



Proyecto Media Técnica

Responsables

Mateo Soto Zuleta (Líder del proyecto)

Catalina Restrepo Jiménez

Fecha de inicio

Enero de 2026

Fecha de finalización

Diciembre de 2026

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	




1. DESCRIPCIÓN

El proyecto de Media Técnica en Deporte y Recreación es una propuesta viva de formación integral, inclusión social y articulación curricular en plena ejecución, dirigida a los estudiantes de los grados 10° y 11° de la Institución Educativa Fe y Alegría San José, ubicada en el barrio Villa Sofía de la Comuna 7 (Robledo), en Medellín. Este programa opera mediante un convenio de cooperación académica vigente con el Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, institución de educación superior encargada de avalar, supervisar y certificar las competencias técnicas y laborales de los futuros bachilleres.

El programa se desarrolla de manera presencial e integrada dentro de la jornada extra escolar institucional. Su estructura curricular está diseñada bajo el enfoque de Competencias Laborales y el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), conectando de forma directa las ciencias del movimiento humano con las realidades socio-comunitarias de la zona noroccidental de la ciudad. A nivel operativo y metodológico, el proyecto se describe a través de los siguientes componentes clave en marcha:

Población y Cobertura Activa: El programa atiende directamente a las cohortes de la educación media de la institución, transformándose en una pasarela de profesionalización técnica para las juventudes de Villa Sofía y sectores aledaños de Robledo, mitigando el impacto de la exclusión educativa en el territorio.

Articulación Curricular Efectiva: Los módulos técnicos específicos (morfofisiología, iniciación deportiva, recreación y primeros auxilios) están alineados con el plan de estudios de la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del "Poli". Esto garantiza que los contenidos cursados en las aulas del colegio sean homologados y convalidados, facilitando un tránsito inmediato, continuo y exitoso de los graduados hacia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

las tecnologías y carreras profesionales de dicha universidad.

Integración en Guías Transversales: Fiel al horizonte de calidad de la institución, la media técnica no camina sola. Sus saberes se articulan en las guías de aprendizaje a través de tres dimensiones nucleares: el componente STEM (análisis científico del movimiento, bioenergética muscular y dosificación de cargas); el componente Humanidades (redacción técnica de proyectos, gestión administrativa y comunicación asertiva); y el componente del SER (liderazgo popular, ética del entrenador y juego limpio en la cancha).

Estrategia de Proyección Social y Escenarios Vivos: El proyecto trasciende los muros del plantel. Se configura como un "Entorno Protector" en movimiento donde los estudiantes ponen en práctica sus competencias laborales y ejecutan su Servicio Social Obligatorio directamente en las placas polideportivas y escenarios comunitarios de Robledo. Allí planean, arbitran y dirigen festivales lúdicos, torneos de convivencia pacífica y programas de actividad física adaptada para la primera infancia y los grupos de adultos mayores del barrio, articulándose con el tejido social local y las dinámicas territoriales del INDER Medellín.

En esencia, este proyecto es un puente pedagógico y científico que toma el deporte y la recreación como pretextos de transformación social, materializando en cada clase el lema de la institución: "En la carrera por la calidad no hay línea de meta".

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	



JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta pedagógica para la fundamentación de la Media Técnica en Deporte y Recreación de la Institución Educativa Fe y Alegría San José, ubicada en el barrio Villa Sofía de la Comuna 7 (Robledo), se establece a partir de un convenio de articulación curricular con el Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Esta alianza estratégica responde a las necesidades socioculturales detectadas en el territorio y se sintoniza con las macropolíticas públicas de continuidad en la educación superior en Colombia.

Contexto Territorial

Fieles al marco axiológico de la educación popular y comunitaria que abandera la Institución Educativa Fé y Alegría, la escuela se concibe no como un espacio insular, sino como un agente dinamizador del entorno. En el barrio Villa Sofía y las zonas de influencia de la Comuna 7, los jóvenes demuestran un latente espíritu asociativo, comunitario y de liderazgo que contrasta con persistentes barreras socioeconómicas y entornos de vulnerabilidad.

Bajo la premisa de la institución de consolidarse como un "Entorno Protector" efectivo, el Deporte, La Recreación y La Actividad Física dejan de ser vistos como meras asignaturas lúdicas o conductas motrices aisladas. Se transforman en herramientas de concienciación, resiliencia y liberación (Freire, 1970). Esta Media Técnica se plantea como una alternativa de paz y convivencia pacífica para el contexto social de Robledo, donde el movimiento es el escenario idóneo para modelar el componente "SER" del proyecto educativo del plantel, educando en valores de equidad, inclusión, ciudadanía crítica y juego limpio dentro y fuera de las aulas.

El Sello Politécnico Jaime Isaza Cadavid

La pertinencia técnica y la calidad de la propuesta se soportan en el rigor de la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politécnico Jaime Isaza Cadavid. La



articulación curricular eleva el nivel académico del plan de estudios escolar al impregnarlo de bases biológicas y metodológicas científicas en áreas como la anatomía funcional, la fisiología aplicada, la lúdica formativa y la administración recreodeportiva. Esta sinergia académica garantiza que el saber empírico de las juventudes de Villa Sofía se eleve a competencias laborales estructuradas. Como dictan las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte del Ministerio de Educación Nacional [MEN] (2010), estas disciplinas propician el cuidado de sí mismo y del otro, pero requieren un soporte técnico riguroso que faculte a los estudiantes para diseñar intervenciones seguras con poblaciones vulnerables de la comuna: primera infancia, juventud y adultos mayores.

En consonancia con el horizonte de calidad de la I.E. Fe y Alegría San José, resumido en su lema: "En la carrera por la calidad no hay línea de meta", los contenidos específicos de la Media Técnica se integrarán transversalmente bajo la estructura de las áreas curriculares de la institución:

- **Componente STEM:** Abordado mediante el análisis biomecánico, matemático-estadístico en torneos, y el estudio fisiológico y tecnológico aplicado al cuerpo humano.
- **Componente Humanidades:** Desarrollado mediante la lectura crítica de la sociología del deporte, la comunicación asertiva, la redacción técnica de proyectos comunitarios y el dominio técnico básico de una segunda lengua.
- **Componente SER:** Traducido en el liderazgo comunitario, la ética del entrenador, la inclusión y la transformación social de los escenarios deportivos de Villa Sofía.

La urgencia de un puente hacia la educación superior en Robledo no responde a una percepción subjetiva; está sustentada en indicadores oficiales. La Comuna 7 se ubica históricamente en una escala intermedia-baja de absorción universitaria, registrando tasas de continuidad que oscilan únicamente entre el 39% y el 45% de sus graduados, una cifra que evidencia la marcada disparidad territorial respecto al sur de Medellín (Alcaldía de Medellín & Consejo Territorial de Planeación, 2021).



