

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.	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 fortalezo 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 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.	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 pertenecen a grupos étnicos diferentes como parte de mi proceso de formación personal.</u> c) <u>Reconozco en mis compañeros la riqueza de movimientos propios de su grupo étnico o social.</u>
		2. Aplico los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y lealtad a través de mi vivencia en actividades lúdicas y/o deportivas.	a) Desarrollo actividades lúdicas y deportivas practicando el respeto ante mis compañeros. b) Juego y participo dinámicamente en clase, demostrando actitudes de honestidad y solidaridad ante mis compañeros y el profesor. c) Empleo dentro del juego y actividades deportivas un lenguaje adecuado para dirigirme a mis compañeros y profesor.
		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.	b) <u>Me integro a la práctica de juegos y ejercicios en pequeños y grandes grupos.</u> c) <u>Conservo y practico el espíritu de sana competencia con mis compañeros.</u>
		4. Contribuyo a la conservación y mejoramiento de los escenarios deportivos de uso escolar y comunitario.	a) <u>Contribuyo en forma personal con la preservación de los escenarios deportivos escolares y comunitarios de mi entorno.</u> b) <u>Sensibilizo y concientizo a las personas sobre el uso adecuado de los escenarios deportivos escolares y comunitarios del contexto.</u> 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>
		5. Reconozco la importancia del trabajo en grupo para la consecución de objetivos comunes.	a) <u>Reconozco la importancia del trabajo en grupo como medio eficaz para el abordaje de situaciones problemáticas.</u> 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) <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>

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	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</u>

	Domino los conceptos básicos de la organización y administración de eventos deportivos recreativos y de acondicionamiento físico y los aplico en mi comunidad	de sustancias psicoactivas.	<u>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.	a) <u>Organizo juegos y actividades lúdico-deportivas como forma de aprovechar el tiempo libre de los niños y jóvenes de mi comunidad.</u> 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> 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.
		3. Diseño un programa sistemático de ejercicios de acuerdo a mis características personales.	a) Comprendo la importancia de poseer un programa de ejercicios adaptado a mis posibilidades. b) Soy capaz de diseñar un programa de ejercicios semanal que me permita mantener mi salud física y mental. c) Empleo actividades lúdicas, recreativas, deportivas y de esparcimiento aprendidas durante la clase de educación física, dentro de mi programa de ejercicios.
		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.	a) <u>Me preocupo por desarrollara cabalidad el programa de ejercicios que he planteado para favorecer mi salud.</u>
		5. Organizo y administro torneos en mi institución	a) <u>Promuevo, desarrollo y administro torneos deportivos dentro de mi comunidad e institución educativa.</u>

b) Fuerza c) Resistencia 2.2 CAPACIDADES COORDINATIVAS a) Coordinativas generales b) Coordinativas especiales c) Coordinativas complejas. 3. FORMACION SOCIAL Fortalecer valores como: a) Liderazgo b) Honestidad c) Responsabilidad d) Solidaridad. e) Puntualidad. 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.	clase. ➤ Simulacros sobre clases de Educación Física o entrenamientos deportivos. ➤ Actividades practicas sobre formas de realizar el calentamiento. ➤ Desarrollo de intercambios deportivos comunitarios o institucionales. ➤ Conformación de grupos deportivos comunitarios. ➤ Prácticas lúdicas deportivas en la comunidad. ➤ Elaboración y aplicación de planes de entrenamiento. ➤ Charlas, exposiciones, consultas sobre principios pedagógicos y de entrenamiento deportivo. ➤ Manejo de carpetas de control por los estudiantes.	EDUCACIÓN SEXUAL ➤ Igualdad de géneros ➤ Sexualidad y proyecto de vida CONCIENCIA ECOLÓGICA ➤ Salud corporal y ambiental ➤ Deporte ecológico ➤ Relación cuerpo, sociedad y ambiente. PROCESOS DE PENSAMIENTO. TECNICO - Carreras de observación. SOCIAL - Igualdad de género en el desarrollo de juegos, modificando las reglas para la participación de todos. CIENTIFICO. - Aplicación de conceptos científicos de situaciones cotidianas, relacionado con la temática a desarrollar
--	--	--

UNIDAD DOS: *DESARROLLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL*

GRADO: ONCE

INTENSIDAD HORARIA: 20

CONTENIDOS	ACTIVIDADES	ACTIVIDADES DE
------------	-------------	----------------

		TRANSVERSALIDAD
<p>1. EXPRESIONES MOTRICES</p> <p>a) Actividades de flexibilidad</p> <p>b) Actividades de relajación</p> <p>c) Actividades deportivas</p> <p>d) Actividades al aire libre.</p> <p>e) Otras actividades propuestas por el estudiante.</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) Coordinativas generales</p> <p>b) Coordinativas especiales</p> <p>c) Coordinativas complejas.</p> <p>3. FORMACION SOCIAL</p> <p>fortalecer valores como:</p> <p>a) Autoestima</p> <p>b) Sentido de pertenencia</p> <p>c) Responsabilidad</p> <p>d) Solidaridad.</p> <p>4. CONOCIMIENTOS CIENTIFICOS Y TECNOLOGICOS.</p> <p>a) Plan de entrenamiento personal.</p> <p>b) Beneficios de la actividad física.</p> <p>c) Alimentación y nutrición</p> <p>d) Aprovechamiento del tiempo libre.</p> <p>e) Entrenamiento psicológico.</p>	<p>➤ Estructuración de un plan de entrenamiento personal.</p> <p>➤ Ejecución del plan de entrenamiento.</p> <p>➤ Control de signos vitales.</p> <p>➤ Desarrollo de carpetas de control para el proceso.</p> <p>➤ Asesorías estudiantiles.</p> <p>➤ Diligenciamiento de fichas de control.</p> <p>➤ Aplicación de test de entrada y salida a los estudiantes.</p> <p>➤ Charlas, exposiciones, consultas sobre principales temáticas (alimentación, nutrición, tiempo libre, etc.).</p> <p>➤ Actividades de promoción y difusión de hábitos saludables en la comunidad.</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>CONCIENCIA ECOLÓGICA</p> <p>➤ Deporte ecológico</p> <p>➤ Salud ambiental humana</p> <p>➤ Preservación de su entorno de trabajo.</p> <p>PROCESOS DE PENSAMIENTO.</p> <p>CATEGORIAL.</p> <p>- Crear un circuito de juegos, donde el alumno desarrollo de</p>

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