

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 cardíaca, 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.	a) <u>Practico continuamente ejercicios y juegos dentro y fuera de la clase de educación física.</u> b) <u>Realizo actividades de manera creativa e innovadora para superar las falencias encontradas en mis habilidades motrices.</u> c) <u>Practico y fortalezco mis habilidades motrices a través de la ejecución de ejercicios simples y complejos.</u>

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
INTERACCION SOCIAL	Lidero, planifico y	1. Respeto y valoro las diferencias de cultura corporal en los distintos grupos étnicos y sociales.	a) <u>Respeto las características corporales y expresiones culturales de los compañeros que pertenecen a una etnia distinta de la mía.</u> b) <u>Muestro interés por conocer las tradiciones y costumbres de los compañeros que</u>

	administro de manera concertada proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en mi ambiente institucional y comunitario.		<p><u>pertenecen a grupos étnicos diferentes como parte de mi proceso de formación personal.</u></p> <p>c) <u>Reconozco en mis compañeros la riqueza de movimientos propios de su grupo étnico o social.</u></p>
		2. Aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de mi vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	<p>a) Desarrollo actividades lúdicas y deportivas practicando el respeto ante mis compañeros.</p> <p>b) Juego y participo dinámicamente en clase, demostrando actitudes de honestidad y solidaridad ante mis compañeros y el profesor.</p> <p>c) Empleo dentro del juego y actividades deportivas un lenguaje adecuado para dirigirme a mis compañeros y profesor.</p>
		3. Utilizo las actividades deportivas como un medio eficaz para relacionarme con diferentes grupos sociales.	<p>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></p> <p>b) <u>Me integro a la práctica de juegos y ejercicios en pequeños y grandes grupos.</u></p> <p>c) Conservo y practico el espíritu de sana competencia con mis compañeros.</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.	a) Reconozco la importancia del trabajo en grupo como medio eficaz para el abordaje de situaciones problemáticas. b) <u>Promuevo el trabajo colectivo con mis compañeros para la resolución de tareas propuestas en el aula o en el contexto familiar.</u> c) 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.
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
DESARROLLO DE LA PRODUCTIVIDAD	Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en mi comunidad	1. Promuevo la creación de grupos juveniles para el uso creativo del tiempo libre, como estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas.	a) <u>Promuevo la creación de grupos de jóvenes en mi comunidad para el desarrollo de actividades lúdicas y/o deportivas.</u> b) <u>Planteo propuestas para la realización de actividades que promuevan el desarrollo de actividades físicas como medio para combatir el consumo de sustancias psicoactivas dentro de mi comunidad e institución.</u> c) Promuevo la creación de pequeños grupos dentro de mi institución educativa que fomenten la práctica de disciplinas deportivas tradicionales y no tradicionales.

		2. Aplico en mi comunidad los conocimientos de recreación, deporte, uso del tiempo libre y salud.	<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>
		3. Diseño un programa sistemático de ejercicios de acuerdo a mis características personales.	<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>
		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>a) <u>Me preocupo por desarrollara cabalidad el programa de ejercicios que he planteado para favorecer mi salud.</u></p>

		5. Organizo y administro torneos en mi institución educativa y en la comunidad.	a) <u>Promuevo, desarrollo y administro torneos deportivos dentro de mi comunidad e institución educativa.</u> b) Poseo las condiciones necesarias para organizar y administrar el desarrollo de torneos deportivos que ameriten la aplicación de algunos fundamentos de administración deportiva. c) Poseo conocimientos de arbitraje que me permiten desenvolverse adecuadamente en esta función en el desarrollo de torneos deportivos.
		6. Poseo habilidades comunicativas y expongo ideas, opiniones, convicciones y sentimientos de manera coherente y fundamentada, usando varias formas de expresión.	a) Expongo con claridad mis ideas y sentimientos en relación a temáticas propias de mi comunidad e institución educativa. b) Soy capaz de entablar conversaciones coherentes con mis padres, compañeros, profesores y demás personas de mi comunidad. c) <u>Estoy en condiciones de dar mi opinión en relación a temas que afectan mi comunidad en el ámbito deportivo y recreativo.</u>