Este estancamiento del proyecto de vida juvenil se comprende de forma alarmante bajo las métricas de trayectorias escolares de la ciudad. El informe de calidad de vida de Medellín Cómo Vamos es taxativo al advertir el tamaño del embudo educativo:

"Se están quedando por fuera del sistema educativo: de cada 100 niños y niñas que comienzan su etapa de transición, solo 19 logran alcanzar el grado once, y de ellos, escasamente 9 estudiantes logran ingresar de manera inmediata a la Educación Superior." (Medellín Cómo Vamos, 2023).

Frente al anterior dato de este embudo social, la Media Técnica opera como un acelerador y un factor de retención escolar en los grados 10° y 11° de la institución. Al cursar asignaturas técnicamente convalidadas y homologables por el Politécnico Jaime Isaza Cadavid, los bachilleres de Fe y Alegría San José adquieren una pasarela directa de ingreso a la educación superior en carreras del deporte. Se fractura así el ciclo de exclusión en el tránsito inmediato y se dota al territorio de Villa Sofía de capital humano calificado capaz de liderar proyectos de salud pública y recreación en su propio entorno.

Políticas Públicas

La estructura curricular y operativa del proyecto responde de manera sistemática a las agendas conjuntas del Estado colombiano, la Gobernación de Antioquia y la Alcaldía de Medellín encaminadas a consolidar trayectorias formativas continuas:

- Políticas Nacionales (MEN): Atiende lo dispuesto en el artículo 32 de la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), articulando la educación media con la superior para la inserción laboral y académica efectiva. Cumple además con las directrices estratégicas del MEN (2014) de emplear la articulación técnica como una política de equidad social que favorece la permanencia y el proyecto de vida de jóvenes en sectores populares.
- Políticas Departamentales: Concuera con la línea estratégica de la Gobernación de Antioquia para descentralizar la educación terciaria mediante alianzas con



Instituciones de Educación Superior (IES) públicas, viabilizando el mandato constitucional del Artículo 52 de la Carta Política, que eleva al deporte y la recreación al estatus de gasto público social y derecho fundamental de la ciudadanía.


- Políticas Municipales: Se sintoniza con el Plan de Desarrollo de Medellín (Alcaldía de Medellín, 2024), el cual prescribe potenciar las medias técnicas según las vocaciones económicas de las comunas. Al ser Robledo una zona con un amplio circuito de clubes, juntas de acción comunal y programas del INDER, la I.E. Fe y Alegría San José nutre este ecosistema con técnicos competentes en la gestión comunitaria, supliendo demandas locales bajo criterios de equidad territorial.

Perfil del Egresado

Una vez cumplido el ciclo formativo dentro de la media técnica, el egresado de la institución tiene la posibilidad de continuar los estudios formativos dentro del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid. Una vez complete todo el ciclo técnico, el egresado del programa se proyecta como un "Técnico con Sentido Humano, Científico y Territorial". Es un ciudadano que encarna la búsqueda incansable de la calidad formativa del colegio, portando las competencias metodológicas del Poli y la vocación transformadora y de servicio comunitario de Fe y Alegría.

-Perfil Competente (Saber Hacer)

- Asistir metodológicamente en la planeación, ejecución y control de sesiones de actividad física, iniciación deportiva y hábitos de vida saludable, soportado en principios fisiológicos y pedagógicos básicos.
- Diseñar, dirigir y evaluar proyectos y festivales lúdicos, recreativos y de uso constructivo del tiempo libre, ajustados a las características socioculturales de las poblaciones de la Comuna 7.
- Implementar herramientas administrativas y de gestión esenciales para la


INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

estructuración de torneos, campeonatos y eventos masivos recreodeportivos en el plano escolar y comunitario.

- Proceder con base en sólidos fundamentos éticos del componente SER, liderando procesos de inclusión social, convivencia y aplicando protocolos de primeros auxilios y gestión del riesgo deportivo en escenarios comunitarios.

-Perfil Ocupacional (Campos de Desempeño)

- Auxiliar o monitor en escuelas de iniciación y formación deportiva de bases comunitarias.
- Dinamizador, recreador y logístico de eventos en cajas de compensación, entidades de carácter privado o entes estatales (INDER Medellín).
- Gestor logístico y operativo de eventos deportivos y recreativos en los escenarios de la Comuna 7.
- Líder juvenil de proyectos de actividad física articulado con los comités de deportes de las Juntas de Acción Comunal o el proyecto de Recreación y Tiempo Libre escolar.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

2. OBJETIVO

- **General**

Ejecutar y consolidar los componentes pedagógicos y técnicos de la Media Técnica en Deporte y Recreación en la Institución Educativa Fe y Alegría San José, mediante la articulación vigente con el Politécnico Jaime Isaza Cadavid, para dinamizar los proyectos de vida y el tránsito a la educación superior de los estudiantes de los grados 10° y 11°, a través de intervenciones lúdicas, recreativas y deportivas aplicadas directamente en la comunidad.

- **Específicos**

1. Desarrollar los contenidos técnicos validados por la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del Politecnico, asegurando que las clases teoricoprácticas cumplan con los estándares de calidad necesarios para la convalidación y homologación efectiva de los bachilleres.
2. Evidenciar los aprendizajes de los estudiantes a través de las guías integradas de la institución, conectando la práctica deportiva con el componente STEM (análisis del movimiento y la salud), Humanidades (gestión y comunicación técnica) y el SER (liderazgo ético en la cancha), bajo el lema: "En la carrera por la calidad no hay línea de meta".
3. Desplegar las competencias de los estudiantes en los escenarios recreodeportivos de Villa Sofía y Robledo, liderando festivales, torneos de juego limpio y actividades físicas que impacten positivamente a niños, jóvenes y de la Institucion.
4. Consolidar el programa como una estrategia viva de retención escolar y convivencia pacífica dentro del plantel, promoviendo hábitos de vida saludable que

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	



alejen a los jóvenes de los factores de riesgo y vulnerabilidad social.

5. Hacer seguimiento al desempeño laboral y académico de los estudiantes en sus roles de monitores, recreadores y auxiliares de primeros auxilios, garantizando que adquieran las herramientas necesarias tanto para el empleo local como para su ingreso inmediato al Politécnico.



- **MARCO REFERENCIAL**

Marco Conceptual

La Pedagogía de la Liberación y la Educación Popular: Desde este enfoque, la educación física y la recreación no se limitan al adiestramiento corporal o al conductismo motor. El cuerpo es la primera frontera de la dignidad humana. Las prácticas corporales se configuran como espacios de concienciación donde el estudiante lee las problemáticas de su entorno y propone soluciones colectivas a través del juego, transformando la escuela en un entorno protector vivo (Freire, 1970; Bracht, 1996).

La Teoría del Desarrollo Humano y el Deporte Social Comunitario: El deporte se concibe como un dinamizador de la cohesión social y una herramienta para la satisfacción de necesidades humanas fundamentales como la identidad, el afecto y la libertad. El programa aplica el deporte como un pretexto pedagógico para construir ciudadanía, equidad de género y paz territorial (Cagigal, 1981; Max-Neef, 1993).

