

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA  
MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS  
TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA

AUTOR:

ARÉVALO SILVA JOHAN DARÍO



UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
BOGOTÁ  
2013

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA  
MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS  
TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA

AUTOR:

ARÉVALO SILVA JOHAN DARÍO

Trabajo de tesis para optar el título de Licenciado en Educación Básica con  
Énfasis en Educación Física Recreación y Deportes

ASESORA:

PAOLA CIFUENTES

UNIVERSIDAD LIBRE  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES  
BOGOTÁ  
2013

## Nota de Aceptación

---

---

---

---

---

Presidente del Jurado

---

Jurado

---

Jurado

Bogotá, D.C., 2013

## **DEDICATORIA**

Esta propuesta se la dedico a mis padres, hermanos y familiares. Pero en especial a Jorge Armando Arévalo Silva, hermanito de mi alma que hace mi vida muy especial. Y a mí entrenadora Olga Beatriz Ladino Romero y mi maestro Héctor Emilio Murillo Martínez, por aportar valiosas enseñanzas en mi vida personal y profesional.

## **AGRADECIMIENTOS**

*Las mayores bendiciones y agradecimientos a mi entrenadora de Marcha OLGA BEATRIZ LADINO ROMERO y mi maestro de Danzas HÉCTOR EMILIO MURILLO MARTÍNEZ por todas sus enseñanzas que hicieron posible crear esta PROPUESTA DIDÁCTICA.*

*Los más grandes agradecimientos para mi tutora la Magister PAOLA CIFUENTES y el Doctor MARCO VINICIO GUTIÉRREZ quienes me orientaron para construir este trabajo. También a mis estudiantes del Centro de Interés de Atletismo del Colegio Agustín Fernández con quienes implemente la propuesta didáctica y a todos mis compañeros, docentes y amigos del Atletismo, del Colegio Distrital Agustín Fernández y de la Universidad Libre. Y sin olvidar a los esposos Adriana Millan y Oscar Peñuela gerentes del Club de Natación ACUACLUB, donde trabajé y adquirí toda mi experiencia como instructor de danzas y baile.*

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	10
<b>1. TEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	13
<b>1.1. PREGUNTA PROBLEMÁTICA</b> .....	13
<b>1.1.1. ANTECEDENTES</b> .....	13
<b>1.1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA</b> .....	15
<b>1.1.3. POBLACIÓN</b> .....	16
<b>1.1.4. DIAGNÓSTICO</b> .....	16
<b>1.1.5. JUSTIFICACIÓN</b> .....	17
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	18
<b>2.1. OBJETIVO GENERAL</b> .....	18
<b>2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> .....	18
<b>3. MARCO TEÓRICO</b> .....	19
<b>3.1. MARCHA ATLÉTICA</b> .....	19
<b>3.1.1. Características de la Marcha Atlética</b> .....	19
<b>3.1.2. Fases de la Marcha Atlética</b> .....	19
<b>3.1.2.1. Fase de Apoyo Simple (Apoyo Posterior)</b> .....	20
<b>3.1.2.2. Fase de Apoyo Doble</b> .....	20
<b>3.1.2.3. Fase de Apoyo Simple (Apoyo Anterior)</b> .....	20
<b>3.1.2.4. Ubicación del Pie</b> .....	21
<b>3.1.2.5. Movimiento de la Cadera</b> .....	21
<b>3.1.2.6. Movimiento de los Brazos</b> .....	21
<b>3.1.3. Ejercicios Cotidianos para el Aprendizaje de la Marcha Atlética.</b> .....	23
<b>3.2. FOLKLORE</b> .....	24
<b>3.2.1. Folklore Musical</b> .....	25
<b>3.2.2. Características de los Ritmos Útiles para el Aprendizaje de la Marcha Atlética</b> .....	29
<b>3.2.2.1. Bullerengue</b> .....	30
<b>3.2.2.2. La Tambora</b> .....	32

3.2.2.3. Danza de las Pilanderas.....	33
3.2.2.4. Gaita o Porro Palitiao .....	33
3.3. DIDÁCTICA .....	36
4. MARCO LEGAL.....	39
4.1. Ley 181 de 1995 (Enero 18) .....	39
4.1.1. Título I Disposiciones preliminares.....	39
4.1.2. Título IV Del Deporte.....	40
4.2. LEY 397 DE 1997 (Agosto 7) .....	41
4.2.1. TITULO I. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES Y DEFINICIONES .....	41
5. DISEÑO METODOLÓGICO .....	44
¿QUÉ ES EXPERIMENTO? .....	45
5.1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	47
<b>RESULTADOS Y ANÁLISIS DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL</b> .....	50
<b>APOYO DE TALÓN</b> .....	50
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “APOYO DEL TALÓN”:</b> .....	51
<b>TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA</b> .....	52
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA”:</b> .....	52
<b>EMPUJE DEL PIE</b> .....	53
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EMPUJE DEL PIE”:</b> .....	54
<b>FASE DE DOBLE APOYO</b> .....	54
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FASE DE DOBLE APOYO”:</b> ....	55
<b>EXTENSIÓN RODILLA</b> .....	56
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EXTENSIÓN RODILLA”:</b> .....	56
<b>MOVIMIENTO DE LA CADERA</b> .....	57
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LA CADERA”:</b> .....	58
<b>MOVIMIENTO DE BRAZOS</b> .....	59

<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS”:</b> .....	59
<b>FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS</b> .....	60
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS”:</b> .....	61
<b>6. PROPUESTA DIDÁCTICA</b> .....	62
<b>Introducción</b> .....	62
<b>Justificación</b> .....	63
<b>Objetivo General</b> .....	63
<b>Objetivos Específicos</b> .....	63
<b>INSTRUMENTO METODOLÓGICO DE SESIONES DE CLASE</b> .....	64
<b>EVALUACIÓN</b> .....	87
<b>El resultado obtenido de la evaluación fue el siguiente:</b> .....	87
<b>APOYO DE TALÓN</b> .....	87
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “APOYO DEL TALÓN”:</b> .....	88
<b>TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA</b> .....	88
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA”:</b> .....	89
<b>EMPUJE DEL PIE</b> .....	90
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EMPUJE DEL PIE”:</b> .....	90
<b>FASE DE DOBLE APOYO</b> .....	92
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FASE DE DOBLE APOYO”:</b> .....	92
<b>EXTENSIÓN RODILLA</b> .....	94
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EXTENSIÓN RODILLA”:</b> .....	94
<b>MOVIMIENTO DE LA CADERA</b> .....	95
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LA CADERA”:</b> .....	96
<b>MOVIMIENTO DE BRAZOS</b> .....	97
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS”:</b> .....	97
<b>FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS</b> .....	98



<b><i>ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS”:</i></b> .....	99
<b>7. CONCLUSIONES</b> .....	100
<b>8. RECOMENDACIONES</b> .....	102
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	103
<b>LINK GRAFÍA</b> .....	104
<b>ANEXOS</b> .....	105

## INTRODUCCIÓN

El término de marcha define una de las actividades humanas más primitivas, el movimiento o desplazamiento a pie.

En la marcha competitiva el hombre está sometido inevitablemente al impulso de empezar a correr, especialmente cuando la distancia que debe recorrer es corta. Para conjugar este peligro, el reglamento de la IAAF (Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo) define la marcha como “una progresión de pasos dados de tal manera que nunca se pierda el contacto con el suelo”, y añade que “al dar cada paso, el pie que avanza deba tomar contacto con el suelo antes de que el pie de atrás se levante de este”. También se dice que “la pierna de apoyo debe estar extendida (es decir, no curvada por la rodilla) al menos durante un momento cuando este en posición vertical”. Pues bien, la historia del deporte nos dice que la frontera entre andar y correr es, en el mejor de los casos, muy tenue.

Al primero, conocido también como un buen corredor, se le atribuyen proezas como caminar 100 millas en 22 horas (1789) y las 402 millas que separa Londres de York, recorrido hecho en 5 días, 13 horas y 35 minutos (1792), esta última a la edad de 56 años. Pero la mayor fama tuvo el capitán Barclay, un escocés que en 1809 recorrió 1.000 millas en 1.000 horas consecutivas. El contrato decía que debía cubrir una milla por hora, día y noche.

En el año de 1970, Enrique Peña, aparece como un gran promotor de la marcha a nivel Nacional, a través de la consecución de patrocinio por parte de las empresas privadas. Le dio trascendencia a la marcha en el ámbito nacional e internacional en todos los aspectos, sugirió a la Federación que en todos los campeonatos Nacionales de Atletismo se incluyera la marcha en las delegaciones logrando Colombia en esa época ubicarse delante de países como Brasil y USA.

Las Escuelas de Marcha en Colombia se ubican en la década de los 80s con un gran predominio de Boyacá y Bogotá y ya para la década de los 90s se promociona en otras regiones del país destacándose en categorías inferiores departamentos como Risaralda, Tolima, Quindío, Antioquia y Valle, pero manteniendo el predominio en la categoría mayores por parte de los Boyacenses. Actualmente los departamentos donde predomina la marcha atlética son: Nariño, Bogotá, Huila, Tolima y Boyacá.

La participación de Colombia en los últimos años ha sido importante, no solo por el número de sus atletas, sino por los resultados arrojados en los diferentes torneos Internacionales, donde se destacan deportistas como Luis Fernando López (medallista de bronce en el Mundial de Atletismo de Daegu (Corea) en agosto de 2011) , Eider Arévalo Truque (3 veces campeón del Mundo en la categoría Juvenil), James Rendón, Ingrid Hernández, Arabelly Orjuela y Lorena Arenas quienes participaron en los pasados Juegos olímpicos de Londres 2012 y que por primera vez en la historia de la marcha en Colombia se envía a un evento tan importante como este equipos completos en los dos géneros en la prueba de 20km. También participo el marchista Freddy Hernández en la prueba de 50km. También podemos destacar a José Leonardo Montaña quien ocupó el 24° lugar en la prueba de los 20km en el mundial de Moscú Rusia 2013 y Kenny Martín Pérez quien logró la medalla de plata en el Mundial de Atletismo de la categoría menores en Julio de 2011 en la prueba de los 10.000m y otros representantes en eventos suramericanos, centroamericanos y panamericanos de las categorías inferiores.

Esta propuesta didáctica va encaminada a motivar y masificar la práctica de la marcha atlética, ya que por sus grandes distancias y lo monótono de su aprendizaje la hace poco atractiva, aunque aporta excelentes elementos para la vida saludable y el fortalecimiento físico de quien la práctica. En los niños y niñas es más complejo poder motivarlos a su práctica, porque ellos necesitan estímulos

para realizar cualquier actividad física de modo que les produzca una excitación y agrado las prácticas deportivas.

La relación que existe entre las tonadas de los diferentes ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia y los característicos movimientos de las caderas y fases de la técnica de la marcha atlética, permiten un correcto y significativo aprendizaje de la técnica de la marcha atlética con la utilización de estos ritmos tradicionales de Colombia.

En esta propuesta, se podrá encontrar elementos aplicables para la enseñanza-aprendizaje de la técnica de la marcha atlética. Entre estos se puede ver una ficha de observación, que sirve de evaluación de inicio y control final, y un diseño metodológico de sesiones, donde se especifica cómo se deben desarrollar cada clase y actividades, para lograr que los estudiantes aprendan de una forma innovadora y más significativa la técnica de la marcha atlética.

## **1. TEMA DE INVESTIGACIÓN**

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA APLICADO A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 3° A 5° DE PRIMARIA DEL COLEGIO DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ INSCRITOS EN EL CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO DEL “PROYECTO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES”.

### **1.1. PREGUNTA PROBLEMÁTICA**

¿Qué criterios debe tener una propuesta didáctica que permita la enseñanza–aprendizaje de la técnica de la marcha atlética por medio de los ritmos folklóricos tradicionales caribeños de Colombia en los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D.?

#### **1.1.1. ANTECEDENTES**

Como primer antecedente a esta propuesta, se encuentra el método de enseñanza para la técnica de la marcha atlética utilizando los ritmos del merengue, aplicado por la Magister en Educación Yanet Lucumí Balanta, con los estudiantes de Cultura Física de la Universidad UDCA (Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales). Socializando con la magister de su método en la entrevista que se le hizo; expone que la iniciativa de enseñar la técnica de la marcha atlética a través del merengue, nace cuando hizo el curso de entrenadores de la IAAF. También dice que esta propuesta luego la aplica en la Universidad Santo Tomas y la UDCA con los estudiantes en la clase de atletismo, teniendo en cuenta que la técnica de la marcha atlética es específica y que comparando las tonadas de las canciones del ritmo merengue con los movimientos oscilatorios de

las caderas. Esto fue lo que le llamo más la atención para aplicar este método y como las marcaciones del merengue (aclarando que no todas las canciones se pueden usar) permitían que los estudiantes realizaran y asemejaran los movimientos de las caderas, característicos de la técnica de la marcha, al ritmo del merengue. Teniendo en cuenta que uno de los procesos de enseñanza-aprendizaje está relacionado con el aprendizaje significativo, la magister hace una relación entre las experiencias que los estudiantes tienen con el ritmo del merengue (escucharlo, bailarlo y/o visto su baile) y los movimientos de las caderas durante la marcha.

La magister aplica su propuesta inicialmente cuando hizo el curso de la IAAF nivel 3, esta la basa en utilizar los ritmos del merengue para que todas las personas pudieran acercarse más a la técnica específica de la marcha atlética. Continuando con su trabajo en las Universidades donde labora, el método que utiliza es dividiendo el grupo en dos, donde uno grupo aprenden con el método tradicional y el otro a través del merengue, dice la magister que al hacer la comparación de los dos grupos, se da cuenta que hay un mayor porcentaje de estudiantes que adquieren o aprenden la técnica de la marcha cuando se usa el ritmo del merengue que el grupo que usa la metodología tradicional.

Está propuesta didáctica tiene gran relación con la metodología que propone la Magister Yanet Lucumí Balanta, en la utilización de los ritmos de la costa Caribe para el aprendizaje-enseñanza de la técnica de la marcha atlética, pero existiendo una gran diferencia en que una utiliza los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia y la otra solo usa el ritmo del merengue. Y que la primera utiliza los ritmos en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de las fases de la técnica de la marcha y no solamente en la oscilación de los movimientos de la cadera como en lo propuesto por la magister.

El segundo antecedente para esta Propuesta Didáctica, se encontró el Proyecto de maestría del Magister Héctor Emilio Murillo Martínez, quien en su “DISEÑO DE UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DE LAS DANZAS FOLCLÓRICAS” en donde su propuesta utiliza diferentes elementos de movimientos y recursos propios de la educación física, para la enseñanza-aprendizaje y así a propiciar en los alumnos los pasos básicos de las danzas folklóricas. Relacionándose con esta Propuesta Didáctica en la comprensión coherente de las fases que se están aprendiendo y la realización consiente de la técnica de la marcha, que en la propuesta del magister está encaminado hacia las técnicas de los pasos básicos de las danzas folklóricas. Además se relaciona con el conocimiento de los ritmos folklóricos con los cuales se trabajan.

### **1.1.2. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

Los estudiantes de los grados de 3° a 5° grado del Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. desconocen totalmente, cómo se realiza correctamente el gesto técnico de la marcha atlética deportiva, ya sea porque ignoran esta modalidad del atletismo o porque sienten poco interés en su práctica. Sumado que la motivación de los niños y niñas de estudio, se ve afectada circunstancialmente al ejecutar los ejercicios específicos para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, haciéndoles un poco “aburrida” por su rutina tan cíclica y poco inmutable, y si ellos no encuentran gusto, placer y motivación cuando ejecutan sus actividades, difícilmente se predispondrán a realizar y aprender todas las tareas que se les asigna. Teniendo en cuenta que, la prioridad en ellos es la diversión y el goce, el cual difícilmente se encuentra en el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética por su gesto constante y repetitivo.

La ejecución de la mayoría de los ejercicios técnicos de la marcha atlética, no se pueden realizar de forma jugada y los que se logran realizar, se hacen perdiendo la calidad de ejecución de los movimientos, esto ocurre porque cuando alguno de

estos niños o niñas juegan haciendo ejercicios para aprender a ubicar los pies, como por ejemplo: un juego de relevos, el ejercicio de caminar en talones y puntas de pies. Los niños y niñas por la competitividad que les proporciona el juego no lo hacen caminando sino corriendo, desviando de esta manera la intencionalidad del ejercicio y haciendo incorrectamente su ejecución.

### **1.1.3. POBLACIÓN**

Esta propuesta está dirigida a los 25 niños y niñas entre los 8 y 13 años de edad , de los grados de 3° a 5° grado del Colegio Distrital Agustín Fernández inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada escolar 40 Horas Semanales”. Grupo que ya estaba formado con anterioridad.

Esta población, se desarrolla en un ambiente con problemas de violencia entre pandillas de dos barrios de estrato socioeconómico dos (2).

Las actividades propias para esta investigación se desarrollaran en la Pista de Atletismo del Parque Servita de la localidad de Usaquén, en la ciudad de Bogotá D.C. Colombia.

### **1.1.4. DIAGNÓSTICO**

Haciendo una observación directa de la población de estudio, se pudo observar que los niños y niñas implícitos en la investigación, se desarrollan en un ambiente de violencia tanto en su socialización primaria como de la secundaria. Además desconocen totalmente del significado de la marcha atlética y de su gesto deportivo tan específico. Por ello no les causaba ninguna motivación para realizar los ejercicios específicos de su aprendizaje, siendo su motivación principal e iniciativa el realizar la práctica del atletismo, que para su contexto lo simplificaban solamente en la carrera.



### **1.1.5. JUSTIFICACIÓN**

Colombia es uno de los países de América potencia en la modalidad de Marcha Atlética del deporte de Atletismo, logrando con sus deportistas diferentes títulos panamericanos y logros a nivel mundial en las diferentes categorías y géneros. También se encuentra entre los países más ricos y diversos culturalmente, teniendo una riqueza y variedad de ritmos folklóricos tradicionales, entre estos ritmos destacaremos los heredados de nuestros ancestros de la costa Caribe tocados con tambora, flautas y gaitas. Equívocamente pensamos que son opuestas las danzas y la marcha, pero tanto en la primera como en la segunda existe una relación íntima porque en las dos priman los movimientos corporales y que desde la misma existencia del ser humano también existieron la marcha (en el caminar normal o andar) y las danzas (en los festejos y en las expresiones de sentimientos hacia los dioses).

Al encontrar que los estudiantes del Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. desconocen el gesto específico de la marcha atlética y lo poco que conocen de los ritmos folclóricos tradicionales caribeños de Colombia. Nace la idea de realizar una fusión entre el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética y los diversos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe colombiana. Utilizando dichos ritmos como elemento principal para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, se puede observar que estos proporcionan un goce y motivan a los estudiantes del Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. para realizar pausada y eficientemente los ejercicios específicos de su enseñanza.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVO GENERAL**

Diseñar una propuesta didáctica para desarrollar las habilidades técnicas de la marcha atlética en los Niños y niñas de los grado 3° a 5° del colegio distrital Agustín Fernández inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 horas Semanales”.

### **2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Identificar cuáles son las características de los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia que son aplicables para la enseñanza de la técnica de la marcha atlética.
- Diseñar un instrumento metodológico para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética utilizando diversos ritmos folclóricos tradicionales caribeños de Colombia.
- Aplicar el diseño metodológico en los estudiantes del Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. MARCHA ATLÉTICA**

Según la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF Athletics) en sus Reglas de Competiciones 2012 - 2013 define la marcha atlética como una progresión de pasos de modo que el atleta se mantenga en contacto con el suelo, a fin que no se produzca pérdida de contacto visible (a simple vista). La pierna que avanza debe estar recta, (es decir no doblada por la rodilla) desde el momento del primer contacto con el suelo hasta que se halle en posición vertical.

Para entender mejor su significado se puede definir la marcha atlética como una progresión de pasos donde no se pierde contacto con el suelo a simple vista (un pie debe siempre estar en contacto con el suelo), ni se hace la flexión de la rodilla (extendida todo lo posible) desde el primer apoyo (lo hace el talón) hasta la vertical de cuerpo.

##### **3.1.1. Características de la Marcha Atlética**

La marcha atlética es una modalidad del atletismo totalmente diferente a las otras, por no tener fase de vuelo en la ejecución de su técnica, ya que posee unas características muy peculiares en sus fases. Sobre todo en los movimientos de las caderas durante su ejecución, que resultan muy irónicos y no familiares para las personas, a las cuales les causa gracia jocosa y burlesca.

##### **3.1.2. Fases de la Marcha Atlética.**

(HARLD MÜLLER - WOLFGANG RITZDORF, 2006) nos dice que cada paso de Marcha comprende una FASE DE APOYO SIMPLE (que se puede dividir en fase apoyo anterior y fase apoyo posterior) y una FASE DE APOYO DOBLE.

### **3.1.2.1. Fase de Apoyo Simple (Apoyo Posterior)**

Esta proporciona la aceleración y preparación para la fase de apoyo doble.

#### **Características Técnicas:**

- La pierna de apoyo está extendida.
- La pierna de apoyo se mantiene extendida todo lo posible.
- El pie de la pierna de apoyo apunta hacia adelante.
- La pierna libre pasa a la pierna de apoyo con la rodilla y la pantorrilla.

### **3.1.2.2. Fase de Apoyo Doble**

Esta une la fase de apoyo posterior y anterior.

