

INSTITUCION EDUCATIVA" ANTONIO BARAYA"
BARAYA- HUILA
2010

ESTRUCTURA CURRICULAR BASICA SECUNDARIA

**ESTANDARES GENERALES, ESPECIFICOS E INDICADORES DE COMPETENCIA MOTRIZ PARA LOS
 GRADOS SEXTO Y SEPTIMO.**

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
DESARROLLO PERSONAL	Poseo libertad y la utilizo responsablemente en la práctica de juegos, ejercicios y actividades predeportivas.	1. Reconozco y valoro mi potencial biológico y psíquico para realizar tareas motrices.	a). Participo en el desarrollo de juegos y ejercicios aportando el máximo de esfuerzo personal. b). Reconozco y pongo en práctica lúdicas con otros compañeros acordes c). <u>Me reconozco como un individuo único que poseo actitudes y potencialidades diferentes a las de mis compañeros.</u>
		2. Mantengo vigentes las habilidades motrices que me permiten explorar y adaptarme al medio.	<u>a). Practico actividades lúdicas y deportivas permanentemente dentro y fuera de la institución educativa.</u> b). Participo activa y dinámicamente en el desarrollo de la clase. c). Realizo en clase de manera creativa ejercicios y tareas que me permiten explorar mi entorno.

		3. Incremento mis capacidades físicas en un contexto de respeto y valoración de la vida y el cuerpo humano, cumpliendo normas de prevención de riesgos.	<p>a). <u>Practico ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia acordes a mi capacidad, para mejorar mi potencial físico.</u></p> <p>b). Respeto y valoro mi corporeidad y la de mis compañeros en el desarrollo de actividades competitivas.</p> <p>c). Hago uso de las indicaciones dadas por el profesor para realizar determinadas tareas, conservando mi integridad y la de mis compañeros.</p>
		4. Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental.	<p>a). <u>Reconozco la importancia de practicar una especialidad deportiva en forma periódica.</u></p> <p>b). <u>Pongo en práctica dentro y fuera de la clase rutinas de ejercicios físicos.</u></p> <p>c). Reconozco y acepto la clase de educación física como un medio para mejorar mi estado psicológico y físico.</p>

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
		1. Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser	<p>a) Participo de manera individual y colectiva en las tareas propuestas por el profesor a nivel escolar.</p> <p>b) <u>Reconozco y acepto el nivel de</u></p>

INTERACCION SOCIAL	Me integro a la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar sin establecer discriminaciones.	humano y los respeto.	<u>desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales en mis compañeros.</u> c) Desarrollo actividades en grupo valorando el esfuerzo físico y volitivo que aportan mis compañeros.
		2. Acepto y comprendo las limitaciones físicas, sensoriales y cognitivas de mis compañeros.	a) <u>Acepto las posibilidades motrices e intelectuales de mis compañeros de clase, presenten o no algún tipo de discapacidad.</u> b) <u>Mantengo relaciones de amistad dentro y fuera del ambiente escolar con personas que presentan alguna limitación física o mental.</u> c) Colaboro y oriento a mis compañeros con limitaciones físicas o intelectuales en el desarrollo de las distintas actividades planteadas en clase.
		3. Interactuó motrizmente con mis compañeros para el logro de metas colectivas.	a) Me integro con facilidad a determinados grupos para llevar a cabo las actividades planteadas en la clase. b) Me responsabilizo por dar mi máximo esfuerzo en la ejecución de actividades motrices grupales para contribuir al triunfo colectivo.

			c) Me preocupo por preservar el trabajo colectivo en la clase.
		4. Atiendo consejos y críticas de mis profesores y compañeros.	a) <u>Escucho atentamente las sugerencias dadas por el profesor para llevar a cabo actividades dentro y fuera de clase.</u> b) Presto atención a las indicaciones que se dan entre compañeros para llevar a cabo eficazmente juegos y ejercicios. c) Corrijo mis conductas negativas a partir de las críticas y sugerencias dadas por el profesor y mis compañeros.

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
PARA LA	Realizo actividades deportivas, recreativas y de la vida cotidiana que requieren de la aplicación de habilidades y destrezas motrices.	1. Ejecuto tareas domesticas propias del contexto familiar y laboral de manera eficiente.	a) <u>Contribuyo con el mantenimiento del aseo en mi hogar.</u> b) <u>Ejecuto con eficiencia tareas encomendadas por mis padres.</u> c) <u>Arreglo y ordeno los objetos</u>

PRODUCTIVIDAD			<u>de mi propiedad.</u>
		2. Aplico conceptos de seguridad personal y ambiental en la ejecución de tareas motrices.	a) Reconozco y me ubico en lugares que me brindan protección personal. b) Evito arrojar basuras, desechos y residuos en lugares no indicados para ello. c) Contribuyo a la conservación de las paredes, pupitres, plantas y árboles de mi institución educativa.
		3. Aplico y relaciono en juegos colectivos y predeportivos fundamentos técnicos básicos de al menos dos modalidades deportivas.	a) Pongo en práctica durante la clase de educación física aspectos técnicos de una especialidad deportiva vista con anterioridad. b) <u>Me desenvuelvo técnicamente en encuentros deportivos dentro y fuera de la institución educativa.</u> c) Practico de manera individual y en grupo aspectos técnicos de determinada especialidad deportiva.

