se citara en el proyecto con las siglas NNJ entre los 7 a 15 años de edad como medio formativo de las habilidades sociales, que contribuya a su formación personal, familiar y deportiva.

Los grupos de “aceleración del aprendizaje” de educación primaria consiste en una Estrategia para la nivelación de los estudiantes en extraedad de básica primaria, en un año lectivo. (Mineducacion.gov.co, 2017). Proyecto que se encuentra en desarrollo en la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, grupos que están conformados por: procesos básicos de los grados transición y 1^o, en los cuales el docente enseña a leer y escribir a niños de 7 a 10 años. Aceleración I que consiste en los grados 2^o y 3^o entre las edades de 9 a 12 años, con un nivel de exigencia media y aceleración II de los grados 4^o y 5^o de primaria entre las edades de 10 a 15 años, con nivel de exigencia alta.

El Centro de Proyección Social de Usme de la universidad Santo Tomas, la Asociación Primavera y la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, es intervenir en la necesidad que expresa la institución con los tres grupos de aceleración, como el deporte es un medio de formación a través de las habilidades sociales. Con el apoyo de los directivos de la institución, docentes de los grados de aceleración primaria, el practicante en formación de la USTA, la coordinadora del CPS de Usme y el coordinador de la asociación primavera.

Este proyecto es pertinente, porque se busca fortalecer sus habilidades sociales a través del deporte como medio formador y como lo pueden emplear en tres dimensiones de la vida, lo personal, familiar y lo más importante lo deportivo.

Las habilidades sociales

Las habilidades sociales según Dongil, E. & Cano, A. (2014) como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas como:

- Unas personas tienen dificultades para decir No.
- Otras para iniciar, mantener o cerrar conversaciones.
- Otras para enfrentarse eficazmente a las críticas.
- Otras para relacionarse con personas del otro sexo.
- Otras para hacer valer sus derechos personales.
- Otras para hacer peticiones o pedir favores.
- Otras para hablar en público, etc.
- Otras para manejar adecuadamente situaciones interpersonales conflictivas.

Las habilidades sociales o lo que técnicamente se conoce como conducta asertiva consiste en pedir lo que quieres y negarte a lo que no quieres de un modo adecuado. Conseguir tus metas sin dañar a otros. Expresar sentimientos y pensamientos, realizar elecciones personales y sentirse bien con uno mismo. Expreso María Dolores Gil Llario, & R. Ballester. (2014).

Habilidades corporales básicas: colocarse en frente de la otra persona, mantener el contacto ocular, utilizar un tono de voz apropiado, expresión facial y postura corporal.

- Escuchar activamente.
- Saludar y despedirse.
- Responder y preguntar.
- Presentarse.
- Interrumpir.
- Conversar.
- Hacer amigos.
- Decir y aceptar agradecimientos.
- Hacer y recibir cumplidos.
- Disculparse.
- Aceptar una negativa.
- Resistirse a la presión de los otros.
- Hacer y aceptar críticas.
- Seguir instrucciones.
- Unirse a actividades de grupo.
- Negociar.
- Aceptar y prestar ayuda.

Solucionar problemas.

Historia - Localidad de Usme

La localidad de Usme fue fundada en 1650, bajo el nombre de San Pedro de Usme, convirtiéndose en centro de una zona rural dedicada primordialmente a la actividad agrícola, la cual proveía parte importante de los alimentos de la capital. Su nombre proviene de una indígena llamada Usminia (vocablo Chibcha), la cual estaba ligada a los romances de los caciques de la época. Secretaria Distrital De Planeación, (2009).

Romances que continuaron ligados a esta localidad en la época colonial, como ocurre con aquel pasaje de María Lugarda de Ospina, La Marichuela, quien entablo un tempestuoso amor con el Virrey Solís, el cual le costó el ser desterrada por la sociedad Santaferena para las selvas de Usme. El Virrey para poderla acompañar, fundo la hacienda “Las Manas” en un latifundio relativamente grande, en lo que hoy son los barrios de Santa Lucia, Tunjuelito, Brazuelos, Marichuela, hasta la quebrada Yomasa lo que hoy son los barrios Santa Marta, La Fiscala, Barranquillita, El Recuerdo y El Pedregal.

En el año de 1911 se convierte en municipio, con el nombre de Usme, destacándose a la vez, por los conflictos y luchas entre colonos, arrendatarios y aparceros por la tenencia de la tierra; aunque estos no alcanzaron el carácter de sangrientos, tuvieron violentas formas de presión contra los arrendatarios quienes se negaban a cumplir sus obligaciones con la hacienda. Situación que cambia, cuando a mediados de siglo se parcelan las tierras que eran destinadas a la producción agrícola para dar paso a la explotación en forma artesanal de materiales para la construcción, convirtiendo la zona en fuente importante de recursos para la urbanización de lo que es hoy Bogotá. Alcaldía Mayor De Bogotá, (2009).

Ubicación de la Localidad de Usme

La localidad de Usme se ubica en al sur de Bogotá, limita al occidente con la localidad de Ciudad Bolívar y el municipio de Pasca; al sur con la localidad de Sumapaz; al norte con las localidades de Tunjuelito, Rafael Uribe Uribe y San Cristóbal y al oriente con los municipios de Ubaque y Chipaque. Usme tiene una extensión total de 21.507 hectáreas (ha), de las cuales 3.029 se clasifican en suelo urbano y 18.477 se clasifican en suelo rural, lo que equivale al 85,9% del total de la superficie de la localidad. Usme es la segunda localidad con mayor extensión del Distrito. Secretaria Distrital De Planeación, (2009).

Caracterización geográfica

La mayor parte del territorio es montañoso y sus pisos térmicos varían de frío a páramo en la parte alta de los cerros surorientales; al sureste, en el sector comprendido entre Usme y Soacha, las temperaturas oscilan entre los 7 y 14 grados centígrados; el promedio en la zona rural es de 8 grados centígrados y en la zona urbana es de 13.

La localidad se encuentra dentro de la cuenca alta del río Tunjuelito y las subcuentas de los ríos Curubital, Chisaca, Lechoso y Mugroso. El principal río de la parte urbana de la localidad Usme es el Tunjuelito y las principales quebradas son: Chiguazita, La Taza, Fucha - Santa Helena, El Carraco, Agua Dulce, La Requilina, El Amoladero, El Piojo, Chuniza, Yomasa, Bolonia, Resaca, Los Cerritos, Curí o Santa Isabel, Santa Librada, El Ramo, Seca, La Chiguaza, Verejones, Morales, de Melo y Zuque.

En la parte rural los cuerpos de agua son: los ríos Aguacilito, del Aguacil, Los Balcones, Mugroso, La Esmeralda, Calavera, La Mistela, Puente Piedra, Tunjuelito, Curibital y Chisacá; las quebradas La Chiguaza, de Olarte, de Guanga, de Suate, La Aguadita, La Regadera, Piedragorda, Cacique, Los Salitres, La Regadera del Curubital, Seca, Blanca, Bocagrande, Jamaica, Curibital, Los Alisos, La Lajita, La Mistela, Piedragrande, La Leona, Hoyaonda, Caliche Negra, del Oso, Los Tablones y Lechoso; las represas de la Regadera y de Chisacá; y finalmente las lagunas del Bocagrande, El Alar, y Laguna Larga. Secretaria de Planeación de Bogotá, (2009).

Localización satelital

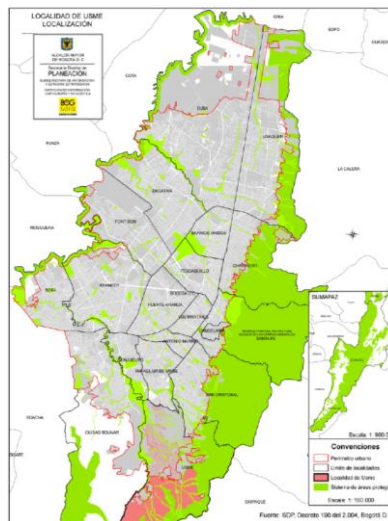


Figura No. 1 – Localización Satelital de la localidad de Usme.

Universidad Santo Tomas

La Universidad Santo Tomás, concibe la Proyección Social como una oportunidad para incidir en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas y de las comunidades. Por ende, en el desarrollo social del país; se fundamenta en los principios humanísticos y cristianos, según el pensamiento de Santo Tomás de Aquino; por medio de la articulación de la investigación y la docencia, socialmente pertinentes. Propicia el desarrollo de las habilidades y capacidades intelectuales de los estudiantes, a través de estrategias curriculares y dinámicas investigativas orientadas por los docentes, las cuales permiten liderar, en conjunto, procesos sociales para la transformación de la dinámica de la sociedad.

Centro De Proyección Social De La USTA

La Unidad de Proyección Social es una de las unidades académicas de apoyo de la Vicerrectoría Académica General. El propósito de la unidad es orientar, coordinar y promover, con las diferentes dependencias académicas y administrativas, el desarrollo de las políticas institucionales con la proyección social de la USTA.

La Unidad de Proyección Social conformada por un equipo humano y al servicio de la USTA fortalece el impacto de la universidad en los territorios locales, regionales y nacional a partir del vínculo de las líneas de acción de la proyección social con los programas curriculares de pregrado y posgrado para la formulación, gestión, apoyo de proyectos y acciones interdisciplinarias, interinstitucionales con el sector público y privado, desde la pertinencia social y académico, aportando al desarrollo humano y la conservación de la vida de acuerdo a los principios del humanismo cristiano sustentados en el proyecto educativo institucional.

Asociación primavera

La Asociación primavera tiene dos (2) ejes importantes, la educación y solidaridad internacional en la UPZ 58 de la localidad de Usme. Es una asociación francesa sin ánimo de lucro (ONG) fundada en el 2004, está conformada por diferentes profesionales en formación, como trabajadoras sociales, psicólogas, administradoras de empresas, licenciatura en artes y Cultura Física, Deporte y Recreación.

Cada uno de estos profesionales en formación guía y apoya la formación escolar y social de NNJ del barrio Comuneros en la UPZ 58 de la localidad de Usme.

Institución Educativa Distrital

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, colegio de la Secretaria Distrital de la ciudad de Bogotá. Ubicada en la localidad 5ta de Usme. La institución opera en las jornadas mañana y tarde para niños, niñas y jóvenes de la comunidad.

Dirección:
Calle 94A Sur - 23

Barrio:
Comuneros

Localización satelital



Figura No. 2 – Localización Satelital de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin. Barrio Comuneros de la Localidad de Usme.

2.2 Objetivo General del Proyecto:

Desarrollar habilidades sociales en niños, niñas y jóvenes de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin de la Localidad de Usme en la ciudad de Bogotá, mediante la practica recreo-deportiva.

2.3 Objetivos Específicos del Proyecto:

Realizar actividades deportivas y recreativas orientadas al fortalecimiento de valores como el respeto, responsabilidad, trabajo en equipo.

Desarrollar actividades deportivas y recreativas encaminadas al fortalecimiento del trabajo en equipo.

Fortalecer la convivencia y las habilidades afectivas con los compañeros a través del deporte y la recreación.

2.4 Instituciones que participan en proyecto:

Asociación Primavera E.S.I., I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin

2.5 Beneficiarios del proyecto:

Niños, niñas y jóvenes entre los 7 a 15 años de edad

2.6 Número de personas beneficiadas:

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin de los grupos de procesos básicos y aceleración I y II entre niños, niñas y jóvenes un aproximado de 60 estudiantes.

