

**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 actividades compañeros acordes a mi edad. <u>c). 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.	<u>a). Practico ejercicios de velocidad, fuerza y resistencia acordes a mi capacidad, para mejorar mi potencial físico.</u> b). Respeto y valoro mi corporeidad y la de mis compañeros en el desarrollo de actividades competitivas. c). Hago uso de las indicaciones dadas por el profesor para realizar determinadas tareas, conservando mi integridad y la de mis compañeros.
		4. Valoro la contribución de la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios sobre mi salud física y mental.	<u>a). Reconozco la importancia de practicar una especialidad deportiva en forma periódica.</u> <u>b). Pongo en práctica dentro y fuera de la clase</u>

			<u>rutinas de ejercicios físicos.</u> c). Reconozco y acepto la clase de educación física como un medio para mejorar mi estado psicológico y físico.
--	--	--	---

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
INTERACCION SOCIAL	Me integro a la organización informal de actividades lúdicas, deportivas y recreativas en mi ambiente familiar y escolar sin establecer discriminaciones.	1. Reconozco las diferencias personales y el carácter único del ser humano y los respeto.	a) Participo de manera individual y colectiva en las tareas propuestas por el profesor a nivel escolar. b) <u>Reconozco y acepto el nivel de 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 criticas de	a) <u>Escucho atentamente las sugerencias dadas por el profesor para llevar a cabo actividades dentro y fuera de clase.</u>

		mis profesores y compañeros.	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 PRODUCTIVIDAD	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 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.

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p><b>1. EXPRESIONES MOTRICES</b> <b>1.1 Movimientos culturalmente Determinados</b> <b>a) Pruebas de Pista</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carreras de Velocidad</li><li>• Carreras de Semifondo</li><li>• Relevos</li></ul> <p><b>b) Pruebas de Campo</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salto Largo y Triple.</li><li>• Lanzamientos: disco, bala, jabalina</li></ul> <p><b>2. CAPACIDADES FISICAS</b> <b>2.1 CONDICIONAL</b> <b>a. Fuerza</b> <b>b. Rapidez</b> <b>c. Resistencia</b> <b>d. Flexibilidad</b> <b>2.2 COORDINATIVAS</b> <b>a). Reacción</b> <b>b). Orientación</b> <b>c). Transformación del movimiento</b></p> <p><b>3. FORMACION SOCIAL</b> <b>3.1 Habilidades Sociales Básicas</b> <b>3.2 Derechos Humanos</b> <b>3.3 Valores</b> <b>a. Respeto</b> <b>b. Integración Social</b></p> <p><b>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</b> Historia y evolución del atletismo Conceptos básicos de la temática tratada Anatomía humana</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Juegos de integración y de aplicación social.</li><li>➤ Marchar</li><li>➤ Correr diferentes distancias</li><li>➤ Saltos de longitud y de altura</li><li>➤ Salidas bajas, altas y medias</li><li>➤ El gato y el ratón</li><li>➤ Juego: Golosa</li><li>➤ Juego: La lleva congelada</li><li>➤ Halar la soga por grupos</li><li>➤ Carrera de caballos</li><li>➤ Stop</li><li>➤ El ula ula</li><li>➤ Circuitos cortos</li><li>➤ Dar las gracias, hacer preguntas, presentarse así mismo.</li><li>➤ responsabilidad personal y sentido del deber</li><li>➤ Conceptos generales sobre el atletismo.</li></ul>	<p><b>COMPETENCIA CIUDADANA</b> Aceptar perder o ganar como proceso de integración</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La lleva congelada</li><li>• El gato y el ratón</li></ul> <p><b>SEXUALIDAD</b> Respeto mi cuerpo y el de mis compañeros</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carrera de caballos</li></ul> <p><b>CONCIENCIA ECOLÓGICA</b> Fortalecer el hábito del aseo en los espacios utilizados dentro y fuera de la institución</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recolección de material reciclable</li><li>• Elaboración de elementos didácticos con material reciclable</li></ul>