UNIDAD UNO: NIVELACION CONDUCTAS PSICOMOTORAS
HORARIA: 20

GRADO: SEXTO INTENSIDAD

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 Esquema corporal</p> <p>a). Conocimiento corporal</p> <p>b). Tensión y relajación</p> <p>c). Literalidad</p> <p>d). Control corporal global y segmentaría</p> <p>1.2 Conductas Motrices de Base</p> <p>a. Coordinación.</p> <p>b. Equilibrio</p> <p>1.3 Conductas Perceptivo Motrices</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a). Fuerza</p> <p>b) Velocidad</p> <p>2.2 COORDINATIVAS</p> <p>a). Diferenciación</p> <p>b). Orientación</p> <p>c). Ritmo</p> <p>d). Equilibrio</p> <p>FLEXIBILIDAD.</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>a). Respeto</p> <p>b). Integración Social</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y</p>	<p>➤ Caminatas ecológicas</p> <p>➤ Ciclo paseos</p> <p>➤ Juego: El rey manda</p> <p>➤ Juegos de roles</p> <p>➤ Juego: stop</p> <p>➤ Juego: la estatua</p> <p>➤ simulacro</p> <p>➤ Ronda Arroz con leche</p> <p>➤ Ronda Alondrita</p> <p>➤ Ronda Gato y ratón</p> <p>➤ Ronda Capitán – capitancito</p> <p>➤ Juego Leones y panteras</p> <p>➤ Juego La aleta</p> <p>➤ Juego Relevos y circuitos</p> <p>➤ videos</p> <p>➤ Lecturas</p> <p>➤ Creación de juegos</p> <p>➤ Charlas sobre la temática trabajada en el periodo</p> <p>➤ Charla sobre la importancia de realizar actividad física</p>	<p>COMPETENCIA CIUDADANA</p> <p>Aprender a compartir con los compañeros</p> <p>➤ Juegos de roles</p> <p>➤ Juego Leones y panteras</p> <p>EDUCACIÓN SEXUAL</p> <p>Talleres sobre:</p> <p>➤ Equidad de géneros</p> <p>➤ Higiene corporal para la aceptación de relaciones interpersonales</p> <p>➤ Manejo del lenguaje en la sexualidad</p> <p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <p>Conservación del entorno</p> <p>➤ Caminatas ecológicas</p> <p>➤ Conversatorios sobre preservación del medio ambiente</p>

TECNOLOGICOS. a) Manejo de conceptos básicos sobre las temáticas vistas. b) Importancia de la actividad física para el desarrollo corporal		
---	--	--

UNIDAD DOS: PATRONES DE LOCOMOCION
HORARIA: 20

GRADO: SEXTO INTENSIDAD

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
1. EXPRESIONES MOTRICES 1.1 PATRONES DE LOCOMOCIÓN a). Caminar b). Correr. c). Saltar. d). Trepas e). Rodar. 1.2 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS. a). Elementos básicos del Atletismo. 2. CAPACIDADES FISICAS 2.1 CONDICIONAL	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Caminar en diferentes direcciones ➤ Caminar coordinadamente por parejas y por grupos ➤ Caminar imitando personas, animales ➤ Correr en forma individual, por parejas y en grupos ➤ Juego la lleva ➤ Juego ponchado ➤ Juego de relevos ➤ Saltar laso individualmente, por parejas, por grupos 	COMPETENCIA CIUDADANA Incentivar en los niños la ayuda mutua <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juego de relevos ➤ Saltar laso por parejas, por grupos EDUCACIÓN SEXUAL Respetar la diferencia de géneros <ul style="list-style-type: none"> ➤ Juegos y actividades que

a). Resistencia b). Rapidez 2.2 COORDINATIVAS a). Reacción b). Ritmo FLEXIBILIDAD 3. FORMACION SOCIAL a). Respeto b). Integración Social c). Hábitos de Higiene. 4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS. a) Manejo de conceptos básicos y análisis sobre las temáticas vistas. b) Importancia de la higiene corporal	➤ Saltos asociados al atletismo ➤ Saltar obstáculos (aros, bastones, conos, compañeros) ➤ Salto alto, de longitud, con y sin impulso ➤ Rollos adelante, atrás, en diferentes direcciones ➤ Tregar a un árbol, una escalera, una soga, una montaña ➤ Charlas sobre la importancia del aseo personal, lavar dientes, usar desodorante, talcos, champú. ➤ Videos de higiene corporal	propicien el contacto personal y el respeto por el otro género CONCIENCIA ECOLÓGICA Cuidar e Interactuar con el entorno natural ➤ Identificación y diferenciación de especies de flora y fauna
---	---	--

UNIDAD TRES: PATRONES DE MANIPULACION
HORARIA: 20

GRADO: SEXTO

INTENSIDAD

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
------------	-------------	-----------------

<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 PATRONES DE MANIPULACION</p> <p>a). Pasar</p> <p>b). Recibir</p> <p>c). Lanzar</p> <p>d). Patear</p> <p>e). Driblar</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a). Fuerza</p> <p>b) rapidez</p> <p>2.2 COORDINATIVAS</p> <p>a). Diferenciación</p> <p>b). Orientación</p> <p>c). Ritmo</p> <p>d). Combinación y acoplamiento</p> <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>a). Respeto</p> <p>b). Integración Social</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Manejo de conceptos básicos sobre las temáticas vistas.</p> <p>b) Ejercicio y salud</p>	<p>➤ Lanzar pelotas de caucho, pelotas de béisbol</p> <p>➤ Lanzamientos derivados del baloncesto, del softbol, de voleibol, del atletismo.</p> <p>➤ Juego guerra de pelotas</p> <p>➤ Juegos de pases</p> <p>➤ Juego de balonmano</p> <p>➤ Juego del bobito</p> <p>➤ Juego de pases en hileras</p> <p>➤ Pases con diferentes elementos y distancias variadas</p> <p>➤ Pases derivados del fútbol, baloncesto, voleibol.</p> <p>➤ Driblar con un balón, con dos balones</p> <p>➤ Juegos de relevos driblando</p> <p>➤ Driblar en diferentes direcciones y cambiando de velocidad</p> <p>➤ Patear objetos en movimiento</p> <p>➤ Patear con y sin impulso</p> <p>➤ Juego de rompetapa</p> <p>➤ Juego voli – fútbol</p> <p>➤ Videos y Charlas sobre la</p>	<p>COMPETENCIA CIUDADANA</p> <p>Motivar a los niños a trabajar en equipo</p> <p>➤ Juegos de pases</p> <p>Pases derivados del fútbol, baloncesto, voleibol</p> <p>EDUCACIÓN SEXUAL</p> <p>Mejora su sexualidad tanto física como mental.</p> <p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <p>Fortalecer el hábito del aseo en los espacios utilizados dentro y fuera de la institución</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recolección de material reciclable • Elaboración de elementos didácticos con material reciclable
---	--	--

	importancia de realizar actividad física constante ➤ Videos y charlas sobre los efectos del sedentarismo	
--	---	--

UNIDAD CUATRO: EQUILIBRIO
HORARIA: _____

GRADO: SEXTO

INTENSIDAD

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
1. EXPRESIONES MOTRICES 1.1 PATRONES DE EQUILIBRIO a). Posiciones invertidas b). Giros c). Flexiones d). Rollos e). Fintas 2. CAPACIDADES FISICAS 2.1 CONDICIONAL a). Fuerza 2.2 COORDINATIVAS a). De equilibrio b). Orientación c). Ritmo	➤ Caminar sobre una línea ➤ Caminar en punta de pies ➤ Saltar a pie junto, en un solo pie, saltar alternando uno y dos pies ➤ Rollos adelante y atrás ➤ La mosca ➤ Parada de cabeza, de manos ➤ Pirámides ➤ Por parejas cargar al compañero ➤ Por tríos cargar al compañero en diferentes formas	COMPETENCIA CIUDADANA motivar a los niños a la solución de problemas ➤ Por grupos formar figuras y letras EDUCACIÓN SEXUAL ➤ Por parejas cargar al compañero ➤ Por tríos cargar al compañero en diferentes formas

<p>d). Flexibilidad</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>a). Respeto</p> <p>b). Integración Social</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Manejo de conceptos básicos sobre las temáticas vistas.</p> <p>b) Importancia de una buena alimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar giros de 90, 180 y 360 grados, en uno y dos pies, saltando ➤ Giros derivados de las danzas (bailes típicos) ➤ Giros derivados de los deportes ➤ La carretilla ➤ Fintas derivadas de los deportes ➤ Por grupos formar figuras y letras ➤ Juego de estatuas ➤ Importancia de una alimentación balanceada ➤ Importancia de las vitaminas y los carbohidratos ➤ Clasificación de los alimentos 	<p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Interactuó con el medio ambiente ➤ Salida de campo y búsqueda del tesoro
---	--	---