2.7 Posibilidades de continuidad o auto sostenibilidad:

El proyecto de las habilidades sociales y el deporte puede continuar con el pasante del programa de C.F.D.R. de la universidad Santo Tomas para el siguiente semestre, ya que este proceso es muy importante para esta población. El proceso que se lleva a generado un mínimo cambio en su formación personal y familiar, en lo deportivo se debe fortalecer más la metodología y la forma como transmitirles el mensaje de las habilidades sociales a través del deporte.

El proyecto puede durar el tiempo que sea necesario en la institución, pero no hay un profesional en deportes que asuma el rol de continuar el proceso con la comunidad educativa. Va a ser muy importante la participación del próximo practicante para el periodo académico 2017 – II en la Localidad de Usme del barrio comuneros.

2.8 Línea de investigación a la que se articula:

No aplica

3. PLAN DE ACCIÓN:

DESPUES DE LAS CONCLUSIONES

4. PRODUCTOS FINALES³:

Presentación de las evidencias
Se encuentre al final del proyecto

Asociación Primavera
Base mañana y tarde
Juegos Recreativos
Evidencia fotográfica



I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Habilidades Sociales y el Deporte
Evidencia Fotográfica

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES:

³ Una vez finalizado el proyecto.

CONCLUSIONES:

- Fue una experiencia sumamente gratificante y significativa en mi proceso de formación académica y personal, el proceso de intervención diagnóstica generado a través del deporte como medio sensibilizador de las habilidades sociales en los niños, niñas y jóvenes de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin ha dejado un gran aprendizaje en el reforzamiento de los valores personales, familiares y deportivos tales como: respeto, responsabilidad, trabajo en equipo, esfuerzo y disciplina, que sin duda ha dejado un buen proceso como profesional de Cultura Física, Deporte y Recreación.
- El desempeño como profesional, permitirá tener una mejor comprensión y como abordar las problemáticas sociales con el deporte, para tener la posibilidad de diseñar, ejecutar y evaluar el proceso con esta comunidad.
- El trabajo que se realizó con esta comunicada, debe promover y fortalecer el trabajo desarrollado durante este semestre, ya que el impacto que género, debe continuar desde el vínculo familiar y académico de la institución con el acompañamiento de la asociación primavera y el Centro de Proyección Social de Usme de la Universidad Santo Tomas.

RECOMENDACIONES:

- Debe acompañar en este proceso de formación y fortalecimiento de las habilidades sociales los familiares y directivos de la institución, ya que solo el pasante social deja una semilla en los corazones de los estudiantes, para que sigan trabajando día a día y sean multiplicadores de todo lo enseñado.
- Conocer las problemáticas de los niños, niñas y jóvenes de la institución, es pertinente que el Centro de Proyección Social de la USTA brinde y oferte estos espacios a las facultades de Psicología, sociología, derecho etc. Para intervenir con la institución y la comunidad.

3. PLAN DE ACCIÓN

Plan clase

Fase exploratorio

Asociación primavera

Base mañana y tarde

Cronograma 13 al 17 de febrero



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO – PASANTIA SOCIAL

DOCENTE: William Granados

MES: febrero

SEMANA 13 AL 17 FEBRERO

HORA INICIO: 10:00 AM.

HORA TERMINACIÓN: 10:30 AM.

TEMA: JUEGOS RECREATIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Contribuir a la formación integral del niño, desarrollando al máximo sus cualidades, valores y potencializarlas en el campo de juego con respeto, disciplina y trabajo en equipo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Educar al niño para el uso de su tiempo libre.
- Educar al niño a través del juego, desarrollando sus capacidades e intereses.
- Estimular el interés por la vida.

TEMA: juego recreativo

METODOLOGÍA:

El grupo se va a dividir en grupos de acuerdo a las actividades que el expositor va a dirigir, con la misma cantidad de estudiantes. El expositor se encargará de los dos grupos.

El estudiante parte de la demostración hecha por el expositor, apreciando la ejecución correcta del ejercicio o del fundamento técnico a que haya lugar; posteriormente el estudiantado interioriza y pone en práctica la forma correcta de llevar a cabo el ejercicio durante la clase.

RECURSOS:

Físicos: terraza

Materiales: Colchonetas disponibles, cojines

Humanos: Niños, niñas y jóvenes y un expositor

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

- No acostarse en las colchonetas
- Estar atentos a las indicaciones de los expositores
- Tener buen comportamiento y disciplina
- Utilizar bloqueador
- Bastante hidratación

FASE INICIAL:
(10 minutos)
CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

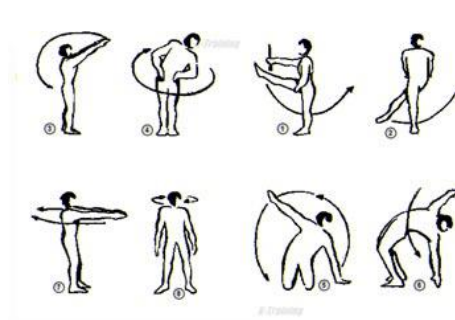
Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular - Duración: 4 Minutos.

Descripción: Gráfico o Dibujo:

Movilidad articular (sural- coronal).



Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular - Duración: 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando por un espacio delimitado, a medida que el

expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.

3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Gráfico o Dibujo:



FASE PRINCIPAL:

(10 minutos)

Juego recreativo

Juego No. 1: juego de carrera de obstáculos

Objetivo:

Mostrar al niño que el juego es un medio de diversión y competir sanamente con sus compañeros.

Duración: 7 Minutos

Número de repeticiones: 3 repeticiones cada estudiante

Descripción:

Se ubican en dos grupos con el mismo número de integrantes.

En cada grupo, cada niño se acostara haciendo un carril con sus cuerpos. Los números **IMPAR** quedan acostados y los **PARES** harán un puente con su cuerpo.

A la señal del profesor, el 1er niño que se encuentra acostado se levanta y cruzara por debajo del niño que está en puente y el siguiente salta. Así sucesivamente con el número de obstáculos que tenga su carril.

Juego No. 2: La cadena

Juego No. 3: La cola del dragón

Objetivo:

- Estimula la capacidad creativa y la cooperación mediante la participación activa del grupo.

Duración: 7 Minutos

Número de repeticiones: 3 repeticiones por grupo

Descripción:

Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado.

El jugador que persigue intenta tocar o atrapar al resto, cuando lo consigue el jugador tocado se coge de la mano del perseguidor y juntos intentan atrapar al resto de los jugadores. A medida que se va tocando gente, estos se suman a la cadena. Hasta que no quede ningún jugador libre.

Reglas:

Las capturas no son válidas si la cadena se rompe.

Si los perseguidores se sueltan de las manos

Objetivo:

- Mejorar la concentración, coordinación y trabajo en equipo.

Duración: 7 Minutos

Número de repeticiones: 3 repeticiones cada estudiante

Descripción:

Con el número de niños que hallan en el juego, se colocan en fila. Cada uno se agarra con las manos a la cintura del que tiene delante. La "cabeza" (primera persona de la fila) del dragón intenta tocar la "cola" (última persona de la fila), Mientras que el "cuerpo" (las demás personas) ayudan a que "la Cola" no sea tocada. Si le toca, otro hace de "cabeza". Nadie puede perder el contacto con el que tiene delante.

Juego No. 4: La serpiente gigante

Juego No. 5: Equilibrio de la vida

Objetivo:

- Aprender a escuchar y a realizar correctamente la actividad propuesta por el expositor.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 5 repeticiones cada estudiante

Descripción:

Se ubican dos grupos de igual número de participantes. Cada grupo tendrá que escoger entre: **HOMBRE-LEON o PISTOLA.**

Cada grupo se única al frente manteniendo una distancia de 5 pasos, en la cual cada grupo internamente escogerá una de estas tres palabras (**HOMBRE-LEON o PISTOLA**)

A la indicación del profesor, cada grupo hará una imagen de la palabra que haya escogido en grupo.

- **HOMBRE** gana a la **PISTOLA**
- **LEÓN** gana al **HOMBRE**
- **PISTOLA** gana al **LEÓN**

Objetivo:

- Estimular un ambiente diferente y trabajar en equipo para cumplir con las actividades.

Duración: 7 Minutos

Número de repeticiones: 3 repeticiones

Descripción:

Los participantes comienzan tendiéndose boca abajo y cogiendo los tobillos de la persona de delante para hacer una serpiente de dos personas que se deslizará por el suelo sobre sus estómagos. Después se unen para formar una serpiente de cuatro personas, una de ocho y así sucesivamente hasta que todo el grupo sea una serpiente.

Juego No. 6: Blanco o negro

Objetivo:

Demostrar la capacidad de reacción del niño ante una señal o estímulo para ejecutar la actividad.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones

Descripción:

Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro es el negro. El profesor nombrará al azar (Blanco) o (Negro) al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que lo logren llegar a ella.

Cada jugador tocado supone un punto para el equipo.

Reglas: se debe correr en línea recta. Las salidas de diferentes posiciones.

FASE FINAL

Duración: 5 Minutos – Estiramientos

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

Gráfico o Dibujo:

Ejercicio No. 7: Balón corredor

Objetivo:

Diseñar una estrategia para capturar a todos los compañeros de acuerdo a la actividad.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones

Descripción:

Jugador principal que será el gato (que atrapa) el lleva la pelota con las manos y debe atrapar al resto de jugadores tocándolos con ella, pero sin soltarla.

El jugador que es atrapado se convierte también en gato, a partir de ese momento, los dos gatos pueden pasarse la pelota entre ellos para tocar a otro jugador. El juego termina cuando quede un solo ratón.

Reglas: los gatos no pueden lanzar la pelota para tocar a un jugador, deben llevarla siempre en la mano.





UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO – PASANTIA SOCIAL

DOCENTE: William Granados

MES: Febrero

SEMANA 21 al 24

HORA INICIO: 10:00 AM.

HORA TERMINACIÓN: 10:30 AM.

TEMA: JUEGOS RECREATIVOS

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVO	DURACIÓN
21/02/17 Martes Mañana	Calentamiento	Desarrollar la capacidad de escucha y comprensión de consignas.	10 Minutos
	1. Ronda “ Al Pin Al Pon ”		40 Minutos
	2. Baile de Mickey Mouse	Trabajar la expresión corporal.	
	Estiramamiento		5 Minutos
21/02/17 Martes Tarde	Calentamiento Blanco Y Negro Los jugadores se sitúan sobre dos líneas paralelas trazadas previamente, formando un pasillo, a unos dos o tres metros de distancia. Un equipo es el blanco y el otro es el negro. El profesor nombrará al azar (Blanco) o (Negro) al oír el nombre de su equipo, los jugadores huyen hacia la línea de fondo mientras sus adversarios intentan atraparlos antes de que lo logren llegar a	Demostrar la capacidad de reacción del niño ante una señal o estímulo para ejecutar la actividad.	10 Minutos 40 Minutos

	ella. Cada jugador tocado supone un punto para el equipo. Reglas: Se debe correr en línea recta. Las salidas de diferentes posiciones.		5 Minutos
22/02/17 Miércoles Tarde	Calentamiento “Pío - Pío” Todos cierran los ojos (o se vendan) y el monitor murmura a uno o a una: "Tú eres papá o mamá gallina". Ahora todos/as empiezan a mezclarse. Cada uno busca la mano de otro u otra, la aprieta y pregunta: "¿pío-pío?". Si el otro también pregunta "¿pío-pío?" se suelta de la mano y siguen buscando y preguntando, aparte de la mamá o papá gallina que mantiene siempre silencio. Cuando una persona no le contesta, ésta sabe que ha encontrado a mamá o papá gallina y se queda cogido de la mano guardando silencio. Siempre que alguien da con el silencio, forma parte de mamá gallina y cuando le aprietan la mano no contestará. Pronto se oirán menos "¿pío-pío?" hasta que estén todos cogidos. Luego el monitor les dirá que abran los ojos. Siempre causa sorpresa y risa. “Lindo Gatico” Se sitúa el grupo en círculo,	Incentivar la creatividad del niño Desarrollar su capacidad temporoespacial	10 Minutos 40 Minutos

	una persona se coloca en posición de a gatas, se acerca maullando hacia alguien del grupo y este último debe acariciarle sin reírse, diciéndole: Lindo Gatito, dos a tres veces, si se ríe pasa este al lugar del gatito. Estiramiento		5 Minutos
23/02/17 Jueves - Mañana	Calentamiento “Descongelar La Estatua” El grupo se encontrara disperso en la zona, abra un niño que será CONGELADOR al toque de él, el niño quedara congelado. Para descongelarlo, un compañero tendrá que pasar por debajo de las piernas del CONGELADO y así podrá continuar con el juego. “Haga usted lo que sepa” Todo el mundo sabe hacer cosas que sus compañeros no saben e ignoran. Esta es una forma de potenciarlos. Con una silla o mesa por escenario el monitor irá presentando a los participantes. Conviene motivarlos bien porque todo el mundo puede participar en este concurso. Y el resto de compañeros adivinan que es lo que está expresando el niño. Estiramiento	Potencializar el trabajo en grupo. Manejar normas de convivencia con sus compañeros. Potencializar sus cualidades, talentos y habilidades del niño.	10 Minutos 40 Minutos 5 Minutos