**UNIDAD DOS: MANIPULACIÓN Y DESTREZAS BÁSICAS****GRADO: SÉPTIMO****INTENSIDAD HORARIA:**

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 Movimientos Culturalmente Determinados</p> <p>a). Pasar-recibir</p> <p>b). Pasar-lanzar</p> <p>c). Conducir-driblar</p> <p>d). Golpear-patear</p> <p>e) Combinación de pre deportivos</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a). Fuerza</p> <p>b). Rapidez</p> <p>c). Resistencia</p> <p>2.2 COORDINATIVAS</p> <p>a). Reacción</p> <p>b). Orientación</p> <p>c). Anticipación</p> <p>d). Acoplamiento</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>a). Respeto</p> <p>b). Integración Social</p> <p>c). Hábitos de Higiene.</p> <p>d). Acompañamiento</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>Manejo de conceptos básicos y análisis sobre las temáticas vistas.</p> <p>Conceptualización de psicomotricidad</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ El quemado</li><li>➤ La pelota caliente</li><li>➤ Paso del túnel</li><li>➤ Juego de pases</li><li>➤ Cacería de balón</li><li>➤ Relevos con balón</li><li>➤ El puente está quebrado</li><li>➤ Ronda las manitas</li><li>➤ Salida de campo y búsqueda del tesoro</li><li>➤ Salidas de campo</li><li>➤ Pases derivados de los deportes</li><li>➤ Conducir y driblar con balones y pelotas</li><li>➤ Lanzar al aro a diferentes distancias</li><li>➤ Patear al arco de futbol</li><li>➤ Juego de jeimy</li><li>➤</li></ul>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <p>Respeto la diferencia de opinión y decisión</p> <p>El puente está quebrado</p> <p>SEXUALIDAD</p> <p>Mejora su sexualidad tanto física como mental.</p> <p>CONCIENCIA ECOLOGICA</p> <p>Interactuó con el medio ambiente</p> <p>Salida de campo y búsqueda del tesoro</p>

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
<p><b>1. EXPRESIONES MOTRICES</b> <b>1.1 Conductas motrices de base</b> <b>a). Giros</b> <b>b). Ajuste postural</b> <b>c). Control corporal</b> <b>d). Rollos</b> <b>e). Posiciones Invertidas</b></p> <p><b>2. CAPACIDADES FISICAS</b> <b>2.1 CONDICIONAL</b> <b>a). Fuerza</b> <b>b). Rapidez</b> <b>c). Resistencia</b> <b>2.2 COORDINATIVAS</b> <b>a). Diferenciación</b> <b>b). Orientación</b> <b>c). Ritmo</b> <b>d). Combinación y acoplamiento</b> <b>e). Acoplamiento</b> <b>Flexibilidad</b></p> <p><b>3. FORMACION SOCIAL</b> <b>a). Respeto</b> <b>b). Integración Social</b></p> <p><b>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</b> <b>Análisis biomecánica ( punto de apoyo, centro de gravedad, base de sustentación)</b> <b>Importancia de la nutrición para el desarrollo humano.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Estatua</li><li>➤ Aleta</li><li>➤ El reí manda</li><li>➤ Ronda “los pollos de mi cazuela”</li><li>➤ Juego “sigan la señal”</li><li>➤ Pelota caliente</li><li>➤ Circuitos</li><li>➤ Ejercicios a manos libres (rollos, posiciones invertidas)</li><li>➤ Presentación de esquemas rítmicos</li></ul>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <p>Respeto la diferencia de opinión y decisión El puente está quebrado</p> <p>SEXUALIDAD</p> <p>Aceptación de su desarrollo y la transformación de este en sí mismo y los demás. Ejercicios a manos libre (rollos, posiciones in vertidas)</p> <p>CONCIENCIA ECOLOGICA</p> <p>Interactuó con el medio ambiente Salida de campo y búsqueda del tesoro</p>

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>2.2 COORDINATIVAS</p> <p>a). Diferenciación</p> <p>b). Orientación</p> <p>c). Ritmo</p> <p>d). Combinación y acoplamiento</p> <p>e). Anticipación.</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>Manejo de conceptos básicos sobre las temáticas vistas.</p> <p>Conoce el funcionamiento del sistema respiratorio y algunas enfermedades</p>	<p>➤ Quemado con pelota</p> <p>➤ las ciudades con pelota (un circulo se colocan varias ciudades y en cada una esta un niño, lanzan la pelota hacia arriba y cuando la cogen le tiran a pegar a alguien para quemarlo)</p> <p>➤ Jeimmi</p> <p>➤ Pipo y cuarta (similitud al tejo)</p> <p>➤ Mini deportes(béisbol, baloncesto, fútbol de salón, voleibol)</p> <p>➤ Esquemas de ejercicios rítmicos</p> <p>➤ Figuras a manos libres de gimnasia</p> <p>➤ La silla bailarina</p>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <p>Me cuido a mi mismo comprendo que los buenos hábitos de higiene favorecen mis relaciones personales</p> <p>Figuras a manos libres de gimnasia</p> <p>SEXUALIDAD</p> <p>Fortalece los lasos de comunicación con sus compañeros y la familia</p> <p>La silla bailarina</p> <p>CONCIENCIA ECOLOGICA.</p> <p>Interactuó con el medio ambiente</p> <p>Salida de campo y búsqueda del tesoro</p>