

**INSTITUCION EDUCATIVA"ANTONIO BARAYA"**  
**BARAYA- HUILA**  
**2010**

**ESTANDARES GENERALES, ESPECIFICOS E INDICADORES DE COMPETENCIA MOTRIZ PARA LOS  
GRADOS OCTAVO Y NOVENO.**

<b>COMPETENCIA</b>	<b>ESTANDARES GENERALES</b>	<b>ESTANDARES ESPECIFICOS</b>	<b>INDICADORES</b>
DESARROLLO PERSONAL	Poseo hábitos para la práctica organizada y responsable de deportes individuales y colectivos en mi tiempo libre.	1. Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.	a) Realizo actividades deportivas y recreativas que contribuyan a mejorar mi capacidad pulmonar y respiratoria. b) Ejecuto diversos ejercicios físicos en forma progresiva, incrementando su intensidad para mejorar mis capacidades físicas. c) <u>Planeo y ejecuto actividades físicas al menos tres veces por semana para conservar hábitos saludables.</u>
		2. Valoro la competencia deportiva como un espacio apropiado para mejorar mi desarrollo personal.	a) Entiendo la competencia deportiva como un escenario propicio para el desarrollo de relaciones interpersonales con mis amigos y compañeros. b) Disfruto al máximo el desarrollo de competencias deportivas dentro de la clase de educación física ya que me permite poner a prueba mis posibilidades motrices. c) Asumo con serenidad la posibilidad de ganar o perder dentro de una competencia deportiva, sin tomar represalias conmigo mismo y con mis compañeros.
		3. Recupero, conservo y mejoro mi ambiente como escenario propicio para la práctica de actividad física.	a) <u>Participo de campañas de aseo, siembra de árboles y de otras actividades ecológicas que contribuyan a mejorar mi entorno escolar y social.</u> b) Procuro mantener aseados los escenarios deportivos que necesito para el desarrollo de mis actividades lúdico deportivas. c) Promuevo en mis compañeros la conciencia ecológica con el fin de preservar el ambiente natural que se encuentra a

			nuestro alrededor.
		4. Valoro la importancia de la práctica regular de actividades físicas, recreativas y deportivas sobre mi salud física mental.	a) Reconozco la actividad física como un medio eficaz para el mantenimiento de mi salud física y mental. b) <u>Practico en forma regular actividades físicas y recreativas como medio para preservar mi salud.</u> c) Encuentro en los juegos deportivos, elementos motrices y psicológicos que contribuyen a mejorar mi estado emocional.

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
DESARROLLO DE LA INTERACCIÓN SOCIAL	Participo en la organización y dirección de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar e institucional	1. Reconozco las diferencias individuales y el carácter único de cada persona y me integro con facilidad a través de actividades lúdicas y/o deportivas.	a) Respeto las creencias, opiniones y expectativas de mis compañeros de clase. b) Acepto las fortalezas y debilidades de mis compañeros en el desarrollo de actividades lúdicas y/o deportivas sin tener en cuenta el resultado de las mismas. c) <u>Promuevo el desarrollo de actividades lúdicas y deportivas como medio de integración con mis compañeros.</u>
		2. Reconozco y valoro las capacidades y habilidades del otro como medio de enriquecimiento comunitario.	a) Ayudo a mis compañeros a fortalecer sus habilidades motrices, a través de un acompañamiento dinámico en el desarrollo de ejercicios y actividades propuestas en clase. b) <u>Valoro el esfuerzo personal y el de mis compañeros para conseguir el beneficio comunitario.</u> c) <u>Desarrollo actividades motrices individuales y grupales para alcanzar logros a nivel cultural y deportivo dentro de mi comunidad.</u>
		3. Participo en la creación de normas de juego y las tengo en cuenta para las	a) Participo con mi profesor y mis compañeros en la creación de normas de juego para las distintas actividades programadas.