El Enfoque de Competencias Laborales y Trayectorias Educativas: Sustentado en los modelos de formación técnica contemporáneos, asume el aprendizaje como un saber hacer en contexto. El conocimiento biológico y metodológico adquiere sentido cuando el estudiante lo aplica resolviendo problemas reales del entorno comunitario (Blázquez Sánchez, 1995; Ruiz Pérez, 1995).

Componente de Pedagogía, Didáctica y Métodos de Enseñanza:



Pedagogía: Se define como la ciencia social y humana interdisciplinaria enfocada en el estudio integral, la reflexión y la regulación del fenómeno educativo y los procesos de formación intencionada. En el contexto de la cultura corporal, trasciende la simple instrucción técnica para configurarse como una praxis política y social que dota de sentido ético y transformador al movimiento humano (Freire, 1970; Zuluaga, 1999).

Didáctica de la Educación Física: Es la rama de las ciencias de la educación y disciplina científico-pedagógica cuyo objeto de estudio son los procesos de enseñanza-aprendizaje de las manifestaciones de la cultura de la motricidad. Se encarga de operacionalizar los contenidos biológicos, lúdicos y deportivos mediante el diseño de estrategias, la organización del espacio, el control del tiempo y la mediación docente adaptada al contexto (Contreras Jordán, 1998; Blázquez Sánchez, 2017).

Métodos de Enseñanza en Educación Física: Constituyen los caminos de actuación, las estructuras lógicas y los procedimientos sistemáticos de los que se sirve el docente para organizar la actividad motriz de los estudiantes y alcanzar los objetivos educativos. Abarcan un espectro que va desde los métodos directivos (mando directo, asignación de tareas) enfocados en la reproducción de modelos, hasta los métodos activos o emancipatorios (descubrimiento guiado, resolución de problemas) enfocados en la autonomía y la toma de decisiones cognitivo-motrices (Mosston y Ashworth, 2002; Delgado Noguera, 1991).

Deporte Social Comunitario: Se define como la práctica deportiva estructurada que prioriza la democratización, la inclusión social, la equidad de género y el juego limpio sobre el rendimiento competitivo o la selección de élite. Funciona como un pretexto pedagógico para la socialización, la integración barrial, la mitigación de violencias y el mejoramiento de la calidad de vida en comunidades vulnerables (Cagigal, 1981; Ley 181 de 1995).



Iniciación Deportiva: Es el proceso continuo, progresivo y sistemático de enseñanza-aprendizaje a través del cual un individuo desarrolla y consolida sus primeras experiencias motrices y conceptuales dentro de la estructura funcional (reglas, espacio, táctica y técnica) de una o varias disciplinas deportivas, mediante metodologías lúdicas y no especializadas (Hernández Moreno, 2000; Blázquez Sánchez, 1995).

Formación Deportiva Integral: Se entiende como la etapa pedagógica que instrumentaliza la práctica del deporte no como un fin en sí mismo, sino como un medio educativo para estructurar armónicamente la personalidad del joven. Este enfoque abarca el desarrollo de sus dimensiones biológica, psicológica, social y ética, promoviendo valores para la vida (Blázquez Sánchez, 1995; Valdés, 1998).

Componente de Desarrollo Motor y Capacidades Físicas:

Habilidades Motrices Básicas (HMB): Son los patrones de movimiento generales, globales y filogenéticos inherentes al ser humano (tales como correr, saltar, lanzar, atrapar y equilibrarse). Constituyen la estructura alfabética del movimiento y se desarrollan a partir de la maduración neurológica y la exploración libre del entorno durante la infancia (Wickstrom, 1990; Ruiz Pérez, 1995).

Habilidades Motrices Específicas (HME): Representan la evolución, combinación y especialización técnica de las habilidades motrices básicas hacia gestos motores complejos, adaptados a reglamentos específicos de las disciplinas deportivas o actividades utilitarias. Su consolidación no es espontánea, sino que requiere de procesos intencionados de transferencia y entrenamiento (Ruiz Pérez, 1995; Parlebas, 2001).

Capacidades Coordinativas: Son aquellas premisas psicomotrices y neurofisiológicas



reguladas por el sistema nervioso central y la maduración de los analizadores sensoriales (cinestésico, visual, vestibular). Permiten al estudiante organizar, controlar, adaptar y ejecutar acciones motrices (como el equilibrio, el ritmo, la orientación y la reacción) de forma precisa, armónica, económica y fluida (Hirtz, 1985; Meinel y Schnabel, 2004).

Resistencia Cardiovascular (Capacidad Aeróbica): Es la capacidad fisiológica y bioenergética que posee el organismo para sostener un esfuerzo físico de intensidad variable durante un tiempo prolongado, optimizando los sistemas de transporte de oxígeno y nutrientes y retrasando la aparición de la fatiga orgánica (García Manso, 1996; Wilmore y Costill, 2007).

Fuerza Muscular: Se define como la capacidad motriz y neuromuscular fundamental que permite al organismo vencer, oponerse o mantener una resistencia externa o interna a través de la tensión generada por la contracción muscular, siendo la base mecánica de cualquier gesto motriz (Verkhoshansky, 2002; Wilmore y Costill, 2007).

Velocidad y Agilidad: Es la cualidad híbrida que faculta al individuo para realizar acciones o gestos motores en el menor tiempo posible bajo un estricto control neuromuscular, implicando tanto la velocidad de reacción como la capacidad de cambiar de dirección de forma eficiente sin perder el equilibrio (Platonov, 2001; Meinel y Schnabel, 2004).

Flexibilidad y Movilidad Articular: Es la capacidad basada en las propiedades elásticas de los componentes miofasciales, tendinosos y capsulares que permite a una o varias articulaciones alcanzar amplitudes de movimiento óptimas y fluidas sin sufrir daño tisular, regulando de forma eficiente el tono muscular (Di Santo, 2012; Wilmore y Costill, 2007).



Componente de Tipos de Deportes:

Deportes Individuales: Son aquellas disciplinas atléticas o motrices donde el practicante actúa en solitario, dependiendo exclusivamente de su autoestructuración psicomotriz y eficiencia técnica. El foco analítico está en el dominio del propio cuerpo, la superación de marcas cronométricas o espaciales, y la gestión del medio sin la interferencia directa de compañeros o adversarios (Riera, 1989; Parlebas, 2001).

Deportes Colectivos (o de Conjunto): Son sistemas dinámicos y complejos de carácter sociomotriz, caracterizados por la interacción constante, simultánea e impredecible entre compañeros (cooperación) y adversarios (oposición) dentro de un espacio regulado. Exigen una lectura permanente del entorno técnico-táctico para la toma de decisiones colectivas en tiempo real (Garganta, 1997; Parlebas, 2001).

Componente de Recreación, Ocio y Lúdica:

Ocio y Tiempo Libre: El tiempo libre constituye la dimensión cronológica y el contenedor temporal desprendido de las obligaciones laborales, escolares o biológicas. El ocio representa la actitud y el contenido asignado a ese tiempo, caracterizado por una vivencia libre, desinteresada y autónoma orientada al descanso y la autorrealización (Dumazedier, 1964; Waichman, 1997).

Recreación Educativa y Activa: Se comprende como la práctica pedagógica e intencionada de animación sociocultural colectiva que utiliza el juego dinámico como un medio para promover una actitud crítica, creadora y transformadora frente al tiempo libre, buscando el desarrollo humano y la reconstrucción del tejido social (Waichman, 1997; Ander-Egg, 1989).

Lúdica: Es una dimensión humana transversal, existencial y fenoménica asociada a la



necesidad inherente de sentir gozo, placer, creatividad, espontaneidad y libertad. No se reduce a una actividad específica, sino que constituye una actitud, una predisposición emocional y una forma de interactuar con el entorno que sirve de catalizador para el aprendizaje significativo y el desarrollo subjetivo (Jiménez, 2002; Motta, 2004).

Juego: Se define como una actividad libre, segregada de la vida corriente por fronteras espaciotemporales precisas, que se ejecuta de acuerdo con reglas libremente aceptadas pero absolutamente imperiosas. Posee su fin en sí misma, está acompañada de un sentimiento de tensión y alegría, y funciona como el principal laboratorio motor, social y afectivo de los sujetos en formación (Huizinga, 1938; Caillois, 1958).

Componente de Valores y Convivencia en el Deporte:

Valores Deportivos: Son el conjunto de principios, virtudes y cualidades axiológicas que se modelan y transfieren de manera consciente a través de las prácticas corporales estructuradas. Incluyen la autodisciplina, la responsabilidad individual, la solidaridad de equipo, la empatía, la resiliencia y el respeto absoluto a la diversidad (Blázquez Sánchez, 1995; Valdés, 1998).

Juego Limpio (Fair Play): Es la manifestación ética y el comportamiento íntegro que asumen los practicantes dentro y fuera del escenario deportivo. Implica acatar honestamente el reglamento, respetar las decisiones arbitrales, valorar la dignidad del adversario y rechazar de manera tajante cualquier conducta violenta, fraudulenta o antideportiva (Cagigal, 1981; Blázquez Sánchez, 1995).

Componente de Ciencias de la Salud y Prevención:

Actividad Física y Salud Pública: Es el enfoque intersectorial y biopsicosocial que promueve el movimiento corporal como un determinante social clave para la salud



comunitaria, orientado a democratizar el acceso al ejercicio, erradicar los índices de sedentarismo y prevenir la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020; Willett, 2006).

Nutrición Deportiva y Hábitos de Vida: Se define como la ciencia aplicada que analiza el metabolismo energético y las demandas bioenergéticas del organismo frente al esfuerzo físico. Se orienta a la periodización adecuada de nutrientes y a la promoción de hábitos de alimentación saludable en la comunidad, enfatizando en la restricción de azúcares añadidos y ultraprocesados (Burke, 2015; Willett, 2006).

Primeros Auxilios (Soporte Vital Básico): Son los protocolos estandarizados de atención inmediata, reactiva y provisional que se aplican ante situaciones de emergencia, accidentes o traumatismos agudos en el escenario deportivo. Su finalidad es estabilizar las funciones vitales, inmovilizar lesiones mecánicas y mitigar riesgos antes del traslado médico (American Heart Association [AHA], 2020; Bahr, 2003).

Prevención de Lesiones Deportivas: Es el enfoque educativo y preventivo basado en el análisis de factores de riesgo internos y externos de la actividad física. Consiste en planificar calentamientos estructurados, ejercicios de movilidad y fortalecimiento neuromuscular, así como vigilar la ergonomía de los escenarios para evitar traumatismos del aparato locomotor (Bahr, 2003; American Heart Association [AHA], 2020).

Componente de Tipos de Juegos:

Juegos Motores (Sensoriomotores): Son aquellas manifestaciones lúdicas donde el núcleo de la actividad está determinado por la implicación de la motricidad general, la exploración perceptiva y la activación bioenergética. El movimiento corporal visible, la coordinación general y el ajuste postural constituyen las herramientas de resolución del




reto planteado (Parlebas, 2001; Piaget, 1964).

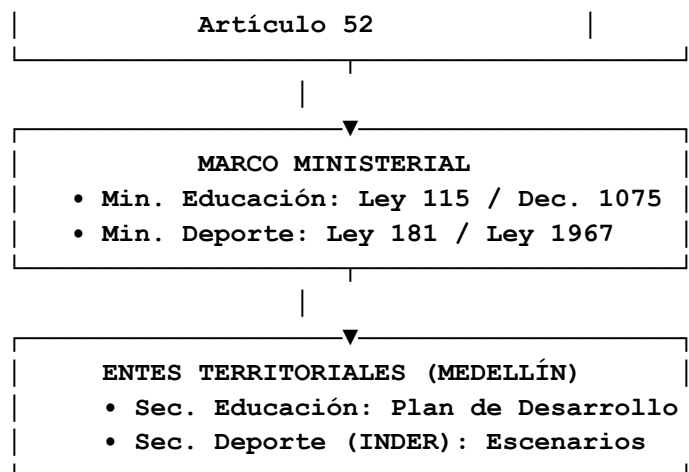
Juegos Predeportivos: Constituyen una forma lúdica motriz intermedia entre el juego libre y el deporte institucionalizado. Estructuran adaptaciones metodológicas de las reglas, los implementos y los espacios de los deportes formales, con el propósito de facilitar la adquisición de habilidades motrices específicas y habilidades tácticas básicas en la iniciación deportiva (Blázquez Sánchez, 1995; Hernández Moreno, 2000).

Juegos Tradicionales y Populares: Son prácticas lúdico-culturales colectivas que se transmiten por vía oral o por imitación de generación en generación en una comunidad específica. Reflejan la identidad, la memoria histórica y la idiosincrasia de un territorio, sirviendo como herramientas de cohesión social y preservación del patrimonio cultural intangible (Öfele, 1999; Trigo, 1999).

- **Marco legal**

El sustento jurídico que ampara, regula y exige la ejecución de la Media Técnica en Deporte y Recreación en la Institución Educativa Fe y Alegría San José se organiza de manera piramidal. Este marco vincula las directrices de los ministerios nacionales con las políticas públicas de los entes territoriales de Medellín y el departamento de Antioquia:

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	




Normativa Constitucional

- Constitución Política de Colombia (1991) - Artículo 52: Modificado por el Acto Legislativo 02 de 2000, eleva de forma taxativa el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas, y el aprovechamiento del tiempo libre al estatus de derecho fundamental de todas las personas. Asimismo, determina que el Estado asumirá el deporte y la recreación como parte del gasto público social, reconociendo su función esencial en la formación integral de la juventud.

Directrices del Ministerio de Educación Nacional (MEN)


- Ley General de Educación (Ley 115 de 1994):
- Artículo 23: Consagra a la Educación Física, Recreación y Deportes como una de las nueve áreas fundamentales y obligatorias del conocimiento que deben ofrecerse en las instituciones educativas.
- Artículos 31 y 32: Definen los objetivos de la Educación Media Técnica, prescribiendo que su propósito es preparar a los estudiantes para el desempeño laboral en uno de los sectores de la producción y de los servicios, y para la continuación en la educación superior.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

-
- Decreto Único Reglamentario del Sector Educación (Decreto 1075 de 2015): Reglamenta la organización de la educación media técnica y los criterios de flexibilidad curricular. Viabiliza los convenios de articulación e integración de matrículas entre los establecimientos educativos estatales y las Instituciones de Educación Superior (IES) de carácter público, como el Politécnico Jaime Isaza Cadavid, regulando las figuras de homologación y reconocimiento de créditos académicos en la educación media.
- Directiva Ministerial No. 14 (MEN): Establece las orientaciones para el fortalecimiento de la Educación Media, promoviendo de manera prioritaria la Media Técnica y las alianzas con la educación terciaria como una política estatal de equidad social para garantizar trayectorias educativas completas, continuas y exitosas en poblaciones de sectores vulnerables.

Directrices del Ministerio del Deporte (Mindeporte)

- Ley del Deporte (Ley 181 de 1995): Crea el Sistema Nacional del Deporte (SND) y dicta las disposiciones para el fomento, la masificación y la planificación del deporte y la recreación.
 - Artículo 10: Establece el "Deporte Social Comunitario" como el aprovechamiento del deporte para el desarrollo físico y mental, la integración y el mejoramiento de la calidad de vida de los ciudadanos.
 - Artículos 15 al 18: Regulan el funcionamiento de la Recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sirviendo de base legal para las competencias laborales que los estudiantes de 10° y 11° adquieren y ejecutan en la comunidad.
- Ley 1967 de 2019: Transforma a Coldeportes en el Ministerio del Deporte, dándole rango ministerial para formular, coordinar e implementar la Política

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

Pública Nacional del Deporte. Esta ley delega en el ministerio la función de incentivar la articulación con el sector educativo para fortalecer la educación física y los semilleros deportivos desde las escuelas públicas.

Políticas de la Secretaría de Educación de Medellín

- Plan de Desarrollo de Medellín (Dimensión de Educación y Transformación Curricular): Se alinea con las políticas de la Secretaría de Educación orientadas a transformar la Educación Media. Prescribe que las medias técnicas operantes en las instituciones públicas del municipio deben estar estrechamente conectadas con las vocaciones socioeconómicas de los territorios y los proyectos de vida juveniles.
- Línea Estratégica de Alianzas e Innovación Curricular: Esta secretaría regula y supervisa las resoluciones de aprobación de los planes de estudio integrados de las medias técnicas en articulación con las IES, validando que el programa cuente con la idoneidad docente y los estándares mínimos para expedir el doble título: Bachiller Técnico y el certificado de competencias laborales convalidables.

Políticas de la Secretaría de la Juventud, Deporte y Recreación / INDER Medellín.

- Acuerdo Municipal sobre Deporte Comunitario e Infraestructura: La normatividad local de la Secretaría de Deporte y Recreación, ejecutada operativamente a través del INDER Medellín (Instituto de Deportes y Recreación), regula el uso prioritario e incluyente de los escenarios públicos y las placas polideportivas de los barrios periféricos.
- Articulación con Proyectos Locales y Servicio Social: El INDER fomenta la

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	



vinculación de estudiantes de educación media a través de las estrategias de voluntariado, apoyo logístico a los "Juegos del Sector" y proyectos transversales de Recreación y Tiempo Libre. Esto dota de personería jurídica a las prácticas comunitarias que los jóvenes de la I.E. Fe y Alegría San José ejecutan en el barrio Villa Sofía, convirtiendo su Servicio Social Obligatorio (establecido en la Resolución 4210 de 1996 del MEN) en un brazo de acción articulado con los programas institucionales del municipio en la Comuna 7.



3. CONTENIDOS A DESARROLLAR

GRADO DÉCIMO		
Módulo 1: Introducción al Área profesional		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1: Reglamento estudiantil, Misión y visión del politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid	1.1	¿Qué es una misión y qué es una visión? (conceptos y diferencias)
	1.2	Valores institucionales y rol social en la comunidad
Unidad 2: Bases de datos	2.1	Página institucional, cibergrafía, bibliografía
Unidad 3 Observación y percepción del perfil académico y profesional	3.1	¿ Quién es el profesor, sus campos de acción y DOFA (debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas)
Unidad 4: El ser docente	4.1	Mapa conceptual de la pedagogía
Unidad 5: Propuesta investigativa de practica	5.1	Muestra escénica (juego, recreación, guion o muestra artística)
Módulo 2: Generalidades del Deporte		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1. Anamnesis	1.1	Concepto, objetivos, importancia, finalidad y tipos
	1.2	Recolección de información, estructura y análisis
Unidad 2. El calentamiento	2.1	Definición, importancia, objetivos, beneficios, riesgos y relación con prevención de lesiones
	2.2	Tipos de calentamiento
	2.3	Planificación y practica del calentamiento
Unidad 3. Funciones perceptivo	3.1	Definición y clasificación



motoras	3.2	Percepción sensorial
	3.3	Esquema corporal
	3.4	Estructuración espacial y temporal
Unidad 4. Habilidades motrices básicas	4.1	Concepto, importancia y relación con el crecimiento
	4.2	Manipulación
	4.3	Locomoción
	4.4	Estabilización
Unidad 5: Capacidades coordinativas	4.5	Concepto valorización y test
Unidad 6: Capacidades físicas condicionales	4.6	Fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia
Módulo 3: didáctica del deporte 1		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1. Conceptos y Antecedentes sobre la iniciación deportiva	1.1	La iniciación deportiva en lo recreativo
	1.2	La iniciación deportiva en lo educativo
	1.3	La iniciación deportiva en lo deportivo
Unidad 2. Factores que intervienen en la iniciación deportiva	2.1	Los objetivos y el sujeto
	2.2	El entrenador, el profesor y el entorno familiar
	2.3	La motivación y la iniciación deportiva
	2.4	Métodos de enseñanza en la iniciación deportiva
	2.5	Etapas metodológicas del aprendizaje deportivo
Unidad 3. Planificación en la	3.1	Objetivos del juego



iniciación deportiva	3.2	Preparación de los niños hacia la competencia
	3.3	Modelos y fases de la iniciación deportiva
	3.4	Características de las sesiones y los micro ciclos
	3.5	Diferencia del entrenamiento con niños y con adultos
Unidad 4. Talento deportivo	4.1	Que es un talento deportivo y que tipos de talentos tenemos
	4.2	Selección de talentos deportivos y detección selectiva en edades tempranas
	4.3	Inversión en talentos
	4.4	Exigencias para la selección de talentos y entorno social y deportivo
Unidad 5: Proyecto de iniciación deportiva	4.5	Diagnóstico y justificación de proyectos para la iniciación deportiva
Unidad : Deportes de conjunto	4.6	. Origen, historia y evolución . Caracterización de la población . Reglamento . sistemas de juego

