

	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	26 de julio al 6 de agosto		
¿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	26 de julio al 6 de agosto

SEMANA 1 (26 al 30 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL: Rutinas de pensamiento

¿Qué valores deportivos se pueden identificar cuando realizamos deportes de conjunto?

CONTEXTUALIZACIÓN:

¿Qué es el voleibol en la educación física?

El **voleibol**, volibol, vóley o balonvolea es un deporte **que** consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, **que** se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la **qual** deben pasar una pelota a fin de **que** toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

Pero, ¿cuál es el significado de voleibol?

El **voleibol**, **vóleibol**, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés volleyball), es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central.

Pero, ¿qué es el voleibol y para qué sirve?

El **voleibol** es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado **que** se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad **para** sacar **para** el otro equipo.

Así, ¿qué es el juego de voleibol?

El **voleibol**, **vóleibol**, volibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés volleyball), es un deporte **que** se juega con una pelota y en el **que** dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de **juego** separada por una red central.

Preguntas y respuestas relacionadas encontradas

¿Cómo se juega al voleibol?

El **voleibol** es un **juego** de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que **se juega** golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o **se** sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

¿Cómo se juega al voley y cuáles son las reglas?

El balón tiene que pasar por encima de la red para que cuente **como** punto. Durante el **juego** el balón tiene que ser golpeado continuamente, no puede ser retenido ni tomado por ningún

jugador. Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón llegue al suelo dentro de su campo.

¿Cuál es la importancia del voleibol en la educación física?

Promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por ...

¿Qué es el voleibol en educación física?

El **voleibol** es un deporte jugado por dos equipos en una cancha de juego dividida por una red. El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al suelo del contrario e impedir esta misma acción por parte del contrario. El equipo tiene tres golpes para devolver el balón (además del golpe de bloqueo).

¿Cuáles son los beneficios del voleibol?

1. Tonificación muscular completa. ...
2. Reducción de la grasa corporal. ...
3. Mejora de la agilidad y el equilibrio. ...
4. Ideal para las vacaciones. ...
5. Absorción de la vitamina D. ...
6. Niveles de yodo. ...
7. Fortalece los tobillos. ...
8. Ayuda a sociabilizar.

¿Qué enseñanza nos deja el voleibol?

Ventajas: Comprensión adecuada del objetivo del juego. El alumno/a adapta su motricidad para lograr el objetivo. Potencia la motivación por aprender y mejorar ya **que** el alumno/a juega un papel activo constructivo. Desventajas: Errores en el aprendizaje de la técnica pudiendo cometer faltas reglamentarias.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Material de clase: especificaciones del docente.

1. calentamiento general de articulaciones.
2. Trote suave fortaleciendo respiración.
3. Calentamiento de 5 ejercicios con 10 repeticiones.
4. Realización de ejercicios de pases básicos de voleibol, con el propósito de interiorizar estos movimientos con el balón.

Recepción antebrazos



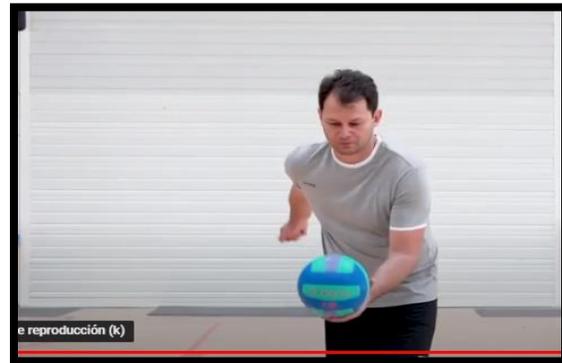
Manejo de dedos en recepción



Saque alto



Saque bajo



SEMANA 1 (2 al 6 de julio)

ACTIVIDAD INICIAL:

-Consultar cinco reglas básicas del Voleibol, en las cuales se pueda evidenciar una serie de graficas que puedan determinar, su utilización adecuada, en estos dibujos se podrá el nombre de la regla.

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO:

Evidencia fotográfica de actividades de clase.

REFERENCIAS: WEBGRAFÍA.

Semana 1:

<https://aleph.org.mx/que-es-el-voleibol-en-la-educacion-fisica>

Imágenes sacadas de YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=8VDLBmhd-LY>

<https://www.youtube.com/watch?v=FeG85J9ScZ4>

Semana 2: