

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida GUÍAS DE APRENDIZAJE – PLAN ESCOLAR	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

DOCENTE	Mónica C. Agudelo – Nelson González	Grado	Octavo
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Segundo Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (9 al 20 de agosto)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxeológico		
Temáticas mediadoras	Habilidades y destrezas motrices – nivelación		
Metas	Socioafectiva: Reconoce la importancia de realizar actividad física para mejorar su estado físico.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de fortalecimiento muscular.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Realiza actividad física para mejorar sus destrezas motoras.	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES Exploración de movimientos básicos con de fuerza.	9 al 20 agosto

SEMANA 1 (9 al 13 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿El deporte de voleibol nos permiten ser líderes y autónomos en nuestro propio trabajo en equipo?

CONTEXTUALIZACIÓN:

En el post de esta semana, vamos a hacer una sencilla propuesta de trabajo del saque mediante juego, que aportan un toque diferente y divertido al entrenamiento de este gesto técnico. Como ya comentábamos en el [post anterior](#), a pesar de que los objetivos de cada etapa son diferentes una vez que el deportista ha automatizado el gesto, la metodología de entrenamiento no difiere en demasía; si bien, en fases de formación el aspecto lúdico será muy importante para mantener la atención y la concentración.

Como bien decimos en múltiples ocasiones, los ejercicios técnicos en voleibol pueden llegar a resultar monótonos para nuestros jugadores y el interés puede decaer si se utilizan de manera habitual, sin introducir ningún tipo de aliciente. En el saque esto tiene especial importancia, pues es el único momento donde el jugador está en posesión del balón y depende de sí mismo para realizar la acción de manera positiva. Repetir el mismo gesto durante un periodo de tiempo largo y sin depender de otras acciones puede hacer que la concentración se pierda fácilmente, de ahí que sea importante que el entrenador busque métodos que impidan que ocurra esta situación.

Para buscar estímulos que ayuden a nuestros jugadores a centrarse en la acción del saque y a la vez conseguir que se exijan un resultado, es recomendable la utilización de ejercicios competitivos donde el saque sea la técnica principal.

Muchos de estos juegos nos serán válidos para todos los niveles de juego, mientras que otros sólo serán posibles tan sólo con jugadores más experimentados y con una técnica correcta de saque. Aquí os proponemos varios juegos por equipos:

Saques hacia zonas del campo con eliminación: El objetivo de este juego es que todos los jugadores del equipo realicen de manera consecutiva, un saque a cada zona. La dificultad reside en que, cada vez que un miembro del equipo comete un error (ya sea un fallo de saque o un saque hacia otra zona del campo), deberá desplazarse y sentarse en la zona objetivo para ser "salvado" y poder seguir sacando; para lo cual debe atrapar un saque de un compañero. La victoria se logra cuando todos los miembros de un equipo consiguen realizar saques consecutivos hacia todos los objetivos, o cuando todos los jugadores del equipo rival han sido eliminados.

Saltar el saque: Este juego es ideal para la búsqueda de saques largos y ajustados con respecto a la red. Un equipo comienza como sacador y el rival como "receptor". Individualmente, los jugadores del primer equipo deberán sacar buscando que ningún componente del equipo contrario consiga que el balón les pase por debajo de las piernas ya que, por cada jugador que lo consiga, su equipo logrará un punto. A continuación, saca el equipo contrario. Este ejercicio favorece también la movilidad de los jugadores para recepción, ya que deberán desplazarse y situarse detrás del balón si quieren que éste pase por debajo de sus piernas.

Material de clase: Balón de voleibol, o un balón que rebote

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios por minuto.
4. Ejercicios para practicar el saque por abajo en voleibol

(https://www.youtube.com/watch?v=fomY_oxekpA)

SEMANA 2 (16 al 20 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL:

Material de clase: Espacio suficiente para ejecución de la rutina

1. Calentamiento general por medio de secuencias y repeticiones.
2. Trote continuo manejo respiración.
3. Calentamiento individual.
4. Repeticiones de cada ejercicio por espacio de un minuto de forma continuo repetir la secuencia por **cuatro veces**. (Es decir cada repetición durará 6 minutos sin descanso, y por cada secuencia tendrá un minuto de recuperación.

Trote más rápido



Toque de bordes externos continuo



Levantamiento de muslos continuo

Chunchillas continuas



Saltos con pie junto con desplazamiento

Toque derecha e izquierda



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

https://www.youtube.com/watch?v=fomY_oxekpA

<https://voleyportelmundo.com/2016/10/03/el-saque-en-voleibol-4/>

Semana 2:

<https://www.youtube.com/watch?v=0YRX4pEP6pY&t=1205s>

https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc