

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

**COMPETENCIAS, ESTANDARES E INDICADORES PARA EL AMBITO DE DESARROLLO PERSONAL, DE DECIMO Y ONCE**

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
DESARROLLO PERSONAL	Poseo autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que permiten la conservación de mi salud psíquica y física.	1. Incorporo en mis hábitos de vida diarios, la practica regular y sistemática de un programa de ejercicios para mantener mi salud física y mental.	a) <u>Practico actividades físico-recreativas en mi comunidad como medio para aprovechar mi tiempo libre.</u> b) Realizo en mi entorno institucional ejercicios físicos que contribuyan al mantenimiento y fortalecimiento de mis capacidades físicas e intelectuales. c) Ejecuto de forma periódica rutinas de ejercicios de una especialidad deportiva determinada que me permiten favorecer mi salud física y mental.
		2. Asumo la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.	a) Reconozco la educación física como una asignatura que me permite a través de su practicidad, olvidar el estrés de mi vida escolar y social. b) <u>Asumo la actividad motriz propuesta en clase como un medio eficaz para combatir el sedentarismo.</u> c) Asisto y participo dinámicamente en el desarrollo de la clase de educación física.
		3. Utilizo procedimientos técnicos confiables para controlar y evaluar mis propios logros en el desarrollo de mi corporalidad.	a) Acudo al manejo de fichas de registro y control para llevar un seguimiento personal de las fortalezas y debilidades encontradas en clase. b) Empleo en la práctica de actividades recreativas y deportivas conocimientos básicos sobre frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria y tiempos de recuperación. c) Utilizo material deportivo adecuado que permite adaptarme y mejorar mi desarrollo personal.

		4. Mantengo vigentes y refuerzo las habilidades motrices que me permiten explorar y asumir retos más complejos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) <u>Practico continuamente ejercicios y juegos dentro y fuera de la clase de educación física.</u></li> <li>b) <u>Realizo actividades de manera creativa e innovadora para superar las falencias encontradas en mis habilidades motrices.</u></li> <li>c) <u>Practico y fortalezo mis habilidades motrices a través de la ejecución de ejercicios simples y complejos.</u></li> </ul>
--	--	---	--

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
INTERACCION SOCIAL	Lidero, planifico y administro de manera concertada proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario.	1. Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) <u>Respeto las características corporales y expresiones culturales de los compañeros que pertenecen a una etnia distinta de la mía.</u></li> <li>b) <u>Muestro interés por conocer las tradiciones y costumbres de los compañeros que pertenecen a grupos étnicos diferentes como parte de mi proceso de formación personal.</u></li> <li>c) <u>Reconozco en mis compañeros la riqueza de movimientos propios de su grupo étnico o social.</u></li> </ul>
		2. Aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de mi vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>a) Desarrollo actividades lúdicas y deportivas practicando el respeto ante mis compañeros.</li> <li>b) Juego y participo dinámicamente en clase, demostrando actitudes de honestidad y solidaridad ante mis compañeros y el profesor.</li> <li>c) Empleo dentro del juego y actividades deportivas un lenguaje adecuado para dirigirme a mis compañeros y profesor.</li> </ul>
		3. Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para	a) <u>Practico diferentes especialidades deportivas y/o recreativas con otros niños y jóvenes, sin presentar discriminación por su raza, genero o clase social.</u>

		relacionarme con diferentes grupos sociales.	<p>b) <u>Me integro a la práctica de juegos y ejercicios en pequeños y grandes grupos.</u></p> <p>c) <u>Conservo y practico el espíritu de sana competencia con mis compañeros.</u></p>
		4. Contribuyo a la conservación y mejoramiento de los escenarios deportivos de uso escolar y comunitario.	<p>a) <u>Contribuyo en forma personal con la preservación de los escenarios deportivos escolares y comunitarios de mi entorno.</u></p> <p>b) <u>Sensibilizo y concientizo a las personas sobre el uso adecuado de los escenarios deportivos escolares y comunitarios del contexto.</u></p> <p>c) <u>Organizo junto con mis compañeros o habitantes del sector, jornadas de limpieza para los escenarios deportivos escolares y comunitarios contribuyendo con su mantenimiento y preservación.</u></p>
		5. Reconozco la importancia del trabajo en grupo para la consecución de objetivos comunes.	<p>a) Reconozco la importancia del trabajo en grupo como medio eficaz para el abordaje de situaciones problemáticas.</p> <p>b) <u>Promuevo el trabajo colectivo con mis compañeros para la resolución de tareas propuestas en el aula o en el contexto familiar.</u></p> <p>c) <u>Acepto las críticas o sugerencias de mis compañeros de grupo para la solución de una tarea, sin tratar de imponer mi opinión sobre la de los demás.</u></p>

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD		1. Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo	<p>a) <u>Promuevo la creación de grupos de jóvenes en mi comunidad para el desarrollo de actividades lúdicas y/o deportivas.</u></p> <p>b) <u>Planteo propuestas para la realización de actividades que promuevan el desarrollo de actividades físicas como medio para combatir el consumo de sustancias</u></p>

