



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL DE MEDIALUNA

Proyecto: Centro de Interés – Actividades Deportivas

EJE: Deporte y Recreación

NOMBRE: “semillero deportivo”

El deporte como herramienta para el desarrollo integral y la convivencia

Entidad responsable del proyecto: Institución Educativa
Departamental Rural de Medialuna

Ubicación: Medialuna, Pivijay, Magdalena

Responsables:

Docente Coordinador: Emel Bolaño

Formador: Emel Bolaño

Año: 2025



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



JUSTIFICACIÓN

La práctica de actividades físicas y deportivas es un componente fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en contextos rurales donde muchas veces son escasas las oportunidades estructuradas para el ejercicio, la recreación y el trabajo colectivo. El deporte no solo fortalece la salud física, sino que también fomenta valores como el respeto, la autoestima, la disciplina, la cooperación y la equidad.

En la Institución Educativa Departamental Rural de Medialuna, entendemos que el deporte escolar puede convertirse en una poderosa estrategia pedagógica para mejorar la autoestima, integrar grupos, promover estilos de vida saludables y generar espacios de sana convivencia. Además, permite canalizar emociones, desarrollar habilidades sociales y potenciar el sentido de pertenencia a la comunidad educativa.

Este centro de interés surge con el propósito de brindar a los estudiantes un espacio seguro, dinámico y motivador donde puedan explorar diferentes modalidades deportivas, aprender a trabajar en equipo, respetar reglas y normas de juego, y disfrutar del movimiento como forma de vida saludable. En un mundo cada vez más sedentario y digitalizado, este tipo de iniciativas permiten formar ciudadanos más activos, conscientes y comprometidos consigo mismos y con su entorno.

OBJETIVO PRINCIPAL

Fomentar el desarrollo integral de los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Rural de Medialuna mediante la implementación de un centro de interés centrado en actividades deportivas, fortaleciendo su salud física, habilidades sociales y sentido de pertenencia comunitaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar el gusto por la actividad física como hábito saludable y medio de expresión personal.
- Desarrollar habilidades motrices, coordinación, resistencia y fuerza básica a través de juegos y deportes estructurados.
- Fortalecer la autoestima, la empatía y el trabajo colaborativo mediante actividades grupales e interdisciplinarias.
- Promover valores fundamentales como el respeto, la equidad, la tolerancia y la responsabilidad individual y colectiva.
- Integrar a la comunidad educativa en eventos deportivos que potencien la interacción entre estudiantes, docentes y familias.



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



POBLACIÓN OBJETIVO

Estudiantes de los ciclos III y IV (grados 6° a 11°) de la Institución Educativa Departamental Rural de Medialuna. Las actividades se desarrollarán de forma presencial y con la orientación acompañamiento docente permanente.

INTEGRALIDAD ENTRE ÁREAS

Este proyecto se articula transversalmente con diversas áreas del currículo:

Área de Educación Física

- Desarrollo de la motricidad fina y gruesa, equilibrio, coordinación y ritmo corporal.
- Práctica de ejercicios físicos básicos y actividades deportivas.
- Fomento de hábitos saludables y conciencia corporal.

Área de Ciencias Naturales y Salud

- Conocimiento del cuerpo humano y funcionamiento físico.
- Estudio de hábitos alimenticios y descanso adecuado.
- Sensibilización sobre higiene, prevención de lesiones y cuidado personal.

Área de Formación Ciudadana y Ética

- Refuerzo de valores como el respeto, la solidaridad, la tolerancia y la justicia.
- Fomento de la convivencia pacífica, manejo de conflictos y trabajo en equipo.
- Promoción del juego limpio y el liderazgo positivo.
- Canalización de emociones y energía a través del movimiento.
- Fortalecimiento de la autoestima, la confianza y el manejo de la frustración.
- Fomento de la integración emocional y social a través de competencias inclusivas.

METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS

El centro de interés se desarrollará bajo un enfoque lúdico, activo y participativo, adecuado al contexto rural y a las características de los estudiantes. Se combinarán momentos de investigación, análisis, práctica física y reflexión grupal.

