

INSTITUCION EDUCATIVA "ANTONIO BARAYA"
BARAYA- HUILA
2010

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

COMPETENCIA	ESTANDARES GENERALES	ESTANDARES ESPECIFICOS	INDICADORES
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	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

		actividad física.	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
		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 actividades programadas en clase.	a) Participo con mi profesor y mis compañeros en la creación de normas de juego para las distintas actividades programadas. 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	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</u>

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

UNIDAD UNO: FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL
GRADO: OCTAVO **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) Desplazamientos en campo de juego</p> <p>b) Posiciones básicas.</p> <p>c) Volea o golpe con dedos.</p> <p>d) Recepción o Antebrazo</p> <p>e) Servicio</p> <p>f) Formas jugadas del voleibol.</p> <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez</p> <p>b) Resistencia</p> <p>2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS</p> <p>a) Diferenciación</p> <p>b) Anticipación</p> <p>c) Orientación</p> <p>d) Reacción</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p>	<p>DESPLAZAMIENTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos libres, en parejas siguiendo una guía y un balón - Desplazarse y realizar gestos sin balón <p>POSICION BASICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desplazamientos en posición básica. - Descripción de la posición baja y alta. - Juegos por parejas empleando posición básica - Juegos con balón <p>VOLEA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ubicación del cuerpo con relación al balón. - Juegos con globos y pelotas grandes. - Efectuar el gesto reteniendo el balón. - Realizar el gesto durante desplazamientos. - Realizar volea enviando balón a un punto fijo. - Volea variando la fuerza del pase. <p>RECEPCION</p> <ul style="list-style-type: none"> - ubicación de los brazos y el cuerpo para recepción. - Efectuar gesto con un globo. - Recepción de balones enviados por compañero. - Recepcionar balones que vienen a diferentes alturas. - Recepciones consecutivas con balón. - Pases consecutivos con antebrazo en parejas. - Combinación de fundamentos técnicos. 	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 por grupos. A cada grupo se pide que cada mecanismo se expresado mediante una actividad motriz o juego <p>EDUCACION SEXUAL</p> <p>Equidad de géneros. Hombres y mujeres son libres en dignidad y derechos</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mediante juego(s) dar a reconocer a los estudiantes el concepto de equidad, dignidad y derecho. Después los invita a que

<p>Fomentar valores como:</p> <p>a) Respeto</p> <p>b) Responsabilidad</p> <p>c) Autoestima</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR.</p> <p>4.1 conceptos básicos de los fundamentos</p> <p>4.2 Reglamentación Básica.</p> <p>4.3 Recomendaciones Técnicas</p> <p>4.4 Aspectos de seguridad para la práctica del voleibol</p> <p>4.5 Reseña histórica del voleibol</p>	<p>SERVICIO.</p> <ul style="list-style-type: none"> - enseñanza de la mecánica del servicio. - Golpear balón por abajo y por arriba. - Golpear balón y pasarlo por encima de la malla. - Saques consecutivos. <p>FORMAS JUGADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Partidos con grupos reducidos. - enseñanza de la rotación y manejo de espacios. - Orientación hacia el uso de los tres golpes. - Enseñanza de principios de bloqueo y ataque. <p>ASPECTOS CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Charlas sobre la importancia del calentamiento y estiramiento - Lesiones más comunes en el voleibol - Consultas sobre temáticas relacionadas con el voleibol 	<p>organicen varios juegos, respetando los conceptos anteriormente analizado con todo el grupo</p> <p>MEDIO AMBIENTE.</p> <p>Actividades recreativas turísticas</p> <p>Reconocer los escenario deportivos donde se jugaron lo juegos Nacionales en el Huila y organizar actividades recreativas</p>
--	--	---

UNIDAD DOS: FUNDAMENTOS TECNICOS DEL FUTBOL
GRADO: OCTAVO **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) Conducción y dribling</p> <p>b) Pases</p> <p>c) Remates</p>	<p>CONDUCCION Y DRIBLING</p> <ul style="list-style-type: none"> - conducción empleando varias superficies de contacto. - Juegos de persecución con balón. - Realizar gestos superando obstáculos. - Competencias de relevos y recorridos. - Conducción y Dribling combinado con otros fundamentos. 	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <p>Estado de derecho y estado social con su importancia para garantizar los derechos humanos.</p> <p>➤ Con los alumnos reconocer la diferencia de estado de derecho y estado social. Luego jugar un</p>