<p>Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en mi comunidad</p>	<p>de sustancias psicoactivas.</p>	<p><u>psicoactivas dentro de mi comunidad e institución.</u></p> <p>c) Promuevo la creación de pequeños grupos dentro de mi institución educativa que fomenten la práctica de disciplinas deportivas tradicionales y no tradicionales.</p>
	<p>2. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud.</p>	<p>a) <u>Organizo juegos y actividades lúdico-deportivas como forma de aprovechar el tiempo libre de los niños y jóvenes de mi comunidad.</u></p> <p>b) <u>Oriento a mi comunidad sobre la importancia de la actividad física en la preservación de la salud física y mental de las personas.</u></p> <p>c) Me encuentro en condiciones de desarrollar actividades lúdico-recreativas y deportivas con estudiantes de educación básica primaria como estrategia para el desarrollo de la clase de educación física.</p>
	<p>3. Diseño un programa sistemático de ejercicios de acuerdo a mis características personales.</p>	<p>a) Comprendo la importancia de poseer un programa de ejercicios adaptado a mis posibilidades.</p> <p>b) Soy capaz de diseñar un programa de ejercicios semanal que me permita mantener mi salud física y mental.</p> <p>c) Empleo actividades lúdicas, recreativas, deportivas y de esparcimiento aprendidas durante la clase de educación física, dentro de mi programa de ejercicios.</p>
	<p>4. Demuestro autonomía y responsabilidad para el diseño y aplicación de programas de ejercicios que me permiten la conservación de mi salud física y mental.</p>	<p>a) <u>Me preocupo por desarrollara cabalidad el programa de ejercicios que he planteado para favorecer mi salud.</u></p>
	<p>5. Organizo y administro torneos en mi institución</p>	<p>a) <u>Promuevo, desarrollo y administro torneos deportivos dentro de mi comunidad e institución educativa.</u></p>



<p>b) Fuerza c) Resistencia 2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS a) Coordinativas generales b) Coordinativas especiales c) Coordinativas complejas.</p> <p>3. FORMACION SOCIAL Fortalecer valores como: a) Liderazgo b) Honestidad c) Responsabilidad d) Solidaridad. e) Puntualidad.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS. a) Principios pedagógicos. b) Etapas de las clases de Educación Física. c) Planes clase. d) Principios de entrenamiento deportivo. e) Plan de entrenamiento f) Proyectos g) Principios de calentamiento.</p>	<p>clase.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Simulacros sobre clases de Educación Física o entrenamientos deportivos.</li> <li>➤ Actividades practicas sobre formas de realizar el calentamiento.</li> <li>➤ Desarrollo de intercambios deportivos comunitarios o institucionales.</li> <li>➤ Conformación de grupos deportivos comunitarios.</li> <li>➤ Prácticas lúdicas deportivas en la comunidad.</li> <li>➤ Elaboración y aplicación de planes de entrenamiento.</li> <li>➤ Charlas, exposiciones, consultas sobre principios pedagógicos y de entrenamiento deportivo.</li> <li>➤ Manejo de carpetas de control por los estudiantes.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">EDUCACIÓN SEXUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Igualdad de géneros</li> <li>➤ Sexualidad y proyecto de vida</li> </ul> <p style="text-align: center;">CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salud corporal y ambiental</li> <li>➤ Deporte ecológico</li> <li>➤ Relación cuerpo, sociedad y ambiente.</li> </ul> <p>PROCESOS DE PENSAMIENTO. TECNICO - Carreras de observación.</p> <p>SOCIAL - Igualdad de género en el desarrollo de juegos, modificando las reglas para la participación de todos.</p> <p>CIENTIFICO. - Aplicación de conceptos científicos de situaciones cotidianas, relacionado con la temática a desarrollar</p>
---	--	--

**UNIDAD DOS: DESARROLLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL**

**GRADO: ONCE**

**INTENSIDAD HORARIA: 20**

<b>CONTENIDOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>ACTIVIDADES DE</b>
-------------------	--------------------	-----------------------

		<b>TRANSVERSALIDAD</b>
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>a) Actividades de flexibilidad b) Actividades de relajación c) Actividades deportivas d) Actividades al aire libre. e) Otras actividades propuestas por el estudiante.</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a) Rapidez b) Fuerza c) Resistencia</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Coordinativas generales b) Coordinativas especiales c) Coordinativas complejas.</p> <p>3. FORMACION SOCIAL fortalecer valores como:</p> <p>a) Autoestima b) Sentido de pertenencia c) Responsabilidad d) Solidaridad.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Plan de entrenamiento personal. b) Beneficios de la actividad física. c) Alimentación y nutrición d) Aprovechamiento del tiempo libre. e) Entrenamiento psicológico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Estructuración de un plan de entrenamiento personal.</li> <li>➤ Ejecución del plan de entrenamiento.</li> <li>➤ Control de signos vitales.</li> <li>➤ Desarrollo de carpetas de control para el proceso.</li> <li>➤ Asesorías estudiantiles.</li> <li>➤ Diligenciamiento de fichas de control.</li> <li>➤ Aplicación de test de entrada y salida a los estudiantes.</li> <li>➤ Charlas, exposiciones, consultas sobre principales temáticas (alimentación, nutrición, tiempo libre, etc.).</li> <li>➤ Actividades de promoción y difusión de hábitos saludables en la comunidad.</li> </ul>	<p><b>COMPETENCIAS CIUDADANAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participación en iniciativas políticas democráticas en el medio escolar y local</li> </ul> <p><b>EDUCACIÓN SEXUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Imagen corporal y estereotipos de belleza y moda</li> <li>➤ Reconocimiento del cuerpo</li> </ul> <p><b>CONCIENCIA ECOLÓGICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Deporte ecológico</li> <li>➤ Salud ambiental humana</li> <li>➤ Preservación de su entorno de trabajo.</li> </ul> <p><b>PROCESOS DE PENSAMIENTO.</b></p> <p><b>CATEGORIAL.</b></p> <p>- Crear un circuito de juegos, donde el alumno desarrollo de</p>

		su capacidad deductiva e inductiva.
--	--	-------------------------------------