#### **Características Técnicas:**

- El pie delantero apoya suavemente sobre el talón mientras que el pie posterior se encuentra con el talón elevado (apoyado entre el metatarso y los dedos del pie)
- Ambas rodillas deben estar extendidas.
- Los brazos se balancean de forma alternada.

### **3.1.2.3. Fase de Apoyo Simple (Apoyo Anterior)**

Esta tiene como objetivo minimizar la fuerza de freno.

#### **Características Técnicas**

- Ubicación del pie de la pierna anterior es activo con un movimiento de barrido hacia atrás.
- La fase de desaceleración es lo más breve posible.

- La rodilla de la pierna delantera debe estar extendida.
- Pierna libre pasa de apoyo con la rodilla y la pantorrilla.

#### **3.1.2.4. Ubicación del Pie**

Tiene como objetivo ubicar el pie correctamente para lograr una óptima amplitud de paso.

#### **Características Técnicas**

- Los pies se ubican en una línea recta con los dedos apuntando hacia adelante.
- El contacto con el suelo se produce sobre el talón y es seguido por un rol a lo largo del borde externo de la planta hasta el metatarso.
- El empuje se produce desde el metatarso de pie y es seguido por un rol hacia la punta del dedo grande.

#### **3.1.2.5. Movimiento de la Cadera**

Su finalidad es rotar las caderas de tal forma que asegure una adecuada ubicación del pie y una óptima amplitud del paso.

#### **Características Técnicas**

- El movimiento lateral de las caderas es viable pero no debe ser exagerado.
- Es esencial la flexibilidad de las caderas.

#### **3.1.2.6. Movimiento de los Brazos**

Se basa en conservar la cantidad de movimiento hacia delante y el equilibrio.

### **Características Técnicas**

- Parte superior del cuerpo debe permanecer relajado.
- El hombro desciende para contrarrestar el descenso de la cadera opuesta.
- Los codos se transportan en un ángulo de 90° y se mantienen junto al cuerpo.
- Las manos no deben descender del nivel de la cintura o elevarse más allá de la altura de los hombros.

La marcha atlética le permite a los estudiantes de estudio mantener una postura correcta del cuerpo, no solo durante en la ejecución de esta sino también en la vida cotidiana, mejorando de igual forma la posición y el apoyo de los pies durante la marcha normal. Por esta razón se puede refutar que el aprendizaje de su técnica, no solamente desarrolla una capacidad física condicional y una habilidad técnica específica, sino que además le proporciona bienestar y salud a quien la práctica.

Las fases descritas anteriormente sobre las cuales se fundamenta esta propuesta didáctica, son las mismas que se enseñan mundialmente, ya que se tomó de la "Guía IAAF de Enseñanza de Atletismo (Correr, Saltar y Lanzar) del Sistema IAAF de Formación y Certificación de Entrenadores". Siendo estas de gran importancia para esta propuesta, porque dan una dirección correcta y reglamentada hacia el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, ya que poseen las características fundamentales para la enseñanza de esta modalidad del atletismo.

Con esta propuesta didáctica se busca, que por medio de algunos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia, los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del "Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales" del Colegio Agustín Fernández I.E.D., aprendan, construyan y ejecuten el correcto gesto técnico de la marcha atlética, entendiendo y diferenciando las características de cada una de las fases que la componen.

### **3.1.3. Ejercicios Cotidianos para el Aprendizaje de la Marcha Atlética.**

Referenciado de autores como CLARETH ANTONIO JARAMILLO (2003) en su libro *Metodología para el Aprendizaje del Atletismo; Pruebas de Pista y Marcha*, GARCÍA FORERO JOSÉ ANTONIO (2006) en su libro *del Cero al Gesto*; Proceso metodológico para identificar y asimilar las diferentes pruebas atléticas y el atletismo, (los dos libros de la editorial KINESIS) y HARLD MÜLLER - WOLFGANG RITZDORF (2006) en *La Guía IAAF de Enseñanza de Atletismo (Correr! – Saltar! – Lanzar!)*. Se mencionaran en forma resumida y secuencial los ejercicios y pasos cotidianos, rudimentarios o tradicionales para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética:

Para principiantes, se debe iniciar con la caminata o marcha normal del ser humano, en un recorrido determinado y variando las direcciones. A esta secuencia se le puede agregar el avanzar haciendo paso largo y paso corto, haciéndolo preferiblemente sobre una línea utilizando diversos recursos materiales. Luego se deben ejecutar los ejercicios rutinarios para la asimilación de los apoyos de los pies, para ello se debe hacer desplazamientos sobre una línea en talones y luego en punta (asimilación para realizar la fase de Doble Apoyo y ubicación de los pies). También se hace un mixto entre talón y punta haciendo el recorrido iniciando con el apoyo del talón, plantando todo el pie y realizando un empuje desde el metatarso hasta terminar el movimiento con los dedos (importante para la fase de Apoyo Simple Posterior). Como siguiente actividad, deben hacerse ejercicios de asimilación para la extensión de la rodilla en la tracción de la misma, luego se deben realizar ejercicios de movimiento de cadera y de los brazos. Por último y ya asimilado cada ejercicio, se debe hacer desplazamiento tratando de realizar la técnica correcta o similar de la marcha atlética en diversas direcciones y que implique diversos movimientos para el desarrollo de la coordinación, equilibrio y ritmo de la marcha atlética.

Esta secuencia y orden de ejercicios para el aprendizaje de la técnica de la marcha, se tienen muy en cuenta, porque son aplicados en esta propuesta didáctica.

A diferencia del autor José Antonio García Forero (citado anteriormente) en su propuesta de juegos que solo son aplicados en los ejercicios de caminata normal en una línea o libre, juegos que no aplica con los ejercicios específicos (Caminata en Talones, en Punta, los ejercicios de asimilación para la extensión de la rodilla y los de movimientos de las caderas) proponiendo estos de forma ejecutada normalmente o tradicional, mientras que en esta propuesta se les proporciona a los estudiantes un **aprendizaje significativo**<sup>1</sup> y motivacional, porque se realizan los ejercicios para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética utilizando los elementos de la música, ejecutando todos los ejercicios en su orden al compás de algunos ritmos folklóricos tradicionales caribeños de Colombia, ritmos que deben tener unas características particulares en sus tonalidades para así realizar correctamente los ejercicios técnicos de la marcha atlética.

### **3.2. FOLKLORE**

“Folklore es la esencia, la suma de conocimientos populares o el epirótico saber popular. Es la cultura o autoexpresión del pueblo en cuanto al arte y a la ciencia se refiere.

Folklore es palabra inglesa ideada por J. W. Thoms para designar a los conocimientos tradicionales de pueblo. La voz folklore está compuesta por dos términos: *folk*, lo popular, y *lore*, lo tradicional. Este se divide en cuatro ramas que son: el Literario (coplerío, refranes y dichos y adivinanzas); musical (principales instrumentos musicales, tonadas y cantos); coreográfico (trajes típicos y danzas y

---

<sup>1</sup> David Paul Ausubel (Nueva York, 25 de octubre de 1918 - 9 de julio de 2008)



juegos coreográficos) y material (artesanías, mitos y supersticiones, medicina popular y comidas y bebidas)".<sup>2</sup>

Conocer sobre lo que significa folklore, es de mucha importancia tanto para el instructor como para sus alumnos, por ello en esta propuesta didáctica se incluye este significado, así como se le dio el de Macha Atlética.

Los dos componentes que hacen especial este trabajo (Deporte y Folklore Musical) son igualmente importantes para esta propuesta didáctica, para tener un mejor entendimiento y que el aprendizaje sea más significativo para las partes.

En cuanto al **deporte** se escogió el **atletismo** en la modalidad de **marcha atlética** y del **folklore** se escogió el **musical** en sus **tonadas y cantos**. Elementos que contienen y hacen parte de este estudio para proponer un nuevo método de enseñanza.

El musicólogo y folclorólogo Guillermo Abadía Morales (ABC, Segunda Edición 1996) nos dice que Colombia en cuanto a la distribución étnica, encontramos que somos mestizo en el 47,8%, mulatos 24%, blancos 20%, negros 6% e indígenas 2,2%.

Entendiendo con esto que Colombia es uno de los países con mayor acervo cultural y por ende dancística en todas sus regiones, proporcionando una riqueza de ritmos derivados de su folklore y su cultura que trata de permanecer latente en todo el país.

### **3.2.1. Folklore Musical**

---

<sup>2</sup> GUILLERMO ABADÍA MORALES. ABC del Folklore Colombiano. Pág. 17. Bogotá Colombia. Segunda Edición 1996. Editorial Panamericana.

Según (MORALES, 1970); La tonadas *típicas* que denominamos *mestizas* son los aires musicales característicos de las cuatro zonas regionales y representan expresiones que conjugan melodías y ritmos indígenas con los de ancestro europeo o con los de la música negra africana. Podemos decir que cada una de las cuatro zonas posee una tonada-tipo que caracteriza en forma muy definida la expresión musical y ritmoplástica de ellas:

La zona de la Cordillera o zona Andina<sup>3</sup> tiene como tonada-tipo:  
*EL BAMBUCO.*

La zona de la Llanura<sup>4</sup> tiene como tonada-tipo:  
*EL JOROPO.*

La zona del Litoral Atlántico<sup>5</sup> tiene como tonada-tipo:  
*LA CUMBIA.*

La zona del Litoral Pacífico<sup>6</sup> tiene como tonada-tipo:  
*EL CURRULAO.*

Al lado de cada una de las tonadas-tipo hay un grupo de tonadas o aires musicales que corresponden por su índole al género de estas.

Así, al grupo del *Bambuco* corresponden:

- El Torbellino
- Las Guabinas
- Los Rajaleñas y Sanjuaneros
- El Pasillo y la Danza

---

<sup>3</sup> Actualmente llamada Región Andina

<sup>4</sup> Actualmente llamada Región Orinoquía

<sup>5</sup> Actualmente llamada Región Caribe

<sup>6</sup> Actualmente llamada Región pacífica

Al grupo del *Joropo* corresponden:

- El Galerón
- El Pasaje
- El Zumba que Zumba y
- El Seis (en 4 variedades)

Al grupo de la *Cumbia* corresponden:

- El Mapalé
- El Bullerengue o Chadé
- El Porro (en sus dos variedades: Puya y Gaita)
- La Zafra
- El Abozado
- Los cantos de Varequería y como gran especial
- El Lambalú

En la Subzona Vallenata (Magdalena, Cesar y el sur de la Guajira)

- El paseo o Són
- El Merengue

**Aunque en la actualidad y según Consuelo Araujo de Molina en su obra Vallenatología hay cuatro aires del vallenato que son el Són, El Paseo, El Merengue y La Puya.**

Al grupo del *Currulao* corresponden:

- El Patacoré
- El Berejú
- El Aguabajo
- El Bunde
- El Chigualo

- El Makerule
- El Pango

Además, las tonadas que pertenecen a supervivencias hispánicas de la época de la Conquista y Colonia, una de ellas incorporadas a los cancioneros de atavismo español, otras destinadas al acompañamiento de danzas coloniales.

Entre las primeras están: El Alabao, la Salve, el Arrullo y el Villancico.

Entre las segundas se encuentran: La Jota, la Danza, la Contradanza, la Mazurca y la Polka.

Ya teniendo más claro la diversidad de folklore musical de Colombia, podemos centrar nuestro interés solamente a los ritmos folklóricos musicales de la región Caribe de nuestro país, puesto que en base a estos se trabajara para lograr el objetivo general de esta Propuesta Didáctica. Ya que los ritmos de la región Caribe de Colombia, proporcionan unas tonalidades suaves en algunos ritmos y canciones y en otras tonalidades fuertes y activas, al son de la tambora, las gaitas, y las flautas generalmente.

Según (DELIA ZAPATA OLIVELLA. EDELMIRA MASSA ZAPATA - IHAN BETANCOURT MASSA, 2005) lo que más caracteriza la música del Litoral Atlántico es el profuso mestizaje que encierra cualquiera de sus géneros musicales. Hablando a grandes rasgos, en la música costeña palpita el ritmo africano, ulula la melodía indígena, y canta la lírica peninsular. El intento palpitar de la africanidad se percibe como el común denominador presentes en la gran mayoría de las expresiones artísticas del Litoral. Y su organología que la componen: Gaitas hembra y macho; Maraca; Llamador o tambor macho; Tambor Hembra, mayor o alegre; Tambora; Caña de millo o pito atravesado; Voz; Guache y Percusión menor.

Sus tonalidades africanizadas son las que le dan la fuerza y el vigor a los ritmos, útiles para la enseñanza y aprendizaje de la marcha atlética. Esta diversidad cultural y folklórica musical de esta región, nos permite gozar de ritmos folklóricos diferentes, algunos con tonalidades suaves que son útiles para enseñar los ejercicios técnicos de las fases de apoyo simple y doble apoyo y otros más acelerados requeridos para aplicarlos en la enseñanza de los ejercicios técnicos de cadera y brazos, ya que son movimientos más enérgicos y rápidos.

### **3.2.2. Características de los Ritmos Útiles para el Aprendizaje de la Marcha Atlética**

En esta propuesta solo se utilizarán algunos ritmos de la Costa Caribe, caracterizando sus canciones desde sus tonalidades según los ejercicios que vamos a aplicar para la enseñanza de las fases de la técnica de la marcha atlética.

Basado en (DELIA ZAPATA OLIVELLA. EDELMIRA MASSA ZAPATA - IHAN BETANCOURT MASSA, 2005), (MARULANDA, 1984) y (FUNDACIÓN DE ARTE JUNIOR, 2008) se describirán y caracterizarán los ritmos y danzas que son aplicables para cada ejercicio técnico de marcha atlética. Entre las danzas y ritmos escogidos están: las canciones “A Rro Rró” y “El Gavilán” (los dos ritmos de Bullerengue interpretadas por la cantadora Petrona Martínez<sup>7</sup>; “Las Olas de la Mar” interpretada por la cantadora Martina Camargo<sup>8</sup> (Ritmo de Tambora); la danza de “Pilanderas” (ritmo de Puya); ritmos de Gaita o Porro Palitiao; Canción “El Hueso” y “Los Monos”, interpretadas también por la cantadora Petrona Martínez; danzas del “Mapalé” canciones “Kiribumba” y la “Candela Viva”, esta, interpretada por la mayor exponente de las cantadoras y más reconocida a nivel

---

<sup>7</sup> Nacida en San Cayetano, Bolívar, 27 de enero de 1939) Es una de las cantantes de música folklórica más destacadas de Colombia. En el año 2003 fue nominada a los premios Grammy por mejor álbum de música latina.

<sup>8</sup> Esta cantante, originaria de San Martín de Loba (Bolívar), donde nació en 1961. Es una de las cantoras colombianas más jóvenes. En la actualidad es reconocida como una de las máximas representantes en la interpretación del género de los “bailes cantaos” tanto en la forma de cantar como en la de bailar.

mundial Toto la Momposina y canciones como “Juana la Caribe” y “Currumba”, interpretadas por Petrona Martínez.

No se puede enseñar la Marcha Atlética con cualquier ritmo, ni danza, ni canción en específico, y menos decir que un ritmo específicamente pueda servir para enseñar todas las fases de la técnica de la marcha atlética, por ejemplo: algunas canciones del ritmo del bullerengue, tienen unas características en sus tonalidades (poco aceleradas) que sirven para enseñar las fases de Apoyo Simple y de Doble Apoyo, pero otras canciones que tienen tonalidades más aceleradas sirven para enseñar el movimiento de cadera y de brazos. Por eso debemos tener en cuenta siempre para esta propuesta las características particulares y específicas que poseen cada ritmo y las diversas tonalidades de sus canciones. De modo que podamos enseñar correcta y significativamente la técnica de la Marcha Atlética. Para tener más claridad, a continuación se darán las características de las danzas y ritmos de nuestra región caribeña de Colombia mencionados anteriormente conceptualizándolos cada uno según (DELIA ZAPATA OLIVELLA. EDELMIRA MASSA ZAPATA - IHAN BETANCOURT MASSA, 2005), (JUNIOR, 2008), (MORALES, 1970) y (MARULANDA, 1984), y que pueden ser utilizados secuencialmente en cada fase de la enseñanza de la técnica de la Marcha Atlética. Los ritmos, canciones o danzas en mención irán según el orden de aprendizaje de las fases de la técnica de la Marcha Atlética, sin importar que de una danza, ritmo o canción puedan ser aplicados al aprendizaje de dos fases diferentes de la técnica de la Marcha Atlética. Esta secuencia va de la siguiente forma:

### **3.2.2.1. Bullerengue**

Su organología la componen: el Llamador o tambor macho, tambor hembra, bombos, voz principal, coros y palmas.

El Bullerengue es uno de los géneros musicales más importantes del litoral, por tener uno de los ritmos de tambor en que se percibe una relación directa con toques africanos, en contrastes con otros ritmos que son producto de transformaciones en América. Es quizás uno de los bailes en los cuales se destaca con mayor fuerza la ascendencia africana.

Rítmicamente, este género folklórico se fundamenta sobre los golpes del tambor macho o “llamador” y la marcación de las palmas. El tambor llamador golpea en los segundo y cuarto tiempos de cada compás, durante todo el número musical. Sobre esa marcación constante se realiza el canto, el cual va acompañado por las palmas marcantes de los tiempos musicales fuertes 1ro. y 3ro.

El aprendizaje de la técnica de la Marcha Atlética se inicia con la familiarización de los ejercicios que componen las fases la misma. Para lograr esta es necesario primero que los estudiantes hagan caminata normal a ritmo de bullerengue a los compas de la tambora o bombo, que se tocan en la canción “Rama de Tamarindo” interpretada por Petrona Martínez por ejemplo.

Como segundo paso para el aprendizaje de la técnica de la Marcha Atlética, se puede utilizar las canciones “A Rro Rró” y “El Gavilán” interpretadas por la cantadora Petrona Martínez, para realizar los ejercicios de desplazamiento sobre una línea en talones y en las puntas de los pies, cada apoyo de los pies en talón o punta deben ejecutarse en las marcaciones fuertes 1ro. y 3ro., y llevando el compás de las palmadas (la cual los estudiantes también las pueden hacer) y el canto. Con este ejercicio se fundamenta principalmente el aprendizaje de la fase de Apoyo Simple, que lleva como secuencia el apoyo simple anterior (donde se apoya el talón) y el apoyo simple posterior (donde se hace el empuje del pie con el metatarso terminando el movimiento con los dedos).

### **3.2.2.2. La Tambora**

La Tambora es el ritmo representativo de la cultura de las regiones ubicadas en la Depresión Momposina y el Sur del Departamento de Bolívar, extendiéndose a la parte sur de Magdalena y Cesar.

Organológicamente el Conjunto Tambora, está integrado por la Tambora o Bombo, un currulao o tambor alegre, una cantadora solista, coro mixto que la acompaña con palmas o tablitas (gallitos) y modernamente los ideófonos, Maracas y guache. Rítmicamente comprende varios sones entre los que se destacan, la Tambora - Tambora, el Berroche, la Guacherna y el Pajarito o Chandé.

Para que los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. asimilen y diferencien los ejercicios técnicos de apoyo de talón y punta de pie presentes en la fase de apoyo simple, se pueden hacer pasos básicos de la canción “Las Olas de la Mar” tocada y cantada por Martín Camargo a ritmo de Tambora originaria de departamento del Magdalena.

Para esta propuesta didáctica se hará un ejercicio aplicando uno de los pasos típicos de esta danza, pero adaptados a las técnicas de la Marcha Atlética, iniciando con el apoyo del pie derecho o izquierdo sobre el talón de forma exagerada y regresándolo a su posición inicial (pies juntos para cuando se esté estático), luego el otro se apoya atrás en la punta del pie y se regresa también a su posición inicial, este ejercicio los estudiantes pueden hacerlos en el puesto o con desplazamiento (lo único que varía es que cuando se ejecuta el segundo movimiento de este ejercicio, el pie que apoya la punta atrás debe adelantarse al otro y no regresar a su posición de pie junto o inicial) al compás del tambor alegre o hembra. La secuencia que se presenta en este ejercicio es de mucha



importancia para que los estudiantes diferencien y asimilen el apoyo de talones y puntas de los pies y el empuje de la fase de Apoyo Simple Posterior.

Para asociar y afianzar las características técnicas de las fases de Apoyo simple y Doble Apoyo los estudiantes deben caminar a paso cortico y luego largo (pueden ser a 8 o 12 tiempos) Cuando se acelera el ritmo de esta canción, cambiando al compás del bajo y continuando con el del tambor alegre, asociando los apoyos aprendidos con los ejercicios anteriores.

### **3.2.2.3. Danza de las Pilanderas**

“Hace referencia a la labor que realizan las mujeres en el campo, para la limpieza del arroz y el maíz. El ritmo predominante de las pilanderas es la puya, por lo cual los bailarores deben llevar un frenético movimiento en los hombros y caderas, y una graciosa inclinación del busto y de la cintura, producido por el esfuerzo que hacen”<sup>9</sup>.

Con el ritmo de la introducción de esta danza, en esta propuesta didáctica se hacen ejercicios de extensión de la rodilla, importantes para dar cumplimiento a las características técnicas de las fases de Apoyo Simple Anterior y Doble Apoyo (donde la rodilla debe ir extendida lo mayor posible).

Uno de los ejercicios de asimilación de la extensión de rodilla; lo estudiantes inclinan el tronco como si fuesen a recoger algo del suelo (imitando la inclinación del tronco típica de esta danza), uno de los pies debe adelantarse unos 20cm aproximadamente del otro apoyándolo en el talón y con la rodilla extendida lo mayor posible, el otro pie debe estar apoyado en toda su planta.