23/02/17 Jueves - Tarde	Calentamiento Ronda “El Gran Duque Juan” Ronda “El Marinero” Estiramiento	Incentivar su expresión corporal ante un grupo. Observar líderes del grupo.	10 Minutos 40 Minutos 5 Minutos
24/02/17 Viernes Tarde	Calentamiento Dramatización “Imagina Tu Cuento” “Pasa los Listones” Trabajo en Equipo Estiramientos	Potencializar su pensamiento creativo. Reflexionar la manera de relacionarnos ante un obstáculo. Tren superior e inferior	10 Minutos 40 Minutos 5 Minutos

Asociación primavera
Base mañana y tarde
Cronograma 28 febrero y 01 al 03 de marzo



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO – PASANTIA SOCIAL

DOCENTE: William Granados

MES: febrero - Marzo

SEMANA: 28 Febrero y 01 al 03 de Marzo

HORA INICIO: 10:00 AM.

HORA TERMINACIÓN: 10:30 AM.

TEMA: JUEGOS RECREATIVOS

FECHA	ACTIVIDAD	DURACIÓN	OBJETIVO	MATERIALES
-------	-----------	----------	----------	------------

28/02/17 Martes - Tarde	Calentamiento general/especifico (Neuromuscular)	10 Minutos	Trabajar la motricidad, lateralidad y distribución espacial para desarrollarles estas capacidades motrices a través del juego.	Aros Balón Conos Petos de colores
	“El Carrusel” Formar dos grupos, cada uno forma una columna y cada grupo tiene un aro el cual va hacer un obstáculo para impedir el paso de la pelota por el aro.	40 Minutos		Niños Espacio libre
	“Circulo De La Vida” Todo el grupo forma un círculo y cada jugador con la mano derecha le va a tocar la pierna izquierda y la mano izquierda le va a tocar la mano derecha y todos van a estar atentos con la orden del profesor, él indicara a que sentido se van a mover sin soltarse.	5 Minutos		

	Estiramiento de los miembros superiores: cuello, hombros, brazos Miembros inferiores: cadera, rodilla y tobillo			
01/03/17 Miércoles - Tarde	Calentamiento general/especifico (Neuromuscular) “El Viaje De La Vida” 3 repeticiones Todo el grupo participa en la actividad del Viaje de la vida, se trata en que cada jugador tiene un canal y van a formar una figura uno con el otro, en el inicio del canal van a tener una pelota que va a realizar su recorrido normal de	10 Minutos 40 Minutos	Demostrar sus habilidades coordinativas, su comunicación en grupo y el trabajo en equipo para cumplir con la meta de la actividad.	Canal Pelota o pin pon canasta

	acuerdo a la figura establecida por el profesor. Y la pelota puede caerse o que se detenga, el objetivo es que la pelota fluya normal en el canal. “Un Minuto Para Ganar” 3 repeticiones Forman dos grupos de competición, sea el número participantes que estén en la actividad. Cada grupo va a tener un pin pon y mucho aire en sus pulmones, la actividad es que cada uno tiene un circuito en el piso con unos obstáculos y cada integrante soplando tiene que hacer avanzar al pin pon por el circuito. Estiramiento de los miembros superiores: cuello,	5 Minutos		
--	--	-----------	--	--

	hombros, brazos Miembros inferiores: cadera, rodilla y tobillo			
02/03/17 Jueves - Tarde	Calentamiento general/especifico (Neuromuscular) “La Sabana Voladora” 3 Repeticiones Con una sábana se ubica en cada punto un jugador y la idea es que ellos lancen una pelota al aire y caiga en la canasta saltarina, donde buscara la caída del balón, lanzada por los sabaneros. Formas dos grupos. “La Caneca Voladora”	10 Minutos 40 Minutos 5 Minutos	Incentivar la creatividad del niño Desarrollar su capacidad temporoespacial Fortalecer el trabajo en equipo y apoyo a sus compañeros	2 Sabanas 2 Balones 2 Canastas Aros

	La canasta voladora tendrá cuatro hilos, donde será maneja por 4 jugadores. Encima de la canasta hay un balón que no podrá tocar el piso, no se puede caer porque perderán el circuito avanzado. Durante el circuito tendrán varios obstáculos, como saltos, subir o bajar o cruzar los aros entre otras alternativas. Estiramiento de los miembros superiores: cuello, hombros, brazos Miembros inferiores: cadera, rodilla y tobillo			
03/03/17 Viernes - Tarde	Calentamiento general/especifico (Neuromuscular)	10 Minutos	Potencializar el trabajo en grupo. Manejar normas de convivencia con sus compañeros.	10 – 15 Bastones Canastas Balones

	“El Bastón Del Mundo” Forman dos grupos y cada jugador tendrá un bastón o palo de escoba, cada grupo formara con el bastón una canasta vertical donde cargaran un balón y no podrán dejar caer el balón. “La Telaraña Dibujante” Forman dos grupos, cada grupo tendrá un marcador que tendrá varios hilos y cada hilo será maneja por el número de participantes por grupo. Cada grupo dibujara algo que será ordenado por el profesor. Estiramiento de los miembros	40 Minutos	Potencializar sus cualidades, talentos y habilidades del niño.	2 marcadores 10 hojas blancas 10 Hilos, pita o lana
--	--	------------	--	--

	superiores: cuello, hombros, brazos Miembros inferiores: cadera, rodilla y tobillo	5 Minutos		
--	--	-----------	--	--

Plan Clase
Grupos de Aceleración

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 06 al 10 Marzo



ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO – PASANTIA SOCIAL

DOCENTE: William Granados

MES: marzo

SEMANA: 06 al 10

Día: Lunes, Martes y Jueves

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:00

TEMA: (Presentación en formación de C.F.D.R.)

Diagnostico con el grupo de procesos básicos y aceleración I y II sobre las valores como medio formativo y que conocen, piensa y recuerda de las habilidades sociales personales, familiares y deportivos.

Presentación con los grupos de aceleración:

Procesos básicos, docente Yaneth - Transición y 1ro de primaria

Aceleración I, docente Dalila - 2do y 3ro de primaria

Aceleración II, Sonia – 4to y 5to de primaria

Me presente al grupo, con mi nombre completo, profesión y tema a trabajar con los niños de este grupo, durante unos minutos dialogamos con los niños y la profesora para conocernos, saber que les gusta hacer en su tiempo libre, que hobby tienen y muchos dijeron sobre temas deportivos, artísticos, intelectuales y manuales como el fútbol, las danzas, la natación, baloncesto, algunos les gusta leer, caminar, dibujar, pintar etc.

Después de la presentación de cada uno de los niños, les explique sobre las habilidades sociales, que son, como se aplican, como se fortalecen, como las aplicamos en nuestra vida personal, familiar y deportiva.

Como las habilidades sociales son muy importantes para la vida de cada uno de los niños y como debe comportarse ante la sociedad.

El tema principal es el deporte como medio sensibilizador para el desarrollo de sus habilidades sociales, como pueden fortalecer sus valores con la práctica deportiva y como adaptarlos a sus vidas.

La actividad en la clase fue, entregarles varios valores en un papel **Amarillo, Azul y Rojo** y cada color tenía un valor diferente.

Amarillo: respeto, responsabilidad, trabajo en equipo

Azul: esfuerzo, dedicación, disciplina

Rojo: aceptar perder, honestidad, confianza

Se formó varios grupos de 4 personas para que cada grupo socialice cada valor que le correspondió y como lo pueden aplicar en sus vida personal, familiar y deportiva. Se dio para esta actividad unos 15 a 20 minutos para trabajarlos.

Después lo socializamos entre todos y compartimos sus opiniones.

Por último se realizó un partido de futbol como medio recreativo entre el grupo.

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 13 al 17 Marzo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. I

ASIGNATURA: TRABAJO DE GRADO – PASANTIA SOCIAL

DOCENTE: William Granados

MES: marzo

SEMANA: 13 al 17

Día: Lunes, Martes y Jueves

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:00

TEMA: Principios básicos del futbol orientados a las habilidades sociales como respeto, responsabilidad, trabajo en equipo, esfuerzo y disciplina.

OBJETIVO GENERAL

- Propiciar los conocimientos teóricos y prácticos acerca de la temática de los principios básicos del fútbol y las habilidades sociales.

- Realizar ejercicios individuales y grupales que les permitan a los estudiantes vivenciar las acciones técnicas del gesto deportivo.
- Manejar adecuadamente los segmentos corporales para que el cuerpo se adapte a los ejercicios y los pueda ejecutar de la mejor forma posible.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA: Principios básicos del futbol orientados a las habilidades sociales como respeto, responsabilidad, trabajo en equipo, esfuerzo y disciplina.

RECURSOS

Físicos: Cancha de Fútbol
Materiales: 1 Balón de Fútbol, 15 Conos, 15 Aros, 1 Pito y 1 Cronómetro.

Humanos: Estudiantes del grupo de aceleración y Profesor William Granados

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE

No sentarse en los balones.
Estar atentos a las indicaciones del expositor
Trabajar en equipo
Tener buen comportamiento y disciplina.
Utilizar bloqueador.
Bastante hidratación.

**FASE INICIAL:
(10 minutos)
CALENTAMIENTO**

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

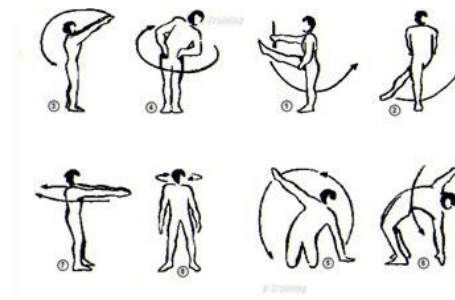
El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular - **Duración:** 4 Minutos.

Descripción:

Gráfico o Dibujo:

Movilidad articular (sural- coronal).



Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular - **Duración:** 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad.

Al decir:

5. Va trotando suave.
6. Trota un poco más rápido.
7. Va en velocidad.
8. Recupera, caminando.

Gráfico o Dibujo:



FASE PRINCIPAL: (60 minutos)
EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS.