UNIDAD UNO: *JUEGOS RECREATIVOS Y ADMINISTRACIÓN DEPORTIVA BASICA*
GRADO: DÉCIMO INTENSIDAD HORARIA: _____

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

<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>1.1 Movimientos culturalmente determinados</p> <p>a) Juegos derivados del baloncesto</p> <p>b) Juegos derivados del voleibol</p> <p>c) Juegos derivados del fútbol</p> <p>d) Juegos derivados del micro</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Fuerza</p> <p>c) Resistencia</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> <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>1. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promover valores como:</p> <p>a) Respeto</p> <p>b) Honestidad</p> <p>c) Responsabilidad</p> <p>d) Solidaridad.</p>	<p>➤ Aplicación de juegos de integración grupal.</p> <p>➤ Clases orientadas por los alumnos sobre las diferentes formas jugadas de los deportes.</p> <p>➤ Juegos cooperativos.</p> <p>➤ Ludí- actividades no convencionales</p> <p>➤ Sistema de eliminación sencilla</p> <p>➤ Sistema de eliminación doble</p> <p>➤ Sistema de eliminación todos contra todos</p> <p>➤ Sistema de eliminación por grupos</p> <p>➤ Realización de festival</p> <p>➤ Elaboración de proyectos de eventos deportivos</p> <p>➤ Vivencia práctica en la clase de sistemas de eliminación con varios deportes (mini torneos)</p> <p>➤ Exposiciones teóricas y prácticas sobre reglamento de varios deportes</p> <p>➤ Elaboración de la estructura de un club deportivo</p> <p>➤ Conformación de un club deportivo</p> <p>➤ Análisis de la ley del deporte</p> <p>➤ Elaborar proyectos para la realización de torneos intercurros, intersedes, de festivales deportivos, etc.</p> <p>➤ Prácticas de juego aplicando arbitraje y</p>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <p>➤ Acatamiento y respeto a las reglas</p> <p>➤ Aceptación de críticas y sugerencias</p> <p>➤ Aplicación de valores en los juegos</p> <p>EDUCACIÓN SEXUAL</p> <p>➤ Igualdad de géneros</p> <p>➤ Sexualidad y proyecto de vida</p> <p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <p>➤ Salud corporal y ambiental</p> <p>➤ Deporte ecológico</p> <p>➤ Relación cuerpo, sociedad y ambiente.</p> <p>PROCESOS DE PENSAMIENTO.</p> <p>TECNICO</p> <p>- Carreras de observación.</p> <p>SOCIAL</p> <p>- Igualdad de género en el desarrollo de juegos, modificando las reglas para la participación de todos.</p> <p>CIENTIFICO.</p> <p>- Aplicación de conceptos científicos de situaciones cotidianas, relacionado con la temática a desarrollar</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>2. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Lecturas y consultas en páginas de Internet</p> <p>b) Análisis de los reglamentos de juego</p> <p>c) Diligenciamiento de planillas de juegos</p> <p>Sistemas de eliminación</p> <p>d) Tabla de posiciones</p> <p>e) Elaboración de proyectos</p> <p>f) Estructura organizativa de un club deportivo</p> <p>g) Reglamentos deportivos</p> <p>h) Estructura del deporte colombiano</p>	<p>planilla de cada deporte</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--

UNIDAD DOS: LUDI DEPORTES Y PRINCIPIOS BASICOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
GRADO: DÉCIMO INTENSIDAD HORARIA: _____

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>a) Actividades ludí-deportivas de integración grupal.</p> <p>b) juegos cooperativos.</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Fuerza</p> <p>c) Resistencia</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Diferenciación</p> <p>b) Equilibrio</p> <p>c) Orientación</p> <p>d) Reacción</p>	<p>➤ Laboratorios sobre los signos vitales</p> <p>➤ Control de peso y talla</p> <p>➤ Fórmula para el I.M.C y porcentaje de grasa</p> <p>➤ Exposiciones sobre etapas y periodos de la preparación deportiva</p> <p>➤ Exposiciones sobre macrociclos, mesiciclos y microciclos</p> <p>➤ Efectos físicos y psicológicos de la preparación física</p> <p>➤ Músculos, fibras musculares</p> <p>➤ Formas de entrenar la fuerza, la resistencia y la velocidad</p> <p>➤ Exposiciones sobre las capacidades físicas condicionales y coordinativas</p>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <p>➤ Participación en iniciativas políticas democráticas en el medio escolar y local</p> <p>EDUCACIÓN SEXUAL</p> <p>➤ Imagen corporal y estereotipos de belleza y moda</p> <p>➤ Reconocimiento del cuerpo</p>

<p>e) combinación y acoplamiento</p> <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>3. FORMACION SOCIAL Promover valores como:</p> <p>a) Respeto b) Honestidad c) Responsabilidad d) Solidaridad.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Importancia del control del peso y talla b) Consecuencias de una vida sedentaria c) Etapas de una sesión de entrenamiento d) Conceptos de preparación física e) Planificación deportiva f) Pulsaciones g) Capacidades físicas h) Métodos de entrenamiento i) Test físicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicación de test de entradas ➤ Aplicación de pruebas de capacidades físicas condicionales y coordinativas ➤ Resistencia aeróbica y anaeróbica; Carrera continua, intervalos y fartlek ➤ Velocidad de reacción, explosiva ➤ Fuerza máxima, concéntrica, excéntrica ➤ Cargas de trabajo y sobrecarga, importancia de la recuperación ➤ Elaboración de un plan de trabajo para una selección ➤ Elaboración de un plan de trabajo individual ➤ Ejecución de ejercicios de calentamiento general (movilidad articular, activación muscular y estiramiento muscular). 	<p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deporte ecológico ➤ Salud ambiental humana ➤ Preservación de su entorno de trabajo. <p>PROCESOS DE PENSAMIENTO.</p> <p>CATEGORIAL.</p> <p>- Crear un circuito de juegos, donde el alumno desarrollo de su capacidad deductiva e inductiva.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