Estrategias metodológicas:

- Clases demostrativas e individuales de técnicas deportivas básicas.
- Talleres grupales de juegos cooperativos, deportes escolares y circuitos físicos.



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



- Proyectos creativos por etapas (mini olimpiadas, torneos integrados, feria deportiva).
- Exposiciones y eventos abiertos a la comunidad.
- Uso de materiales reciclados y naturales para equipos y canchas improvisadas.

Duración y frecuencia:

- Sesiones semanales de 2 horas.
- Total, de semanas: 30 (tres periodos académicos).
- Espacio físico: patio escolar, cancha deportiva o área verde cercana.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fase 1: Inducción y Conocimiento del Cuerpo en Movimiento (Semanas 1 – 4)

- Semana 1: Presentación del proyecto. Dinámica de integración y sensibilización.
- Semana 2: Historia de actividades deportivas trabajadas en Colombia y en la región local.
- Semana 3: Técnicas básicas de calentamiento, postura y control corporal.
- Semana 4: Escucha activa de testimonios de atletas locales y dinámicas iniciales.

Fase 2: Técnicas Básicas y Juegos Cooperativos (Semanas 5 – 10)

- Semana 5: Tipos de deportes: individuales, colectivos y alternativos.
- Semana 6: Práctica de habilidades básicas: lanzamiento, carrera, salto, pase y recepción.
- Semana 7: Juegos cooperativos y dinámicas sin competencia.
- Semana 8: Introducción al baloncesto, voleibol y fútbol escolar.
- Semana 9: Circuitos físicos y retos grupales de resistencia y coordinación.
- Semana 10: Evaluación y retroalimentación grupal.

Fase 3: Torneos Escolares y Desarrollo de Habilidades (Semanas 11 – 16)

- Semana 11: Selección de equipos y roles dentro de los deportes.
- Semana 12: Organización de mini torneos internos por deporte.
- Semana 13: Jornadas de senderismo, carreras de orientación y ejercicios al aire libre.
- Semana 14: Práctica de danzas folclóricas como parte del entrenamiento físico.
- Semana 15: Revisión de avances y ajustes técnicos.



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



- Semana 16: Ensayo general de actividades para la feria deportiva.

Fase 4: Exhibición y Cierre del Proyecto (Semanas 17 – 24)

- Semana 17: Feria del movimiento: muestra de habilidades, circuitos y demostraciones.
- Semana 18: Mini olimpiada escolar ante la comunidad.
- Semana 19: Invitación a deportistas o maestros locales para charla o demostración.
- Semana 20: Producción audiovisual de los procesos deportivos.
- Semana 21: Reflexión grupal sobre el proceso vivido.
- Semana 22: Autoevaluación y evaluación entre pares.
- Semana 23: Entrega de certificados y reconocimientos.
- Semana 24: Celebración final y clausura del proyecto.
- Semana 26:

RECURSOS

Recursos existentes	Cantidad

Necesidades	cantidad



Programa de Tutoría para el Aprendizaje y la Formación integral 3.0



Necesidades	cantidad

RESULTADOS ESPERADOS

- Estudiantes con mayor conocimiento y aprecio por el deporte como herramienta de transformación personal y comunitaria.
- Mejora en la salud física, autoestima y habilidades sociales.
- Participación activa en proyectos culturales y deportivos dentro y fuera del aula.
- Mayor integración entre áreas curriculares y la comunidad educativa.
- Eventos deportivos abiertos que involucren a la comunidad educativa.

CONCLUSIONES

El centro de interés “semillero deportivo” es una estrategia pedagógica innovadora que busca aprovechar el poder transformador del deporte como herramienta de conexión emocional, desarrollo físico y construcción de valores. Al integrar el cuerpo, el pensamiento y la comunidad, este proyecto no solo enriquece el proceso académico, sino que también contribuye a formar personas más sanas, empáticas y comprometidas con su entorno.