d) Dominio del balón. e) Paradas y semiparadas f) Formas jugadas del fútbol 2 CAPACIDADES FISICAS 2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES a) Rapidez b) Resistencia c) Fuerza 2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS a) Diferenciación b) Anticipación c) Orientación d) Reacción e) combinación y acoplamiento 3. FORMACION SOCIAL Promover valores como: a) Respeto b) Responsabilidad c) Autoestima 4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR. 4.1 conceptos básicos 4.2 Reglamentación Básica. 4.3 Recomendaciones Técnicas 4.4 Aspectos de seguridad para la práctica del fútbol 4.5 Reseña histórica	PASES - Juegos de pases - En posición estática y a un punto fijo. - en balón en movimiento y a jugador en movimiento. - Pases a diversas distancias - Pases consecutivos en movimiento. REMATE - Especificaciones sobre forma de rematar. - Con balón estático. - Con balón en movimiento - Después de un recorrido predeterminado - De primera intención después de pase. - Remate con cabeza. DOMINIO DEL BALON - Con diversas superficies de contacto estático. - En desplazamiento.. En parejas - Continuos de forma individual. - Realizar dominios empleando diversas superficies de contacto. PARADAS Y SEMIPARADAS - Lanzar un balón hacia arriba y realizar luego los gestos. - Por parejas. Uno lanza el balón y el otro realiza gesto. - Realizar gestos con oposición de compañero - Efectuar los gestos en acciones de juego.	partido de cualquier deporte aplicando los conceptos trabajados ➤ Mediante creación de juegos por parte de los estudiantes de acuerdo del concepto solicitado EDUCACION SEXUAL Desarrollo del juicio moral frente a la sexualidad. ➤ Juegos cooperativo ➤ Juego de roles MEDIO AMBIENTE. Carreras de observación
---	--	---

	ASPECTOS CONCEPTUALES - Charlas sobre la importancia del calentamiento y estiramiento al iniciar una actividad deportiva - Lesiones más comunes en el voleibol - Consultas sobre temáticas tratadas	
--	---	--

UNIDAD TRES: *FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO*

GRADO: OCTAVO INTENSIDAD HORARIA: _____

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	TRANSVERSALIDAD
1. EXPRESIONES MOTRICES 1.1 MOVIMIENTOS CULTURALMENTE DETERMINADOS. 1.1.1 FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS a) Dribling b) Pases c) Lanzamientos d) Entrada e) Rebotes f) Posiciones básicas g) Formas jugadas del baloncesto 2 CAPACIDADES FISICAS 2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES a) Rapidez b) Resistencia c) Fuerza 2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS a) Diferenciación b) Anticipación	POSICIONES BASICAS - enseñanza posición básica defensiva. - Desplazamientos en posición básica por parejas. - Juego de defensa y ataque por parejas y en grupos reducidos. DRIBLING - Juegos de carreras modificados al dribling. - en posición estática. - en desplazamiento. - Juegos de persecución con dribling. - con cambios de dirección, ritmo y empleando paradas a uno y dos tiempos. - superando obstáculos. PASES - Juegos de pases modificados al baloncesto. - Enseñanza pases básicos: pecho, picado, béisbol, etc. - posición estática y a un punto fijo.	COMPETENCIAS CIUDADANAS Consideración de aspectos positivos y negativos entre la ley y la lealtad. ➤ 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. EDUCACION SEXUAL Construcción de ambientes pluralistas de respeto, donde los miembros puedan elegir y vivir libremente su orientación sexual. Aspectos psicológicos y sociales de la reproducción.

<p>c) Orientación d) Reacción e) combinación y acoplamiento f) Transformación del movimiento.</p> <p>3. FORMACION SOCIAL Promover valores como: a) Respeto b) Responsabilidad c) Autoestima d) Honestidad e) Compañerismo f) Solidaridad.</p> <p>Fortalecer hábitos de higiene personal, aseo de los elementos y escenarios empleados.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS SABER POPULAR. 4.1 conceptos básicos 4.2 Reglamentación Básica. 4.3 Recomendaciones Técnicas 4.4 Aspectos de seguridad para la práctica del baloncesto 4.5 Reseña histórica 4.6 Bases Fisiológicas del juego</p>	<p>- en movimiento y a jugador que se mueve. - Pases a diversas distancias - Pases consecutivos en movimiento.</p> <p>LANZAMIENTO - enseñanza técnica del lanzamiento. - desde diferentes distancias - en posición estático. - en movimiento - con oposición de un adversario. - juegos de lanzamiento.</p> <p>ENTRADA - Entradas sin balón. - entradas por izquierda y por derecha. - entrada tras pase. - entradas con oposición. - competencias por parejas empleando la entrada.</p> <p>REBOTE - enseñanza del bloqueo de rebote. - ejercicios de agarre de balón en elevación. - Realizar gestos con oposición de compañero - protección del balón tras rebote.</p> <p>ASPECTOS CONCEPTUALES - Charlas sobre la importancia del calentamiento y estiramiento al iniciar una actividad deportiva - Lesiones más comunes en el voleibol</p>	<p>➤ El juego del derecho a nacer ➤ Juegos de aventura básicos en una clase al aire libre</p> <p>MEDIO AMBIENTE Siembras de árboles. ➤ Campañas de embellecimiento de la institución y escenarios deportivos, en colaboración de padres, alumnos y autoridades del municipio</p>
--	---	--

	Consultas sobre temáticas relacionadas con el voleibol	
--	--	--

UNIDAD CUATRO: *FUNDAMENTOS TECNICOS PARA LA GIMNASIA*

GRADO: OCTAVO 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) Esquemas Rítmicos.</p> <p>b) Destrezas Básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arcos - Rueda - Giros. <p>c) Rollos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adelante y atrás. - con pierna abierta y con piernas extendidas. <p>d) Posiciones Invertidas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vela - Parada de Cabeza - Parada de Manos - Parada de Antebrazos. <p>2 CAPACIDADES FISICAS</p> <p>2.1 CAPACIDADES CONDICIONALES</p> <p>a) Rapidez</p>	<p>ESQUEMAS RITMICOS</p> <p>Esquemas gimnásticos individuales</p> <p>Esquemas y figuras gimnásticas grupales</p> <p>DESTREZAS BASICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - arcos apoyados en la pared, en un compañero y libremente. - arcos partiendo de posición acostado. - realizar rueda con ayuda de un compañero. - realizar rueda libremente - realizar giros de pie o en posición acostados. - realizar giros después de carrera o saltos. <p>ROLLOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - realizar rollos libremente. - rollos continuos hacia delante y hacia atrás. - evadir obstáculos haciendo rollos. - saltar un obstáculo y caer en rollo adelante. - rollos por parejas. 	<p>COMPETENCIAS CIUDADANAS.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Demostraciones de afecto y cuidado mutuo entre el grupo. ➤ Juego los cogidos ➤ Juego. La telaraña ➤ Resolución constructiva y creativa de pequeños conflictos. <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"> ➤ Por parejas dibujar el perfil de cada uno en un pliego de papel bond. Cada alumno con su perfil escribe sobre sí mismo. Luego expone su punto de vista ➤ Encuesta sobre el cuidado del cuerpo como fuente de bienestar. Donde se tome la

<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> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>Promulgar valores como:</p> <p>a) Respeto</p> <p>b) Honestidad</p> <p>c) Compañerismo</p> <p>d) Solidaridad.</p> <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>4.1 conceptos básicos</p> <p>4.2 Reglamentación Básica.</p> <p>4.3 Recomendaciones Técnicas</p> <p>4.4 Aspectos de seguridad para la práctica del gimnasia</p> <p>4.5 Reseña histórica</p> <p>4.6 Bases Fisiológicas del juego</p>	<p>- enseñanza rollo con pierna extendida y abierta.</p> <p>POSICIONES INVERTIDAS.</p> <p>- balanceo del cuerpo intentando buscar una posición vertical.</p> <p>- realizar vela con apoyo de la pared.</p> <p>- ubicación de puntos de apoyo para parada de cabeza y antebrazo.</p> <p>- parada de cabeza con ayuda de un compañero.</p> <p>- parada de la cabeza con ayuda de la pared.</p> <p>- enseñanza de especificaciones para paradas de manos y antebrazo.</p> <p>- gestos con apoyo de un compañero y de la pared.</p> <p>- realizar los gestos de forma individual.</p> <p>ASPECTOS CONCEPTUALES</p> <p>- Charlas sobre la importancia del calentamiento y estiramiento al iniciar una actividad deportiva</p> <p>- Lesiones más comunes en el voleibol</p> <p>Consultas sobre temáticas relacionadas con el voleibol</p>	<p>positivo y lo negativo y porque</p> <p>MEDIO AMBIENTE</p> <p>Clases al aire libre; utilizando las ramas de los árboles como malla.</p> <p>Jugo de circuitos en busaca del tesoro.</p> <p>Utilizando las ramas de los árboles como malla. Juego de circuitos en busaca del tesoro</p>
---	---	---