GRADO UNDÉCIMO

Módulo 1: Anatomía y biomecánica

Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1: Fundamentos de Anatomía Funcional del Movimiento Humano	1.1	Conceptos básicos: anatomía, fisiología y biomecánica – planos y ejes corporales y posiciones anatómicas y terminología básicas
	1.2	Sistema óseo (tipos de hueso,



		articulaciones, clasificaciones y movimientos). Sistema muscular (tipos de músculos, contracción muscular y principales grupos musculares en el deporte)
Unidad 2: Nutrición y alimentación	2.1	. Conceptos básicos de nutrición . Medidas antropométricas . Gasto energético (tasa metabólica basal) TMB . Macro y micro nutrientes
Unidad 3 Crecimiento y desarrollo	3.1	. Conceptos básicos de crecimiento y desarrollo . Gestación . Lactancia . Preescolar . Escolar . Adolescencia . Joven . Adulto mayor
Unidad 4: Prevención de lesiones y cuidado corporal	4.1	. Principales lesiones osteo musculares en el deporte . Factores de riesgo . Higiene postural . Sobrecarga y recuperación muscular
Módulo 2: Fundamentos de Lúdica		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1. La lúdica como estrategia pedagógica	1.1	Concepto y origen de lúdica
	1.2	El juego como medio de aprendizaje
	1.3	Importancia del juego en adolescentes y adultos
	1.4	Lúdica y desarrollo integral
Unidad 2. Tipos de juegos	2.1	Juegos tradicionales
	2.2	Juegos pre deportivos
	2.3	Juegos cooperativos



	2.4	Juegos recreativos
	2.5	Juegos competitivos
Unidad 3. Diseño de actividades lúdicas	3.1	Objetivos del juego
	3.2	Organización del espacio
	3.3	Materiales lúdicos
	3.4	Adaptación de reglas
	3.5	Seguridad en el juego
Unidad 4. Lúdica y valores	4.1	Inclusión
	4.2	Resolución de conflictos
	4.3	Trabajo colaborativo
	4.4	Liderazgo y participación
	4.2	Manipulación
	4.3	Locomoción
	4.4	Estabilización
Módulo 3: Didáctica del deporte 2		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1. Deportes individuales (atletismo, gimnasia y natación)	1.1	Origen historia y evolución
	1.2	Caracterización de la población
	1.3	Reglamento y sistema de juego
Unidad 2. Deportes de raqueta (Tenis de campo, squash, bádminton, frontón, tenis de mesa, padel) SE ELIGE UNO Y SE DA EL CONTENIDO	2.1	Origen historia y evolución
	2.2	Caracterización de la población
	2.3	Reglamento
	2.4	Sistema de juego
Unidad 3. Deportes de combate (Taekwondo, Judo, boxeo, Hapkido, Capoeira, lucha y esgrima.) SE ELIGE UNO	3.1	Origen historia y evolución
	3.2	Caracterización de la población



Y SE DA EL CONTENIDO	3.3	Reglamento
	3.4	Sistema de juego
	4.2	Caracterización de la población
	4.3	Reglamento
	4.4	
GRADO UNDÉCIMO		
Módulo 4: Nuevas tendencias		
Unidad Temática	Código	Tema
Unidad 1. Palotroke	1.1	Origen, historia y evolución
	1.2	Caracterización del deporte
	1.3	reglamento
	1.4	Sistemas de juego
Unidad 2: Ultimate	2.1	Origen, historia y evolución
	2.2	Caracterización del deporte
	3.3	Reglamento
	4.4	Sistemas de juego
Unidad 3. Parkour	5.1	Origen historia y evolución
	5.2	Caracterización del deporte
	5.3	Reglamento
	5.4	Sistemas de juego
Unidad 4. Puede ser running, ciclismo, Freestyle, padel etc		Origen historia y evolución
	6.1	
	6.2	Características del deporte
	6.3	Reglamento
	6.4	Sistemas de juego

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

PROYECTO MEDIA TÉCNICA





4. ACTIVIDADES

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO
<p>1. Salida pedagógica: Parque Arví</p>	<p>Fomentar el reconocimiento de entornos naturales mediante el diseño y ejecución de actividades recreativas, ecológicas y de guianza al aire libre.</p>
<p>2. Salida pedagógica: Parque norte</p>	<p>Vivenciar el uso del tiempo libre desde una dimensión lúdica, reconociendo el juego y las atracciones mecánicas como herramientas esenciales para el ocio, el goce y el disfrute comunitario.</p>
<p>3. Salida pedagógica: actividades acuáticas</p>	<p>Vivenciar las adaptaciones metodológicas y los principios de seguridad, flotabilidad e iniciación técnica aplicados a la pedagogía en el medio acuático.</p>
<p>4. Salida pedagógica: Politécnico Jaime Isaza Cadavid.</p>	<p>Propiciar el acercamiento académico con la educación superior y reconocer los laboratorios y campos de acción profesional de las ciencias del deporte.</p>
<p>5. Salida pedagógica: Estadio Atanasio Girardot.</p>	<p>Reconocer la infraestructura de un escenario de alto rendimiento y estudiar los planes de contingencia, seguridad y gestión de eventos sociodeportivos.</p>
<p>6. Capacitación: Nutrición deportiva</p>	<p>Comprender los requerimientos bioenergéticos y la periodización de nutrientes para optimizar el rendimiento físico y la recuperación de los practicantes.</p>
<p>7. Capacitación: Hábitos de vida saludables</p>	<p>Dotar de herramientas conceptuales para la promoción de la actividad física familiar, el buen descanso y la prevención de enfermedades</p>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ**PROYECTO MEDIA TÉCNICA**

	crónicas.
8. Capacitación: Deporte adaptado.	Desarrollar competencias pedagógicas para la inclusión, modificando reglas y espacios para la participación de personas con discapacidad (PcD).
9. Capacitación: Primeros auxilios.	Capacitar en protocolos de soporte vital básico y atención primaria de lesiones agudas comunes en entornos de práctica física y deportiva.
10. Capacitación: nuevas tendencias deportivas.	Diversificar la oferta didáctica mediante el aprendizaje de disciplinas emergentes, urbanas y alternativas de alta demanda juvenil.
11. Capacitación: Deportes Luctatorios.	Estudiar la didáctica de las modalidades de combate y lucha, enfatizando en el control corporal, el respeto al oponente y la autodefensa formativa.
12. Capacitación: Actividades musicalizadas.	Desarrollar la capacidad rítmica y la expresión corporal mediante el montaje y dirección pedagógica de sesiones coreografiadas y clases grupales fitness.
13. Sustentación Proyectos Media Técnica	Evaluar las competencias investigativas, de gestión y la viabilidad técnica de las propuestas de intervención comunitaria diseñadas por los estudiantes.
14. Socialización Prácticas Pedagógicas.	Intercambiar experiencias, aprendizajes y reflexiones críticas sobre el desempeño pedagógico y el impacto social logrado en los centros de práctica.
15. Entrega de notas Media técnica.	Retroalimentar el proceso formativo cuantitativo y cualitativo de los estudiantes, consolidando compromisos de mejora académica y técnica.
16. Celebración de cumpleaños y cierre.	Fortalecer la cohesión grupal, el sentido de

