
	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 # 10	V1 MAR. 2020	

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

No. GUÍA: 10

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: DECIMO

FECHA DE ENTREGA: OCTUBRE 30 DE 2020

OBJETIVO: Conocer las estrategias propias para el aprendizaje del voleibol y el reglamento que lo rige.

ESTÁNDAR: promover el desarrollo del deporte del voleibol como herramienta para el desarrollo de nuevas capacidades motrices.

COMPETENCIA: cognitivo y cognoscitivo

DBA: fortalecer el sistema musculo esquelético a través de ejercicios que involucran la coordinación, velocidad y destreza viso motriz dentro del aprendizaje del voleibol.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Mejorar las capacidades físicas básicas orientadas al conocimiento del deporte del voleibol y su reglamentación como medio de aprendizaje y práctica deportiva.

FUNDAMENTACION TEORICA

El voleibol 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.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo).⁹ El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.⁹ Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

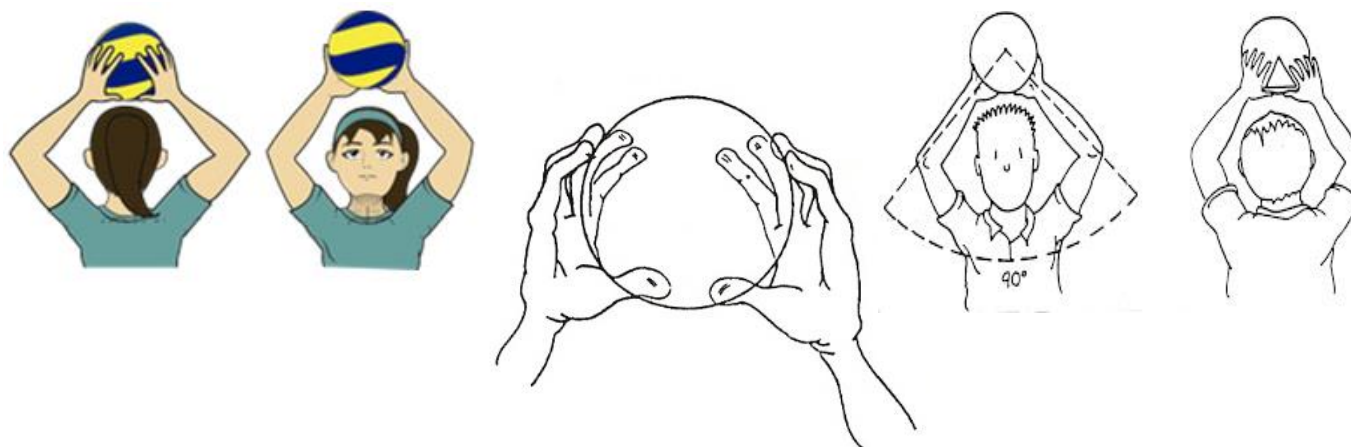
El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran representadas 220 naciones.¹⁰ Han encabezado los rankings de comienzos del siglo xxi Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos

ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

GOLPE CON DEDOS

Para el aprendizaje del golpe con dedos lo primordial es saber ubicar las manos para así poder realizar correctamente cada uno de los ejercicios.



EJERCICIOS

Sin dejar caer el balón (pelota, bolón de otro deporte, globo) realice el golpe con los dedos (3 series de 10 repeticiones cada uno) de manera simultánea.

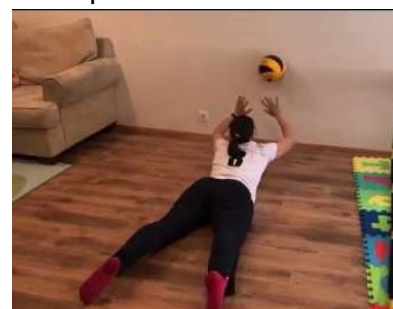
Piernas en elevación.



Rodilla apoyada en el piso



Cuerpo de cúbito abdominal



Con piernas flexionadas



De piés



Cuerpo de cúbito dorsal



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Haga un registro fotográfico o de video de las actividades desarrolladas
2. Realice tres nuevos ejercicios donde utilice el golpe con dedos y haga el registro o dibujo de los mismos

3. Investigue y responda a qué regla del voleibol hace mención cada fotografía, con su respectiva descripción en las siguientes señales arbitrales, según el ejemplo dado.

Ejemplo:

AMONESTACIÓN AL JUGADOR



Esta sanción se dá cuando alguno de los jugadores dentro ofuera de la cancha realiza una conducta mal intencionada en contra de otro jugador o alguno de los jueces.