### **3.2.2.4. Gaita o Porro Palitiao**

---

<sup>9</sup> (JUNIOR, 2008)

Este ritmo lleva el nombre de las flautas que le dieron origen, o sea las **Gaitas (Hembra y Macho)**, y de una maraca gigante de indudable ascendencia indígena. Se acompañan de instrumentos africanos como son el tambor mayor, el llamador y el bombo.

Primitivamente la **Gaita** fue un baile de origen indígena, más tarde recibió la influencia africana y la española, convirtiéndose hoy en un baile triétnico.

El porro *palitiao* o gaita con ritmo lento, en cuya interpretación el bombo hace una pausa en los estribillos y en algunos momentos se golpea en el aro con dos palitos que llevan el ritmo a manera de cencerro, por lo cual algunos lo llaman "palitiao".

Este ritmo es de mucha importancia, en esta propuesta didáctica, porque se aplica en los estudiantes para afianzar las características técnicas por completo de la fase de Apoyo Simple y Doble Apoyo, con un ejercicio donde los estudiantes deben apoyar el talón de un pie y la punta del otro atrás, marcando dos tiempos haciendo el empuje con el pie de atrás y luego intercambiándolo con el otro llevando el compás principalmente de la gaita hembra y las marcas.

Con la tonalidad rápida de la **Danza de las Pilanderas**, se hacen ejercicios de movimientos de las caderas, sean estáticos o con desplazamientos. Como primer ejercicio los estudiantes deben desplazarse aplicando las características técnicas de las fases anteriores ya aprendidas en cada cambio que da la gaita hembra y luego a su compas más corto y acelerado debe hacer movimientos de las caderas (hacia adelante y atrás alternando derecha con izquierda), manteniendo los brazos a los lados con los codos extendidos. Luego como segundo y siguiendo la secuencia, los estudiantes al mismo ritmo, deben desplazarse al mismo tiempo que mueven sus caderas hacia adelante y hacia atrás alternadamente, y en el

cambio que hace la gaita hembra, estos deben parar el desplazamiento pero no el movimiento de sus caderas.

Con canciones que tengan tonalidades más rápidas del ritmo del **Bullerengue**, se puede lograr hacer ejercicios para realizar correctamente los movimientos de los brazos durante la ejecución de la Marcha Atlética, por ejemplo con las canciones “El Hueso” y “Los Monos” interpretadas por Petrona Martínez. Con la primera canción se puede iniciar haciendo imitaciones con sus letras para permitirle a los estudiantes una integración con este ritmo, luego que inician los sonidos producidos por los tambores (alegre y llamador) y el bombo, estos deben hacer movimientos enérgicos manteniendo los brazos cerca al cuerpo, con los codos en flexión de 90° y sin que las manos pasen de los hombros no descendan de la cintura. Y finalmente desde que inicia la segunda canción “Los Monos” los estudiantes deben hacer movimientos pendulares de los brazos desplazándose, primero con marcha normal y luego aplicando lo aprendido de las otras fases de la técnica de la Marcha Atlética. En el momento que la canción dice “ya se van los monos o se fueron los monos” los estudiantes deben marchar haciendo movimientos enérgicos y pendulares de los brazos (cumpliendo con las características anteriormente dichos) y finalmente para cuando las coristas dicen “a come’ maíz” los estudiantes deben imitar por medio de movimientos el comer maíz (propuestos o que ellos inventes). Con la finalidad de mantener la motivación se cambian los movimientos de los específicos por otros que no los sean, además la letra de esta canción siendo un poco jocosa permiten que los niños se diviertan más.

Por último los estudiantes deben realizar ya el gesto completo de la técnica de la Marcha Atlética utilizando ritmos con tonalidades bien aceleradas. Con las canciones como “Juana la Caribeña” y “La Currumba” interpretadas por Petrona Martínez a ritmo de **Chalupa** la primera canción, ritmo que según (MARULANDA, 1984) “es un toque de “**cumbiamba**”, de metro rápido, (2/4) para ser bailada al

aire libre, usando la misma instrumentación de aquella, y por contenido retozón y excitante, permite el jugueteo rítmico de los tambores, dejando la melodía y el canto en un plano complementario”, y **Fandango** la segunda canción, que según (MARULANDA, 1984) “en el Litoral Atlántico alude a un toque rítmico dirigido con exclusividad al acto de bailar en fiestas y carnavales y que sea compañía a menudo con instrumentos de viento no tradicionales, o bandas pueblerinas que en el departamento de Córdoba y Sucre se les llama Papayeras. En ocasiones el fandango da lugar al canto en grupos fiesteros que llevan tambores solamente”. Además los estudiantes pueden ejecutar la marcha completa a ritmo del Tambor Alegre principalmente. También se puede usar canciones como “La Candela Viva” y “Kiribumba” a ritmo de **Mapalé** interpretada por Toto la Momposina, para hacer la secuencia completa de la marcha atlética.

### 3.3. DIDÁCTICA

Según la Real Academia Española didáctica significa: perteneciente o relativo a enseñar. Y Propio, adecuado para enseñar o instruir.

La didáctica es la rama de la pedagogía que se encarga de buscar métodos y técnicas para mejorar la enseñanza, definiendo las pautas para conseguir que los conocimientos lleguen de una forma más eficaz a los educandos.<sup>10</sup>

Etimológica e históricamente la didáctica lleva a la idea de enseñar. El término griego del que deriva el verbo (didaskhein) significa enseñar, instruir, explicar (Carrasco José Bernardo. Una Didáctica Para Hoy. Ediciones RIALP, S.A., 2004).

---

<sup>10</sup> <http://definicion.de/didactica/>

El autor Carlos Bonilla Bolívar en su Libro Didáctica de la Educación, afirma; “que desde el mismo momento histórico en que los hombres se constituyen sobre la tierra como especie privilegiada, merced a su pensamiento y su capacidad laboral-creadora, surge la necesidad de su educación. Así como el ser humano históricamente es un ser social, de esta misma forma está predispuesto a todo lo que refiere con aprendizaje”.

Esta propuesta es didáctica porque se está proponiendo un método diferente, para enseñar la técnica de la Marcha Atlética, buscando mejorar su aprendizaje, haciéndolo más fácil y agradable para los educandos.

Cualquiera que sea el método de enseñar una habilidad, no es suficiente el entrenamiento para aprender bien la habilidad. “La **Retroalimentación** es la información que el atleta recibe de todas las fuentes como consecuencia de la realización de los ejercicios. Esta se divide en RETROALIMENTACIÓN INTRÍNSECA (información que recibe el atleta como resultado de la realización de una habilidad) y RETROALIMENTACIÓN AUMENTADA (información adquirida fuera del atleta).”<sup>11</sup>

No solamente nos podemos limitar a familiarizar a los estudiantes con la técnica de la marcha atlética, sino que esta propuesta didáctica también busca hacer una retroalimentación y continuidad de los ejercicios al compás de diversos ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia para que los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. afiancen y formen su propio gesto técnico de la Marcha Atlética.

---

<sup>11</sup> PETER J. L. THOMPSON. Introducción a la Teoría del Entrenamiento. Sistema de Formación de Certificación de entrenador de la IAAF.

Al utilizar los diversos ritmos, danzas y canciones de la Costa Caribe de Colombia, y los recursos y pautas necesarias para enseñar con más eficiencia y significativamente la técnica de la Marcha Atlética en los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D., hacen que esta propuesta sea didáctica. Haciendo el aprendizaje de la técnica de la Marcha Atlética más fácil, afectando positiva y significativamente la motivación de los estudiantes. Además, que los Ritmos Folklóricos Tradicionales usados en esta propuesta, poseen unas características en sus tonadas, que van acorde a los movimientos de los ejercicios técnicos, propios del aprendizaje de la técnica de la Marcha Atlética, sobre todo a los movimientos oscilatorios de las caderas durante la Marcha continua.

## **4. MARCO LEGAL**

### **4.1. Ley 181 de 1995 (Enero 18)**

#### **4.1.1. Título I Disposiciones preliminares**

##### **Capítulo I Objetivos generales y rectores de la ley**

###### **Artículo 3o.**

Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores: 1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

Amparado en este artículo la propuesta está dando cumplimiento a sus requerimientos, garantizando que la población de estudio tenga acceso al conocimiento y práctica del deporte ya existente, utilizando recursos y métodos didácticos diferentes a los que se hacen en la normalidad.

###### **Artículo 6o.**

Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

Con esta propuesta se promueve uno de los deportes más antiguos de la historia de los Juegos Olímpicos, específicamente la modalidad de Marcha Atlética, siguiendo estrictamente los parámetros reglamentados y propuestos por la Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo.

### **Artículo 7o.**

Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

### **Artículo 8o.**

Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

La finalidad de esta propuesta es motivar y permitir que los estudiantes tengan un aprendizaje más significativo de la técnica de la Marcha Atlética, incentivando a la continuidad de la práctica de esta modalidad del deporte de Atletismo. Ayudándolos con este método para que el aprendizaje sea más significativo y eficaz, por la eficiencia de los ejercicios y movimientos que se enseñan.

## **4.1.2. Título IV Del Deporte**

### **Capítulo I Definiciones y clasificación**

**Artículo 15.** El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Al realizar la práctica colectivamente y utilizando diversos recursos y métodos, se le está no solo dando un conocimiento a los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. sino que la convivencia y el compartir y practicar



una modalidad en común, hace que su formación también sea social, permitiéndoles generar valores morales, sociales y culturales.

**Artículo 16.** Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes:

**Deporte formativo.** Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Al aplicar esta propuesta a los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. se le da cumplimiento a este artículo, porque como se mencionó anterior mente, no solo se desarrollan habilidades técnicas y físicas en ellos sino también sociales, culturales y axiológicas, haciendo que esta propuesta tengo una connotación colateral al desarrollo integral de los individuos de estudio.

#### **4.2. LEY 397 DE 1997 (Agosto 7)**

Diario Oficial No. 43102, de 7 de agosto de 1997 del Congreso de Colombia, decreta:

##### **4.2.1. TITULO I. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES Y DEFINICIONES**

**ARTICULO 1o.** DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES Y DEFINICIONES DE ESTA LEY. La presente ley está basada en los siguientes principios fundamentales y definiciones:

2. La cultura, en sus diversas manifestaciones, es fundamento de la nacionalidad y actividad propia de la sociedad colombiana en su conjunto, como proceso generado individual y colectivamente por los colombianos. Dichas manifestaciones constituyen parte integral de la identidad y la cultura colombianas.

5. Es obligación del Estado y de las personas valorar, proteger y difundir el Patrimonio Cultural de la Nación.

6. El Estado garantiza a los grupos étnicos y lingüísticos, a las comunidades negras y raizales y a los pueblos indígenas el derecho a conservar, enriquecer y difundir su identidad y patrimonio cultural, a generar el conocimiento de las mismas según sus propias tradiciones y a beneficiarse de una educación que asegure estos derechos.

El Estado colombiano reconoce la especificidad de la cultura Caribe y brindará especial protección a sus diversas expresiones.

Como esta propuesta didáctica, utiliza un método de enseñanza de la técnica de la marcha atlética utilizando los ritmos folklóricos de la Costa Caribe, permite que los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. aprendan un gesto técnico deportivo y al mismo tiempo conozcan y se familiaricen con su tradición y su cultura dancística y musical, haciendo del mismo modo que los estudiantes en estudio promuevan su patrimonio cultural (en este caso el folklore), dándoles una formación más integral de la identidad sociocultural de Colombia.

9. El respeto de los derechos humanos, la convivencia, la solidaridad, la interculturalidad, el pluralismo y la tolerancia son valores culturales fundamentales y base esencial de una cultura de paz.

Como en esta propuesta se trabaja con diversos ritmos triétnico provenientes de la mezcla entres africanos, indígenas y españoles, consigue que los estudiantes entiendan y respeten la diversidad cultural y racial que posee Colombia.

## 5. DISEÑO METODOLÓGICO

Según (ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO, 1999) en los **Estudios Descriptivos**, el proposito del investigador es describir situaciones y eventos. Esto es, decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenomeno que sea sometido a análisis. Miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenomeno a investigar. La investigación descriptiva, requiere de considerable conocimientos del área que se investiga para formular las preguntas específicas que se busca responder.

La utilidad proposito de los **Estudios Correlacionales** es saber como se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas (ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO, 1999).

Analizando los tipos de estudios citados anteriormente, se puede decir que el enfoque de esta propuesta es cualitativo porque contienen los elementos de los estudios correlacionales y los descriptivos. Está vinculada con los estudios correlacionales, porque en esta propuesta didáctica se están relacionando dos variable (Técnica de la Marcha y Ritmos Folklóricos de la Costa Caribe de Colombia) en una única investigación, y con los estudios descriptivos porque esta propuesta busca analizar las características individuales específicas de la técnica de la marcha atlética. O sea, que esta propuesta didáctica busca analizar las características propias para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética en los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D., relacionando dichas características de la modalidad con los diversos ritmos

folklóricos de la costa Caribe de Colombia, para así lograr un mejor aprendizaje y desarrollo de habilidades técnicas propias de la marcha atlética.

Al enseñar la técnica de la marcha atlética con diversos ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe se observa que la motivación y disposición de los estudiantes inscritos en el Centro de Interés de Atletismo del “Proyecto Jornada Escolar 40 Horas Semanales” del Colegio Agustín Fernández I.E.D. es mayor, que cuando se enseñar sin ningún elemento diferente a las metodologías que se hacen normalmente.

### **¿QUÉ ES EXPERIMENTO?**

Este puede tener dos acepciones, una general y otra particular. La general se refiere a tomar una acción y después observar las consecuencias. La esencia de este concepto de “experimento” es que requiere la manipulación intencional de una acción para analizar sus posibles efectos.

La acepción particular, más armónica con un sentido científico del término, se refiere a “un estudio de investigación en el que se manipulan deliberadamente una o más variables independiente (supuestas causas) para analizar las consecuencias que la manipulación tiene sobre una o más variables dependientes (supuestos efectos), dentro de una situación de control para él investigador) (ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO, 1999).

Basado en lo citado anteriormente, se puede afirmar que esta propuesta didáctica se asocia más a la acepción de un experimento general, porque en ella se toma una acción (utilizar las danzas folklóricas) para después observar su consecuencia (aprendizaje menos complejo y monótono de la técnica de la marcha atlética).

Ahora el diseño que se usa en esta propuesta es el cuasiexperimento, ya que este contiene unas particularidades que se citaran más adelante. Pero fundamentalmente en el que el grupo de estudio no se escoge al azar, este ya está intacto.

Según (ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO, 1999), los diseños cuasiexperimentales manipulan una variable independiente para ver su efecto y relación con una o más variables dependientes. En estos los sujetos no son asignados al azar a los grupos ni emparejados; sino que dichos grupos ya estaban formados antes del experimento.

De igual manera esta propuesta tiene relación con los **diseños cuasiexperimentales de series cronológicas**, ya que según (ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO, 1999) en ocasiones los investigadores pretenden analizar efectos al mediano y largo plazo o efectos de administrar varias veces el tratamiento experimental, y no cuenta con la posibilidad de asignar al azar a los sujetos a los grupos del experimento. Y más se asocia esta propuesta didáctica con las **series cronológicas de un solo grupo**, el cual se le aplica la preprueba (instrumento de observación) y se propone aplicar el tratamiento experimental (sesiones o planes de clases propuestas) y finalmente la postprueba (Instrumento de Evaluación).

## 5.1. INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

<p style="text-align: center;">UNIVERSIDAD LIBRE DE Colombia FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</p> <p style="text-align: center;">PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</p> <p style="text-align: center;">INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y DE EVALUACIÓN FINAL DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</p> <p style="text-align: center;">DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>
<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b>
<b>EDAD:</b>
<b>FECHA DE NACIMIENTO:</b>
<b>DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:</b>
<b>GENERO:</b>
<b>FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:</b>
<b>CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:</b>
<b>SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:</b>
<b>DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:</b> LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LINEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE Colombia**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL O EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**  
**NOMBRE DEL ESTUDIANTE:**

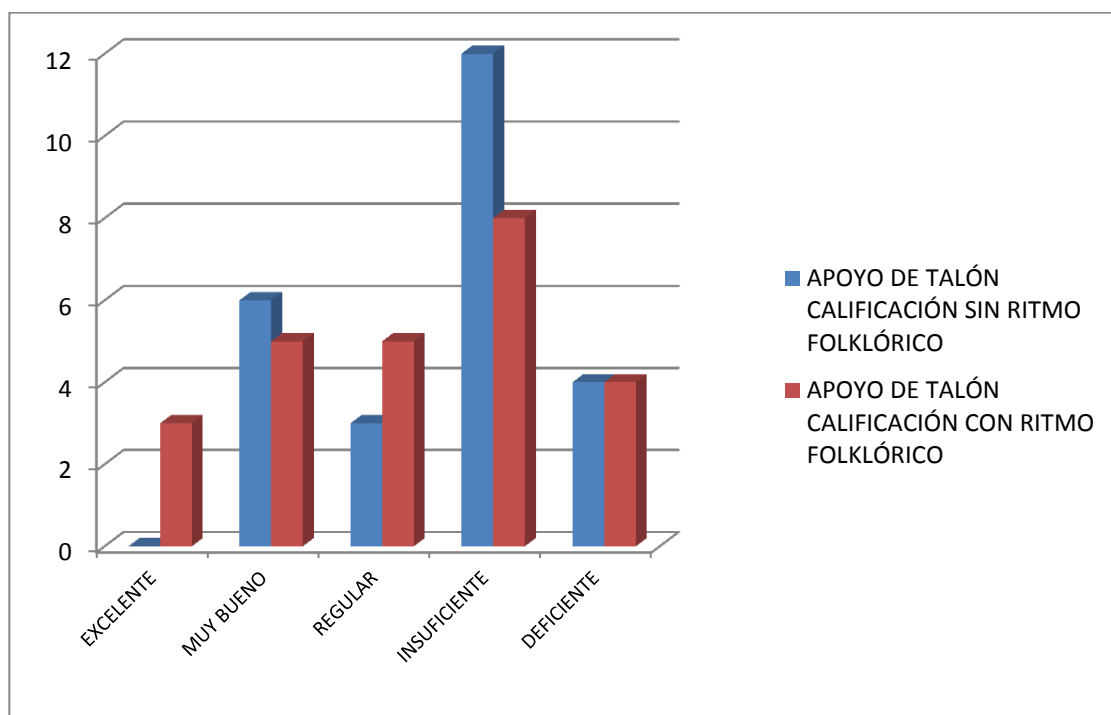
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior			
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior			
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior			



4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada			
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.			
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento			
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros			
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.			
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b>					

## RESULTADOS Y ANÁLISIS DEL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL APOYO DE TALÓN

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	3	2	6
2	MUY BUENO	6	5	6	22
3	REGULAR	3	5	4	16
4	INSUFICIENTE	12	8	10	40
5	DEFICIENTE	4	4	4	16
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100

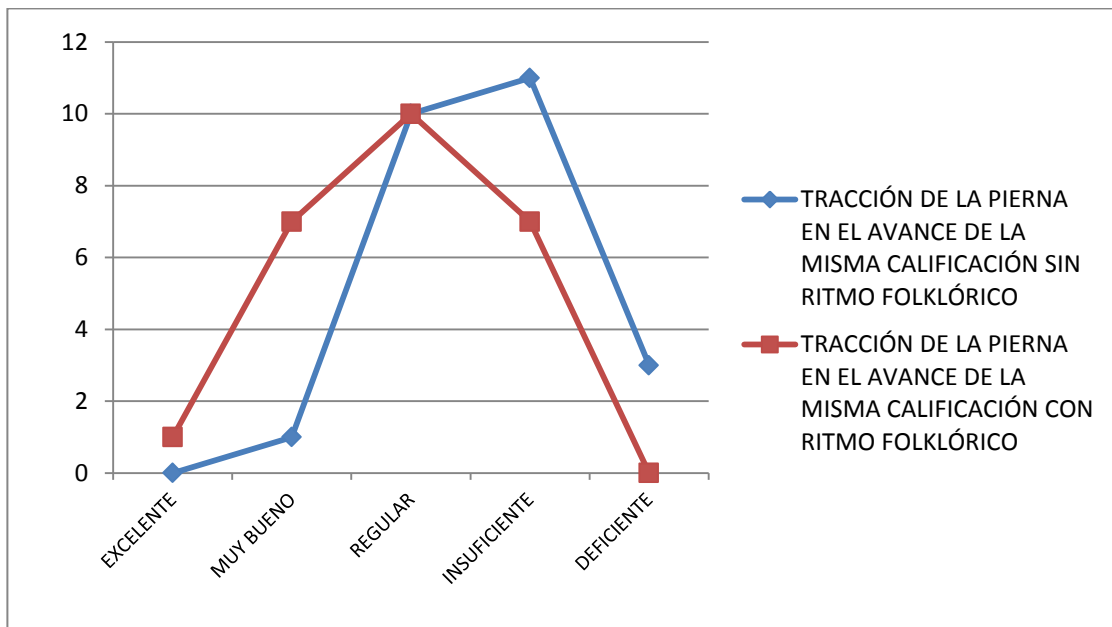


### ***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “APOYO DEL TALÓN”:***

- El 40% de los estudiantes presentan insuficiencia en el apoyo del talón. Una gran parte de ellos cuando hicieron el ejercicio sin ritmos folklóricos, haciendo solo el apoyo del talón que se ejecuta en el andar normal del ser humano.
  
- El 22% de los estudiantes hicieron un muy buen apoyo de los talones en la fase de apoyo simple anterior.
  
- Tan solo el 6% de los estudiantes con los ritmos folklóricos hicieron un excelente apoyo de talones que se asemeje más a la correcta ejecución de la fase de apoyo simple anterior.

### TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	1	1	2
2	MUY BUENO	1	7	4	16
3	REGULAR	10	10	10	40
4	INSUFICIENTE	11	7	9	36
5	DEFICIENTE	3	0	2	6
TOTAL		25	25	25	100



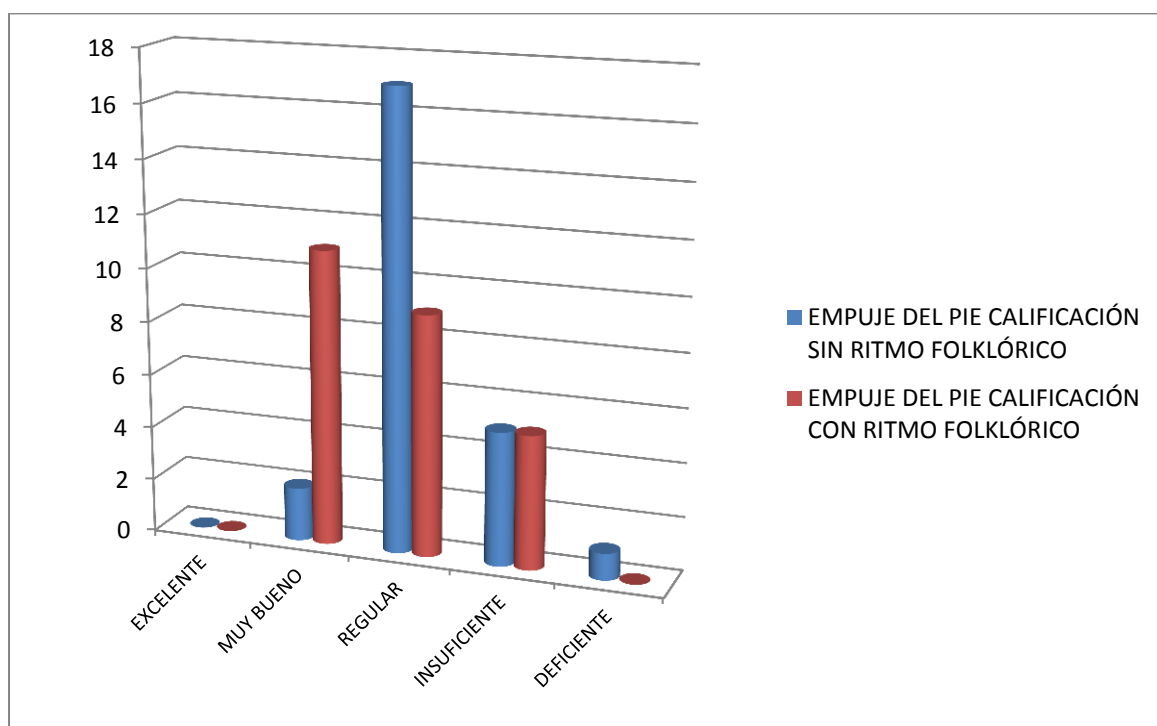
### ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO "TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA":

- En este criterio, las calificaciones que predominaron fueron regular e insuficiente, ya que los estudiantes no realizaban una buena acción de

barrido con el pie de avance. Mejorando un poco cuando realizan la marcha con los ritmos folklóricos tradicionales.

### EMPUJE DEL PIE

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	0	0	0
2	MUY BUENO	2	11	7	26
3	REGULAR	17	9	13	52
4	INSUFICIENTE	5	5	5	20
5	DEFICIENTE	1	0	1	2
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100

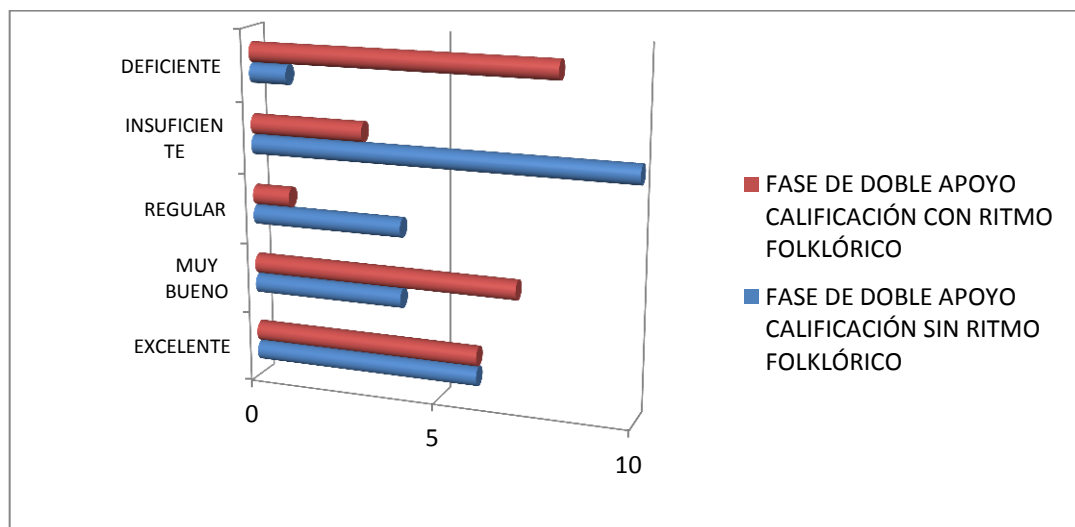


**ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EMPUJE DEL PIE”:**

- El resultado del grupo de estudiantes, determina que cuando ejecutan la marcha sin ritmos folklóricos, realizan un regular empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior, arrojando un resultado de mucha diferencia con las demás calificaciones. Mientras que con ritmos folklóricos los estudiantes llevando el compás de las canciones, mejoran haciendo muy bien la acción de empuje.

**FASE DE DOBLE APOYO**

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	6	6	6	24
2	MUY BUENO	4	7	6	22
3	REGULAR	4	1	3	10
4	INSUFICIENTE	10	3	7	26
5	DEFICIENTE	1	8	5	18
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100

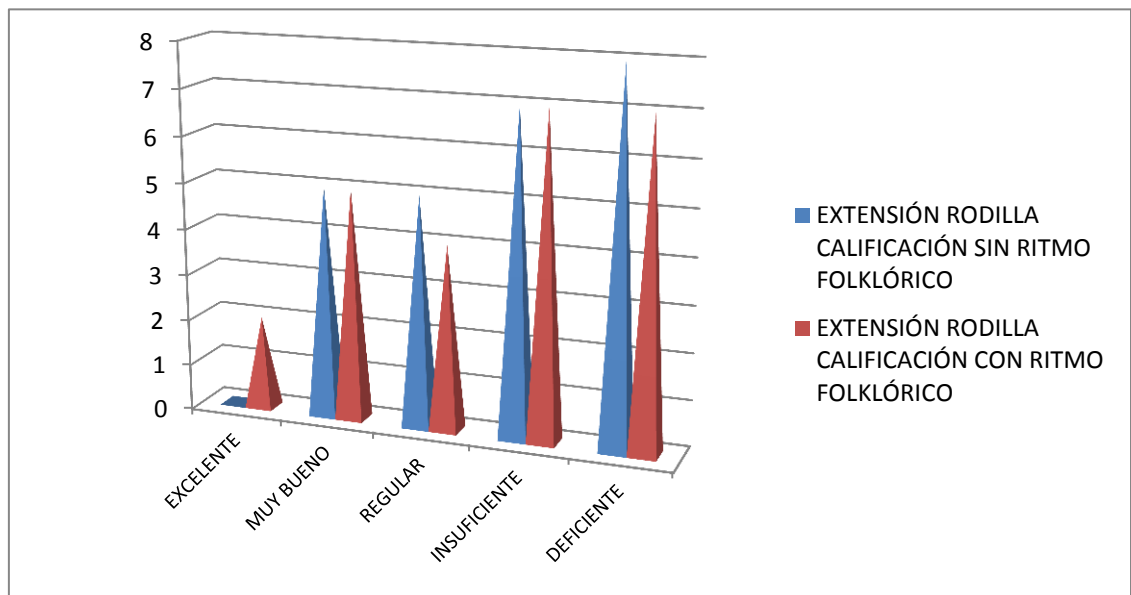


***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FASE DE DOBLE APOYO”:***

- El criterio de calificación predominante sin ritmos folklóricos fue el de insuficiente, y deficiente con ritmo folklóricos. Esta variable se da porque los estudiantes tienden a realizar carrera durante la ejecución de la marcha siendo más notoria con la música.
- Otro porcentaje significativo de estudiantes no realizaron la fase de vuelo durante la marcha, porque siguieron correctamente las instrucciones.

### EXTENSIÓN RODILLA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	2	1	4
2	MUY BUENO	5	5	5	20
3	REGULAR	5	4	5	18
4	INSUFICIENTE	7	7	7	28
5	DEFICIENTE	8	7	8	30
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



### **ANÁLISIS DE RESULTADOS ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EXTENSIÓN RODILLA”:**

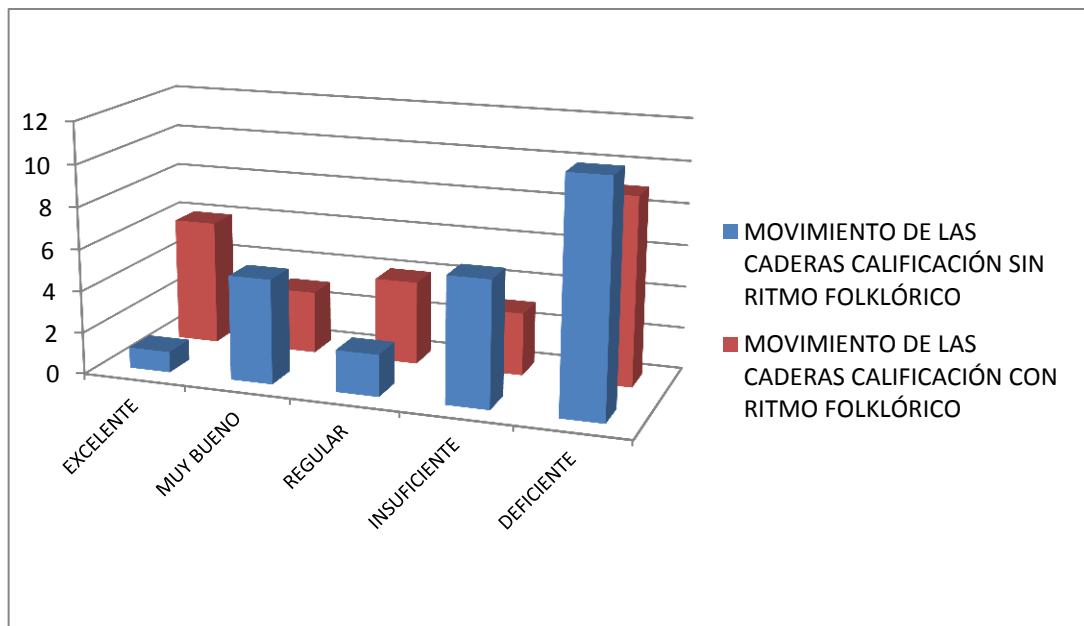
- Tanto con ritmo como sin ritmo folklórico los estudiantes hicieron una notoria flexión de las rodillas, obteniendo las más baja calificaciones cualitativas, estando asociada la extensión de la rodilla con la tracción de la



pierna. Al tener una insuficiencia en la extensión de la rodilla también habrá una variación en la acción de barrido en la tracción de la pierna.

### MOVIMIENTO DE LA CADERA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	1	6	4	14
2	MUY BUENO	5	3	4	16
3	REGULAR	2	4	3	12
4	INSUFICIENTE	6	3	5	18
5	DEFICIENTE	11	9	10	40
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100

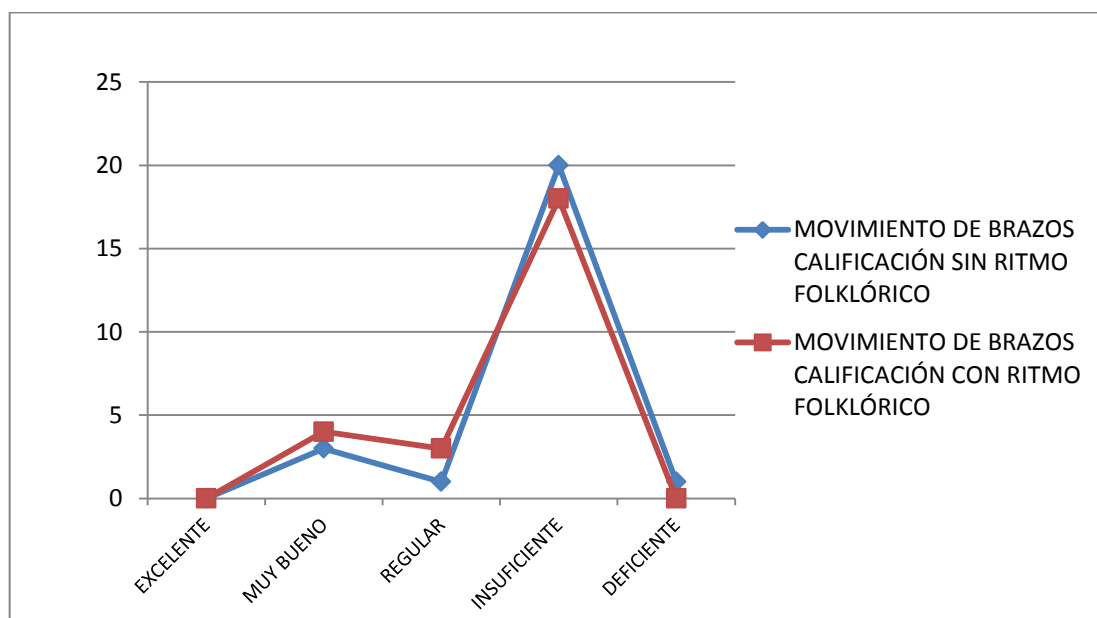


***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LA CADERA”:***

- Los estudiantes no muestran un correcto movimiento de la cadera característicos de la marcha atlética por eso el resultado fue el menos favorable, aunque se presenta una variable en algunos estudiantes cuando hacen la actividad con los ritmos folklóricos, ya que estos se asocian mucho a los movimientos de la cadera, haciendo una diferencia entre las dos formas de acción de la marcha (sin y con música).

### MOVIMIENTO DE BRAZOS

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	0	0	0
2	MUY BUENO	3	4	4	14
3	REGULAR	1	3	2	8
4	INSUFICIENTE	20	18	19	76
5	DEFICIENTE	1	0	1	2
TOTAL		25	25	25	100



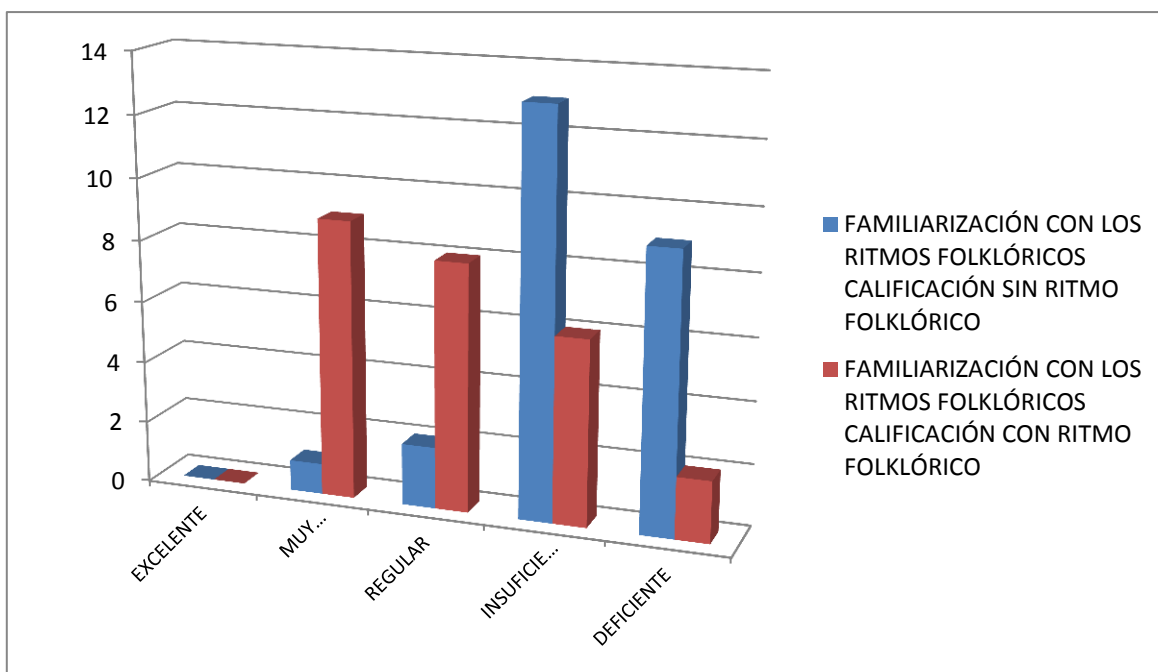
### ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS”:

- El mayor porcentaje de estudiantes realizan insuficientemente el movimiento de los brazos, mejorando cuando hacen la marcha con los ritmos folklóricos colocados. Esto se debe a que con la música los

estudiantes realizan el movimiento de los brazos enérgicamente, al tener un estímulo sensorial adicional (la música).

### FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	0	0	0	0
2	MUY BUENO	1	9	5	20
3	REGULAR	2	8	5	20
4	INSUFICIENTE	13	6	10	38
5	DEFICIENTE	9	2	6	22
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS”:***

- En este criterio se pudo analizar que los estudiantes cuando se les coloca las canciones se familiarizan y reconocen mejor los ritmos folklóricos con los que se trabaja, que cuando realizan la marcha sin la música. Asociando algunos de los ritmos folklóricos con el Mapalé o la Cumbia (bailes más conocidos de la costa Caribe de Colombia).

## 6. PROPUESTA DIDÁCTICA

### Introducción

La marcha atlética, es una de las modalidades del atletismo más exhaustivas y menos populares del deporte base. Pues algunas personas la ironizan considerando ridículos los movimientos basculantes de las caderas y las distancias tan largas en las pruebas de competencia, la hacen poco atractiva para su práctica por los niños y niñas de Colombia y sobre todo en los pueblo o municipios, agregando que siempre queda olvidada en el programa de trabajo de la mayoría de los entrenadores y docentes de los colegios, ya sea porque no les gusta o porque creen difícil su enseñanza y aprendizaje.

Aunque nuestro país es potencia en competencias de las pruebas de marcha atlética en las diferentes categorías y géneros, su práctica no es masiva por lo mencionado anteriormente. Pero vale la pena resaltar que todos los triunfos internacionales de nuestro mejores marchistas, han hecho que los medios de comunicación estén a las expectativas de estos con nuevas medallas y resultados, permitiendo que los colombianos tengan una idea más clara de su ejecución técnica.

Esta propuesta didáctica da elementos prácticos de enseñanza en un diseño de sesiones de clases, correlacionando los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia con el aprendizaje de cada fase de la técnica de la marcha atlética y utilizando los diversos ritmos folclóricos según las características de cada fase. Logrando así un aprendizaje de la técnica más agradable y de mayor motivación para los niños y niñas.

## **Justificación**

Considerando lo complejo, poco agradable y jocoso de los movimientos que resulta para los estudiantes la práctica de la marcha atlética, se creó esta propuesta didáctica utilizando elementos no convencionales (ritmos folklóricos de la costa Caribe) para su enseñanza-aprendizaje, haciendo que el aprendizaje de los educandos sea más significativo y facilitado.

## **Objetivo General**

Motivar y facilitar en los estudiantes el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética y la práctica de la misma.

## **Objetivos Específicos**

- Seleccionar los ritmos, canciones y danzas de la costa Caribe de Colombia con las tonadas características y acordes a los elementos técnicos de la enseñanza-aprendizaje de la técnica de marcha atlética.
- Aplicar el Instrumento de Observación para obtener una mirada inicial de los estudiantes.
- Enseñar las características técnicas de cada fase de la marcha atlética utilizando los ritmos, canciones y danzas folklóricas tradicionales de la costa Caribe de Colombia ya seleccionados previamente.
- Evaluar nuevamente al grupo de estudiantes con el Instrumento de Evaluación para obtener los resultados del proceso que se hizo.