UNIDAD TRES: *DEPORTES NO CONVENCIONALES Y FUNDAMENTOS BASICOS SOBRE PRIMEROS AUXILIOS*

GRADO: DÉCIMO INTENSIDAD HORARIA: 20

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIDAD
1. EXPRESIONES MOTRICES.	➤ Talleres prácticos sobre primeros	

<p>- EXPERIENCIAS DEPORTIVAS NO CONVENCIONALES.</p> <p>a) Ciclismo.</p> <p>b) Tenis de campo.</p> <p>c) Tenis de mesa.</p> <p>d) Ajedrez</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Fuerza</p> <p>c) Resistencia</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) De desarrollo motor</p> <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promover valores como:</p> <p>a) Respeto</p> <p>b) Honestidad</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>LESIONES DEPORTIVAS</p> <p>a) Lesiones Musculares</p> <p>b) Lesiones Tendinosas</p> <p>c) Lesiones articulares</p> <p>d) Lesiones de tejido duro (Óseas), etc.</p> <p>1.1 EL VENDAJE EN EL DEPORTE</p> <p>a) Tipos de venda</p> <p>b) Beneficios y contraindicaciones del vendaje</p> <p>c) Tipos de Vendaje.</p>	<p>auxilios.</p> <p>➤ Procedimientos para la toma de los signos vitales.</p> <p>➤ Talleres prácticos sobre reanimación, masajes y vendajes.</p> <p>➤ Simulacros.</p> <p>➤ Charlas practicas con personal médico y paramédico.</p> <p>➤ Prevención de las lesiones.</p> <p>➤ Apoyo del proyecto de prevención de desastres</p> <p>➤ Maniobras de reanimación en un partido</p> <p>➤ Asistencia en caso de fractura.</p> <p>➤ Asistencia en caso de quemaduras</p> <p>➤ Asistencia en caso de hemorragias</p> <p>➤ Asistencia en caso de luxaciones</p> <p>➤ Lecturas y consultas en páginas de Internet</p> <p>➤ Importancia del control del peso y talla</p> <p>➤ Consecuencias de una vida sedentaria.</p> <p>➤ Beneficios y contraindicaciones del masaje</p> <p>➤ Tipos de masaje</p> <p>➤ Técnicas para masajear</p>	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <p>➤ Formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en el contexto escolar y comunitario.</p> <p>➤ El juego de los derechos humanos.</p> <p>➤ Participación democrática en mí medio escolar o local.</p> <p>➤ Juego de líderes en mi clase.</p> <p>EDUCACION SEXUAL.</p> <p>➤ Construcción de vínculos.</p> <p>➤ Juegos de roles donde se construyan relaciones basadas en el cariño, la ternura y el amor.</p> <p>MEDIO AMBIENTE.</p> <p>➤ Campañas de cuidado y conservación de los campos deportivos.</p> <p>➤ Distribuir semanalmente el arreglo del polideportivo, de acuerdo con la recolección de basuras municipal.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

d) Técnicas para vendar.		.
--------------------------	--	---

UNIDAD CUATRO: *FUNDAMENTOS DE RECREACIÓN*
GRADO: DÉCIMO INTENSIDAD HORARIA: _____

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES DE TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES TECNICAS DE RECREACION.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ De recreación ambiental. Comunitaria. Cultural y artística. Deportiva. Laboral. Pedagógica. Terapéutica. Turística. <p>EL JUEGO.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clasificación (función). ➤ Juegos relacionados con patrones de movimiento y deportes. ➤ De interacción y convivencia social. <p>ACTIVIDADES CULTURALES.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Títeres – creación de títeres. ➤ Danzas y teatro <p>Eventos sociales.</p> <p>LAS RONDAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ De conductas sicomotoras ➤ De patrones de movimiento ➤ De interacción y convivencia social. <p>VIVENCIAS SOBRE CAMPAMENTOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Planificación y organización. ➤ Clasificación. 	<ul style="list-style-type: none"> -juegos comunitarios. - presentaciones coreográficas. - juegos tradicionales. - juegos con patrones de movimiento. - Elaboración y presentación de títeres. - participación en eventos sociales. - rondas de interacción y convivencia. - Campamentos creativos y pedagógicos. - Aeróbicos. 	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Valoración normas constitucionales, que regulan nuestra convivencia. ➤ Juegos de solución de problemas cotidianos. ➤ Participación democrática en medio escolar o local <p>EDUCACIÓN SEXUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imagen corporal y estereotipos de belleza y moda ➤ Reconocimiento del cuerpo <p>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deporte ecológico ➤ Salud ambiental humana ➤ Preservación de su entorno

<p>TURISMO.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Clasificación. ➤ Sitios turísticos del Huila. <p>AEROBICOS</p> <p>2. CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CONDICIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Rapidez b) Fuerza c) Resistencia <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Diferenciación b) Equilibrio c) Orientación d) Reacción e) combinación y acoplamiento <p>FLEXIBILIDAD</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promover valores como:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Respeto b) Honestidad c) Responsabilidad d) Solidaridad. <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>Lecturas y consultas en páginas de internet</p> <p>Importancia del control del peso y talla</p> <p>Consecuencias de una vida sedentaria</p>		de trabajo
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------