Ejercicio No. 1: Ejercicio de Resistencia.

Objetivo:

Mejorar la técnica de despeje con ambos pies.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

Se Colocan dos conos con una separación de 8 metros. Un jugador se ubicará a 10 metros de los mismos con 8 pelotas.

El jugador que está ubicado en los 10 mts recibirá el pase de los compañeros que estarán listos para dar el remate. Así sucesivamente por 3 repeticiones.

Ejercicio No. 2: Ejercicio de Reacción.

Objetivo:

- Mejorar la técnica de despegue.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

Se colocan 3 balones al borde del área de las 16 con 50, el lado opuesto y sobre las 5 con 50, se colocan las tres restantes.

El arquero primero tapa el remate abajo, contra el palo, se levanta, se desplaza en forma lateral y despegue a detener la pelota que le tiran arriba desde las 5 con 50.

Ejercicio No. 3: Ejercicio de Coordinación.

Objetivo:

- Mejorar la concentración y la coordinación.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

El jugador se ubica con el balón a 2 metros del cono. Tira el balón hacia arriba y la forma lateral se desplaza y toca el cono e intenta detener el balón antes que toque el piso.

Ejercicio No. 4: Ejercicio de Velocidad.

Objetivo:

Mejorar la técnica para tirarse en velocidad de reacción.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

Se colocan los 9 balones al borde del área. Los arqueros se ubican contra un palo y van saliendo de a uno, en velocidad, tapando el remate.

Luego deben seguir corriendo en velocidad por detrás del arco, realizando tres vueltas cada uno.

Ejercicio No. 5: Recepción de los puntos de contacto con todo el cuerpo

Objetivo:

- Aprender la recepción del balón aplicando la técnica adecuada.
- Desarrollar su estado mental, emocional y social en el grupo de trabajo.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante

Descripción:

Los estudiantes se ubican por parejas uno en frente del otro; se lanzan el balón con la cabeza, manos, pierna y pies a la altura del pecho con movimientos fuertes de tal manera que el compañero que recepciones el balón En el transcurso del ejercicio se puede variar la distancia en los lanzamientos.

Conducción del balón con el pie, tocando el balón alternativamente con el pie derecho e izquierdo sin que el balón se pare.

Ejercicio No. 6: Recepción del balón por el suelo.

Objetivo:

- Manejar la técnica de recepción por el suelo.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

Los estudiantes se ubican por parejas uno en frente del otro, se realizan pases por el suelo y cada uno aplicara la técnica que corresponda y que fue explicada para decepcionar el balón

Ejercicio No. 7: Recepción del balón por el aire.

Objetivo:

- Manejar la técnica de recepción por el aire.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

Se les explicara a los estudiantes la técnica para decepcionar el balón por el aire de la mejor forma posible; después por parejas aplicaran lo visto teniendo precaución al realizar el ejercicio para evitar lesiones. Un compañero lanzara el balón y el otro intentara decepcionarlo por el aire.

Ejercicio No. 8: Flexibilidad

NOTA: ESTE EJERCICIO SE REALIZA EN GRUPOS DE TRES PERSONAS

Objetivo:

- Tener seguridad en el momento de atrapar el balón, fortaleciendo la zona lumbar.

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** 3 repeticiones cada estudiante.

Descripción:

El arquero se acostara en el suelo en posición decúbito ventral. Un compañero le lanzara balones y el los atrapara y devolverá. Otro compañero tomara los tobillos del compañero que se encuentra en el suelo para mayor efectividad en el ejercicio.

FASE FINAL:

(10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

TEMA O ÁREA ESPECÍFICA: Estiramientos.

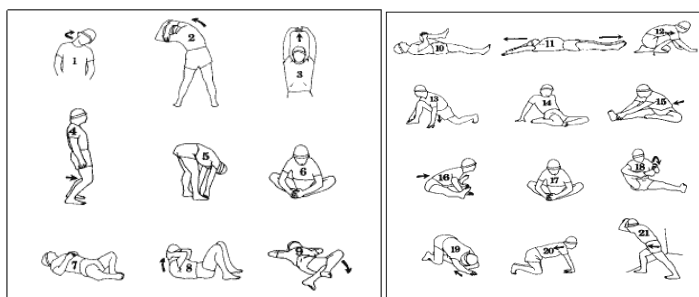
RECURSOS:

Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA ACTIVIDAD:

Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
Importante la hidratación al final de la actividad.

Gráfico o Dibujo:



I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 20 al 24 Marzo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. II

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: marzo – Semana del 20 al 24

DÍA: lunes, martes y miércoles.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Habilidades sociales como el respeto enfocado dentro y fuera de la cancha.

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar actividades que fomente el respeto a través del fútbol.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios individuales y grupales que le permitan a los estudiantes vivenciar las acciones técnicas del gesto deportivo.
- Fomentar las habilidades sociales en el campo de juego con respeto.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA: Habilidades sociales como el respeto enfocado dentro y fuera de la cancha.

RECURSOS:

Físicos: Cancha de Fútbol del colegio

Materiales: Balones de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal.

Humanos: Estudiantes del grupo de aceleración y el Profesor William Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE

No sentarse en los balones.

Estar atentos a las indicaciones del expositor

Trabajar en equipo

Tener buen comportamiento y disciplina.

Utilizar bloqueador.

Bastante hidratación.

FASE INICIAL:

(12 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

Aumentar la temperatura corporal.

Mejorar la irrigación sanguínea.

Lubricar articulaciones.

Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular.

Duración: 6 Minutos.

Descripción: Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
 2. Trota un poco más rápido.
 3. Va en velocidad.
 4. Recupera, caminando.
- Gráfico o Dibujo:

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

FASE PRINCIPAL: (60 minutos)

EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: EL RESPETO EN EL FUTBOL

Objetivo:

- Sensibilizar a los participantes a ser más respetuosos con sus compañeros.

Duración: 20 Minutos - **Número de repeticiones:** Ninguna

Descripción:

Leer el poema en el aula de clase y socializar, opinar o criticar cada párrafo y se plasma en el poster o afiche las palabras que les hayan gustado o dejado un mensaje para sus vidas.

La palabra clave para esta sesión es el RESPETO y como este poema los hace pensar y reflexionar sobre cuál es el perfil de un jugador en el campo de juego.

POEMA DEL FÚTBOL

Nunca Jamás

Cómo vas a saber lo que es el
Amor si nunca te hiciste hinchado de un club.
Cómo vas a saber lo que es el
Dolor si jamás un zaguero te
Azotó la tibia y el peroné.
Cómo vas a saber lo que es el
Placer si nunca ganaste un
Clásico barrial.

Cómo vas a saber lo que es
Llorar si jamás perdiste un clásico
Sobre la hora con un penal dudoso.

Cómo vas a saber lo que es el
Cariño si nunca acariciaste la
Redonda de chanfle entrándole
Con el revés del pie en el
Cachete para dejarla jadeando bajo la red.
Cómo vas a saber lo que es la
Solidaridad si jamás saliste a dar la
Cara por un compañero golpeado sin
Fe desde atrás.

Cómo vas a saber lo que es la
Poesía si nunca tiraste una gambeta.

Cómo vas a saber lo que es la
Humillación si jamás te hicieron un caño.

Cómo vas a saber lo que es la
Amistad si nunca devolviste una pared.
Cómo vas a saber lo que es un
Orgasmo si jamás diste una
Vuelta olímpica de visitante.

Cómo vas a saber lo que es el
Pánico si nunca te sorprendieron
Mal parado en un contragolpe.

Cómo vas a saber lo que es
Morir un poco si jamás fuiste a
Buscar la pelota adentro del arco.

Cómo vas a saber lo que es la
Izquierda si nunca jugaste en equipo.
Cómo vas a saber lo que es la
Xenofobia si en ninguna cancha
Te gritaron "negro de mierda".

Cómo vas a saber lo que es la
Soledad si jamás te paraste bajo
Los tres palos a doce pasos de
Un fusilero dispuesto a acabar
Con tus esperanzas.

Cómo vas a saber lo que es el
Barro si nunca te tiraste a los
Pies de nadie para mandar la
Pelota sobre un lateral.

Cómo vas a saber lo que es el
Egoísmo si nunca hiciste una de
Más cuando tenías que dársela
Al nueve que estaba mejor ubicado.

Cómo vas a saber lo que es el
Arte si nunca inventaste una rabona.

Cómo vas a saber lo que es la
Música si jamás cantaste
Haciendo equilibrio sobre un
Paravalancha.

Cómo vas a saber lo que es el
Suburbio si nunca te paraste de wing.
Cómo vas a saber lo que es la
Clandestinidad si nunca te tiraron
Un pelotazo para que te
Aguantes vos sólo a toda la defensa rival.
Cómo vas a saber lo que es la
Injusticia si nunca te sacó tarjeta
Roja un referee localista.

Cómo vas a saber lo que es el
Insomnio si jamás te fuiste al descenso.

Cómo vas a saber lo que es el
Odio si nunca hiciste un gol en contra.

Cómo vas a saber lo que es la vida,
Si nunca, jamás, jugaste al fútbol.

Walter Saavedra

Ejercicio No. 2: CIRCUITO – ESTACIONES DE HABILIDADES MOTRICES PARA EL ENTRENAMIENTO DE FUTBOL.

Objetivo:

- Memorizar en cada etapa la actividad planeada.

Duración: 40 Minutos - **Número de repeticiones:** El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción: cada niño realiza un circuito y pasa por varias estaciones en la cual el desarrollara y fortalecerá sus habilidades motrices.

1ra etapa: realiza varios saltos con un costal según la distancia de la estación.

2da estación: son salto con un lazo y con el pie que no domina. (20 saltos)

3ra estación: realiza una conducción y control del balón, donde se encuentran en puntos específicos que son los conos.

4ta estación: por último, el niño realiza el remate al arco con el pie dominante.

Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:

Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades.

Participación del docente.

FASE FINAL: (10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.

- Importante la hidratación al final de la actividad.

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 20 al 24 Marzo



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. III

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: marzo – Semana del 27 al 31

DÍA: lunes, martes y miércoles.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Ejercicios para el dominio del balón individual y grupal enfocada a las habilidades sociales ante todo con el trabajo en equipo y la disciplina.

Tolera a otro.

Se une al grupo.

Se divierte uniéndose a un grupo.

Elige unirse a un grupo

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar las habilidades sociales a través del fútbol, enfocado en el dominio del balón como medio formativo a nivel personal y deportivo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar ejercicios individuales y grupales que le permitan a los estudiantes vivenciar las acciones técnicas del dominio del balón.
- Concientizar a los jugadores a trabajar en equipo e interactuar con otros compañeros, fortaleciendo su comunicación con el grupo.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA: Ejercicios para el dominio del balón individual y grupal enfocada a las habilidades sociales ante todo con el trabajo en equipo y la disciplina.

RECURSOS:

FÍSICOS: Cancha de Fútbol del colegio

MATERIALES: Balones de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal, escalera de coordinación, aros.

HUMANOS: Estudiantes del grupo de aceleración Y profesor William Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

No sentarse en los balones.
Estar atentos a las indicaciones del expositor
Trabajar en equipo
Tener buen comportamiento y disciplina.
Utilizar bloqueador.
Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (12 minutos) CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular.

Duración: 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.
3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

FASE PRINCIPAL: (60 minutos)

EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: Huella personal a través del futbol

Duración: 20 Minutos - **Número de repeticiones:** Ninguna

Descripción:

Cada niño deja plasmada su huella en el poster “LA HUELLA DE LA VIDA – FUTBOL” dejando un valor personal y formativo en sus vidas. **(HUELLA DEL FUTBOL)**

Ejercicio No. 2: ejercicios de coordinación y dominio del balón enfocado en la huella de la vida – futbol.