## INSTRUMENTO METODOLÓGICO DE SESIONES DE CLASE

### DISEÑO DE SESIONES DE CLASES

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE Colombia**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 29 DE MAYO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	APLICAR EN LOS ESTUDIANTES EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN PARA VALORAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LA MARCHA ATLÉTICA Y LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA Y FAMILIARIDAD QUE TIENEN ESTOS CON LA TÉCNICA Y FASES DE LA MARCHA ATLÉTICA
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 1	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven cada ejercicio.	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las	Se hace Juego de la lleva, congelados y la cadena. Y sobre una línea hacer caminata normal.	



		actividades.	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
CENTRAL	APLICAR LA FICHA DE OBSERVACIÓN SIN NINGÚN TIPO DE ESTIMULO SENSORIAL (MÚSICA)	Evaluar la ejecución de movimientos y fases de la técnica de la Marcha Atlética	Sin ninguna canción, danza o ritmo, los estudiantes deben realizar la marcha tratando de imitarla
	APLICAR LA FICHA DE OBSERVACIÓN UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS COLOMBIANOS	Evaluar la ejecución de movimientos y fases de la técnica de la Marcha Atlética	Dándole variedad de Ritmos los estudiantes deben realizar la marcha atlética llevando los compas de sus tonadas según esta ejecuta los movimientos.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS		<b>FECHAS:</b> 30 DE MAYO DE 2013	<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	<b>Objetivo de clase:</b> FAMILIARIZAR A LOS ESTUDIANTES CON LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA Y LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA.
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 2	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para que sirven estos ejercicios.	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	Se hace Juego de la lleva, congelados y la cadena.	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.	
CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.	
	TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Familiarizar a los estudiantes con la técnica de la marcha	Primero se les hace una muestra visual con un atleta experto para que los estudiantes tengan más claridad de cómo se hace el gesto técnico de la marcha atlética (también se les puede mostrar videos)	

			En un recorrido de 50mts aproximadamente los estudiantes deben realizar marcha normal sobre una línea durante 15 min aproximados.
	ASOCIAR LOS RITMOS FOLKLÓRICOS CON LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Familiarizar a los estudiantes con la técnica de la marcha utilizando ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia. Haciendo que estos realicen la marcha normal a diferentes ritmos.	En un recorrido de 50mts aproximados y sobre una línea preferiblemente, los estudiantes a ritmo de las canciones "Juana la Caribe" "Chalupa," "Arro rró, La Currumba (Fandango) y los Monos (bullerengue) interpretados por Petrona Martínez, llevando los compas del tambor alegre o llamador deben realizar la caminata normal. Este ejercicio se puede variar haciendo que los estudiante vayan en hilera por grupos máximo de 5 personas e individuales deben ir en diferentes direcciones y ritmos marchando a los compases fuertes del bullerengue.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 31 DE MAYO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES EL APOYO DE LOS TALONES Y EL EMPUJE DE LOS PIES, GESTO CARACTERÍSTICO DE LA FASE DE APOYO SIMPLE ANTERIOR Y POSTERIOR CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 3	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	10min de Trote continuo	

	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.
	FASE DE APOYO SIMPLE ANTERIOR Y POSTERIOR. CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Los estudiantes deben aprender y assimilar las características que poseen estas fases con los apoyos de talón y punta (empuje)	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven estos ejercicios.  Con las canciones "A Rro Rró" y "El Gavilán" interpretadas por la cantadora Petrona Martínez, hacen desplazamiento sobre una línea de 50m de distancia aproximados en talones y en las puntas de los pies, cada apoyo de los pies en talón o punta deben ejecutarse con las marcaciones fuertes 1ro. y 3ro. de las canciones, llevando el compás de las palmadas (la cual los estudiantes también las pueden hacer)
	ASIMILACIÓN DE LA LAS FASES DE APOYO SIMPLE CON LA MARCHA	Aplicar la fase de apoyo simple con la marcha atlética.	A ritmo de tambora o bombo de las canciones "Juana la Caribeña" y "La Currumba" los estudiantes deben aplicar la fase de apoyo simple en la marcha normal.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 04 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>  RETROALIMENTAR EN LOS ESTUDIANTES EL APOYO DE TALONES Y PUNTA DE LOS PIES CARACTERÍSTICO DE LA FASE DE APOYO SIMPLE ANTERIOR Y POSTERIOR USANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS		<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES		
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 4	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	Ejercicios dinámicos que impliquen movimientos con grupos de extremidades del cuerpo.	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.	

CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.
	FASE DE APOYO SIMPLE ANTERIOR Y POSTERIOR. CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Los estudiantes deben diferenciar y afianzar las características que poseen estas fases con los apoyos de talón y punta (empuje)	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven estos ejercicios.
			Con uno de los pasos de la canción "Las Olas de la Mar" interpretada por Martina Camargo se hacen ejercicios iniciando con el apoyo del pie derecho o izquierdo sobre el talón de forma exagerada y regresándolo a su posición inicial (pies juntos para cuando se esté estático), luego el otro se apoya atrás en la punta del pie y se regresa también a su posición inicial, este ejercicio los estudiantes pueden hacerlos en el puesto o con desplazamiento (lo único que varía es que cuando se ejecuta el segundo movimiento de este ejercicio, el pie que apoya la punta atrás debe adelantarse al otro y no regresar a su posición de pie junto o inicial) los estudiantes deben llevar al compás del tambor alegre o hembra.
RETROALIMENTACIÓN DE LAS FASES DE APOYO SIMPLE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Aplicar las fases aprendidas en la ejecución de la marcha	A ritmo de tambora, con "la olas de la mar" los estudiantes deben aplicar la fase de apoyo simple y doble apoyo marchando a paso corto y alternándolo con paso largo, según los cambios que de la canción.	
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica	Estiramiento Pasivo en 20"

		de los estudiantes		
--	--	-----------------------	--	--

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 05 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS		<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES		DESARROLLAR EN LOS ESTUDIANTES LAS HABILIDADES TÉCNICAS PROPIAS DE LA FASE DE DOBLE APOYO Y APOYO SIMPLE EN LA CARACTERIZACIÓN DE LA EXTENSIÓN DE LA RODILLA
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 5	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	A ritmo de bullerengue hacen 10min de caminata normal aplicando lo aprendido anteriormente	



	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.
	EXTENSIÓN DE LAS RODILLAS EN LA FASE DE APOYO SIMPLE ANTERIOR Y DOBLE APOYO	Los estudiantes debe asociar la características de la fase en el momento de la extensión de la rodilla	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven estos ejercicios. Con la introducción de la danzas de las pilanderas, los estudiantes inclinan el tronco como si fuesen a recoger algo del suelo (imitando la inclinación del tronco típica de esta danza), uno de los pies debe adelantarse unos 20cm aproximadamente del otro apoyándolo en el talón y con la rodilla extendida lo mayor posible, el otro pie debe estar apoyado en toda su planta.
	AFIANZAR LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA FASE DE DOBLE POYO	El estudiante no presenta fase de vuelo ni flexiones de rodillas en la ejecución de la fase de Doble Apoyo	A ritmo de Porro Palitiao o Gaita, principalmente llevando el compás de la gaita hembra, los estudiantes deben apoyar el talón de un pie y la punta del otro atrás, marcando dos tiempos con la realización del empuje con el pie de atrás y luego intercambiándolo con el otro.

	EJECUTAR LA FASE DE APOYO SIMPLE COMPLETA Y CORRECTAMENTE	Aplicar en la marcha los elementos dados en las fases de apoyo simple y doble apoyo aprendidos	A ritmo de Mapalé de la canción La Candela Viva, los estudiantes llevando el compás del bombo deben realizar marcha en un recorrido de 50m aprox. Durante todo el tiempo de la canción deben hacer aplicando las características técnicas de las fases de apoyo simple y doble apoyo.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

#### DISEÑO DE SESIONES DE CLASES

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 06 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b> DESARROLLAR EN LOS ESTUDIANTES LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA REALIZAR EL MOVIMIENTO DE CADERAS QUE REQUIERE LA TÉCNICA DE LA MARCHA
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 6	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			

				ATLÉTICA
PARTE	TEMA/CONTENIDOS	FINALIDAD	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)	EVALUACIÓN DE LOGROS
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	A ritmo de Puya los estudiantes hacen 10min aprox. De marcha con los elementos aprendidos en la anterior sesión.	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.	
CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.	
	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS PARA LA TÉCNICA	Los estudiantes realicen el correcto movimiento de	El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven estos ejercicios.	

	DE MARCHA ATLÉTICA	cadera durante la ejecución de la Marcha Atlética	Con la tonalidad rápida de la Danza de las Pilanderas (Ritmo Puya), los estudiantes deben desplazarse aplicando las características técnicas de las fases anteriores ya aprendidas en cada cambio que da la gaita hembra y luego a su compas más corto y acelerado debe hacer movimientos de las caderas (hacia adelante y atrás alternando derecha con izquierda) manteniendo los brazos a los lados con los codos extendidos. Luego siguiendo la secuencia, los estudiantes al mismo ritmo, deben desplazarse al mismo tiempo que mueven sus caderas hacia adelante y hacia atrás alternadamente, y en el cambio que hace la gaita hembra, estos deben parar el desplazamiento y continuar con el movimiento de las caderas haciendo salticos en el puesto, cuando ocurre nuevamente el cambio dado por la gaita hembra, estos deben iniciar nuevamente el desplazamiento y la secuencia.
	CORRECTA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA EN EL TREN INFERIOR.	Los estudiantes deben aplicar los elementos dados de las fases de Apoyo Simple y Doble Apoyo y el Movimiento de Caderas mientras Marche	A ritmo de Puya en un recorrido de máximo de 50mts, los estudiantes deben encadenar todas las fases de tren inferior de la técnica de la Marcha Atlética, realizando Marcha Continua.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 07 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	DESARROLLAR EN LOS ESTUDIANTES LAS HABILIDADES NECESARIAS PARA REALIZAR EL MOVIMIENTO CORRECTO DE LOS BRAZOS QUE REQUIERE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 7	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	A ritmo de Puya los estudiantes hacen 10min aprox. De marcha con los elementos aprendidos en la anterior sesión.	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.	

CENTRAL	RITMOS FOLKLÓRICOS CARIBEÑOS DE COLOMBIA.	Familiarizar a los estudiantes con los ritmos, canciones y danzas folklóricas de la costa Caribe de Colombia.	Se les coloca previamente las canciones y ritmos con los que se van a trabajar para que los estudiantes tengan mejor familiaridad con ellos.
	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS PARA LA TÉCNICA DE MARCHA ATLÉTICA	Los estudiantes realicen el correcto movimiento de cadera durante la ejecución de la Marcha Atlética	<p>El instructor o docente debe hacer la demostración y explicar para qué sirven estos ejercicios.</p> <p>Con el ritmo de la canción "El Hueso" los estudiantes apenas inicien los sonidos producidos por los tambores alegres, llamador y el bombo, estos deben hacer movimientos enérgicos manteniendo los brazos cerca al cuerpo, con los codos en flexión de 90° y sin que las manos pasen de los hombros no descieran de la cintura. luego con la canción "Los Monos" los estudiantes deben hacer movimientos pendulares de los brazos desplazándose, primero con marcha normal y luego aplicando lo aprendido de las otras fases de la técnica de la Marcha Atlética, con esta canción se deben tener en cuenta los siguientes elementos: en el momento que la canción dice "ya se van los monos o se fueron los monos" los estudiantes deben marchar haciendo movimientos enérgicos y pendulares de los brazos (cumpliendo con las características anteriormente dichas) y finalmente para cuando las coristas dicen "a come' maíz" los estudiantes deben imitar por medio de movimientos el comer maíz (propuestos por el instructor o que los estudiantes propongan)</p>

	LA COMPLETA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Los estudiantes deben aplicar todos los elementos dados y aplicarlos durante el desarrollo de la actividad	A ritmo de las mismas canciones (Los monos y el hueso) y con Mapalé, en un recorrido máximo de 50ms los estudiantes deben realizar la marcha continua lleno y viniendo cada vez que el instructor lo indique. (este cambio se debe dar con los cambios de compases)
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

#### DISEÑO DE SESIONES DE CLASES

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 11 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	DESARROLLAR EN LOS ESTUDIANTES SU GESTO TÉCNICO DE LA MARCHA ATLÉTICA
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 8	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>

INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	Los estudiantes deben hacer de 800m a 1200m marchando.
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
CENTRAL	EJERCICIOS TÉCNICOS DE LA MARCHA ATLÉTICA	Retroalimentar a los estudiantes con los elementos prácticos del aprendizaje de la técnica de la marcha atlética	Utilizando los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe y sus características, los estudiantes deben realizar todos los ejercicios técnicos (Talón, Punta, Extensión Rodilla, Movimientos de Caderas y de Brazos) aprendidos utilizando los ritmos folklóricos acorde a cada uno de ellos.
	EJECUCIÓN CORRECTA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Los estudiantes deben realizar la marcha atlética sin cometer ninguna de las faltas estipuladas en el reglamento IAAF	Con el ritmo de Chalupa y de Mapalé de las canciones "Juana la Caribe" (Chalupa) y Kiribumba (Mapalé), en un recorrido no mayor de 100m los estudiantes deben hacer marcha continua, yendo y viniendo hasta que se terminen las canciones. Esto deben repetirlo por lo menos 3 veces.
	MARCHA CONTINUA	los estudiantes deben ejecutar correctamente la técnica de la marcha sin escuchar la música	Durante 10min los estudiantes deben realizar marcha continua.



FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"	
-------	---------------	---	----------------------------	--

### DISEÑO DE SESIONES DE CLASES

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 12 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>  PERFECCIONAR EL GESTO TÉCNICO DE LA MARCHA ATLÉTICA EN LOS ESTUDIANTES
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS		<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES		
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 9	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	
	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	A ritmo de bullerengue con la canción "La Pava" interpretada por Martina Camargo, los estudiantes deben realizar marcha en un terreno no mayor de 100m	
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.	

CENTRAL	EJERCICIOS TÉCNICOS DE LA MARCHA ATLÉTICA	Retroalimentar a los estudiantes con los elementos prácticos del aprendizaje de la técnica de la marcha atlética en todas sus fases	Utilizando los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe y sus características, los estudiantes deben realizar todos los ejercicios técnicos (Talón, Punta, Extensión Rodilla, Movimientos de Caderas y de Brazos) aprendidos utilizando los ritmos folklóricos acorde a cada uno de ellos.
		Crea habilidades técnicas inconscientes de la técnica de la marcha	A ritmo de la canción Currumba y de Juana La caribeña, los estudiantes deben realizar la marcha realizando simultáneamente los siguientes ejercicios de con los brazos: movimientos circulares hacia atrás y hacia adelante - alternándolos - con un solo brazo y luego con el otro - con las manos arriba - frente y lados y lanzando una pelota de goma o de beisbol hacia arriba.
	EJECUCIÓN CORRECTA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA	Los estudiantes deben realizar la marcha atlética sin cometer ninguna de las faltas estipuladas en el reglamento IAAF	Con el ritmo de Bullerengue con la canción de "Los Monos" y "La Candela Viva" (Mapalé), en un recorrido no mayor de 100m los estudiantes deben hacer marcha continua, yendo y viniendo hasta que se terminen las canciones. Esto deben repetirlo por lo menos 3 veces.
	MARCHA CONTINUA	los estudiantes deben ejecutar correctamente la técnica de la marcha sin escuchar la música	Durante 20min los estudiantes deben realizar marcha continua.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los	Estiramiento Pasivo en 20"

		estudiantes		
--	--	-------------	--	--

**DISEÑO DE SESIONES DE CLASES**

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 13 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	PERMITIR QUE LOS ESTUDIANTES LOGREN REALIZAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA DE FORMA INCONSCIENTE, CONCENTRANDO SU ATENCIÓN MÁS EN LOS RITMOS FOLKLÓRICOS COLOCADOS Y LAS ACTIVIDADES ASOCIADAS
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 10	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b>	PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA, PELOTAS			
<b>PARTE</b>	<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	<b>ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (GRAFICAS Y/O DESCRIPCIÓN)</b>	<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello	

	AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	1200M de marcha continúa.
	ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
CENTRAL	EJERCICIOS TÉCNICOS DE LA MARCHA ATLÉTICA	Retroalimentar a los estudiantes con los elementos prácticos del aprendizaje de la técnica de la marcha atlética en todas sus fases	Utilizando los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe y sus características, los estudiantes deben realizar todos los ejercicios técnicos (Talón, Punta, Extensión Rodilla, Movimientos de Caderas y de Brazos) aprendidos utilizando los ritmos folklóricos acorde a cada uno de ellos.
		Crear habilidades técnicas inconscientes de la técnica de la marcha	A ritmo de la canción La Currumba y de Juana La caribeña, los estudiantes deben realizar la marcha realizando simultáneamente los siguiente ejercicios de con los brazos: movimientos circulares hacia atrás y hacia adelante - alternándolos - con un solo brazo y luego con el otro - con las manos arriba - frente y lados y lanzando una pelota de goma o de beisbol hacia arriba y pasándola con uno o más compañeros.
	ANÁLISIS DE EJECUCIÓN CORRECTA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA	Analizar la evolución y lo aprendido por los estudiantes	El estudiante debe hacer en un terreno determinado de 50m de distancia como máximo la marcha continua sin música y luego con la música de los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia.

FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"
-------	---------------	---	----------------------------

### DISEÑO DE SESIONES DE CLASES

**TEMA: APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA**

<b>COLEGIO: INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>		<b>FECHAS:</b> 14 DE JUNIO DE 2013	<b>DOCENTES EN FORMACIÓN:</b> JOHAN ARÉVALO	<b>Objetivo de Clase:</b>  APLICAR EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA OBSERVAR LA EVOLUCIÓN Y APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA DE MARCHA ATLÉTICA.
<b>GRUPO:</b> NIÑOS Y NIÑAS ENTRE LOS 8 Y 13 AÑOS			<b>PROYECTO:</b> JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES	
<b>LUGAR</b>	PARQUE SERVITA (USAQUÉN)	<b>SESIÓN:</b> 11	<b>HORARIO:</b> 9:00 AM A 11:00 AM Y DE 1:00 PM A 3:00PM	
<b>RECURSOS:</b> PISTA ATLÉTICA, GRABADORA O REPRODUCTOR DE MÚSICA, MEMORIA USB Y MÚSICA. PELOTAS				
<b>PARTE</b>		<b>TEMA/CONTENIDOS</b>	<b>FINALIDAD</b>	
INICIAL		MOVILIDAD ARTICULAR	Segregar fluidos en la articulación	Ubicados en círculo cada Estudiante comienzan a mover sus articulaciones desde los tobillos hasta el cuello
		AUMENTO DEL RITMO CARDIACO	Predisposición de los músculos y órganos para realizar las actividades.	1200M de marcha continua.
		ESTIRAMIENTO ACTIVO	Predisponer el cuerpo para la actividad principal.	Estiramiento activo, iniciando con las extremidades superiores y finalizando en las inferiores.
<b>EVALUACIÓN DE LOGROS</b>				

CENTRAL	EJERCICIOS TÉCNICOS DE LA MARCHA ATLÉTICA	Retroalimentar a los estudiantes con los elementos prácticos del aprendizaje de la técnica de la marcha atlética en todas sus fases	Utilizando los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe y sus características, los estudiantes deben realizar todos los ejercicios técnicos (Talón, Punta, Extensión Rodilla, Movimientos de Caderas y de Brazos) aprendidos utilizando los ritmos folklóricos acorde a cada uno de ellos.
		Retroalimentar las habilidades técnicas inconscientes de la técnica de la marcha	A ritmo de la canción Currumba y de Juana La caribeña, los estudiantes deben realizar la marcha realizando simultáneamente los siguiente ejercicios de con los brazos: movimientos circulares hacia atrás y hacia adelante - alternándolos - con un solo brazo y luego con el otro - con las manos arriba - frente y lados y lanzando una pelota de goma o de beisbol hacia arriba.
	EVALUACIÓN DE EJECUCIÓN CORRECTA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA	Analizar la evolución y lo aprendido por los estudiantes	El estudiante debe hacer en un terreno determinado de 50m de distancia como máximo la marcha continua sin música y luego con la música de los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia iniciando con ritmos de bullerengue o gaita y luego con ritmos de tonalidades rápidas como el Mapalé, puya, fandango, etc.
FINAL	NORMALIZACIÓN	Volver al estado inicial y recuperar la condición física y psicológica de los estudiantes	Estiramiento Pasivo en 20"

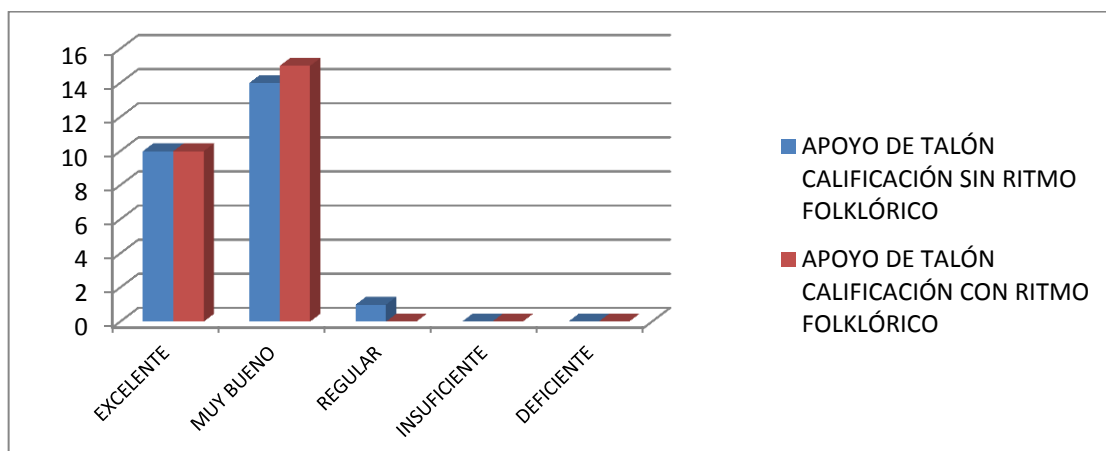
## EVALUACIÓN

El instrumento utilizado para la evaluación, fue el mismo instrumento de observación que se usó inicialmente con los estudiantes, la única variante que tenía esta, fue en el **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**, en donde los estudiantes deben marchar en un recorrido de máximo 50 metros, primero sin música y luego llevando el compás de los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia que se les coloquen (a criterio del enseñante).