		actividades programadas en clase.	b) Creo en forma personal reglas de juego y las manifiesto ante mi profesor y compañeros para discutir su posible aplicación. c) Respeto las normas de juego que mis compañeros y yo, hemos propuesto para el desarrollo de una actividad.
		4. Asumo una actitud responsable para la construcción del bienestar colectivo.	a) <u>Cumplo con el desarrollo de las distintas actividades que me han sido asignadas dentro y fuera del ámbito escolar.</u> b) <u>Acepto la responsabilidad de mis actos en el entorno escolar o familiar sean positivos o negativos.</u> c) Demuestro responsabilidad en la ejecución de actividades colectivas que propendan por el bienestar de mi grupo.
		5. Asumo la victoria o la derrota en el juego y valoro sus consecuencias.	a) Reconozco el triunfo y la derrota como posibilidades latentes dentro del desarrollo de actividades competitivas. b) Asumo la victoria en forma grata, sin desconocer o crear burla del esfuerzo de las personas que fueron derrotadas. c) Evito comportamientos agresivos ante mis compañeros de equipo, por posibles errores que estos hayan cometido en el desarrollo de una actividad de carácter competitivo.

COMPETANCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
PARA LA PRODUCTIVIDAD	Ejecuto tareas motrices relacionadas con el mundo deportivo, laboral y cotidiano que requieren habilidades y destrezas complejas.	1. Utilizo los pasatiempos como un aprestamiento creativo para las actividades productivas.	a) <u>Realizo en grupo e individualmente actividades que me permiten contribuir con el desarrollo comunitario e institucional.</u> b) <u>Empleo mi tiempo libre en el desarrollo de actividades lúdicas y/o deportivas comunitarias.</u> c) <u>Desarrollo en mis horas extractase actividades como montar bicicleta, caminar, nadar, entre otros pasatiempos que permiten mejorar mi desarrollo personal.</u>

		<p>d) Participo en la organización, planeación y ejecución de los proyectos lúdicos deportivos y recreativos en mi entorno escolar y comunitario.</p>	<p>a) Contribuyo en la organización de eventos deportivos y recreativos en mi institución.</p> <p>b) <u>Participo en la elaboración y desarrollo de eventos lúdicos y deportivos en el barrio.</u></p> <p>c) Asumo la posición de líder en la organización arbitral y administrativa de los campeonatos intramulares.</p>
		<p>d) Valoro la importancia de la técnica para la ejecución eficiente de determinados fundamentos deportivos.</p>	<p>a) Comprendo la importancia de la técnica empleada en los deportes para el adecuado desarrollo de los mismos.</p> <p>b) Me preocupo por adquirir la técnica apropiada de los deportes con el fin de ampliar mi repertorio motriz.</p> <p>c) Empleo en forma adecuada los fundamentos técnicos de cada disciplina en el desarrollo de actividades escolares y extraescolares.</p>