Objetivo:

- Memorizar en cada etapa la actividad planeada.

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción:

Preparación técnica: buscar en cada niño la mejor relación con el balón.

Superficies de contacto:

Fortalecer y ejecutar un control orientado con el balón en los diferentes obstáculos, con la escalera de coordinación y el balón, los aros y el dominio que tiene el jugador con el balón.

En cada ejercicio se realiza una variante, sea dominio de balón y control.

Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:

Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades.

Participación del docente.

FASE FINAL: (10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin

Jornada Tarde

Semana del 03 al 07



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. IV

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: abril – Semana del 03 al 07

DÍA: lunes, martes y miércoles.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto con el balón, enfocado en la perseverancia y el esfuerzo.

OBJETIVO GENERAL

- Trazar un sueño o meta a los niños del colegio Guayasamin para que los hagan realidad con perseverancia y esfuerzo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Crear un mural de los sueños donde plasmen el sueño más importante para la vida.
- Ejecutar una serie de ejercicios de dominio del balón con las superficies de contacto del jugador.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA: Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto del balón, enfocado en la perseverancia y el esfuerzo.

RECURSOS:

FÍSICOS: Cancha de Fútbol del colegio

MATERIALES: 1 Balón de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal, escalera de coordinación, aros.

HUMANOS: Estudiantes del grupo de aceleración y el Profesor William Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

No sentarse en los balones.

Estar atentos a las indicaciones del expositor

Trabajar en equipo

Tener buen comportamiento y disciplina.

Utilizar bloqueador.

Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (12 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular.

Duración: 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.
3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

FASE PRINCIPAL: (60 minutos)

EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: Mural de los sueños

Objetivo:

- Trazar un sueño o meta a los niños de procesos básicos y aceleración para que los hagan realidad con perseverancia y esfuerzo

Duración: 20 Minutos

Número de repeticiones: Ninguna

Descripción:

Cada niño(a), diseña en el mural el sueño que quiere cumplir, teniendo en cuenta la perseverancia y el esfuerzo que tiene que hacer para lograr cumplir su sueño.

Frases de perseverancia y esfuerzo.

“Si quieres triunfar, no te quedes mirando la escalera. Empieza a subir, escalón por escalón, hasta que llegues arriba”.

“No son los golpes ni las caídas las que hacen fracasar al hombre; sino su falta de voluntad para levantarse y seguir adelante”.

“Es duro fracasar en algo, pero es mucho peor no haberlo intentado”.

“Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia”.

“Cuando pierdes, no te fijas en lo que has perdido, sino en lo que te queda por ganar”.

“Es intentando lo imposible como se realiza lo posible”.

“Solo triunfa en el mundo quien se levanta y busca a las circunstancias, creándolas si no las encuentra”.

“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar”.

Ejercicio No. 2: Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto con el balón, enfocado en la perseverancia y el esfuerzo.

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo.

Descripción:

Actividad

1. El profesor prepara un circuito con diferentes estaciones. Que los niños deberán recorrer.
2. En cada una de ellas habrán pruebas diferentes en las que se necesite trabajar con mucha paciencia, perseverancia para lograr el resultado. Cada una debe tener un cartel con las explicaciones de lo que se debe conseguir. No se medirá el tiempo, ni la rapidez, sino sólo la obtención del resultado.

Estaciones:

En parejas embocar y atrapar la pelota que uno lanza al otro, con la cabeza, las manos y los pies.

Con estas tres superficies de contacto, se realiza una serie de ejercicios con la cabeza, las manos y los pies.

Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:

Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades.

Participación del docente.

FASE FINAL: (10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin

Jornada Tarde

Semana 17 al 21 Abril



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. V

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: abril – Semana del 17 al 21

DÍA: lunes, martes y jueves.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Ejercicios para trabajar las habilidades motrices trabajando la autoestima, dedicación y compromiso. Fortaleciendo el trabajo de equipo.

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar ejercicios de habilidades motrices básicas enfocados con el fútbol, teniendo en cuenta la autoestima, el compromiso y dedicación.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE.

TEMA: Ejercicios para trabajar las habilidades motrices trabajando la autoestima, dedicación y compromiso. Fortaleciendo el trabajo de equipo.

RECURSOS:

FÍSICOS: Cancha de Fútbol del colegio

MATERIALES: Balones de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal, escalera de coordinación, aros.

HUMANOS: Estudiantes del grupo de aceleración del colegio

Profesor William David Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

No sentarse en los balones.
Estar atentos a las indicaciones del expositor
Trabajar en equipo
Tener buen comportamiento y disciplina.
Utilizar bloqueador.
Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (12 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular. Duración: 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.
3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

FASE PRINCIPAL: (60 minutos)
EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: Mural de los sueños

Objetivo:

- Trazar un sueño o meta a los niños de procesos básicos y aceleración para que los hagan realidad con perseverancia y esfuerzo

Duración: 20 Minutos.

Número de repeticiones: Ninguna

Descripción:

Cada niño(a), diseña en una hoja su nombre, lo pinta, lo decora, lo deja bien bonito. Para que el compañero de al lado escriba una valor o un mensaje significativo de esa persona.

Teniendo en cuenta los valores que tiene esa persona, los valores que se van a trabajar son la autoestima, compromiso y dedicación.

Ejercicio No. 2: Habilidades Básicas Motrices

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción: Actividad

El profesor prepara un circuito con diferentes estaciones. Que los niños deberán recorrer.

Habilidades motrices básicas:

- Caminar
- Saltar
- Correr
- Girar
- Subir
- Lanzar
- Recoger

Con las habilidades motrices básicas, se realiza una serie de ejercicios con la cabeza, las manos y los pies.

Teniendo en cuenta el tema principal, el deporte, fútbol.



Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:

Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades.

Participación del docente.

FASE FINAL: (10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.



I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 24 al 28 Abril



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. VI

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: abril – Semana del 24 al 28

DÍA: lunes, martes y jueves.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Ejercicios o juegos de resistencia en el fútbol a la motivación del jugador – entrenador.
Fortaleciendo la habilidad social del esfuerzo.

OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar ejercicios de resistencia muscular enfocado en el fútbol teniendo en cuenta la motivación del jugador – entrenador.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA:

Ejercicios (Juegos) de resistencia en el fútbol a la motivación del jugador – entrenador.
Fortaleciendo la habilidad social, el esfuerzo.



RECURSOS:

FÍSICOS: Cancha de Fútbol del colegio

MATERIALES: Balones de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal, escalera de coordinación, aros.

HUMANOS: Estudiantes del grupo de aceleración del colegio
Profesor William David Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

No sentarse en los balones.

Estar atentos a las indicaciones del expositor

Trabajar en equipo

Tener buen comportamiento y disciplina.

Utilizar bloqueador.

Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (12 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.



Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular. **Duración:** 6 Minutos.

Descripción:

Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.
3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)

FASE PRINCIPAL: (60 minutos)

EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: Mi aptitud positiva

Objetivo:

Desarrollar ejercicios de resistencia muscular enfocado en el fútbol teniendo en cuenta la motivación del jugador – entrenador.

Duración: 20 Minutos.

Número de repeticiones: Ninguna

Descripción:

Normas para la clase: Ver en la imagen



Figura No. I – Mi aptitud Positiva

En una hoja blanca diseñaran un cuadro con nuevo espacios, pueden ser cuadrados, circulares o triangulares, donde la palabra clave es “Mi actitud positiva me permite....” teniendo en cuenta el valor de esta semana (LA MOTIVACIÓN)

Ejercicio No. 2: Ejercicios de resistencia y motivación

Objetivo:

- Desarrollar ejercicios de resistencia física enfocado en el fútbol teniendo en cuenta la motivación del jugador – entrenador.

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción: Actividad

El profesor prepara un circuito con diferentes estaciones. Que los niños deberán recorrer.
Resistencia física:

- Caminar
- Saltar
- Correr

En la **1ra** estación, el jugador caminara de extremo a extremo de la cancha, donde estarán unos puntos específicos, en la cual deberá tocar con la mano derecha y se devolverá con la mano izquierda.

En la **2da** estación, el jugador realizara saltos moderados de extremo a extremo de la cancha, utilizando su brazo derecho e izquierdo de arriba abajo o lateralmente etc. Serán variantes que el profesor está dirigiendo.

En la **3ra** estación, el jugador solo correrá de extremo a extremo de la cancha.

En cada una de las estaciones tendrán un elemento para trabajar después de cada ejercicio, como lazos, aros, balones, pin pones.

Cada estación debe tener un elemento de trabajo.

Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:

Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades. Participación del docente.



FASE FINAL: (10 minutos)
VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin
Jornada Tarde
Semana 02 al 05 Abril



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Personería Jurídica 3645 del 6 de Agosto de 1965

PLAN CLASE No. VII

ASIGNATURA: Fútbol

PROFESOR: WILLIAM DAVID GRANADOS PULIDO

MES: mayo – Semana del 02 al 04

DÍA: lunes, martes y jueves.

HORA INICIO: 12:30

HORA TERMINACIÓN: 16:30

GRUPO: Procesos Básicos y Aceleración I y II

TEMA: Ejercicios de desplazamientos fortaleciendo el respeto y trabajo de equipo enfocando el juego limpio.



OBJETIVO GENERAL

- Desarrollar ejercicios desplazamiento en la percepción corporal y la coordinación del jugador.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA REALIZACIÓN DE LA CLASE

TEMA: Ejercicios de desplazamientos fortaleciendo el respeto y trabajo de equipo enfocando el juego limpio.

RECURSOS:

FÍSICOS: Cancha de Fútbol del colegio

MATERIALES: Balones de Fútbol, Conos, 1 Pito y 1 Cronómetro, conos, lazos, costal, escalera de coordinación, aros.

HUMANOS: Estudiantes del grupo de aceleración del colegio
Profesor William David Granados Pulido

OBSERVACIONES ESPECÍFICAS A TENER EN CUENTA EN LA CLASE:

No sentarse en los balones.

Estar atentos a las indicaciones del expositor

Trabajar en equipo

Tener buen comportamiento y disciplina.

Utilizar bloqueador.

Bastante hidratación.

FASE INICIAL: (12 minutos)

CALENTAMIENTO

Objetivos:

- Aumentar la temperatura corporal.
- Mejorar la irrigación sanguínea.
- Lubricar articulaciones.
- Evitar lesiones.

Justificación:

El calentamiento es importante antes de cualquier actividad física deportiva, ya que ayuda a prevenir lesiones y prepara al cuerpo para realizar actividades de mayor esfuerzo.

Ejercicio de calentamiento No. 1: Movilidad Articular.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Movilidad articular (sural- coronal).

Ejercicio de calentamiento No. 2: Activación Cardiovascular. Duración: 6 Minutos.**Descripción:**

Los participantes van trotando sin balón, por un espacio delimitado, a medida que el expositor va diciendo un número el jugador va aumentando la velocidad, si ve que se va a tropezar con un compañero, debe hacer una finta o amague.

Al decir:

1. Va trotando suave.
2. Trota un poco más rápido.
3. Va en velocidad.
4. Recupera, caminando.

Ejercicio de calentamiento No. 3: Estiramiento.

Duración: 3 Minutos.

Descripción:

Estiramiento (Céfalo – Caudal)



FASE PRINCIPAL: (60 minutos)
EJERCICIOS ESPECÍFICOS.