**El resultado obtenido de la evaluación fue el siguiente:**

### APOYO DE TALÓN

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	10	10	10	40
2	MUY BUENO	14	15	15	58
3	REGULAR	1	0	1	2
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100

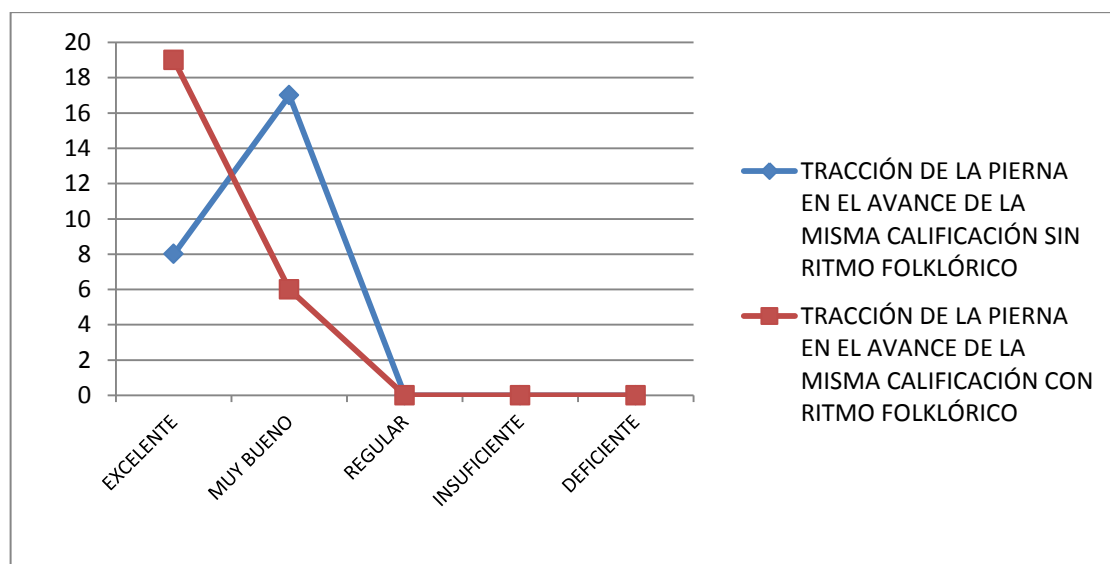


## ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “APOYO DEL TALÓN”:

- Hay una notoria mejoría en los estudiantes en el apoyo de los talones en la fase de apoyo simple anterior donde el 58% lo hicieron muy bien y otro 40% lo hicieron excelente, a diferencia del resultado inicial donde el 40% fue insuficiente. También se puede observar que no hay una variación significativa en la ejecución sin música y cuando se realizó con los ritmos folklóricos tradicionales de la Costa Caribe.

### TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	8	19	14	54
2	MUY BUENO	17	6	12	46
3	REGULAR	0	0	0	0
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



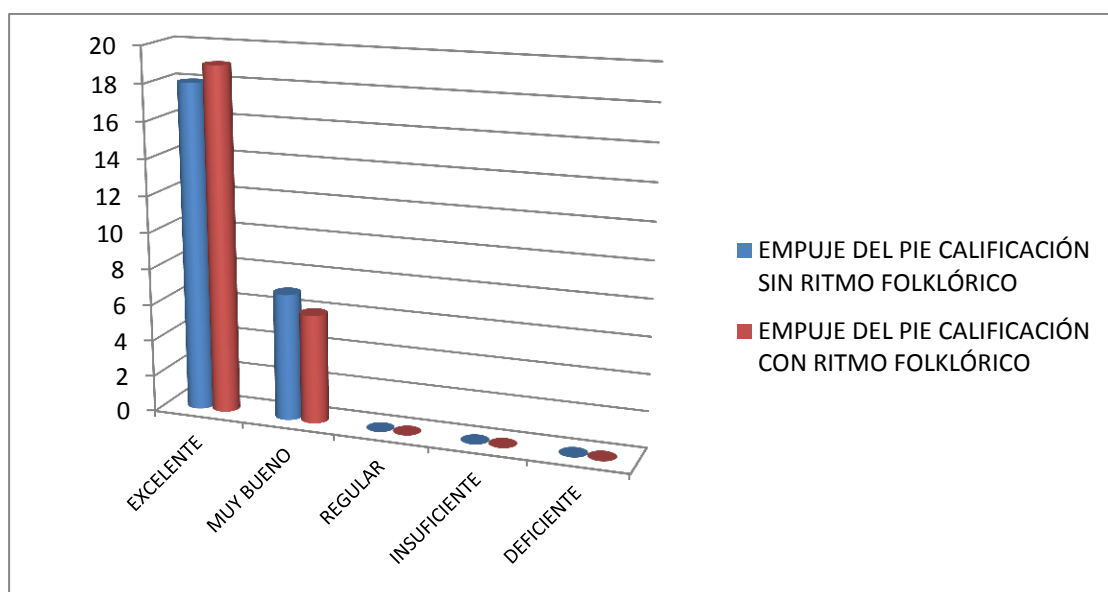


***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA”:***

- Los estudiantes presentan un gran avance en comparación con el instrumento de observación aplicado inicialmente, variando el resultado de un mayor porcentaje de insuficiencia en la ejecución de la tracción a excelente y muy bueno en el desarrollo de las actividades sin ritmos folklóricos tradicionales. Aunque se mejora este criterio cuando los estudiantes lo hacen llevando el compás de la canciones. La tracción está muy asociada a los movimientos de la cadera por eso se mejora esta cuando se les colocan los ritmos folklóricos tradicionales.

### EMPUJE DEL PIE

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	18	19	19	74
2	MUY BUENO	7	6	7	26
3	REGULAR	0	0	0	0
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EMPUJE DEL PIE”:**

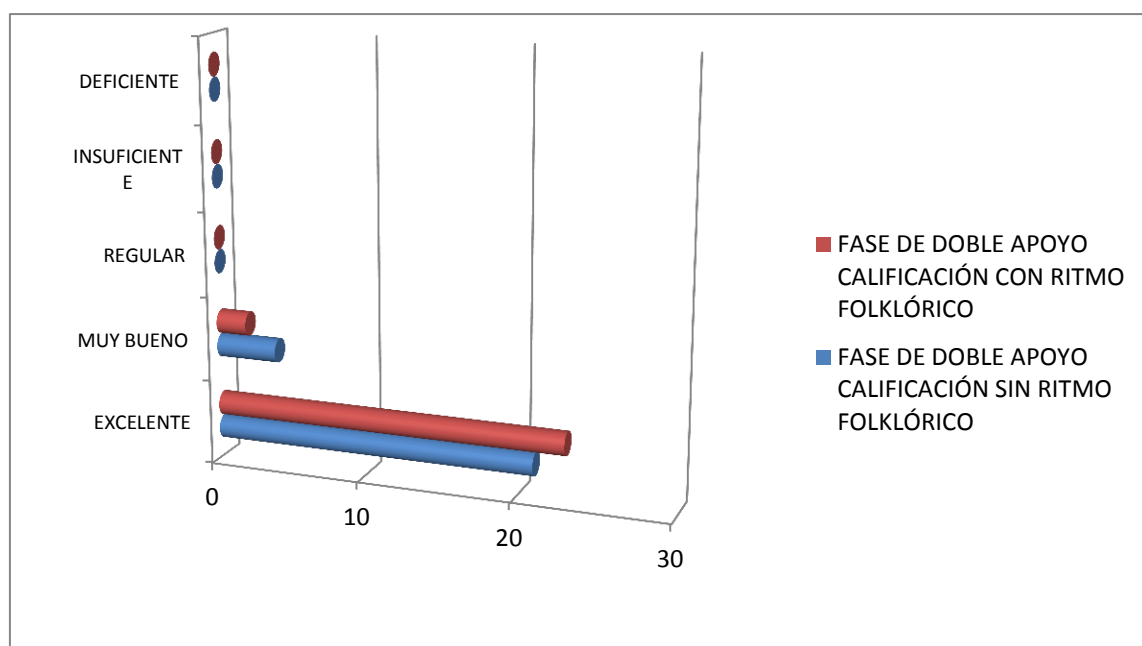
- Se puede observar que los resultados también son favorables, obteniendo que el 74% de los estudiantes ya realizan un excelente empuje del pie (característico de la fase de apoy simple posterior) y el otro 26% lo hacen muy bien. Tampoco se encuentra una variante significativa entre la

realización de la marcha con o sin la utilización de los diversos ritmos folklóricos de la costa caribe de Colombia.

- Comparando los resultados con los iniciales, hay un cambio a favor de regular (Inicial) a excelente (Final) en los estudiantes. Nivelándose la mayoría de los estudiantes en estudio.

### FASE DE DOBLE APOYO

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	21	23	22	88
2	MUY BUENO	4	2	3	12
3	REGULAR	0	0	0	0
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



### **ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FASE DE DOBLE APOYO”:**

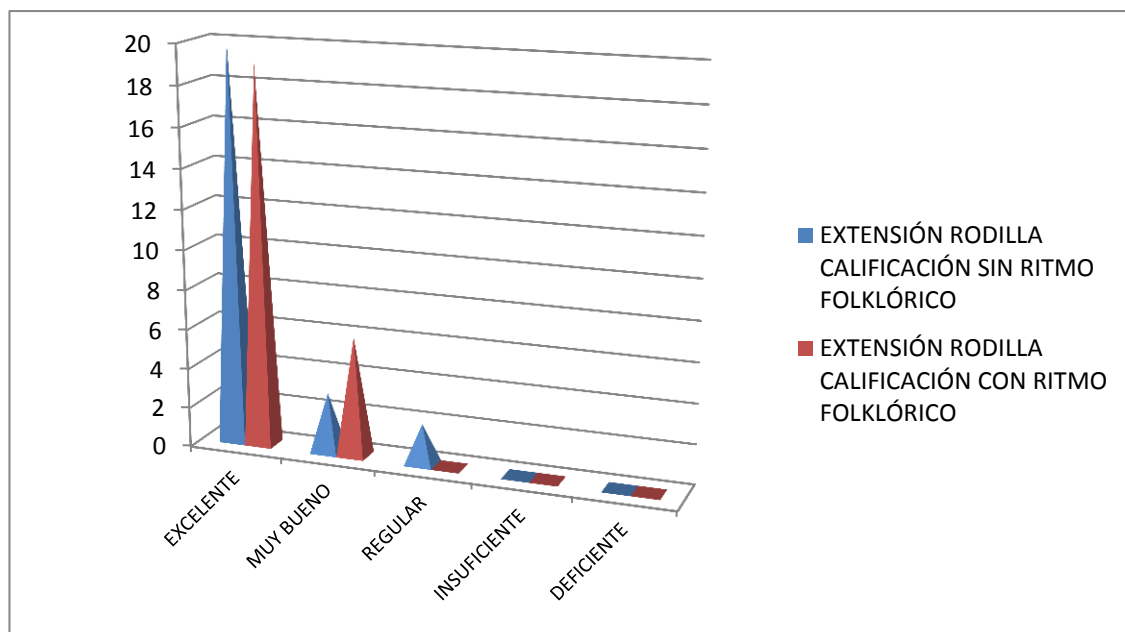
- Es notorio que los estudiantes ya realizan una correcta técnica de la marcha atlética, al obtener que el 88% de estos logran no realizar pérdida de contacto a simple vista. Además no hay una diferencia tan relevante en

la ejecución de la marcha de los estudiantes con música o sin música, o sea que la propuesta didáctica aplica en ellos funciona mejor que el método tradicional de enseñanza.

- Es muy significativo para esta propuesta obtener un resultado tan favorable en los estudiantes, ya que demuestra que el aprendizaje de la técnica de la marcha utilizando los ritmos folklóricos tradicionales Caribeños de Colombia, no solo son significativos para los estudiantes sino que el aprendizaje también es facilitado. Y teniendo en cuenta que esta fase es una de las más importantes en el aprendizaje de la marcha atlética, porque es causal de falta técnica y descalificación en las competencias.

### EXTENSIÓN RODILLA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	20	19	20	78
2	MUY BUENO	3	6	5	18
3	REGULAR	2	0	1	4
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



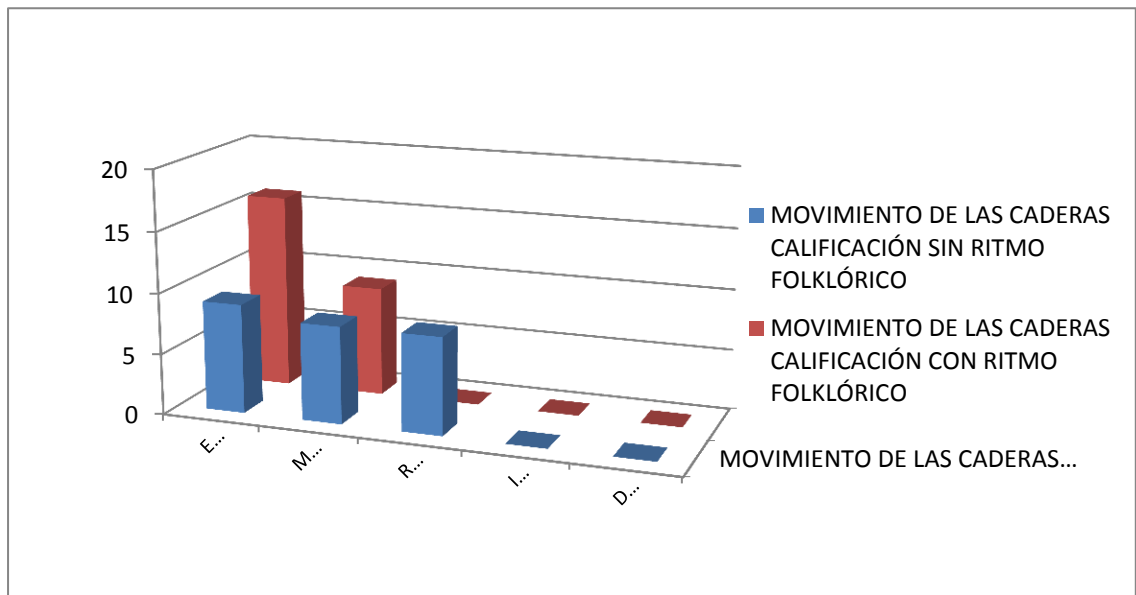
#### **ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “EXTENSIÓN RODILLA”:**

- La flexión de rodilla es otra de las faltas técnicas de la marcha atlética, por lo tanto es causal de descalificación de las competencias.
- En comparación con los resultados iniciales, donde los niños y niñas en estudios presentaron variaciones en las calificaciones, en esta evaluación

final se puede observar que los estudiantes se nivelan luego de aplicar la Propuesta Didáctica. Entendiendo que esta es viable y valida, para ser aplicada en los procesos de iniciación a la marcha atlética.

### MOVIMIENTO DE LA CADERA

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	9	16	13	50
2	MUY BUENO	8	9	9	34
3	REGULAR	8	0	4	16
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



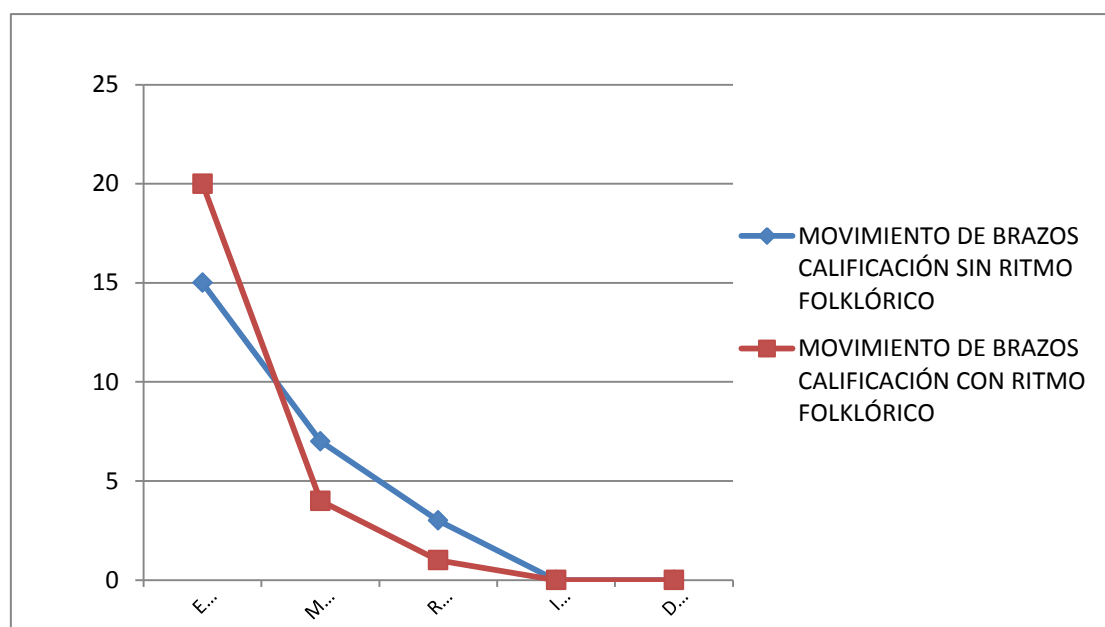
### **ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LA CADERA”:**

- En este criterio se puede ver que el 50% de los estudiantes ya realizan un mejor movimiento técnico de la cadera en la marcha atlética en comparación con el resultado obtenido iniciando el proceso, siendo más eficaz y significativo para los estudiantes, cuando tienen el estímulo sensorial con los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.
  
- El 16% de los estudiantes, que corresponden al desarrollo de las actividades sin la utilización de los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia, obtuvieron una calificación regular, posiblemente por no tener excelente flexibilidad de la cadera. Pero mejoran cuando marchan al compás de los ritmos folklóricos.



### MOVIMIENTO DE BRAZOS

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	15	20	18	70
2	MUY BUENO	7	4	6	22
3	REGULAR	3	1	2	8
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
TOTAL		25	25	25	100



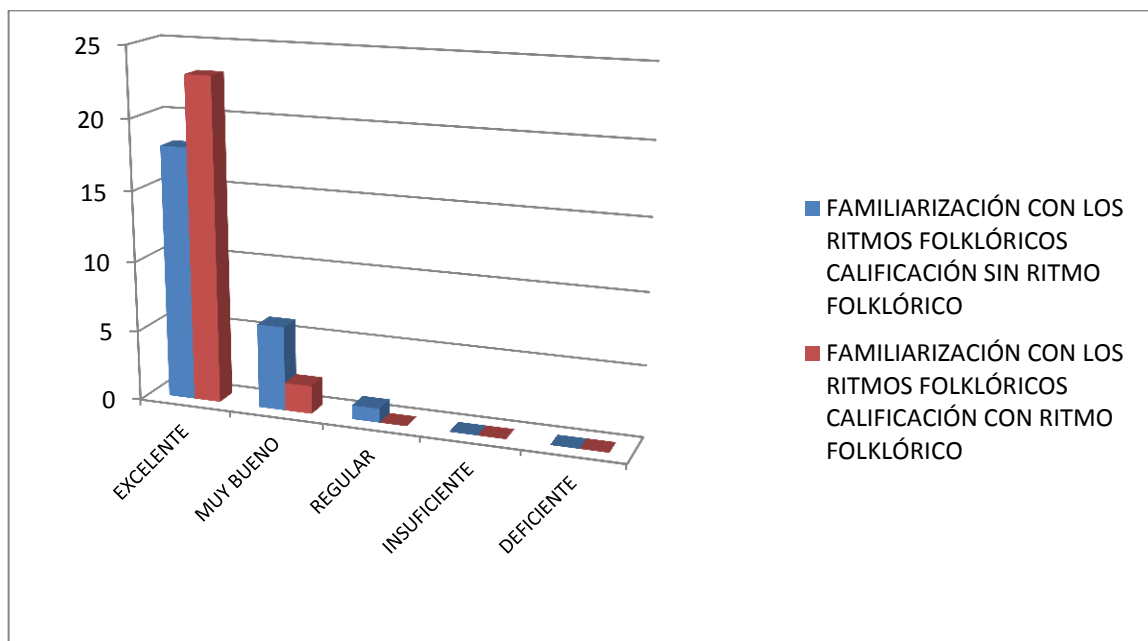
### ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS”:

- El resultado obtenido de esta evaluación final en este criterio es que el 70% de los estudiantes ya realizan un mejor movimiento de los brazos, en comparación con el 76% que lo hacían insuficiente inicialmente el otro 30 está entre muy bueno y regular.

- Al aprender el braceo usado los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia, que no solo se mejora el Angulo de los codos y la cercanía con el cuerpo, sino que también se observó que el movimiento de ejecución (flexión y extensión de hombros) los hacen más coordinados y enérgicos (con ritmos folklóricos con tonalidades rápidas).

### FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS

N°	CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO	CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO	PROMEDIO	PORCENTAJE
1	EXCELENTE	18	23	21	82
2	MUY BUENO	6	2	4	16
3	REGULAR	1	0	1	2
4	INSUFICIENTE	0	0	0	0
5	DEFICIENTE	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>		25	25	25	100



***ANÁLISIS DE RESULTADOS PARA EL CRITERIO “FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS”:***

- Luego de aplicar esta propuesta con los estudiantes, también se pudo obtener un resultado favorable para estos, aprendiendo a diferenciar y reconocer los diferentes ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.
- Se obtuvo que el 82% de los estudiantes reconocen y diferencian los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.

