

Colegio Integrado La Llana Tibú N de S.

Centro de Interés Deportivo: Desarrollo Físico y Hábitos Saludables

Nombre del Proyecto:

Jugamos luego existimos.

Identificación del problema

De acuerdo con la lectura de contexto el 90% de los estudiantes desean realizar deporte, pero desconocen las diferentes ramas y variaciones por lo tanto se hace necesario una exploración para que tomen la mejor decisión y a su vez plantear un proceso dirigido para llevar al máximo sus potencialidades, paralelamente lograr recursos para construir infraestructura.

Justificación:

Durante la etapa preescolar, el movimiento es esencial para el desarrollo integral del niño. Las actividades físicas ayudan a fortalecer el cuerpo, desarrollar habilidades motoras básicas y promover la socialización en ambientes seguros y estimulantes.

En la primaria, los niños consolidan sus habilidades motoras y desarrollan su identidad social. El deporte ofrece un entorno ideal para fortalecer el autocontrol, el trabajo en equipo y la participación activa en actividades saludables.

Durante la adolescencia, la práctica deportiva ayuda a canalizar la energía, reducir el estrés, formar identidad y fortalecer la autoestima. Además, es una vía efectiva para interiorizar valores de respeto, disciplina y liderazgo.

Objetivos generales

- Impulsar el desarrollo de capacidades físicas y deportivas.
- Estimular la participación en otras disciplinas.
- Promover el trabajo en equipo.
- Introducir nociones básicas de teoría, reglamentos y práctica de diferentes deportes.
- Promover el ejercicio físico y los valores de convivencia mediante juegos reglados, deportes escolares y actividades cooperativas.
- Desarrollar competencias físicas y sociales mediante la práctica sistemática de deportes, fomentando el bienestar integral del estudiante.

Población destinataria

Este proyecto está dirigido a niños y adolescentes entre 5 y 18 años, divididos en tres grupos según su edad:

- Grupo 1: 5 a 7 años (Preescolar y primeros grados)
- Grupo 2: 8 a 11 años (Primaria)
- Grupo 3: 12 a 18 años (Secundaria y Media)

Descripción de la Propuesta

Paralelamente a la lecto-escritura, el teatro y música se busca potencializar los talentos encontrados en los estudiantes e iniciar proceso con los mas pequeños.

Inicialmente se transversaliza utilizando parte del tiempo escolar como motivación hacia el aprendizaje, una vez identificados los estudiantes se incluye un capitulo como aprovechamiento del tiempo libre con la colaboración de los padres de familia en jornadas concertadas.

Se requieren recursos para la adquisición de implementos deportivos y adecuación de espacios para practica de diferentes deportes

Metodología

Se aplicará una metodología activa, dinámica y participativa que fomente el aprendizaje a través del juego y la exploración de otras ramas. Las actividades incluyen juegos tradicionales, experimentación combinando juegos, práctica deportes básicos, recreación grupal y trabajo colectivo, ajustadas a cada grupo de edades.

Cronograma de actividades

Grupo 1 (5 a 7 años)

- Semana 1: Juegos o rondas usando manos y pies para desarrollar coordinación.
- Semana 2: Exploración de diferentes deportes para despertar la curiosidad.
- Semana 3: Taller de movimientos corporales que integran ejercicios, música y expresión física.
- Semana 4: Análisis de reglamentos.
- Semana 5: Videos para diferenciar movimientos.
- Semana 6: Ejercicios fisicos para mejorar la atención.
- Semana 7: variación y combinación de deportes para fomentar la espontaneidad y participación.
- Semana 8: Entrenamiento general fortaleciendo el trabajo en equipo.
- Semana 9: Encuentro por categorías con acompañamiento de padres de familia.
- Semanas 10-12: Reflexión grupal para cerrar el proyecto.

Grupo 2 (8 a 12 años)

- Semana 1: Juegos y ejercicios grupales para mejorar concentración.
- Semana 2: Introducción a los reglamentos.

- Semana 3: Lectura básica de fundamentos teóricos.
- Semana 4: Trabajo colectivo en pequeños grupos.
- Semana 5: Variación de reglamentos para estimular la creatividad.
- Semana 6: Uso de herramientas tecnológicas para evidenciar documentos de trabajo.
- Semana 7: Formación de pequeños equipos mixtos.
- Semana 8: Entrenamiento final.
- Semana 9: Presentación final con padres de familia.
- Semanas 10-12: Análisis y retroalimentación grupal para favorecer la reflexión sobre el proceso.

Grupo 3 (13 a 18 años)

- Semana 1: Juegos y ejercicios grupales para mejorar concentración.
- Semana 2: Revisión de reglamentos.
- Semana 3: Documento-informe de trabajo .
- Semana 4: Trabajo colectivo en pequeños grupos.
- Semana 5: Juzgamiento.
- Semana 6: Uso de herramientas tecnológicas para evidenciar documentos de trabajo.
- Semana 7: Formación de pequeños equipos mixtos.
- Semana 8: Entrenamiento final.
- Semana 9: Presentación final con padres de familia.
- Semanas 10-12: Evaluación integral, retroalimentación y planificación de proyectos futuros.

Recursos necesarios

- Espacio amplio adecuado para la práctica de deportes de conjunto.
- Balones de futsal, futbol, voleibol, baloncesto, futbol playa, cuerdas, conos, aros, pitos, tarjetas, computador, memorias USB y resmas de papel
- Mallas para futbol, futsal, baloncesto y voleibol.
- Material didáctico como marcadores, pinturas, cartulinas, cinta métrica

Resultados esperados

- Incremento en las habilidades deportivas de los participantes.
- Mayor respeto por los compañeros.
- Fortalecimiento del trabajo en equipo y de la autoestima.
- Conocimiento y aplicación de conceptos básicos y avanzados de reglamento.
- Valoración del deporte como medio de desarrollo personal y social.

Evaluación y seguimiento

El equipo dinamizador ampliado hará seguimiento de la siguiente forma:

- Observación constante de participación y progreso.
- Autoevaluación y evaluación entre compañeros.
- Presentaciones y muestras prácticas como forma de evaluación.
- Registro del avance en diarios o bitácoras.
- Retroalimentación tanto individual como grupal.
- Revisión de informes registrados.

Tiempo de ejecución

El desarrollo del proyecto se contempla en un periodo de 12 semanas, con sesiones semanales de 60 a 90 minutos.

Al concluir, se realizará una mini olimpiada o muestra acorde a los tiempos destinados por la institución y edades y edades de los participantes.

Actividades sugeridas:

- Mini-fútbol, baloncesto, atletismo escolar.
- Juegos de relevos y competencias grupales.
- Clases rítmicas o aeróbicas para niños.
- Actividades de estiramiento y relajación.

- Torneos interclases (fútbol, voleibol, baloncesto, atletismo).
- Rutinas de entrenamiento funcional.
- Clases de yoga o relajación activa.
- Talleres sobre nutrición y autocuidado físico.