NOTA: ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN POR PAREJAS O GRUPO

Ejercicio No. 1: reglas de la vida enfocada en el fútbol

Objetivo:

- Fortalecer las normas de convivencia en cada uno de los niños enfocando a las reglas del fútbol.

Duración: 20 Minutos.

Número de repeticiones: Ninguna

Descripción:

Cada niño en una hoja desarrollara un listado de las reglas más importantes para su vida. Con la orientación del profesor.

El profesor realizara un listado de las reglas del futbol enfocándolas con las reglas de la vida.

Reglas del juego limpio fortaleciendo el respeto

Son las siguientes:

1. Nunca protestes al árbitro.
2. Respetar al contrario.
3. Saludarle deportivamente, tanto si se gana como si se pierde.
4. Respetar las instalaciones deportivas.
5. No protestar en los cambios. Es un menosprecio al compañero que te sustituye.



6. No discutir durante el transcurso del partido con los compañeros.
7. Animar al compañero que falla. Fallar es de humanos
8. No responder nunca a las provocaciones del contrario.
9. Respetar las decisiones del entrenador.
10. En caso de lesión de un contrario, pérdida de la bota, o cualquier otra circunstancia extradeportiva, no aprovecharla para marcar gol.
11. No pedir jamás al árbitro que saque tarjeta a un contrario.
12. Evitar chocar con el portero. Es preferible no conseguir gol que lesionar a un deportista.
13. No realizar entradas por detrás. Son muy peligrosas. Un gol se puede remontar. Una lesión no.
14. En caso de recibir una entrada dura. Aceptar las disculpas del rival, si estas se producen.
15. No perder tiempo a propósito para conseguir ganar un partido.
16. El deporte es un juego para divertirse y mejorar físicamente. Por tanto, no hay que obsesionarse con la victoria.
17. Si el rival es muy inferior, no lo desprecies ni te ensañes con él.
18. Los partidos se juegan y se ganan o se pierden en el terreno de juego. No hagas reclamaciones posteriores como que si un jugador no tiene ficha, que si no tenían balón, etc.

Ejercicio No. 2:

Objetivos:

- Desarrollar juegos de percepción corporal
- Mejorar la coordinación corporal

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción:

Juego N° 1. Captura de cangrejos

Desarrollo de la actividad: todos los alumnos se colocan en cuatrupedia en posición supino. Un niño será el ejecutor del juego y tiene que perseguir a sus compañeros hasta que consiga atrapar a uno de ellos que pasará a cumplir su función.

Variante.

Cada vez aumentará el número de niños que tiene la función de atrapar a otros compañeros.

Materiales: el propio cuerpo.

Observaciones: este juego conlleva un esfuerzo físico elevado para los niños en estas edades. Por ello, se aconseja dejar tiempo de descanso entre ejecución y ejecución. Además debido a ello, se deben adecuar las distancias espaciales permitidas en el juego y su duración.

PARTE PRINCIPAL

Juego N° 2. El habilidoso

Desarrollo de la actividad: todos los alumnos se colocarán en posición de cuatripedia. La labor encomendada para todos será tocar las manos de los demás sin que a ellos les toquen sus propias manos. Durante el transcurso del juego deben caminar en esta posición.

Materiales: el propio cuerpo.

Se realizara 4 circuitos con todos los juegos, teniendo en cuenta las reglas del futbol y las reglas de la vida.

Ejercicio No. 2: juegos de percepción corporal y coordinación corporal enfocado al fútbol.

Objetivos

- Desarrollar juegos de percepción corporal
- Mejorar la coordinación corporal

Duración: 40 Minutos

Número de repeticiones: El número de repeticiones que el estudiante puede ejecutar por equipo

Descripción:

Juego N° 3. Relevos de escarabajos

Desarrollo de la actividad: se divide la clase en dos grupos y se colocan en filas. Cada uno de los componentes de ambos grupos debe efectuar una carrera en posición de cuatrupedia y al mismo tiempo ir golpeando una pelota de goma con la cabeza hasta una señal delimitada y volver a su fila respectiva para pasar el relevo a su compañero. Así sucesivamente hasta que todos los miembros de un grupo hayan realizado el recorrido correctamente.

Materiales: dos pelotas de goma.

Observaciones: insistir en el cuidado que deben tener los alumnos para no golpearse la cabeza con el suelo.



Juego N° 4. Carrera de cangrejos

Desarrollo del juego: todos los alumnos se colocan en cuatrupedia con posición supina tras una línea horizontal. A la voz de “ya”, todos comienzan a caminar marcha atrás como los cangrejos. El primero que consiga sobrepasar una línea delimitada por el maestro será el ganador.

Materiales: el propio cuerpo.

Juego N° 5. Carreras de gatos

Desarrollo de la actividad: todos los alumnos se colocan en cuatrupedia con posición prono tras una línea horizontal. A la voz de “ya”, todos los niños comienzan a correr con los cuatro apoyos. El primero en cruzar una línea determinada será el vencedor.

Materiales: el propio cuerpo.

Observaciones: el maestro deberá advertir a los niños el cuidado que deben tener para no golpearse las rodillas con fuerza sobre el suelo.

Juego N° 6. Batalla de gallos

Desarrollo de la actividad: Por parejas. Ambos deben permanecer en cuatrupedia. El objetivo del juego será intentar desequilibrar al compañero.

Materiales: el propio cuerpo.

Observaciones: ojo con la caída tras el desequilibrio provocado por el compañero.

Juego N° 7. “Los caza cuerdas”

Desarrollo de la actividad: todos los niños se dispondrán en posición de cuatripedia boca abajo. Se colocarán una cuerda en la cintura del pantalón. El objetivo del juego es intentar robar a los compañeros su cuerda. Ganará el alumno que consiga la máxima cantidad de cuerdas.

Materiales: cuerdas.



Observaciones: para que las cuerdas contabilicen como puntos deben estar colocadas en el lugar indicado. Queda prohibido sujetar las cuerdas con las manos.

Juego N° 8. El burro vago

Desarrollo de la actividad: por parejas. Un alumno se colocará en posición de cuadrupedia y hará la función de burro. Su compañero se colocará detrás de él y tiene como función empujar a su pareja para moverlo del sitio.

Materiales: el propio cuerpo.

Observaciones: cuidado al empujar ya que se pueden provocar lesiones en las muñecas y dedos.

VUELTA A LA CALMA

Juego N° 9. “El gusano”

Desarrollo de la actividad: grupo de seis a ocho niños. Todos los componentes del grupo se colocarán en posición de cuadrupedia supino y formarán una fila recta. Cada componente debe agarrarse a los tobillos del compañero que tiene delante. La misión del juego será ir caminando moviendo la misma pierna a la vez para coordinar el movimiento entre todos.

Materiales: el propio cuerpo.

Observaciones: los alumnos deben llegar a un acuerdo para empezar a caminar con la pierna derecha o con la izquierda.

Nota: en todos los juegos se deben intercalar roles.

Ejercicio No. 3: RETROALIMENTACIÓN

Duración: 7 Minutos - **Número de repeticiones:** No Aplica

Descripción:



Realizar una retroalimentación de la actividad, mencionando las cosas positivas y negativas de la actividad planeada por el profesor.

El comportamiento y colaboración de los niños en las actividades.

Participación del docente.

FASE FINAL: (10 minutos)

VUELTA A LA CALMA

Tema o área específica: Estiramientos.

Recursos:

- Humanos: Los estudiantes se ubican por parejas, para realizar los ejercicios propuestos.

Observaciones específicas a tener en cuenta en la actividad:

- Fundamental el estiramiento luego de la actividad, para evitar lesiones.
- Importante la hidratación al final de la actividad.



Anexos⁴

El deporte y la recreación como medio sensibilizador para el desarrollo de habilidades sociales de los niños, niñas y jóvenes de los tres grupos de aceleración de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin.

Presentado a:

ASOCIACIÓN PRIMAVERA E.S.I.

Investigador:

William David Granados Pulido

Universidad Santo Tomás
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Proyecto de investigación
Bogotá 2017

⁴ Se anexa información de acuerdo al proyecto desarrollado
Versión septiembre 22 de 2016.
Archivo Coordinación de los CPS, Carpeta No 28



¿QUÉ?	El deporte y la recreación como medio sensibilizador para el desarrollo de habilidades sociales de los niños, niñas y jóvenes de los tres grupos de aceleración de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin.
¿POR QUÉ?	Este proyecto surge con la necesidad de intervenir en la formación y desarrollo de las habilidades sociales y morales como el respeto, la responsabilidad, trabajo en equipo, y disciplina etc., a través del deporte, en este caso el fútbol. Los niños, niñas y jóvenes, se citara en el proyecto con las siglas NNJ entre los 7 a 15 años de edad como medio formativo de sus habilidades sociales, que contribuye a nivel personal, familiar y deportivo. Los grupos de “aceleración del aprendizaje” de educación primaria consiste en una Estrategia para la nivelación de los estudiantes en extraedad de básica primaria, en un año lectivo. (Ministerio De Educacion Nacional, 2014). Proyecto que se encuentra en desarrollo en la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, grupos que están conformados por: procesos básicos de los grados transición y 1^o, en los cuales el docente enseña a leer y escribir a niños de 7 a 10 años. Aceleración I que consiste en los grados 2^o y 3^o con un nivel de exigencia media y aceleración II de los grados 4^o y 5^o de primaria con nivel de exigencia alta. El Centro de Proyección Social de Usme de la universidad Santo Tomas, la Asociación Primavera y la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, es intervenir en la necesidad que expresa la institución con los tres grupos de aceleración, como el deporte es un medio de formación a través de las habilidades sociales. Con el



	apoyo de los directivos de la institución, docentes de los grados de aceleración primaria, el practicante en formación de la USTA, la coordinadora del CPS de Usme, el coordinador de la asociación primavera.												
¿PARA QUÉ?	Objetivo General • Desarrollar un proceso de formación deportivo a través del fútbol enfocando las habilidades sociales en niños, niñas y jóvenes del grupo de aceleración de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin de la localidad Usme. Objetivo Especifico • Realizar actividades deportivas y recreativas orientadas al fortalecimiento de valores como el respeto, responsabilidad, trabajo en equipo. • Planear las sesiones clase de fútbol como medio formativo de las habilidades sociales a nivel personal, familiar y deportivo a través del juego. • Fortalecer la convivencia y las habilidades afectivas con los compañeros a través del deporte y la recreación.												
¿CUÁNTO?	<table border="1"><thead><tr><th colspan="4">METAS</th></tr><tr><th>FECHAS</th><th>SESIONES</th><th>ALUMNOS</th><th>No. ACTIVIDAD</th></tr></thead><tbody><tr><td>Lunes 14:00 16:30</td><td>15</td><td>16 NNJ Procesos Básicos</td><td></td></tr></tbody></table>	METAS				FECHAS	SESIONES	ALUMNOS	No. ACTIVIDAD	Lunes 14:00 16:30	15	16 NNJ Procesos Básicos	
METAS													
FECHAS	SESIONES	ALUMNOS	No. ACTIVIDAD										
Lunes 14:00 16:30	15	16 NNJ Procesos Básicos											



	<table><tr><td>Martes 12:30 14:30</td><td>15</td><td>25 NNJ Aceleración I</td><td>2 a 3 juegos (Deportivos Recreativos)</td></tr><tr><td>Jueves 12:30 14:30</td><td>15</td><td>25 NNJ Aceleración II</td><td></td></tr></table>	Martes 12:30 14:30	15	25 NNJ Aceleración I	2 a 3 juegos (Deportivos Recreativos)	Jueves 12:30 14:30	15	25 NNJ Aceleración II	
Martes 12:30 14:30	15	25 NNJ Aceleración I	2 a 3 juegos (Deportivos Recreativos)						
Jueves 12:30 14:30	15	25 NNJ Aceleración II							
¿DÓNDE?	<i>la localidad de Usme</i> La localidad de Usme fue fundada en 1650, bajo el nombre de San Pedro de Usme, convirtiéndose en centro de una zona rural dedicada primordialmente a la actividad agrícola, la cual proveía parte importante de los alimentos de la capital. Su nombre proviene de una indígena llamada Usminia (vocablo Chibcha), la cual estaba ligada a los romances de los caciques de la época. Secretaria Distrital De Planeación, (2009) Romances que continuaron ligados a esta localidad en la época colonial, como ocurre con aquel pasaje de María Lugarda de Ospina, La Marichuela, quien entablo un tempestuoso amor con el Virrey Solís, el cual le costó el ser desterrada por la sociedad Santaferña para las selvas de Usme. El Virrey para poderla acompañar, fundo la hacienda “Las Manas” en un latifundio relativamente grande, en lo que hoy son los barrios de Santa Lucia, Tunjuelito, Brazuelos, Marichuela, hasta la quebrada Yomasa lo que hoy son los barrios Santa Marta, La Fiscala, Barranquillita, El Recuerdo y El Pedregal. En el año de 1911 se convierte en municipio, con el nombre de Usme, destacándose a la vez, por los conflictos y luchas entre								



colonos, arrendatarios y aparceros por la tenencia de la tierra; aunque estos no alcanzaron el carácter de sangrientos, tuvieron violentas formas de presión contra los arrendatarios quienes se negaban a cumplir sus obligaciones con la hacienda. Situación que cambia, cuando a mediados de siglo se parcelan las tierras que eran destinadas a la producción agrícola para dar paso a la explotación en forma artesanal de materiales para la construcción, convirtiendo la zona en fuente importante de recursos para la urbanización de lo que es hoy Bogotá. Alcaldía Mayor De Bogotá, (2009).

Institución Educativa Distrital

I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin, colegio de la Secretaria Distrital de la ciudad de Bogotá. Ubicada en la localidad 5 de Usme. La institución está en las jornadas mañana y tarde para niños, niñas y jóvenes de la comunidad.

Dirección:
Calle 94^A Sur - 23

Barrio: Comuneros

Localización satelital

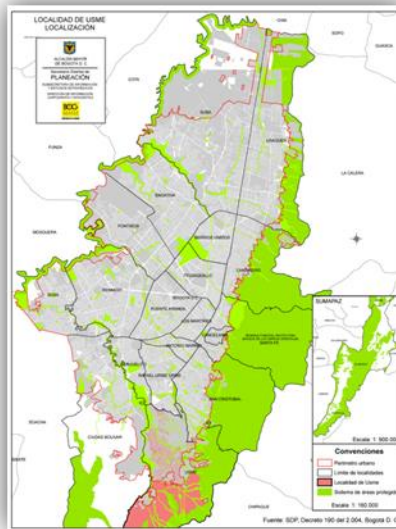


Figura No. 1 – Localización Satelital de la localidad de Usme.

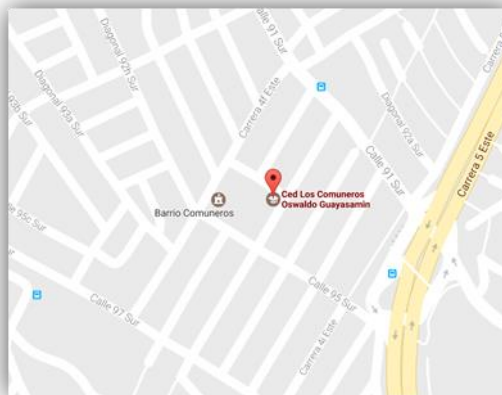


Figura No. 2 – Localización Satelital de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin. Barrio Comuneros de la Localidad de Usme.

Descripción geográfica

La mayor parte del territorio es montañoso y sus pisos térmicos varían de frío a páramo en la parte alta de los cerros surorientales; al sureste, en el sector comprendido entre Usme y Soacha, las temperaturas oscilan entre los 7 y 14 grados centígrados; el promedio en la zona rural es de 8 grados centígrados y en la zona urbana es de 13.

La localidad se encuentra dentro de la cuenca alta del río Tunjuelito y las subcuentas de los ríos Curubital, Chisaca, Lechoso y Mugroso. El principal río de la parte urbana de la localidad Usme es el Tunjuelito y las principales quebradas son: Chiguazita, La Taza, Fucha - Santa Helena, El Carraco, Agua Dulce, La Requilina, El Amoladero, El Piojo, Chuniza, Yomasa, Bolonia, Resaca, Los Cerritos, Curí o Santa Isabel, Santa Librada, El Ramo, Seca, La Chiguaza, Verejones, Morales, de Melo y Zuque.

En la parte rural los cuerpos de agua son: los ríos Aguacilito, del Aguacil, Los Balcones, Mugroso, La Esmeralda, Calavera, La Mistela, Puente Piedra, Tunjuelito, Curibital y Chisacá; las quebradas La Chiguaza, de Olarte, de Guanga, de Suate, La Aguadita, La Regadera, Piedragorda, Cacique, Los Salitres, La Regadera del Curubital, Seca, Blanca, Bocagrande, Jamaica, Curibital, Los Alisos, La Lajita, La Mistela, Piedragrande, La Leona, Hoyaonda, Caliche Negra, del Oso, Los Tablones y Lechoso; las represas de la Regadera y de Chisacá; y finalmente las lagunas del Bocagrande, El Alar, y Laguna Larga. Secretaria de Planeación de Bogotá, (2009).

Universidad Santo Tomas



La *Universidad Santo Tomás*, concibe la Proyección Social como una oportunidad para incidir en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas y de las comunidades. Por ende, en el desarrollo social del país; se fundamenta en los principios humanísticos y cristianos, según el pensamiento de Santo Tomás de Aquino; por medio de la articulación de la investigación y la docencia, socialmente pertinentes. Propicia el desarrollo de las habilidades y capacidades intelectuales de los estudiantes, a través de estrategias curriculares y dinámicas investigativas orientadas por los docentes, las cuales permiten liderar, en conjunto, procesos sociales para la transformación de la dinámica de la sociedad.

Es así como la proyección social interactúa con el medio externo permitiendo una expresión más cualificada de la responsabilidad social de la USTA en todos y cada uno de sus procesos y compromisos académicos. Dicha interacción es fuente de acreditación social y se constituye en escenario privilegiado, donde sus estudiantes se forman en el compromiso social responsable y transformador del entorno social.

Las facultades y unidades académicas de la USTA trabajan para mantener vínculos con la sociedad, a través de los programas de participación de estudiantes, Egresados, relaciones Interinstitucionales, Emprendimiento, Educación Continuada, Desarrollo Comunitario y Asesorías/Consultorías.

Centro De Proyección Social De La USTA

La Unidad de Proyección Social es una de las unidades académicas de apoyo de la Vicerrectoría Académica General. El propósito de la unidad es orientar, coordinar y promover, con las diferentes dependencias académicas y administrativas, el desarrollo de las políticas institucionales con la proyección social de la USTA.

La Unidad de Proyección Social conformada por un equipo



	humano y al servicio de la USTA fortalece el impacto de la universidad en los territorios locales, regionales y nacional a partir del vínculo de las líneas de acción de la proyección social con los programas curriculares de pregrado y posgrado para la formulación, gestión, apoyo de proyectos y acciones interdisciplinarias, interinstitucionales con el sector público y privado, desde la pertinencia social y académico, aportando al desarrollo humano y la conservación de la vida de acuerdo a los principios del humanismo cristiano sustentados en el proyecto educativo institucional. <i>Asociación primavera</i> La Asociación primavera tiene dos (2) ejes importantes, la educación y solidaridad internacional y es una asociación francesa sin ánimo de lucro (ONG) fundada en el 2004, está conformada por diferentes profesionales en formación, como trabajadoras sociales, psicólogas, administradoras de empresas, licenciatura en artes y Cultura Física, Deporte y Recreación. Cada uno de estos profesionales en formación guía y apoya la formación escolar y social de NNJ del barrio Comuneros de la localidad de Usme.
¿CÓMO?	Según Ausubel, D. y Bruner, J. (1986) citado por Barriga, (2002). Modelo Cognitivo: • Se caracteriza por estudiar cómo el ser humano conoce, piensa, recuerda la información. • Centra su atención en como elabora, crea e interpreta la información. Con este modelo buscamos proponer estrategias que favorezcan a



los NNJ de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin. Que apliquen sus conocimientos y desarrollen sus habilidades para pensar por sí mismos.

Rol del profesor:

- Reflexivo
- Racional
- Constructivista
- Critico
- Creativo

Rol del estudiante:

- Participativo
- Creativo

Rol de acompañamiento:

- Orientar
- Guiar
- Crear
- Reflexionar

Comunicación:

- Permanente y de forma afectiva.

¿CUÁNDO?

CRONOGRAMA

Nombre de la actividad	Fecha de inicio	Fecha final	Duración

	Diagnostico con el grupo de procesos básicos y aceleración I y II sobre las valores como medio formativo y que conocen, piensa y recuerda de las habilidades sociales personales, familiares y deportivos.	06/03/2017	09/03/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Principios básicos del futbol orientados a las habilidades sociales. Respeto Responsabilidad Trabajo en equipo Esfuerzo – Disciplina	13/03/2017	16/03/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Las habilidades sociales a través del futbol enfocando en el respeto.	20/03/2017	23/03/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios para el dominio del balón individual y grupal enfocada a las habilidades sociales	27/03/2017	30/03/2017	2 horas por cada sesión (Total de



	ante todo con el trabajo en equipo y la disciplina. Tolera a otro. Se une al grupo. Se divierte uniéndose a un grupo. Elige unirse a un grupo.			6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto con el balón enfocado perseverancia y el esfuerzo. Y reforzando el respeto y el trabajo en equipo.	03/04/2017	06/04/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios para el aprendizaje del pase enfocado a la creatividad. Fortaleciendo la habilidad social del respeto y la responsabilidad.	10/04/2017	13/04/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios para trabajar las habilidades motrices trabajando la autoestima, dedicación	17/04/2017	20/04/2017	2 horas por cada sesión



	y compromiso. Fortaleciendo el trabajo de equipo.			(Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios (Juegos) de resistencia en el fútbol a la motivación del jugador – entrenador. Fortaleciendo la habilidad social, el esfuerzo.	24/04/2017	27/04/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Ejercicios de desplazamientos fortaleciendo el respeto y trabajo de equipo enfocando el juego limpio.	02/05/2017	04/05/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Trabajos individuales del dominio del balón fortaleciendo la habilidad social de la responsabilidad y el esfuerzo.	08/05/2017	11/05/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
	Torneo Fútbol teniendo presente en cada partido las 4 habilidades sociales como: Respeto	15/05/2017	18/05/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)



	Responsabilidad Trabajo de equipo Esfuerzo			sesiones)
	Retroalimentación del proceso formativo de las habilidades sociales adquiridas a través del fútbol. Los niños, niñas y jóvenes de los grados de aceleración diseñaran una actividad, donde demuestren el aprendizaje que tuvieron durante el proceso d formación.	22/05/2017	25/05/2017	2 horas por cada sesión (Total de 6 horas/ 3 sesiones)
¿A QUIENES?	Son los niños, niñas y jóvenes del grupo de procesos básicos y aceleración I y II de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin Fortalecer las habilidades sociales a través del deporte (fútbol), para contribuir en su formación personal, familiar y deportivo En lo físico deportivo, es mejorar su calidad de vida y conocer desarrollar las capacidades motrices de los NNJ a través del fútbol.			
¿QUIÉNES?	Profesional en formación del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la universidad Santo Tomás. P.F. William David Granados Pulido Soy una persona muy amable, honesta, respetuosa y ante todo tengo un sentido de pertenencia con las personas que me			



	acompañan y apoyan en mi proceso de formación personal y educativa. Las expectativas que tengo y he tenido durante el proceso que llevo en la asociación primavera y con el colegio, es acompañar y guiar la formación de los NNJ de esta comunidad, fortaleciendo sus habilidades sociales para su entorno personal y social. Contexto en el que estoy con la comunidad comunera de la localidad de Usme, es algo nuevo e importante para vida, es un momento muy importante para mi formación personal, ya que he tenido experiencias y situaciones con los niños que nunca pensé que iba a tener, ya que los contextos de vida de cada uno de ellos me ha enseñado a valorar y respetar la vida, mi familia y tener un sentido de pertenencia con la sociedad.
¿CON QUÉ?	Materiales Escenario deportivo, cancha de futbol de la I.E.D. Escuela Comuneros Oswaldo Guayasamin. I. Cronometro II. Planillero III. Pito IV. Balones V. Lazos VI. Conos o platillos VII. Aros VIII. Escalera de coordinación. IX. Papel crap X. Marcadores de diferentes colores XI. Blog de colores – papel iris



Registro de asistencia.

Asistencia del practicante en formación en la Asociación primavera

Fecha: 15/02/2017 – 02/05/2017

PRIMA ERA				
Educación en Soluciones Integradas				
ASISTENCIA EQUIPO PRIMAVERA 2017				
NOMBRE	William David Guadalupe Pardo			
VINCULACIÓN	Practicante Social		PROYECTO	
INSTITUCIÓN	Univ. Santo Tomás		PROGRAMA	Otros Fines Educativos y recreativos
FECHA	HORA		ACTIVIDAD DESARROLLADA	FIRMA
15	2	17 11:10 - 16:49	Actividad dirigida de Actividad recreativa	WDP
16	2	17 08:25 - 04:05	Actividad dirigida de Actividad recreativa	WDP
21	2	17 08:30 - 04:06	Actividad dirigida de Actividad Recv	WDP
22	2	17 11:44 - 16:23	Actividad dirigida de Actividad Recv	WDP
23	2	17 09:00 - 16:04	Actividad dirigida / Act. Recreativas	WDP
24	2	17 11:30 - 15:16	Acompañamiento equipo / Recv	WDP
25	2	17 09:00 - 16:16	Juegos Recv. Trab. equipo	WDP
01	2	17 11:30 - 16:30	Juegos Recv	WDP
02	3	17 09:30 - 16:40	Juegos Recreativos / acompañamiento	WDP
03	3	17 12:35 - 04:36	Juegos Recreativos / acompañamiento	WDP
06	3	17 10:50 - 11:00	Juegos / Fútbol - Presentación Colegio 1	WDP
07	3	17 12:40 - 16:00	Presentación Colegio Grupo 2	WDP
08	3	17 11:30 - 11:25	Acompañamiento / día de la mujer	WDP
09	3	17 13:25 - 15:40	Presentación Colegio Grupo 3	WDP
10	3	17 11:15 - 16:35	Acompañamiento logístico	WDP
11	3	17 08:10 - 15:35	Día de la mujer / Usman	WDP
13	3	17 11:00 - 17:00	Activación / Fútbol / Trab. equipo / Fútbol	WDP
14	3	17 12:38 - 15:51	Activación Grupo / Fútbol / Trab. equipo	WDP
15	3	17 11:30 - 17:01	Acompañamiento / Base Tado Primavera	WDP



PRIMAVERA
Education et Solidarité Internationale

ASISTENCIA EQUIPO PRIMAVERA 2017

NOMBRE		VINCULACIÓN		PROYECTO		
INSTITUCIÓN		PROGRAMA				
FECHA	HORA	ACTIVIDAD DESARROLLADA	FIRMA			
16	03	17	11:30	16:27	Acompañamiento Base Tarde / Primavera	WDP
21	03	17	12:30	15:30	Aceleración 1. / Habilidades Sociales / Respeto / Póleos Básicos	WDP
23	03	17	12:20	17:00	Aceleración 2. / Habilidades Sociales / Respeto / Póleos Básicos	WDP
24	03	17	13:00	18:00	Acompañamiento Base Tarde / Primavera	WDP
27	03	17	10:00	16:30	Procesos Básicos / Dominio del Salón / Habilidades Sociales	WDP
28	03	17	13:10	16:30	Aceleración 1 / Dominio del Salón	WDP
29	03	17	11:15	16:25	Acompañamiento / Base Tarde / Primavera	WDP
30	03	17	12:38	16:38	Aceleración 2. / Dominio del Salón	WDP
03	04	17	17:00	16:10	Póleos Básicos / Póleos Básicos	WDP
04	04	17	12:50	16:30	Aceleración 1 / Póleos Básicos / Habilidades Sociales	WDP
05	04	17	10:57	16:35	Acompañamiento Base mañana	WDP
06	04	17	13:00	16:38	Aceleración 2 / Habilidades Sociales	WDP
07	04	17	11:08	16:30	Acompañamiento / Habilidades Sociales / Aceler II	WDP
17	04	17	11:05	16:10	Proces. Básicos / Habilidades Sociales / Póleos Básicos	WDP
18	04	17	12:47	16:38	Aceleración 1 / Póleos Básicos / Habilidades Sociales	WDP
19	04	17	10:52	16:30	Acompañamiento - Base Tarde	WDP
20	04	17	12:45	16:13	Aceleración 2 /	WDP
21	04	17	11:05	16:25	Acompañamiento - Base Tarde	WDP
24	04	17	11:10	16:11	Procesos Básicos / motivación 1	WDP

PRIMA ERA									
Education et Solidarité Internationale									
ASISTENCIA EQUIPO PRIMAVERA 2017									
NOMBRE		William David Gramacho Pineda				VINCULACIÓN		Pasantía Social	
INSTITUCIÓN		Univ. Santo Tomás				PROYECTO		PROGRAMA	
FECHA		HORA		ACTIVIDAD DESARROLLADA				FIRMA	
D	M	A	ING.	SAL.					
25	04	17	12:30	16:30	No hubo clase / Acompañamiento Base Turke				(W)
26	04	17	17:50	16:17	Acompañamiento Base Turke				(W)
27	04	17	12:40	16:19	No hubo clase / Adelanto proyecto de Trab. Grado				(W)
28	04	17	10:58	16:32	Acompañamiento Base Turke				(W)
02	05	17	12:45	16:20	Exposición 1 / Trabajo limpio y fuerte por el respeto Tránsito				(W)



Asistencia del grupo base mañana de la fase exploratoria

Nombre	Apellido	Edad	Grado Escolaridad
Duvan Felipe	Tique Franco	10	Procesos Básicos 1-2-3 Primaria
Samuel	Silva Ipus	11	Aceleración 4-5 Primaria
Eimmy Valentina	Tique Franco	13	Procesos Básicos 1-2-3 Primaria
Juan Gabriel	Moya Ramírez	11	Aceleración 4-5 Primaria
Juan Sebastián	Tique Franco	12	Aceleración 4-5 Primaria
Jacobo	Silva Ipus	8	2 Primaria
Isaac	Silva Ipus	8	2 Primaria
Ana María	Silva Ipus	13	Aceleración 4 – 5 Primaria
Diana Marcela	Firacative Hernández	17	Desescolarizada
Daniel Stevan	García Gallego	12	7 Bachillerato

Registro fotográfico con pie de página

Base de datos.

Testimonios.

Certificados.

Carta de presentación del CPS USME a la Asociación Primavera



Bogotá D.C., Febrero 21 de 2017

Coordinadora
TANIA FINO
CENTRO SOCIO-CULTURAL PRIMAVERA
Localidad de Usme

Asunto: Presentación del practicantes profesionales de la Universidad Santo Tomás

La Unidad de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás agradece a su institución el interés de hacer parte de nuestra labor en proyección social en la localidad de Usme, especialmente con la participación en los espacios de formación y la apertura para el establecimiento de trabajo colaborativo.

Para este semestre, los programas académicos de Administración de empresas y Cultura Física, Deporte y Recreación, a través del Centro de Proyección Social de Usme, se disponen a contribuir a las metas de la Asociación a partir de dos espacios: (i) una asesoría administrativa entorno al funcionamiento del Centro Socio-Cultural Primavera y (ii) un proyecto deportivo con los estudiantes del grupo de aceleración que asiste al Centro. A continuación se establece formalmente los tiempos de cada espacio y el practicante profesional encargado:

- Daniela Andrea Moreno Posada, código de estudiante 2137657, encargada de la asesoría administrativa que tendrá una duración de 15 sesiones (dos horas cada sesión) todos los días martes a partir del 21 de febrero hasta el 30 de mayo del año en curso.
- William David Granados Pulido, código de estudiante 2106815, encargado del proyecto deportivo con estudiantes de aceleración, el cual se desarrollará de lunes a viernes en la jornada de la tarde (1 pm- 4:30 pm) a partir del mes de marzo.
Nota: En la semana del 20 al 24 de febrero el estudiante realizará una etapa de exploración con el grupo base de niños del Centro Primavera. A partir del mes de marzo, el horario del estudiante será el estipulado anteriormente (Lunes a viernes: 1:00 pm a 4:30 pm)

Agradecemos su colaboración y servicio a la comunidad de la localidad de Usme.

Cordialmente,



Otras herramientas (evidencias).

ANEXOS FOTOGRAFICOS

Presentación de las evidencias

Asociación primavera
Base mañana y tarde
Juegos Recreativos
Evidencia fotográfica



Figura No. 1 – Juegos recreativos



Figura No. 2 – Juegos recreativos



Figura No. 3 – Juegos recreativos



Figura No. 4 – Juegos recreativos



Figura No. 5 – Juegos recreativos



Figura No. 6 – Juegos recreativos



Figura No. 7 – Juegos recreativos



Figura No. 8 – Juegos recreativos



Figura No. 9 – Juegos recreativos



Figura No. 10 – Juegos recreativos



Figura No. 11 – Juegos recreativos

En el parque



Figura No. 12 – Juegos recreativos

En el parque



Figura No. 13 – Juegos recreativos



Figura No. 14 – Juegos recreativos

En el parque



Figura No. 15 – Juegos recreativos



Figura No. 1



Figura No. 2

Habilidades Sociales – respeto/responsabilidad/trabajo en equipo/esfuerzo/disciplina
Procesos Básicos



Figura No. 3



Figura No. 4

Habilidad Social – Huella de la vida
Procesos Básicos



Figura No. 5



Figura No. 6

Huella de la vida



Figura No. 7



Figura No. 8

**Habilidades Sociales – respeto/responsabilidad/trabajo en equipo/esfuerzo/disciplina
Aceleración I**



Figura No. 9



Figura No. 10

**Principios Básicos del fútbol
Aceleración I**



Figura No. 11
Principios Básicos del fútbol
Aceleración I



**Figura No. 12 – Dominio del balón
Aceleración I**



**Figura No. 13 – Ejercicios de coordinación aplicados al futbol
Aceleración II**



**Figura No. 14 – Pases aéreos mano/pie
Aceleración I**



**Figura No. 15 – Huella de la vida enfocado a las habilidades sociales
Procesos básicos/Aceleración I y II**