**UNIDAD UNO: *EXPERIENCIAS JUGADAS EN PRINCIPIOS TACTICOS DEL VOLEIBOL***

**GRADO: NOVENO INTENSIDAD HORARIA: \_\_\_\_\_**

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS.</p> <p>1. AMBIENTACION.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ludi fundamentos.</li> </ul> <p>2. EXPERIENCIAS JUGADAS DE APLICACIÓN A OTROS FUNDAMENTOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bloque</li> <li>➤ remate.</li> </ul> <p>3. EXPERIENCIAS TACTICAS JUGADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ubicación y desplazamientos en el campo de juego</li> <li>➤ Funciones de los jugadores – nivel defensivo y ofensivo.</li> <li>➤ Defensa de campo</li> <li>➤ Sistemas de juego: 4-2 sencillo y 5-1</li> </ul> <p>- Aplicación de principios tácticos y reglamentación básica.</p> <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Resistencia</p> <p>c) Fuerza</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ juegos de integración de fundamentos.</li> <li>➤ juegos y experiencias de aplicación y asimilación.</li> <li>➤ juego los números (1 al 6) con desplazamientos. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Voli abecedario.</li> <li>➤ Volifiguras geométricas.</li> <li>➤ voliconstrucción de frases</li> <li>➤ juegos de circuito según la posición.</li> <li>➤ Experiencias jugadas de aplicación de sistemas de juego. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 Vs. 3</li> <li>- 4 Vs. 4</li> <li>- 6 Vs. 6</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>➤ minicampeonato interno.</li> <li>➤ Aplicación de test para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>➤ Charlas o talleres.</li> <li>➤ Juegos cooperativos.</li> <li>➤ Videos</li> <li>➤ Investigaciones y exposiciones</li> </ul>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Demostraciones de afecto y cuidado mutuo entre el grupo.</li> <li>➤ Juego los cogidos</li> <li>➤ Juego. La telaraña</li> <li>➤ Resolución constructiva y creativa de pequeños conflictos.</li> </ul> <p>EDUCACION SEXUAL.</p> <p>Valoración de si mismo/a como ser valiosos y único, con derecho a ser respetado y valorado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Por parejas dibujar el perfil de cada uno en un pliego de papel bond. Cada alumno con su perfil escribe sobre sí mismo. Luego expones su punto de vista</li> <li>➤ Encuesta sobre el cuidado del cuerpo como fuente de bienestar. Donde se tome la positivo y lo negativo y porque.</li> </ul> <p>MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Clases al aire libre; utilizando las ramas de los árboles como malla. Jugo de circuitos en busca del tesoro.</li> </ul>

a) Diferenciación b) Anticipación c) Orientación d) Reacción  3. FORMACION SOCIAL Fomentar valores como: a) Creatividad b) Responsabilidad c) Autonomía  4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR. 4.1 Aspectos reglamentarios Principios tácticos Bases Fisiológicas		➤ Utilizando las ramas de los árboles como malla. Juego de circuitos en busca del tesoro.
--	--	---

## UNIDAD DOS: JUEGOS Y EXPERIENCIAS JUGADAS EN PRINCIPIOS TACTICOS DEL BALONCESTO

GRADO: NOVENO

INTENSIDAD HORARIA: \_\_\_\_\_

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
1. EXPRESIONES MOTRICES 1.1 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS. AMBIENTACION. ➤ Ludí fundamentos. ➤ Entradas, ➤ Detenciones. ➤ Reversibles. ➤ Salidas y pantallas	➤ Juegos de integración y de combinación de fundamentos.  ➤ Juegos y experiencias jugadas de asimilación y aplicación (otros fundamentos básicos).  ➤ Juegos – futbolbaloncesto. Baloncesto cuatro esquinas	COMPETENCIAS CIUDADANAS ➤ Respeto de acuerdos o normas entre el grupo. ➤ Aplicación de minideportes durante la clase, donde se adopten las reglas básicas de juego y de integran. ¿Qué pasaría si alguien no las cumple? ➤ Se le explica a los alumnos los mecanismos de participación ciudadana

<p>EXPERIENCIAS JUGADAS DE PRINCIPIOS TACTICOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Funciones defensivas y ofensivas de los jugadores.</li> <li>➤ Sistemas de juego 2/3, individual y en zona y otros contemporáneos.</li> <li>➤ Aplicación de reglamento y principios tácticos.</li> </ul> <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez b) Resistencia c) Fuerza</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Diferenciación b) Anticipación c) Orientación d) Agilidad</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promover valores como: Cooperación, autonomía, Compañerismo y disciplina.</p> <p>HABILIDADES SOCIALES: responder al fracaso, utilizar el control personal, establecer una meta.</p>	<p>Baloncesto sin dribling. Baloncesto al tun tun.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Experiencias jugadas de defensa individual y en zona</li> <li>➤ Experiencias jugadas de rebote ofensivo y defensivo.</li> <li>➤ Experiencias jugadas de salidas</li> <li>➤ Minicampeonato interno.</li> <li>➤ Formas jugadas de 1 vs. 1, 2 vs. 2, 4 vs. 4 y 5 vs. 5</li> <li>➤ Aplicación de test para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>➤ Aplicación de test de diagnostico de las capacidades físicas (ACCION MOTRIZ).</li> <li>➤ Charlas, talleres</li> <li>➤ Juego de los derechos humanos.</li> <li>➤ Juegos cooperativos</li> </ul>	<p>por grupos. A cada grupo se pide que cada mecanismo se expresado mediante una actividad motriz o juego</p> <p>EDUCACION SEXUAL</p> <p>Equidad de géneros. Hombres y mujeres son libres en dignidad y derechos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mediante juego(s) dar a reconocer a los estudiantes el concepto de equidad, dignidad y derecho. Después los invita a que organicen varios juegos, respetando los conceptos anteriormente analizado con todo el grupo</li> </ul> <p>MEDIO AMBIENTE.</p> <p>Actividades recreativas turísticas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reconocer los escenario deportivos donde se jugaron lo juegos Nacionales en el Huila y organizar actividades recreativas</li> </ul>
--	--	---

