

	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- Edwin Varón	Grado	Octavos
ASIGNATURA	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co monica.agudelo@sabiocaldas.edu.co edwin.varon@sabiocaldas.edu.co		
Periodo académico	Tercer Periodo		
Tiempo de ejecución de la actividad	15 días (23 de agosto al 3 de septiembre)		
¿Qué competencia(s) debo alcanzar?	Argumentativa - Praxiológico		
Temáticas mediadoras	Pre-deportivos de Voleibol		
Metas	Socio afectiva: Reconoce la importancia de tener una buena integración con su par en juegos pre deportivos.		
	Metas de aprendizaje: Realiza secuencias de ejercicios de forma técnica del voleibol		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

¿QUÉ SE VA A EVALUAR?	¿CÓMO SE VA A EVALUAR?	¿CUÁNDO SE VA A EVALUAR?
Identifica la resistencia anaeróbica en actividades físicas secuenciales.	CAPACIDADES FÍSICAS Resistencia aeróbica	23 al 3 septiembre

SEMANA 1 (23 al 27 de agosto)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué función tiene los reglamentos en los deportes?

CONTEXTUALIZACIÓN:

Reglas básicas del voleibol

El **voleibol** es un **deporte** muy conocido y practicado en todo el mundo. En líneas generales, en lo que se basa es en dos equipos de seis jugadores cada uno, que deben pasarse una pelota por encima de la red tratando que llegue al suelo del campo contrario mientras, al mismo tiempo, el equipo adversario intenta que no lo consiga. La pelota debe ser tocada con golpes limpios, pero en ningún caso puede ser retenida, sujeta, parada o acompañada. Se permite tocarla con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.

Historia del voleibol

El **origen del voleibol** se remonta al año 1895 de la mano de William George Morgan. Creó este deporte como una alternativa más tranquila y relajada al baloncesto, y en un principio lo bautizó como «mantenerte».

Sin embargo, durante una demostración comprobaron que la verdadera esencia del juego era el **voleo del balón sobre la red**, de forma que pasó a denominarse «vóley ball». Finalmente, en el año 1952 la Asociación Norteamericana de Voleibol unificó ambas palabras y pasó a llamarse oficialmente «voleibol».

Era un juego por equipos que tenía ciertas similitudes al tenis o al **balonmano**, y fue él quien desarrolló las primeras reglas, como por ejemplo las dimensiones del campo de juego: 7,62 metros × 15,24 metros y una red de 1,98 metros de altura.

Ahora bien, a finales del siglo XIX el voleibol se jugaba con un **balón muy pesado**, en una cancha más pequeña y con una red más baja. Además, el número de jugadores era superior al actual.

El primer país extranjero que adoptó el juego fue Canadá. Lo hizo en el año 1900, y, a continuación, le siguieron Japón en 1908 y Filipinas en 1910. En los **Juego Olímpicos de París (1924)** se jugó por primera vez como deporte de demostración, aunque no pasó a formar parte de las especialidades olímpicas hasta las Olimpiadas de Tokio (1964).

¿Cuáles son las reglas del voleibol?

Jugadores

Los equipos deben estar formados por **hasta 12 jugadores** como máximo, de manera que haya seis participantes en el campo de juego y seis suplentes. ¿Cómo se consigue un punto? Cuando el balón pasa por encima de la red y el equipo contrario comete una falta o no controla bien el balón. Durante el juego el balón tiene que ser golpeado de forma continuada, así que ningún jugador puede retenerlo.

Los jugadores de cada equipo deben **evitar que el balón llegue al suelo dentro de su campo**. De hacerlo, el equipo contrario recibe un punto. ¿Qué ocurre si el balón acaba fuera del campo de juego, es decir, cuando toca el techo, la red, al público, a los árbitros o a los postes? Se considera una falta al equipo que haya tocado el balón por última vez, y se le anota un punto al equipo contrario.

Balón

En lo que respecta al balón de voleibol, debe ser esférico, con una cámara de goma o caucho rellena de aire. El exterior debe ser de cuero sintético o flexible, acolchado y sin costuras. Las normas establecen que puede combinar hasta tres colores distintos. La circunferencia debe tener **entre 65 y 67 centímetros de diámetro** y su peso debe oscilar entre los 260 y los 280 gramos.

Toques

También es punto para el equipo contrario si un **equipo da tres toques seguidos sin pasar el balón por encima de la red** al campo contrario, o si un jugador toca el balón dos veces seguidas.

Rotación

Una de las reglas básicas del voleibol tiene que ver con la **rotación**. Los jugadores tienen que ir rotando en el sentido de las agujas del reloj. De lo hacerlo, se considera falta de rotación y se pierde la jugada.

Sets

Cada partido se compone de **tres, cuatro o cinco sets**. Cada equipo gana un set cuando alcanza como mínimo 25 puntos con una ventaja de dos. Un equipo gana cuando obtiene la victoria gana tres sets.

Puntuación en voleibol

Todas las jugadas finalizan en punto para un equipo u otro, con independencia de que tenga la posesión o no del saque. Estas son las cosas que hacen sumar puntos:

- Cuando el balón toca el suelo del campo contrario.

- Cuando el balón toca el suelo fuera de campo y el último jugador que lo ha tocado ha sido del equipo contrario.
- Cuando un jugador contrario retiene o empuja el balón.
- Cuando un jugador pasa por debajo de la red e interfiere en el juego.
- Cuando el equipo contrario toca el balón más de tres veces, o uno de los jugadores lo hace más de dos veces seguidas.
- Si al sacar uno de los jugadores no respeta su posición de rotación.
- Si un jugador del equipo contrario golpea el balón por encima de la red, pero en campo contrario.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: Espacio suficiente

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Observar el video propuesto <https://www.youtube.com/watch?v=d3mdlB-KgzY> y a partir de lo observado realizar una maqueta con los materiales que quiera y subir la foto respectiva, explicando al menos cuatro reglas

SEMANA 2 (30 de agosto al 3 de septiembre)

1. Calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Rutina fortalecer piernas - 10 Minutos
<https://www.youtube.com/watch?v=YpxchAbUn00>

Flexión de piernas



Salto consecutivo



Salto de pata coja



Flexibilidad de piernas



ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://okdiario.com/curiosidades/conoce-reglas-basicas-del-voleibol-2744240>

<https://www.youtube.com/watch?v=d3mdlB-KgzY>

Semana 2:

Imágenes sacadas

<https://www.youtube.com/watch?v=YpxchAbUn00>

<https://www.youtube.com/watch?v=YpxchAbUn00>