

	SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPAL I.E. GIMNASIO GRAN COLOMBIANO	PAG 1	
	GESTION DE CALIDAD PROCESO DE APOYO BIBLIOGRAFICO Y EDUCATIVO	A-BE-GS-2	
	GUIA DE APRENDIZAJE	V1 MAR. 2020	

**ÁREA(S):** EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE, RECREACIÓN Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO

**NIVEL:** BACHILLERATO

**GRADO:** NOVENO

**GUIA:** 8

**FECHA DE ENTREGA:** 15 de septiembre.

**No. DE CLASES:** Las actividades descritas están programadas para ser realizadas en un periodo de tres semanas después de recibida la guía.

**OBJETIVO:** Utilizar adecuadamente los gestos técnicos propios del voleibol en situaciones de juego. Coordinar sus acciones con las del grupo-equipo, participando en el juego de forma cooperativa, comprendiendo la estrategia del deporte de cooperación.

**ESTÁNDAR:** Identificación de los aspectos técnicos más característicos del Voleibol. Práctica de juegos reglados y adaptados que introduzcan al aprendizaje de los fundamentos técnicos y reglamentarios del Voleibol.

**COMPETENCIA:** Psicomotriz, coordinación dinámica general.

**DBA:** identifica sus segmentos corporales para establecer semejanzas con los demás y reconocerse dentro de la diversidad.

**RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADOS:** el estudiante lograra mejorar sus fundamentos técnicos del voleibol por medio de ejercicios básicos entendiendo posturas básicas entre otros movimientos esenciales del voleibol

#### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

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. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

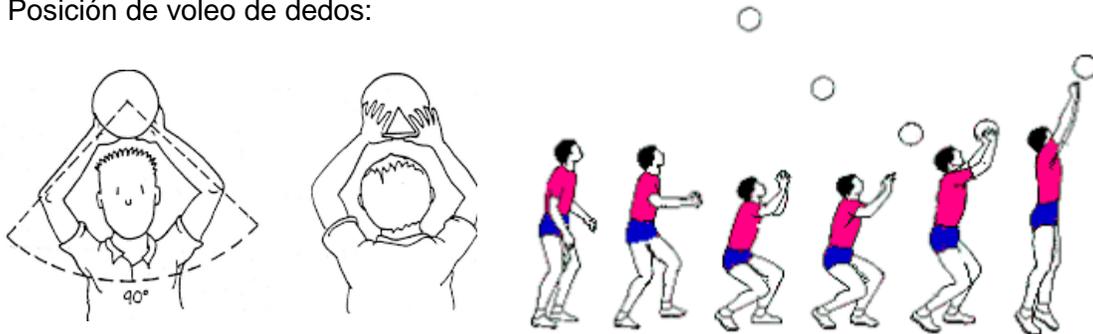
## ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR:

Para estos ejercicios requeriremos de cualquier balón (voleibol, futbol o pelota de caucho) que rebote o también un globo inflado al mismo tamaño de un balón, envuelto en tiras de cinta.



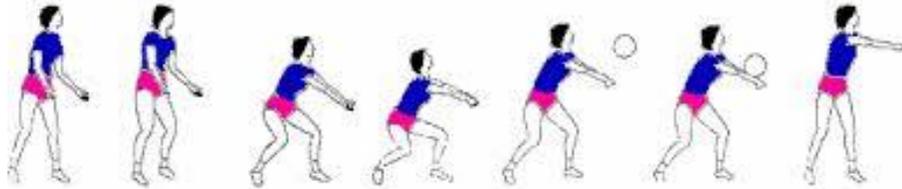
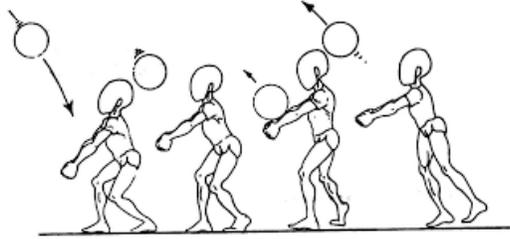
Nos ubicamos en un espacio donde no causemos ningún daño y podamos hacer uso de una pared. Tendremos en cuenta la posición de voleo alto y bajo (dedos y antebrazo)

Posición de voleo de dedos:



Posición de voleo antebrazo:





TODOS LOS EJERCICIOS DEBEN TENER UNA DURACION DE 3 MINUTOS Y SE DEBEN REPETIR DOS VECES.