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO MEDIA TÉCNICA

pertenencia institucional y reconocer los logros alcanzados durante el periodo formativo

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

PROYECTO MEDIA TÉCNICA





6. RECURSOS

● RECURSOS HUMANOS

El talento humano es el pilar fundamental para el desarrollo pedagógico y el cuidado de los estudiantes como entorno protector. Está integrado por:

- Dos Docentes de Enlace de la Institución E. Fe y Alegría: Profesionales en Educación Física, Recreación y Deportes, con formación de pregrado y posgrado maestría en el área, vinculado a la planta docente del colegio. Es el encargado de orientar los contenidos transversales, articular las guías con los componentes STEM, Humanidades y SER, y supervisar las prácticas comunitarias en Villa Sofía.
- Docente Enlace del Politécnico Jaime Isaza Cadavid: Profesional delegado por la Facultad de Educación Física, Recreación y Deporte del "Poli", encargados de impartir y evaluar los módulos específicos de la media técnica y garantizar la rigurosidad científica exigida para la posterior homologación universitaria.
- Directivos Docentes: Rectoría y Coordinación Académica de la institución educativa, responsables de la gestión administrativa, el seguimiento al convenio de articulación y la garantía de los espacios dentro de la jornada escolar.
- Monitores y Líderes Comunitarios: Estudiantes de los grados 10° y 11° que, en su rol de formación, actúan como auxiliares técnicos liderando los festivales, torneos de juego limpio y actividades recreativas en el plantel y el barrio.

● RECURSOS FÍSICOS

Comprende la infraestructura y los escenarios deportivos necesarios para las fases teóricas, laboratorios prácticos y de proyección social:

- **Aulas de Clase:** Espacios dotados para las sesiones teóricas, análisis biomecánico, talleres de gestión y planificación de eventos, e inducciones de primeros auxilios.



- **Gimnasio institucional:** Espacio en aula amplia con dotación básica para la práctica de actividades relacionadas con acondicionamiento físico y musculación.
- **Placa Polideportiva Intramural:** Espacio cubierto dentro del plantel educativo para el desarrollo de la iniciación deportiva, dinámicas de grupo y test de valoración física.
- **Escenarios Comunitarios de Villa Sofía (Comuna 7):** Canchas polideportivas barriales y zonas verdes articuladas con el INDER Medellín y la Junta de Acción Comunal (JAC), utilizadas como laboratorios vivos para la ejecución de las prácticas comunitarias y el Servicio Social Obligatorio.
- **Escenarios Especializados del Politécnico Jaime Isaza Cadavid:** Acceso programado a los laboratorios de fisiología, biomecánica o canchas del "Poli" para prácticas puntuales de profundización académica.

● RECURSOS MATERIALES

Corresponde a los implementos de enseñanza, materiales fungibles y herramientas tecnológicas que usan los estudiantes en sus clases bajo la premisa de que "en la carrera por la calidad no hay línea de meta":

- **Material Didáctico y Tecnológico:** Computadores con acceso a internet para la consulta e investigación científica de los estudiantes, videobeam para las sustentaciones, y conectividad para el uso del software de simulación física y biológica (Enfoque STEM).
- **Implementación Deportiva Básica:** Balones de múltiples disciplinas (baloncesto, microfútbol, voleibol), colchonetas, conos, platillos, escaleras de coordinación, lazos, cronómetros y chalecos de demarcación para los torneos y clases de iniciación deportiva.
- **Implementación gimnasio Institucional:** Banda trotadora, bicicleta spinning,




Mancuernas hexagonales encauchetadas, Barras olímpica, Discos olímpicos, Pesas rusas, Bancos planos y reclinables, step, colchonetas, trx, Bandas elásticas, balones medicinales.

- **Material para la Recreación y Lúdica:** Cuerdas, recreolonas, pinturas, material reciclable y papelería para el diseño de talleres experienciales dirigidos a la infancia y adultos mayores.
- **Kit de Primeros Auxilios y Seguridad:** Camilla rígida, cuellos ortopédicos, botiquín dotado (vendas, gasas, apósitos, inmovilizadores, soluciones antisépticas) y tensiómetros para los simulacros del módulo de soporte vital básico y gestión del riesgo.

● RECURSOS FINANCIEROS


La sostenibilidad económica de la Media Técnica se apoya en un modelo de cofinanciación y gratuidad pública que protege la trayectoria educativa del estudiante:

- **Fondo de Servicios Educativos (FSE) de la I.E. Fe y Alegría San José:** Asignación de rubros anuales aprobados por el Consejo Directivo para el mantenimiento y reposición de la implementación deportiva y los materiales de primeros auxilios del colegio.
- **Presupuesto Institucional de Articulación del Politécnico Jaime Isaza Cadavid:** Recursos de la universidad pública que cubren los honorarios de los instructores técnicos, la gestión administrativa del convenio y el uso de su infraestructura sin costo adicional para las familias.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

- **Política de Gratuidad Educativa del Gobierno Nacional:** Exención total del pago de matrículas o derechos de grado específicos de la formación técnica para los estudiantes vinculados al programa de la escuela pública.

- **Alianzas y Presupuesto Participativo Municipal (Alcaldía de Medellín):** Eventual articulación con recursos locales gestionados a través de las mesas de concertación de la Comuna 7 para el fortalecimiento logístico de los festivales recreodeportivos de Villa Sofía.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

7. EVALUACIÓN


El modelo de evaluación de la Media Técnica en Deporte y Recreación se concibe como un proceso continuo, formativo, integral y cuali-cuantitativo. Su propósito no es la memorización de contenidos, sino la verificación del saber hacer en contexto, asegurando que los estudiantes alcancen las competencias laborales certificables por el Politécnico Jaime Isaza Cadavid bajo la premisa institucional.

La evaluación se estructura a través de tres dimensiones metodológicas:

Modalidades de la Evaluación

- **Heteroevaluación:** Valoración periódica realizada por el docente de enlace de la I.E. Fe y Alegría San José y el docente de la Facultad de Educación Física del "Poli". Se evalúa la rigurosidad científica en los componentes técnicos (morfofisiología, biomecánica) y el desempeño metodológico en el diseño y ejecución de sesiones lúdicas.
- **Coevaluación:** Espacio de retroalimentación entre pares donde los estudiantes evalúan el desempeño de sus compañeros de equipo durante la planeación, logística y arbitraje de los festivales comunitarios de Villa Sofía, fortaleciendo la autocrítica y el trabajo colaborativo.
- **Autoevaluación:** Reflexión consciente y guiada del estudiante sobre su propio proceso de aprendizaje, su nivel de compromiso, la puntualidad en los entornos de práctica y la vivencia de la ética del juego limpio (Dimensión del SER).

Criterios de Evaluación por Componentes Transversales

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO MEDIA TÉCNICA	

La valoración del desempeño estudiantil se encuentra directamente anclada a los componentes de las guías integradas de la institución:

-Componente Científico y Tecnológico (STEM)

- **Aplicación de Fundamentos Biológicos:** Capacidad para argumentar científicamente las respuestas orgánicas ante el esfuerzo físico y dosificar cargas de ejercicio de manera segura según la población abordada.

- **Uso de Métodos Técnicos:** Destreza en la aplicación de tests de valoración física, toma de signos vitales, diligenciamiento de fichas antropométricas y ejecución correcta de protocolos de primeros auxilios.

-Componente Comunicativo y Administrativo (Humanidades)

- **Gestión de Proyectos Recreodeportivos:** Habilidad para formular, redactar técnicamente, presupuestar y organizar eventos, torneos o festivales lúdicos en el territorio.

- **Expresión Oral y Liderazgo Directivo:** Capacidad para dirigirse de forma asertiva, clara y respetuosa a grupos de diversas edades (niños, jóvenes, adultos mayores) durante la conducción de actividades recreativas.

-Componente Axiológico y Comunitario (SER)

- **Responsabilidad Social y Entorno Protector:** Cumplimiento estricto con el reglamento de prácticas institucionales, demostrando puntualidad, excelente presentación personal (uso del uniforme técnico) y respeto por la comunidad de la Comuna 7.

- **Resolución Pacífica de Conflictos:** Capacidad para mediar de forma ética ante situaciones de tensión o agresividad durante el desarrollo de



competencias y juegos comunitarios, promoviendo los valores de la educación popular.

Evidencias e Instrumentos de Evaluación:

Tipo de Evidencia	Descripción del Instrumento	Producto Esperado
Evidencias de Conocimiento	Pruebas escritas y sustentaciones de casos de estudio sobre fisiología, legislación deportiva y primeros auxilios.	Evaluaciones teóricas validadas por el Poli.
Evidencias de Desempeño	Observación directa in situ en las placas polideportivas mediante Listas de Chequeo y Rúbricas de Evaluación.	Dirección real de una sesión de entrenamiento, lúdica o arbitraje.
Evidencias de Producto	Portafolio de evidencias que recopila la planeación de las clases y los proyectos finales.	Bitácora de Práctica y guías integradas resueltas.



8. BIBLIOGRAFÍA

American Heart Association [AHA]. (2020). Directrices de la AHA para RCP y Atención Cardiovascular de Emergencia. American Heart Association.

Ander-Egg, E. (1989). Animación sociocultural, educación permanente y tiempo libre. Editorial Humanitas.

Bahr, R. (2003). Prevención de lesiones deportivas: Un enfoque sistemático. Editorial Paidotribo.

Blázquez Sánchez, D. (1995). La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE Publicaciones.

Blázquez Sánchez, D. (2017). Cómo evaluar bien en Educación Física: Enfoques y modelos actuales. INDE Publicaciones.

Bracht, V. (1996). Educación física y aprendizaje social. Editorial Vélez Sarsfield.

Burke, L. (2015). Nutrición deportiva: Consejos prácticos para el rendimiento. Editorial Paidotribo.

Cagigal, J. M. (1981). ¡Oh deporte! Anatomía de un gigante. Editorial Miñón.

Caillois, R. (1958). Los juegos y los hombres: La máscara y el vértigo. Fondo de Cultura Económica.

Colombia. (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995: Ley del Deporte y la Recreación. Diario Oficial No. 41.679.



Contreras Jordán, O. R. (1998). Didáctica de la educación física: Un enfoque constructivista. INDE Publicaciones.

Delgado Noguera, M. A. (1991). Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Universidad de Granada.

Di Santo, M. (2012). Amplitud de movimiento. Editorial Paidotribo.

Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Editorial Estela.

Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Editorial Siglo XXI.

García Manso, J. M. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Gymnos Editorial.

Garganta, J. (1997). Modelación del juego en los deportes colectivos. Universidad de Oporto.

Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura funcional. INDE Publicaciones.

Hirtz, P. (1985). Coordinación motriz en la edad escolar. Volk und Wissen.

Huizinga, J. (1938). Homo Ludens: El elemento de juego en la cultura. Alianza Editorial.

Jiménez, C. A. (2002). La lúdica como experiencia cultural: Otra forma de pensar la educación. Cooperativa Editorial Magisterio.



Max-Neef, M. (1993). Desarrollo a escala humana. Editorial Nordan-Comunidad.

Meinel, K., & Schnabel, G. (2004). Teoría del movimiento: Motricidad deportiva. Editorial Stadium.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). La enseñanza de la educación física: Del mando directo al descubrimiento guiado. Editorial Hispano Europea.

Motta, C. (2004). La dimensión lúdica del desarrollo humano. Editorial Kinesis.

Öfele, M. R. (1999). Los juegos tradicionales: Su valor educativo y cultural. Editorial Novedades Educativas.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Organización Mundial de la Salud.

Parlebas, P. (2001). Léxico de praxiología motriz: Juegos, deportes y sociedad. Editorial Paidotribo.

Piaget, J. (1964). Formación de los símbolos en el niño: Juego, sueño e imitación. Fondo de Cultura Económica.

Platonov, V. N. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico. Editorial Paidotribo.

Riera, J. (1989). Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas. INDE Publicaciones.

Ruiz Pérez, L. M. (1995). Competencia motriz: Elementos para una teoría del



aprendizaje motor. Gymnos Editorial.

Trigo, E. (1999). Juegos tradicionales y educación física. Editorial Paidotribo.

Valdés, M. (1998). La pedagogía del deporte en la escuela. Editorial Gymnos.

Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.

Waichman, P. (1997). Acerca de la recreación: Una perspectiva educativa. Editorial Librería Deportiva.

Wickstrom, R. L. (1990). Patrones motores básicos. Editorial Jims.

Willett, W. C. (2006). Comer, beber y estar sano: La guía de la Escuela de Medicina de Harvard. Editorial Planeta.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Editorial Paidotribo.

Zuluaga, O. L. (1999). Pedagogía e historia: La pedagogía infantil de la modernidad. Editorial Universidad de Antioquia.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO MEDIA TÉCNICA

9. ANEXOS