

	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. 2021	

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

NIVEL: BACHILLERATO

GRADO: OCTAVO

FECHA DE PUBLICACIÓN: 30 DE JULIO 2021

FECHA DE ENTREGA: 13 AGOSTO 2021

OBJETIVO: Utilizar los ejercicios de aprendizaje del Voleibol como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de este deporte.

ESTÁNDAR: Por medio del Voleibol y la aplicación guiada de ejercicios concernientes con su técnica, se potencian sus habilidades motoras gruesas y finas.

COMPETENCIA: Técnica del Voleibol y su reglamentación.

DBA: Mejorar el proceso de desarrollo físico – motor por medio de la práctica del Voleibol.

RESULTADO DE APRENDIZAJE ESPERADO: Mejoramiento de las habilidades físicas y técnicas concernientes al deporte a desarrollar (Voleibol), adquisición de conocimientos y comprensión de conceptos importantes dentro del deporte su historia y desarrollo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA: El toque de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, especialmente cuanto más nos acercamos hacia el voleibol de alto nivel, donde el grado de especialización de los jugadores es más alto. Se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón. Sin, embargo, también es posible la utilización de este gesto en otras acciones de juego como la defensa o recepción de balones altos en situaciones en las que el jugador carece de tiempo de reacción y no puede utilizar otra técnica o aquellos que provienen del campo contrario sin apenas fuerza y resulta más fácil realizar un golpeo de dedos.

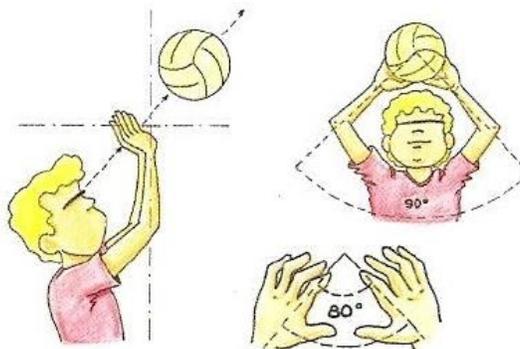
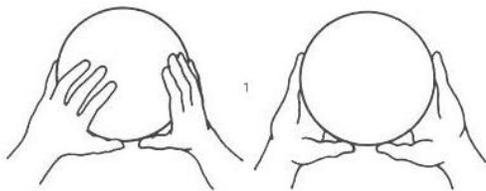
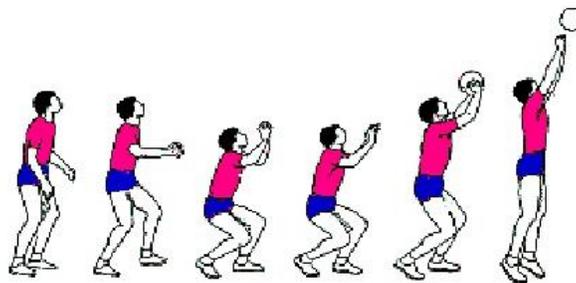
Diferentes fases durante la técnica del golpeo con dedos: Antes del golpeo:

1. *Desplazamientos previos al golpeo:* El jugador visualiza el vuelo del balón e interpreta la trayectoria del mismo, se desplaza al lugar correcto y ajusta su posición bajo el balón y orientado hacia la zona a la que se quiere dirigir el pase.
2. *Posición previa al contacto:* Con el tronco vertical, ligera flexión en las articulaciones de las rodillas, tobillos y cadera, las piernas separadas aproximadamente sobre el ancho de los hombros con los pies separados para repartir el peso corporal y con las puntas hacia delante de forma que uno de ellos esté ligeramente más adelantado con respecto al otro para generar equilibrio en la posición. Los brazos se elevan por encima de la cabeza con los codos hacia fuera y las palmas de las manos a la altura de la frente creando así un “rombo”.

3. *Superficie de contacto*: Las manos se colocan con las palmas hacia arriba para recibir el balón con los dedos de las manos abiertas, pero no rígidos, y generando una figura triangular entre los índices y los pulgares, que se colocan con apenas dos centímetros de separación. El contacto se realiza de manera simultánea con ambas manos, recibiendo el balón con las yemas de los dedos, a una altura situada entre la frente y los ojos, amortiguándose la caída del balón mediante una flexión simultánea de codos y muñecas ayudada ligeramente por tobillos, rodillas y cadera. Recalcar que, aunque el índice y el pulgar sean los dedos más importantes y los que dirigen el movimiento, se debe realizar el contacto con todos los dedos las manos.

ACTIVIDAD A DESARROLLAR: ACTIVIDAD A DESARROLLAR: Siga las instrucciones anteriores y practique los respectivos ejercicios haciendo la respectiva toma fotográfica de su trabajo.

SUPERFICIE DE CONTACTO CON LOS DEDOS



CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Realice la rutina de cada uno de los ejercicios del video de fundamentos del golpe con dedos en el voleibol que encontrará en <https://youtu.be/nlKw3GFLtS8> utilizando cualquier balón.
2. Haga la toma fotográfica de su rutina en un collage de 10 fotos y anéxelos a la guía de trabajo para su presentación.
3. ¿Qué países participan en el deporte de l voleibol en los juegos olímpicos de Tokio 2020 en masculino?

TODAS LAS GUÍAS DEBEN CONTENER EN EL MOMENTO DEL ENVÍO LOS DATOS COMPLETOS DEL ESTUDIANTE (Número de guía, nombres y apellidos, curso).

DATOS DEL DOCENTE: Javier Arturo Chinome Jiménez

Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co o al classroom correspondiente.