

	GIMNASIO SABIO CALDAS (IED) Nuestra escuela: una opción para la vida PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

Docente	Nelson González	Grado	Sexto
Asignatura	Educación Física		
Correo electrónico de contacto	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
Fecha de envío	30 de marzo de 2020	Fecha de entrega	3 de abril de 2020
Tiempo de ejecución de la actividad			
Tema	Capacidades Coordinativas Pre deportivos individual y grupo.		

Contextualización

Contenidos-pre-deportivo de voleibol

Los pre-deportivos son una fase de desarrollo físico y de conducta motriz en donde se trata de una introducción a los diferentes deportes tradicionales, el objetivo es que los estudiantes puedan ver fases técnicas de recepción de brazos, manejo de dedos y saque, para que se vayan familiarizando sobre el manejo del balón y los desplazamientos que se hacen en una cancha. Utilizar en la resolución de problemas motrices, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones. Así mismo, desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.

Descripción de la actividad sugerida

- 1- Leer detenidamente los contenidos de capacidades físicas
- 2- Realizar una gráfica de los siguientes ejercicios técnicos de voleibol, explicación brevemente cada una

- 2-1- Antebrazos
- 2-2- Toques de dedos
- 2-3- Saque bajo
- 2-4- Recepcion



Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

Plan de estudiantes
 www.efdeportes.com.co
<https://voleyportemundo.com/2017/12/18/tecnica-antebrazos/>

Criterios de Evaluación

- 1- Presentar este trabajo en hojas debidamente marcado y con gráficas claras.
- 2- De forma autónoma realizar estos ejercicios, cada uno tres minutos y con cualquier balón practicar.