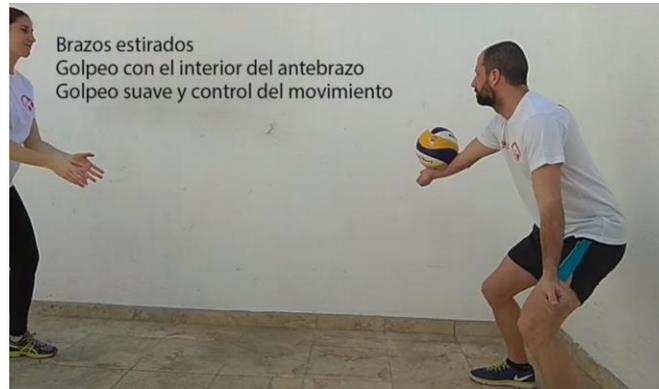
### ACTIVIDADES

- 1) Ayudándonos de una pared se realizará trabajo de antebrazo con brazo derecho e izquierdo.

Mantener siempre la posición de flexión de rodillas, bajando los glúteos, las rodillas deben estar a 90°.



- 2) Ahora con ayuda de un compañero seguimos trabajando derecha e izquierda, cada golpe debe llegar a las manos del compañero, no solo intentaremos hacer el movimiento adecuado del antebrazo sino también dirigir el balón a un sitio específico

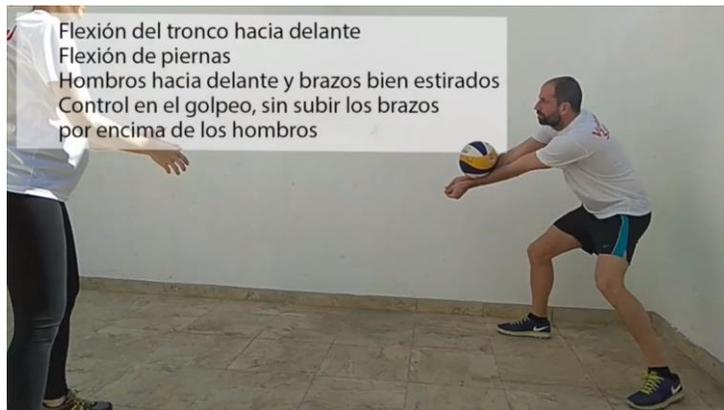


- 3) Haciendo uso de una pared colocamos los brazos en posición de voleo de antebrazo y haremos repeticiones con la pared sin dejar caer el balón, recuerden dirigir el balón a un sitio específico y conservar la postura correcta.





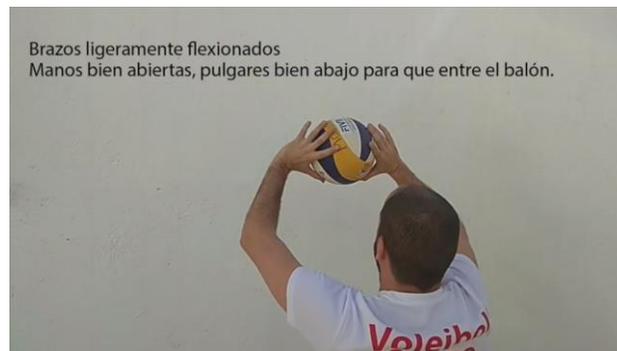
- 4) Con la ayuda de un compañero que estará a tres metros de distancia según tu posición lanzar el balón a lugares diferentes para reaccionar a un voleo de antebrazo, conservando la posición correcta del cuerpo, el balón deberá llegar a las manos del compañero.



- 5) En posición de rodillas o con las rodillas apoyadas en el suelo y cerca a la pared jugaremos voleo de dedos con la pared teniendo en cuenta la posición correcta de las manos respecto al balón.



- 6) En posición de rodillas o con las rodillas apoyadas en el suelo estaremos a unos tres metros de distancia respecto a la pared y usando la técnica correcta de voleo de dedos jugaremos con la pared sin dejar caer el balón.





- 7) Conservando la posición de apoyo de rodillas en el suelo y con la ayuda de un compañero jugaremos voleo de dedos siempre dirigiendo el balón a las manos del compañero.



Por medio de esta url podrán ver con detalles los ejercicios:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JJcSaPX0Kb8>

- 8) Luego de realizar los ejercicios de voleibol siga la siguiente guía. De ejercicios de acondicionamiento.

**CRITERIO(S) DE EVALUACION:**

1. Realice un collage (fotos) donde se evidencie la realización de las actividades descritas anteriormente
2. Haga un dibujo sobre las medidas y la cancha de voleibol
3. Mencione 5 reglas de juego del voleibol.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier A. Chinome J.

[javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)