## 7. CONCLUSIONES

Al analizar los resultados de la Ficha de Observación Inicial y Evaluación Final aplicadas en esta Propuesta Didáctica, se determinan las siguientes conclusiones:

- Al usar los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia como método diferente al tradicional, en la enseñanza-aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, se logra un mejor y fácil aprendizaje de las fases técnicas de esta modalidad del atletismo.
- La precisión en los ejercicios técnicos propios de la marcha atlética es más efectivo si se trabajan con los ritmos folklóricos tradicionales de la Cosa Caribe de Colombia.
- Los movimientos oscilatorios de las caderas durante la marcha, están muy asociados a los compases de los ritmos folklóricos caribeños de Colombia, específicamente con los golpes de la tambora y el alegre cuando se usan ritmos de Bullerengue, Fandango y Mapalé y con la gaita hembra cuando se usó la canción de “pilanderas” la cual está tocada a ritmo de puya.
- El Bullerengue es el ritmo que permite en su mayoría de canciones, tonadas para ser usado en la enseñanza-aprendizaje de la técnica de la marcha atlética. Llevando los compases del Tambor Llamador o Macho y las Palmadas (característicos de este ritmo), es posible ejecutar con más precisión y ritmo los ejercicios técnicos para el aprendizaje de las fases de a técnica de la marcha atlética, sobre todo los movimientos de las caderas que son muy característicos de la Marcha Atlética.
- La motivación intrínseca y extrínseca de los estudiantes durante la práctica es mayor, cuando realizan los ejercicios técnicos y la Marcha

continua siempre que se use un estímulo sensorial, esto hace que el aprendizaje tenga mayor atractivo y significado para ellos.

## 8. RECOMENDACIONES

- Es recomendable, usar metodologías totalmente diferentes que permitan al docente facilidades para enseñar cualquier técnica deportiva.
- Es importante tener en cuenta, que para la enseñanza-aprendizaje de la técnica de la Marcha Atlética no solamente se usan los ritmos Folklóricos Caribeños, también es posible usar otros ritmos, eso depende del conocimiento del enseñante y los significativo que sea para los estudiantes.
- Usando diversos ritmos folklóricos, populares o clásicos es posible enseñar otras modalidades del Atletismo y/u otras técnicas deportivas, siempre y cuando se busquen los ritmos acordes a los movimientos técnicos del deporte o modalidad a enseñar.

## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ DELIA ZAPATA OLIVELLA. EDELMIRA MASSA ZAPATA - IHAN BETANCOURT MASSA. (2005). *Manual de Danzas Folclóricas de La Costa Atlántica*. Bogota D.C.: Camacho Sánchez e Hijos en C. S.
- ✓ HARLD MÜLLER - WOLFGANG RITZDORF. (2006). *Correr Saltar y Lanzar*. Santa Fe de Argentina: CRD - IAAF - SANTA FE.
- ✓ MARULANDA, O. (1984). *EL FOLCLOR DE COLOMBIA Práctica de la Identidad Cultural*. Bogotá: Artestudio Editores.
- ✓ JUNIOR, F. T. (2008). *fundacionjunior*. Recuperado el 23 de Agosto de 2013, de fundacionjunior: [http://www.fundacionjunior.org/portal/images/stories/descargas/escuela\\_danza/region\\_costa\\_atlantica.pdf](http://www.fundacionjunior.org/portal/images/stories/descargas/escuela_danza/region_costa_atlantica.pdf)
- ✓ MORALES, G. A. (1970). *Folklore Colombiano*. Bogotá Colombia: Imprenta Nacional.
- ✓ ROBERTO HERNANDEZ SAMPIERI - CARLOS HERNANDEZ COLLADO - PILAR BAPTISTA LUCIO. (1999). *Metodología de la Investigación*. Naucalpa de Juarez, Edo. Mexico: Esfuerzo S.A. de C.V.

## LINK GRAFÍA

[http://www.fundacionjunior.org/portal/images/stories/descargas/escuela\\_da\\_nza/region\\_costa\\_atlantica.pdf](http://www.fundacionjunior.org/portal/images/stories/descargas/escuela_da_nza/region_costa_atlantica.pdf)

[http://www.musicalafrolatino.com/pagina\\_nueva\\_78.htm](http://www.musicalafrolatino.com/pagina_nueva_78.htm)

<http://gcn.mincultura.gov.co/artistas/martina-camargo/>

<http://www.petronamartinezcantadora.com/petrona.html>



# **ANEXOS**

## **ENTREVISTA DEL ANTECEDENTE DE LA PROPUESTA PARA ENSEÑAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA CON EL RITMO DEL MERENGUE**

**Nombre de la autora de la propuesta:** Yanet Lucumí Balanta

### **Estudios de la docente:**

- Licenciada en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Especialista en Administración Deportiva.
- Magister en Educación.

### **Experiencia como Docente Universitaria:**

Desde el 2001 en la Universidad Santo Tomas y la Universidad de Ciencia Aplicadas y Ambientales.

**Yanet Lucumí Balanta expresa lo siguiente sobre su propuesta:** la propuesta o iniciativa de realizar los procesos de enseñanza – aprendizajes de la marcha atlética a través de los ritmos del merengue, nace en la evaluación práctica del curso IAAF (Asociaciones de Federaciones Internacionales de Atletismo), basando la propuesta en usar los ritmos del merengue para que las personas pudieran acercarse más a la técnica específica de la Marcha Atlética. Luego lo lleve a la práctica con los estudiantes de la clase de atletismo de la universidad Santo Tomas, teniendo en cuenta que la marcha atlética tiene una técnica específica, y haciendo una comparación entre los diferentes ritmos musicales, note que el merengue tiene una alta relación con los movimientos oscilatorios de la cadera, siendo eso específicamente lo que más me llamo la atención y como las marcaciones del ritmo del merengue (no todos las canciones sirven, aclaro) pues permitía como los estudiantes podían asemejar estos movimientos. Teniendo en cuenta que uno de los procesos de enseñanza – aprendizaje, está relacionado con el Aprendizaje Significativo, y que en algún momento hemos escuchado, bailado o

visto bailar las canciones a ritmo de merengue, y a partir de esta experiencia que tenían los estudiantes era posible aplicar esta propuesta. La metodología que uso es dividir el curso en dos grupos de trabajo, uno aprende con el estilo de enseñanza o metodología tradicional y el otro grupo a través del ritmo del merengue y al final hago la comparación de los dos grupos. Arrojando siempre como resultado que; un mayor porcentaje de los estudiantes aprendían la técnica de la marcha atlética cuando se les enseña con los ritmos del merengue en comparación de los estudiantes que se les enseñaba con la metodología tradicional.

Considero que dentro del atletismo no solo con la marcha atlética sino con las diferentes modalidades, se puede utilizar la música para su enseñanza-aprendizaje de sus técnicas, tales como los saltos, lanzamientos y las mismas carreras, se puede aplicar en los entrenamientos de los deportistas, donde podemos ver que hay ritmos musicales que permiten marcar un ritmo específico.

Bienvenida sean todas las propuestas e iniciativas donde se pueda utilizar la música como metodología de enseñanza no solo en el atletismo, sino en otras especialidades deportivas.

**¿Será que hay otros ritmos musicales que me permitan aprender a marchar?**

**Johan Arévalo Silva** (Entrevistador) responde: Por esto estoy haciendo esta entrevista que me sirve de antecedente a mi proyecto de grado el cual es una Propuesta Didáctica Para la Enseñanza de la Técnica de la Marcha Atlética Utilizando los Ritmos Folklóricos Tradicionales de la Costa Caribe de Colombia. Usando ritmos tales como el Bullerengue, Mapalé, etc., teniendo en cuenta que no todos los ritmos sirven, por ello hay que tener en cuenta que ritmos tienen unas tonalidades características para ser aplicados a los ejercicios y los movimientos de la técnica de la marcha atlética.

**Yanet Lucumí:** sugiero que una persona que maneje bastante los ritmo musicales como en tu caso y una persona experta en música, ya que no todos los ritmos musicales sirven.

Esto también puede servir en todos los procesos de iniciación y si se va a trabajar desarrollo y perfeccionamiento deportivo, pues ahí habría que buscar que ritmos musicales son los que podrían permitir mejorar la técnica. También en los procesos de adaptación de los deportistas o el ritmo de carrera, ritmo de marcha o las diferentes disciplinas del atletismo. Esta propuesta puede ser implementada en todos los procesos de formación e iniciación en niños y en adultos de igual manera.

## FICHAS DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN FINAL

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b> <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b> <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b> <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN</b></p>
<b>NOMBRES Y APELLIDOS:</b> FREDY LOZADA CRUZ
<b>EDAD:</b> 13
<b>FECHA DE NACIMIENTO:</b> 15/04/2000
<b>DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:</b> 1026553415
<b>GENERO:</b> MASCULINO
<b>FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:</b> 29 DE MAYO DE 2013
<b>CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:</b> El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes agresivas.
<b>SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS PATOLÓGICAS:</b>

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MUSCA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: FREDY LOZADA CRUZ**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Tiende a tener fase de vuelo y no extiende las rodillas.	1	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace bien el doble apoyo de los pies	4	4

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No presenta un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la actividad	1	3
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	1	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la marcha atlética.	Dice que tiene una familiaridad con los ritmos, más con la Cumbia el Mapalé, pues asocia el ritmo del Bullerengue con estos	4	4

**OBSERVACIONES GENERALES:** El estudiante no tenía mucha familiaridad con la marcha y no ejecuta correctamente las características de las fases técnicas de la misma sin ningún ritmo. Pero cuando se le coloca un ritmo folklórico de la costa Caribe este mejora su gesto técnico, realizando mejor la técnica.



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: FREDY LOZADA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma adecuada	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de la pierna y hace una mejor acción de barrido	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Mejora el doble apoyo, ya no presenta pérdida de contacto	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Presenta una leve flexión de las rodillas	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la actividad más si lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ya ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, llevándolos un poco más de los 90°	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la marcha atlética.	Ya conoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Ya con el proceso aplicado el estudiante realiza de una forma más correcta la técnica de la marcha, creando su propio gesto técnico y reconoce más los diversos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** DAIRO JULIÁN BEDOYA TORRES

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 03/09/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1005770490

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DAIRO BEDOYA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	1	1
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	1	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal. Al mejorar la tracción también lo hizo en el empuje cuando llevaba el compás de la música.	2	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace regular el doble apoyo, ya que en ocasiones tendía a perder contacto	3	3

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	2	3
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas visible	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	4	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No tenía mucha familiaridad con la marcha, pero si un con los ritmos folklóricos sin conocer sus especificidades. No ejecuta con facilidad la técnica de la marcha, pero cuando lo hace con ritmo por tratar muestra una mejoría no muy notoria.</p>					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DAIRO BEDOYA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra un mejor apoyo de los talones.	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance con la pierna de apoyo, y con la música lo hace llevando el compás de esta	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un correcto empuje de los pies	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace mejor el doble apoyo y no realiza fase de vuelo durante la ejecución	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una correcta extensión de rodilla.	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Mejora el movimiento de la cadera pero con algo de dificultad, puede ser por falta de mejorar su flexibilidad, pero tiende a moverla más cuando lo hace con música	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya reconoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la Costa Caribe de Colombia trabajados en clase	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra una mejoría notoria en su gesto técnico de la marcha adquirido, y lo hace aún mejor con los diversos ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia.					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** JONATHAN STEVEN BEDOYA TORRES

**EDAD:** 8

**FECHA DE NACIMIENTO:** 25/06/2004

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1105610924

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JONATHAN BEDOYA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente sin presentar diferencia con o sin música	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Da los pasos muy cortos y no presenta mucho avance en esta fase. Con el ritmo folklórico mejora un poco	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal	2	2
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Siempre tendía a perder contacto	1	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla sin haber cambios en los dos tipos de calificación	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No presenta un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la actividad y con los ritmos folklóricos ya muestra una leve mejoría	1	2
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo, pero si son enérgicos los movimientos con los ritmos folklóricos	2	3
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Dice que no tiene mucha familiaridad con los ritmos y poco los asocia cuando se le coloca la música	1	2
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No presenta facilidad para ejecutar la técnica y desconoce las especificidades y generalidades de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JONATHAN BEDOYA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra una mejoría en el apoyo de los talones durante la ejecución de las fases de la técnica de la marcha	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance en con la pierna de tracción	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora el empuje y lo hace aplicado a la fase de apoyo simple posterior	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hay pérdida de contacto a simple vista	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	El estudiante ya hace una extensión correcta de esta fase	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza con dificultad el movimiento de las caderas, posiblemente es por falta de flexibilidad en ellas. Con música realiza mejor los movimientos de las caderas, esto se da por tratar de llevar el ritmo	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejoro el movimiento de los brazos realizando una flexión casi de 90°. Con los ritmos Folkloricos colocados este realiza los movimientos de forma más enérgica	4	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce y diferencia los ritmos folklóricos de la costa Caribe con los que se trabajo, aún más cuando realiza la actividad con ellos	4	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Ya conoce y diferencia los ritmos trabajados y ejecuta la técnica de la marcha de forma correcta.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** CRISTIAN MAURICIO CÁRDENAS BARÓN

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 12/06/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1001083869

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes muy agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: CRISTIAN CÁRDENAS</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente, casi que es plantar el primer apoyo (fase de apoyo simple anterior)	1	1
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una zancada regularmente amplia, por ello hace una buena tracción para el avance del miembro inferior, mejorándolo con la música	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal. Al mejorar la tracción también lo hizo en el empuje cuando llevaba el compás de la música.	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace bien el doble apoyo lo mejora al tratar de llevar el ritmo de música folklórica	3	4

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Se ve movimiento de caderas y mejoran con los ritmos folklóricos	2	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	La flexión de codos está muy buena pero las manos las cruza un poco adelante.	4	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Tiene familiaridad con los ritmos y cuando hace las actividades con la música los asocia aún más	3	4
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra facilidad para aprender el gesto técnico de la marcha pero flexiona la rodilla durante su ejecución.					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: CRISTIAN CÁRDENAS</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma correcta, ya no planta el pie en el primer apoyo (fase de apoyo simple anterior)	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una mejor tracción y con los ritmos trabajados lo hace mucho más efectiva	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje característico de la marcha atlética. Al mejorar la tracción también lo hizo en el empuje cuando llevaba el compás de la música.	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace mejor el doble apoyo y lo mejora al tratar de llevar el ritmo de música folklórica	4	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Realiza una mejor extensión de la rodilla durante la tracción	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza el movimiento de las caderas con la música mucho mejor que sin ella.	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Realiza un buen movimiento con los brazos y la flexión de los codos es correcta	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos con los que se trabajaron	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Ya realiza una correcta técnica de la marcha durante el desarrollo de la prueba.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** JAVIER SNEIDER MORERA DÍAZ

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 17/10/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000574046

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, pero no muestra actitudes tan agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JAVIER MORERA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	3
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal. Al mejorar la tracción también lo hizo en el empuje cuando tenía llevaba el compás de la música.	2	2
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace bien el doble apoyo, aunque que en ocasiones tendía a perder contacto	3	4

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	2	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas visible	2	3
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Realiza un buen movimiento de los brazos y con el ritmo de folklóricos hace más enérgico el movimiento	3	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce o le da más familiaridad	2	3

**OBSERVACIONES GENERALES:** Se le facilita realizar el gesto técnico de la marcha atlética, aunque la falta más evidente es la flexión de rodilla, además cuando hace la actividad con los ritmos folklóricos mejora notablemente la ejecución de la marcha atlética.



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JAVIER MORERA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Presenta un buen apoyo de los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una correcta tracción de la pierna, realizándola mejor con la música	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza el empuje del pie durante la marcha y lo hace un poco más rítmicos con la música	4	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	realiza la fase de doble apoyo correctamente	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	La rodilla durante la acción de barrido del miembro inferior está en su total extensión	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Los movimientos de la cadera mejoraron notoriamente haciéndolos más rítmicos con la música colocada	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Los movimientos de sus brazos son más enérgicos cuando los hace con los ritmos folklóricos caribeños	4	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Entiende y diferencia los ritmos folklóricos con los que se trabajó	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Realiza los movimientos técnicos de la marcha atlética de forma correcta, mostrándose más motivado cuando ejecuta la marcha con los ritmos folklóricos caribeños de Colombia. Y mejora la ejecución de la marcha llevando el ritmo de las canciones puestas.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** BRYAN JULIÁN TUNARROSA BELLO

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 24/06/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** BRYAN JULIÁN TUNARROSA BELLO

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: BRYAN TUNARROSA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo avanzaba más pero hacia fase de vuelo.	3	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje de los pies mejorándolo con los ritmos folklóricos	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Perdía contacto con el suelo, con el ritmo folklórico se aceleraba y perdía más contacto	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla, al acelerarse más cuando se le colocó el ritmo folklórico hacia más flexión de las rodillas	2	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas visible	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza un buen movimientos de los brazos con o sin música	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad	1	1
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Por su tendencia a correr el gesto técnico no se vio muy fluido ni correcto.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: BRYAN TUNARROSA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Realiza un mejor apoyo de los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace una correcta acción de barrido en la tracción de la pierna, pero cuando se usan los ritmos la hace de una manera más enérgicas y rítmica	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un correcto empuje con los pies en la fase de apoyo simple posterior	5	5

4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Ya no presenta perdida de contacto en la fase de doble apoyo simple y se ve un poco más marcado con los ritmos folklóricos	4	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Realiza la extensión de la rodilla desde el primer apoyo hasta la vertical.	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un mejor movimiento de las caderas durante la marcha, siendo más notoria cuando ejecuta la marcha con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Realiza los movimientos de braceo, con una flexión de codos un poco menor a los 90° pero más enérgica cuando marcha con la música	4	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los ritmos folklóricos asociándolo mejor cuando ejecuta la marcha al ritmo de la música	4	5

**OBSERVACIONES GENERALES:** Ya no presenta tanta tendencia a correr cuando marcha, presenta una mejoría notoria de la ejecución de la técnica de la marcha atlética. Además su conducta mejora también notoriamente.



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** FABIO SALAMANCA VALDERRAMA

**EDAD:** 6

**FECHA DE NACIMIENTO:** 09/08/2006

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1371610309

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes muy agresivas golpea constantemente a sus compañeritos (usualmente jugando).

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: FABIO SALAMANCA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	1	1
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	1	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal. Al mejorar la tracción también lo hizo en el empuje cuando llevaba el compás de la música.	1	2
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace regular el doble apoyo, ya que en ocasiones tendía a perder contacto	2	2

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	2	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas visible	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	3
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	1
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No muestra facilidad para el aprendizaje de la técnica de la marcha y no hubo cambios con las actividades con música.					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: FABIO SALAMANCA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Presenta mejoría en el apoyo de los talones	3	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace una mejor acción de barrido en la tracción de la pierna, realizándolo un poco mejor cuando lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora el empuje de los pies durante la fase de apoyo simple posterior	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Ya no muestra una pérdida de contacto notoria.	4	4
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una mejor extensión de las rodillas durante desde el primer apoyo hasta la vertical.	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Mejora los movimientos de la cadera, haciéndolo mejor con los ritmos folklóricos.	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Realiza los movimientos de braceo bien, abriendo los codos y con una flexión un poco menos de los 90°, mejorándolos con los ritmos folklóricos, ya que los mueve más enérgicamente	3	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los ritmos folklóricos caribeños, aún más cuando se le coloca las canciones	3	4

**OBSERVACIONES GENERALES:** Mejora notoriamente los movimientos técnicos de la marcha atlética y reconoce los diferentes ritmos folklóricos caribeños de Colombia. Falta de concentración ya que mira mucho el piso y a sus compañeros pero esto se debe posiblemente a la edad.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** MARTÍN MOGOLLÓN ALFONSO

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 11/02/2004

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1033096388

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no muestra actitudes agresivas como algunos de sus compañeros.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MARTIN MOGOLLÓN**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	2
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, de todo el grupo fue uno de los que mejor hizo la imitación del gesto técnico, mostrando notorio cambio cuando se hizo con los ritmos folklóricos.</p>					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MARTIN MOGOLLÓN</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5

**OBSERVACIONES GENERALES:** Desde que inició muestra facilidades para adquirir la técnica. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** JONATHAN FELIPE GUARÍN CETINA

**EDAD:** 12

**FECHA DE NACIMIENTO:** 03/10/2000

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000696145

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no muestra conductas agresivas. Pero si tiene problemas de crecimiento, a mi criterio y con mi experiencia parece un niño de 8 años de edad.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JONATHAN GUARÍN</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	2
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No muestra facilidades para el aprendizaje de la marcha y desconoce los ritmos folklóricos, incluso cuando hizo las actividades con ellos.</p>					



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: JONATHAN GUARÍN</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra una mejoría en el apoyo de los talones durante la ejecución de las fases de la técnica de la marcha	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance en con la pierna de tracción	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora el empuje y lo hace aplicado a la fase de apoyo simple posterior	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hay pérdida de contacto a simple vista	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas, pero mejora tratando de llevar los ritmos folklóricos	3	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza con dificultad el movimiento de las caderas, posiblemente es por falta de flexibilidad en ellas. Con música se ve más notorio el movimiento, por tratar de llevar el ritmo	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mantiene un poco separados los codos y un con flexión menor de 90°	3	3
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce y diferencia los ritmos folklóricos de la costa Caribe con los que se trabajó, aún más cuando realiza la actividad con ellos	4	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra una mejoría notoria en la ejecución de la técnica de la marcha atlética y reconoce los ritmos folklóricos caribeños de Colombia. Presenta dificultades en la extensión de las rodillas durante la tracción del miembro inferior y en los movimientos de los brazos.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** KEVIN SANTIAGO GUARÍN CETINA

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 09/09/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1033100909

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no tiene conductas agresivas y a diferencia de su hermano Jonathan Guarín este si tiene un crecimiento normal.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KEVIN GUARÍN</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	1	1
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	2
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No muestra mucha facilidad en la ejecución de la técnica de la marcha y no reconoce muy bien los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia.					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KEVIN GUARÍN</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra un mejor apoyo de los talones.	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance con la pierna de apoyo, y con la música lo hace llevando el compás de esta	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un correcto empuje de los pies	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace mejor el doble apoyo y no realiza fase de vuelo durante la ejecución	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Presenta una flexión de rodilla durante desde el primer apoyo hasta la vertical del cuerpo, pero con los ritmos lo intenta hacer un poco mejor	3	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Mejora el movimiento de la cadera pero con algo de dificultad, puede ser por falta de mejorar su flexibilidad. Pero con música lo hace un poco mejor llevando el ritmo	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, pero aun presenta dificultad en los 90° de flexión y que lleva los codos un poco separados	4	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya reconoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la Costa Caribe de Colombia trabajados en clase	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra una mejoría notoria en su gesto técnico de la marcha adquirido, y lo hace aún mejor con los diversos ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia. Presenta dificultades en el movimiento de los brazos y en la extensión de las rodillas.					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** NICOLÁS CASAS BALLESTEROS

**EDAD:** 8

**FECHA DE NACIMIENTO:** 08/03/2005

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1033097721

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no tiene actitudes agresivas

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: NICOLÁS CASAS**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	2	3
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	4	4
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	3	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace regular los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Realiza bien los movimientos de los brazos, los codos los lleva en flexión un poco más de 90° y separados del cuerpo	4	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3

**OBSERVACIONES GENERALES:** Presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, de todo el grupo fue uno de los que mejor hizo la imitación del gesto técnico, mostrando notorio cambio cuando se hizo con los ritmos folklóricos.