<p>DERECHOS HUMANOS: responsabilidad social, derechos de grupo, reconocimiento de las necesidades básicas.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR.</p> <p>4.1 Aspectos reglamentarios</p> <p>Principios tácticos</p> <p>Bases Fisiológicas</p>		
--	--	--



## UNIDAD TRES: EXPERIENCIAS EN PRINCIPIOS TACTICOS DEL FUTBOL

**NOVENO INTENSIDAD HORARIA: \_\_\_\_\_**

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS.</p> <p>AMBIENTACION.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ludí fundamentos.</li> <li>➤ Volea.</li> <li>➤ Anticipos.</li> <li>➤ Toque lateral.</li> <li>➤ Trabajo de pies.</li> </ul> <p>1.2 EXPERIENCIAS TACTICAS JUGADAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ubicación en la cancha.</li> <li>➤ Funciones defensiva y ofensiva.</li> <li>➤ Defensas centrales.</li> <li>➤ Defensa laterales – marcadores.</li> <li>➤ Volantes de primera y segunda línea.</li> <li>➤ Delanteros.</li> </ul> <p>1.3 APLICACIÓN DE REGLAMENTO Y PRINCIPIOS TACTICOS.</p> <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Resistencia</p> <p>c) Fuerza</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juegos de integración y de refuerzo de fundamentos.</li> <li>➤ Experiencias y juegos de asimilación y aplicación de otras maniobras básicas.</li> <li>➤ Desplazamientos en diferentes direcciones y alturas, teniendo como referencia el arco.</li> <li>➤ Juegos de remates para trabajar o rompe y tapa</li> <li>➤ Lanzamientos arco con la mano y el pie a diferentes alturas velocidades y direcciones.</li> <li>➤ Trabajar despejes, saques y pases a los diferentes costados, al centro en diferentes alturas.</li> <li>➤ Experiencias jugadas según la función defensiva.</li> <li>➤ Experiencias jugadas en medio campo para el trabajo de defensas centrales y marcadores, con diferencia numérica.</li> <li>➤ Juego de cuatro canchas-explicando ola función que debe tener cada integrante del</li> </ul>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estado de derecho y estado social con su importancia para garantizar los derechos humanos.</li> <li>➤ Con los alumnos reconocer la diferencia de estado de derecho y estado social. Luego jugar un partido de cualquier deporte aplicando los conceptos trabajados</li> <li>➤ Mediante creación de juegos por parte de los estudiantes de acuerdo del concepto solicitado</li> </ul> <p>EDUCACION SEXUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desarrollo del juicio moral frente a la sexualidad.</li> <li>➤ Juegos cooperativo</li> <li>➤ Juego de roles</li> </ul> <p>MEDIO AMBIENTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carreras de observación</li> </ul>