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: NICOLÁS CASAS</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5

**OBSERVACIONES GENERALES:** Desde que inició muestra facilidades para adquirir la técnica. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** MARLON NICOLÁS PALACIOS CETINA

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 04/11/2003

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1033096006

**GENERO:** MASCULINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** El estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no muestra actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: NICOLÁS PALACIO**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	2

**OBSERVACIONES GENERALES:** Presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, de todo el grupo fue uno de los que mejor hizo la imitación del gesto técnico, mostrando notorio cambio cuando se hizo con los ritmos folklóricos. El tronco lo hace con una inclinación hacia adelante un poco exagerada.

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: NICOLÁS PALACIO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha y más porque de todo el grupo fue el que lo ha hecho mejor. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** YEIDI LORENA NIÑO NARANJO

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 15/09/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1033097259

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, por eso mismo muestra actitudes agresivas sobre todo con sus hermanas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: YEIDI NIÑO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones levemente	2	3
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hace un poco mejor.	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	2	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	2	2
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra dificultades para el aprendizaje de la técnica de la marcha					



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: YEIDI NIÑO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma adecuada	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una mejor tracción de la pierna y mejor acción de barrido.	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No presenta pérdida de contacto visible, por lo tanto realiza correctamente la fase de doble apoyo	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante mejoro la extensión de la rodilla	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la activad más si lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ya ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, llevándolos un poco más de los 90°	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya conoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Ya con el proceso aplicado la estudiante realiza de una forma más correcta la técnica de la marcha, creando su propio gesto técnico y reconoce más los diversos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** KAREN JULIANA NIÑO NARANJO

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 06/12/2003

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1010160631

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, muestra menos actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAREN NIÑO**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y al mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	3	3

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, de todo el grupo fue uno de los que mejor hizo la imitación del gesto técnico, mostrando notorio cambio y motivación cuando se hizo con los ritmos folklóricos.</p>					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAREN NIÑO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** PAULA ANDREA RODRÍGUEZ NIÑO

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 18/03/2004

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1020731481

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, muestra actitudes agresivas e indisciplinas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: PAULA RODRÍGUEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	2
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha. Con los ritmo folklórico					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: PAULA RODRÍGUEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Realiza un mejor apoyo de los talones en la fase de apoyo simple anterior	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza la acción de barrido durante la tracción	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies mejorando notoriamente	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Realiza el doble apoyo si tener fase de vuelo visible	4	4
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Mantiene la rodilla extendida desde el primer apoyo hasta la vertical del cuerpo	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza los movimientos de las caderas, siendo más notoria al ritmo de la música	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Los brazos aunque mejora los movimientos, pero presenta algunos errores mínimos en cuanto a la flexión de los codos y la distancia que debe tener los brazos con el cuerpo. Realizando los movimientos de forma más enérgica cuando marcha con los ritmos folklóricos	3	4
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Tiene mayor familiaridad con los ritmos folklóricos	4	4
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** DASY KAROLINA JIMÉNEZ AVENDAÑO

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 16/09/2003

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1192654120

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no presenta actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DASY JIMÉNEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	4	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	3	4

**OBSERVACIONES GENERALES:** Presenta facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, de todo el grupo fue uno de los que mejor hizo la imitación del gesto técnico, mostrando notorio cambio cuando se hizo con los ritmos folklóricos.

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DASY JIMÉNEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5

**OBSERVACIONES GENERALES:** Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha y más porque de todo el grupo fue una de las estudiantes que lo hizo mejor. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** YENY DANIELA BUITRAGO

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 10/02/2003

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1001219397

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, presenta déficits de atención

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: YENI BUITRAGO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	2	2
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera.	2	2

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	1	3
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Dificultades para el aprendizaje de la técnica de la marcha. Y no conoce mucho los ritmos colocados.					



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: YENI BUITRAGO</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra un mejor apoyo de los talones.	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance con la pierna de apoyo, y con la música lo hace llevando el compás de esta	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un correcto empuje de los pies	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Hace mejor el doble apoyo y no realiza fase de vuelo durante la ejecución	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una correcta extensión de rodilla.	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Mejora el movimiento de la cadera pero con algo de dificultad, puede ser por falta de mejorar su flexibilidad, mejorando un poco con la música	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya reconoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la Costa Caribe de Colombia trabajados en clase	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra una mejoría notoria en su gesto técnico de la marcha adquirido, y lo hace aún mejor con los diversos ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** ANA XIMENA MONTENEGRO CÁRDENAS

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 14/09/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000951614

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, muestra actitudes de liderazgo negativo. Es una niña muy voluntariosa e indisciplinada.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: ANA MONTENEGRO**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoyo bien los talones	3	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	4	4
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas	3	3

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace regular los movimientos de las cadera, con la música lo mejora	2	3
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene mucha familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Tiene facilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, y mejora cuando se le colocan los ritmos folklóricos durante la ejecución.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: ANA MONTENEGRO**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.</p>					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** KAROL ESTEFANY PIÑEROS VERA

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 21/08/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000180464

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. Es indisciplinada y se deja llevar por lo que haga Ana Montenegro. También n ocasiones muestra actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAROL PIÑEROS</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones levemente	2	3
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un regular avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal. Mejorándolo con la música ritmo folklórico	3	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	2

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior la estudiante hace flexión de rodilla	2	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	2	3
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4

**OBSERVACIONES GENERALES:** La estudiante no tenía mucha familiaridad con la marcha y no ejecuta correctamente las características de las fases técnicas de la misma sin ningún ritmo. Pero cuando se le coloca un ritmo folklórico de la costa Caribe este mejora su gesto técnico, realizando mejor la técnica.

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAROL PIÑEROS</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma adecuada	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una buena acción de barrido, de igual forma mejora la tracción de la pierna	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No presenta pérdida de contacto visible, por lo tanto realiza correctamente la fase de doble apoyo	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante mejoro la extensión de la rodilla	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la activad más si lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ya ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, llevándolos un poco más de los 90°	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya conoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Ya con el proceso aplicado la estudiante realiza de una forma más correcta la técnica de la marcha, creando su propio gesto técnico y reconoce más los diversos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.</p>					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** JULIETH MELIZA CETINA ANTOLINES

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 23/02/2003

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1001217668

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. Tiende a discutir por todo y en ocasiones muestra indisciplina.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MELIZA CETINA**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas pero la mejor cuando hace las actividades con los ritmos folklóricos	4	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Presenta dificultades en el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4

**OBSERVACIONES GENERALES:** Muestra mucha facilidad para aprender la técnica de la marcha atlética y se familiariza con los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia, aunque los asocia a la cumbia y el Mapalé, por ser los más conocidos en el país

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: MELIZA CETINA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** LIZBETH ESTEFANÍA PEÑA PRIETO

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 14/09/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000953147

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. Ella no presenta actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LISBETH PEÑA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	2	2
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior la estudiante hace flexión de rodilla	2	2
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	2	2
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	muestra dificultades en el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3

**OBSERVACIONES GENERALES:** La estudiante muestra dificultades para el aprendizaje de la técnica de la marcha, y durante los ejercicios con ritmos folklóricos mejora un poco los criterios evaluados.



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LISBETH PEÑA</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma adecuada	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción y la acción de barrido	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No presenta pérdida de contacto visible, por lo tanto realiza correctamente la fase de doble apoyo	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante mejoro la extensión de la rodilla	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la activad más si lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ya ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, llevándolos un poco más de los 90°	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya conoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia	5	5

**OBSERVACIONES GENERALES:** Ya con el proceso aplicado la estudiante realiza de una forma más correcta la técnica de la marcha, creando su propio gesto técnico y reconoce más los diversos ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia.

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** LUISA FERNANDA MONROY FONSECA

**EDAD:** 10

**FECHA DE NACIMIENTO:** 28/10/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1000337437

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. No presenta actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LUISA MONROY</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	4	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase se Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una muy buena tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más enérgico mejorándola	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Hace una leve flexión de las rodillas pero la mejor cuando hace las actividades con los ritmos folklóricos	4	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas, con la música lo mejora	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balanea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Presenta dificultades en el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Presenta habilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha atlética, aunque el tronco lo llevaba con una leve inclinación hacia adelante.					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LUISA MONROY</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya muy bien los talones	5	5
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción de los miembros inferiores, con la música lo hace un poco más energético mejorándola	5	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza muy bien el empuje del pie, al realizar la y mejorar la tracción con los ritmo folklórico también lo hace el empuje	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace fase de vuelo visible cuando realiza la actividad	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Ya no hace flexión de la rodilla	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace muy bien los movimientos de las caderas con o sin música	5	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejora el movimiento del braceo, aunque la flexión de codos es un poco menor a los 90° y los codos los lleva muy separados del cuerpo	3	3
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce los diferentes ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia	5	5
<p><b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Desde que inició mostró facilidad para ejecuta la técnica de la marcha, siendo una de las estudiantes que los hizo mejor. Ahora realiza la marcha de manera más fluida y al ritmo de la música con la que se trabajó. Muestra una leve inclinación del tronco hacia atrás.</p>					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** KAROL VANESSA CETINA GOYENECHÉ

**EDAD:** 11

**FECHA DE NACIMIENTO:** 15/05/2002

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1001218189

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. Usualmente se deja llevar por lo que hacen sus compañeras, no presenta actitudes agresivas.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FICHA DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAROL CETINA GOYENECHÉ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya bien los talones	3	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza una buena tracción de los miembros inferiores	3	3
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen empuje de los pies	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No se ve fase de vuelo	4	4
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Flexiona de forma notoria las rodillas	3	4

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Hace bien los movimientos de las caderas	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Presenta dificultades en el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos menor a los 90° y separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Presenta habilidades para el aprendizaje de la técnica de la marcha.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: KAROL CETINA GOYENECHÉ**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones de forma adecuada	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora la tracción y la acción de barrido en los miembros inferiores	4	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor empuje del pie en la fase de apoyo simple posterior	5	5
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No presenta pérdida de contacto visible, por lo tanto realiza correctamente la fase de doble apoyo	5	5

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante mejoro la extensión de la rodilla	5	5
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Ya muestra un movimiento fluido de la cadera cuando ejecuta la activad, mejorando si lo hace con los ritmos folklóricos	4	5
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Ya ha mejorado notoriamente el movimiento de los brazos, llevándolos un poco más de los 90°	5	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Ya conoce y diferencia los ritmos folklóricos tradicionales de la costa Caribe de Colombia	5	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra una mejoría notoria en su gesto técnico de la marcha adquirido, y lo hace aún mejor con los diversos ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** LAURA DAYANA HERNÁNDEZ CIFUENTES

**EDAD:** 9

**FECHA DE NACIMIENTO:** 28/06/2004

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1016944173

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia. Se deja llevar por las acciones negativas de sus compañeros, y en ocasiones presenta actitudes agresivas

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE



<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DAYANNA HERNÁNDEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones muy levemente	2	2
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	No realiza un buen avance con la pierna de apoyo, aunque con música por llevar el ritmo lo hacía un poco mejor.	2	2
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hace el doble apoyo, pues tiende a realizar carrera. Cuando hace la actividad con los ritmo folklórico hacia más gesto de carrera que de marcha	2	1

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	1	1
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	3
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Muestra dificultades en la ejecución técnicas de la marcha atlética.					

<p style="text-align: center;"><b>UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA</b>  <b>FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN</b>  <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b>  <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ</b>  <b>CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA</b></p> <p style="text-align: center;"><b>INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA</b>  <b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE: DAYANNA HERNÁNDEZ</b></p>					
<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra una mejoría en el apoyo de los talones durante la ejecución de las fases de la técnica de la marcha	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance en con la pierna de tracción	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora el empuje y lo hace aplicado a la fase de apoyo simple posterior	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hay pérdida de contacto a simple vista	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	La estudiante ya hace una extensión correcta de esta fase	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza con dificultad el movimiento de las caderas, posiblemente es por falta de flexibilidad en ellas. Con música se ve más notorio el movimiento, por tratar de llevar el ritmo	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejoro el movimiento de los brazos realizando una flexión casi de 90°. Con los ritmos Folklóricos colocados este realiza los movimientos de forma más enérgica	4	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce y diferencia los ritmos folklóricos de la costa Caribe con los que se trabajó, aún más cuando realiza la actividad con ellos	4	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Conoce y diferencia los ritmos folklóricos trabajados y ejecuta la técnica de la marcha de forma correcta.					

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA  
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ  
CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL Y EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**DATOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

**NOMBRES Y APELLIDOS:** LAURA SOFÍA RINCÓN BALLESTEROS

**EDAD:** 8

**FECHA DE NACIMIENTO:** 18/08/2004

**DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN:** 1021393476

**GENERO:** FEMENINO

**FECHA QUE SE APLICAN LAS PRUEBAS:** 29 DE MAYO DE 2013

**CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIANTE:** La estudiante no presenta ningún tipo de discapacidad Cognitiva, Sensorial o Física, por ello su característica poblacional es de la Comunidad General. Socialmente se desenvuelve en un ambiente de violencia, no presenta actitudes agresivas y tiene sobrepeso aparentemente.

**SI POSEE ALGUNA DISCAPACIDAD DESCRIBIR SUS POSIBLES CAUSAS:**

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN INICIAL:** 1° DEBEN TRATAR DE HACER LA MARCHA ATLÉTICA SOBRE UNA LÍNEA SEGÚN LO QUE ENTIENDAN DE ELLA - 2° SE LES HACE UNA DEMOSTRACIÓN TÉCNICA DE LA CORRECTA MARCHA ATLÉTICA (POR MEDIO DE VIDEO O DE UN ATLETA EXPERIMENTADO). - 3° LOS ESTUDIANTES REALIZAN LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE HACERLA CORRECTAMENTE TRATANDO DE IMITAR LO VISTO EN EL VIDEO O DEL ATLETA - 4° USANDO UNOS DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS DE LA COSTA CARIBE DE COLOMBIA LOS ESTUDIANTES REPITEN EL RECORRIDO (50M MÁXIMO) TRATANDO DE EJECUTAR LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA TRATANDO DE LLEVAR EL COMPAS DE LA MÚSICA.

**DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES PARA EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:** LOS ESTUDIANTES DEBEN MARCHAR EN UN RECORRIDO DE MÁXIMO 50 METROS, PRIMERO SIN MÚSICA Y LUEGO LLEVANDO LOS COMPASES DE LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE QUE SE LE COLOQUEN (A CRITERIO DEL INSTRUCTOR O DOCENTE).

POR COMODIDAD Y FACILIDAD DE OBSERVACIÓN LOS CRITERIOS SE CLASIFICAN DE UNO (1) A CINCO (5) SEGÚN SU EJECUCIÓN.

- 5 EXCELENTE
- 4 MUY BUENO
- 3 REGULAR
- 2 INSUFICIENTE
- 1 DEFICIENTE

**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE OBSERVACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**  
**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LAURA RINCÓN**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Apoya los talones levemente	3	3
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un buen avance, haciéndolo más enérgico cuando se le coloca un ritmo folklórico	3	4
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Hace el empuje con los pies del caminar normal.	3	3
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	Realiza el doble apoyo, aunque hace pérdida de contacto no muy notoria	3	4

5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	Desde que inicia el apoyo del talón de la Fase de Apoyo Simple Anterior, en la tracción y la Fase de Apoyo Simple Posterior el estudiante hace flexión de rodilla	3	3
6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	No hay movimiento de caderas	1	1
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	No realiza el correcto movimiento de los brazos, los lleva con una flexión de codos mayor a los 90° y un poco separados del cuerpo	2	2
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Cuando se le pregunta no tiene familiaridad, pero cuando se le colocan los reconoce	2	4
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> No presentas mucha dificultad en la ejecución de las habilidades técnicas la marcha atlética.					



**UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA DISTRITAL AGUSTÍN FERNÁNDEZ**  
**CENTRO DE INTERÉS DE ATLETISMO JORNADA ESCOLAR 40 HORAS SEMANALES**

**PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE LA MARCHA ATLÉTICA UTILIZANDO LOS RITMOS FOLKLÓRICOS TRADICIONALES DE LA COSTA CARIBE COLOMBIANA**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS DE LA MARCHA ATLÉTICA**

**NOMBRE DEL ESTUDIANTE: LAURA RINCÓN**

<b>N°</b>	<b>CRITERIO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>OBSERVACIONES DE LA EJECUCIÓN</b>	<b>CALIFICACIÓN SIN RITMO FOLKLÓRICO</b>	<b>CALIFICACIÓN CON RITMO FOLKLÓRICO</b>
1	APOYO DE TALÓN	Apoyo del talón en la Fase de Apoyo Simple Anterior	Muestra una mejoría en el apoyo de los talones durante la ejecución de las fases de la técnica de la marcha	4	4
2	TRACCIÓN DE LA PIERNA EN EL AVANCE DE LA MISMA	Planta en su totalidad el pie y hace la acción de barrido hacia atrás haciendo la transición entre la fase de Apoyo Simple Anterior y la fase de Apoyo Simple Posterior	Realiza un mejor avance en con la pierna de tracción	4	5
3	EMPUJE DEL PIE	Realiza el correcto empuje desde el metatarso hasta terminar con la punta de los dedos en la fase de Apoyo Simple Posterior	Mejora el empuje y lo hace aplicado a la fase de apoyo simple posterior	4	4
4	FASE DE DOBLE APOYO	Extiende las dos rodillas en el momento del doble apoyo y balancea los brazos de forma alternada	No hay pérdida de contacto a simple vista	5	5
5	EXTENSIÓN RODILLA	Extiende en lo posible las rodillas desde el primer apoyo hasta la vertical de cuerpo.	La estudiante ya hace una extensión correcta de esta fase	5	5

6	MOVIMIENTO DE LAS CADERAS	Se mueven lateralmente sin exagerar el movimiento	Realiza con dificultad el movimiento de las caderas, posiblemente es por falta de flexibilidad en ellas. Con música se ve más notorio el movimiento, por tratar de llevar el ritmo	3	4
7	MOVIMIENTO DE BRAZOS	Balancea de forma alternada activa los brazos manteniendo un Angulo de flexión en los codos de 90°. Además mantiene los brazos cerca del cuerpo y no baja las manos más allá de la cintura ni los sube más arriba de los hombros	Mejoro el movimiento de los brazos realizando una flexión casi de 90°. Con los ritmos Folklóricos colocados este realiza los movimientos de forma más enérgica	4	5
8	FAMILIARIZACIÓN CON LOS RITMOS FOLKLÓRICOS	Se debe preguntar y observar en el estudiante que tanto se familiariza con los ritmos folklóricos de la Costa Caribe de Colombia. Para ello primero se les pregunta si conocen o tienen alguna idea de los ritmos folklóricos de la costa Caribe de Colombia y luego se observa que tanto asocian los ritmos con la ejecución de la camina normal y de la Marcha Atlética.	Reconoce y diferencia los ritmos folklóricos de la costa Caribe con los que se trabajó, aún más cuando realiza la actividad con ellos	4	5
<b>OBSERVACIONES GENERALES:</b> Reconoce los diversos ritmos folklóricos trabajados y realiza la técnica de la marcha correctamente.					