<p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Diferenciación</p> <p>b) Anticipación</p> <p>c) Orientación</p> <p>d) Agilidad</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promover valores como: responsabilidad, solidaridad autonomía</p> <p>HABILIDADES SOCIALES: manejar la presión del grupo, decidir sobre sus propias habilidades, expresar afecto.</p> <p>VALORES HUMANOS: libertad, igualdad</p> <p>Fortalecer hábitos de higiene personal, aseo de los elementos y escenarios empleados.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR.</p> <p>Aspectos técnicos tácticos.</p> <p>Bases fisiológicas.</p> <p>Aspectos reglamentarios.</p> <p>Principios generales.</p> <p>Principios defensivos y ofensivos</p>	<p>grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juego de tenis fútbol y volifutbol</li> <li>➤ Minicampeonato interno de asimilación y aplicación reglamento y principios tácticos.</li> <li>➤ Aplicación de test para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>➤ Aplicación de test de diagnostico de las capacidades físicas (ACCION MOTRIZ).</li> <li>➤ Talleres lúdico- prácticos.</li> <li>➤ Juegos cooperativos.</li> <li>➤ Videos sobre violación de los derechos humanos.</li> </ul>	
--	--	--

## UNIDAD CUATRO: FUNDAMENTOS BASICOS PARA PRÁCTICA DEL SÓFTBOL

**GRADO: NOVENO      INTENSIDAD HORARIA: \_\_\_\_\_**

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS.</p> <p>1.1.1 FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS</p> <p>a) Lanzamientos</p> <p>b) Bateo</p> <p>c) Carreras</p> <p>d)</p> <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Fuerza</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Diferenciación</p> <p>b) Equilibrio</p> <p>c) Orientación</p> <p>d) Reacción</p> <p>e) combinación y acoplamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juegos de integración y de refuerzo de fundamentos.</li> <li>➤ Experiencias y juegos de asimilación y aplicación de otras maniobras básicas.</li> <li>➤ Desplazamientos en diferentes direcciones y alturas, teniendo como referencia el arco.</li> <li>➤ Juegos de remates para trabajar o rompe y tapa</li> <li>➤ Lanzamientos arco con la mano y el pie a diferentes alturas velocidades y direcciones.</li> <li>➤ Trabajar despejes, saques y pases a los diferentes costados, al centro en diferentes alturas.</li> <li>➤ Experiencias jugadas según la función defensiva.</li> <li>➤ Experiencias jugadas en medio campo para el trabajo de</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b></p> <p>Consideración de aspectos positivos y negativos entre la ley y la lealtad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Taller donde se analicen diferentes problemáticas relacionadas con la ley y lealtad. Cada grupo de acuerdo a esta debe crear un juego con todo el grupo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>EDUCACION SEXUAL</b></p> <p>Construcción de ambientes pluralistas de respeto, donde los miembros puedan elegir y vivir libremente su orientación sexual.</p> <p>Aspectos psicológicos y sociales de la reproducción.</p>

<p>3. FORMACION SOCIAL Promover valores como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Respeto</li> <li>b) Honestidad</li> <li>c) Compañerismo</li> <li>d) Solidaridad.</li> </ul> <p>Fortalecer hábitos de higiene personal y de los materiales y escenarios empleados en clase.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR.</p>	<p>defensas centrales y marcadores, con diferencia numérica.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Juego de cuatro canchas- explicando ola función que debe tener cada integrante del grupo.</li> <li>➤ Juego de tenis fútbol y volifutbol</li> <li>➤ Minicampeonato interno de asimilación y aplicación reglamento y principios tácticos.</li> <li>➤ Aplicación de test para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>➤ Aplicación de test de diagnostico de las capacidades físicas (ACCION MOTRIZ).</li> <li>➤ Talleres lúdico- prácticos.</li> <li>➤ Juegos cooperativos.</li> <li>➤ Videos sobre violación de los derechos humanos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El juego del derecho a nacer</li> <li>➤ Juegos de aventura básicos en una clase al aire libre</li> </ul> <p style="text-align: center;">MEDIO AMBIENTE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siembras de árboles.</li> <li>➤ Campañas de embellecimiento de la institución y escenarios deportivos, en colaboración de padres, alumnos y autoridades del municipio</li> </ul>
--	--	---