
	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: 21 MAYO 2021**

**FECHA DE ENTREGA: 4 JUNIO 2021**

**OBJETIVO:** Utilizar los ejercicios de aprendizaje del Voleibol como medio para el desarrollo de habilidades físicas y técnicas de éste 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 Deporte

**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: VOLEIBOL FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

**Golpe de Antebrazo:** Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques.

**Saque de Abajo:** Se realizan todos los saques (los distintos tipos) en la parte posterior y fuera del campo de juego, este caso se sostiene la pelota con la mano que no va ejecutar, mientras que la otra mano pega el balón desde abajo con el talón de la mano (con la palma de la mano en todos los tipos de saques) dan inicio al juego, este caso en especial es para principiantes.

**El Remate en voleibol:** Es un fundamento eminentemente de ataque, se inicia con la colocación o armado de las pelotas con trayectoria altas, medias y cortas, se golpea con toda la superficie de la mano hábil, tiene 4 fases: carrera, salto, golpe y caída, el golpe se realiza en su máxima altura por encima de la red y se puede ejecutar con potencia o colocado para que los adversarios no puedan defender, anotando un punto para su equipo.

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:** En caso de no contar con un balón. Haga o diseñe con plástico, trapo, bolsas etc. o si es el caso utilice una bomba mediana de caucho.

Realice cada uno de los ejercicios con su correspondiente secuencia y plasme en un collage

de fotografías el trabajo realizado. Se recomienda hacer estos mismos ejercicios por lo menos tres (3) veces por semana para afianzar su técnica deportiva.



### CRITERIO(S) DE EVALUACIÓN:

1. Mencione 5 ventajas de una buena hidratación.
2. Realice la evidencia fotográfica de los ejercicios trabajados.
3. Mencione 5 jugadores de los más destacados en este deporte a nivel mundial.
4. De acuerdo con la secuencia gráfica, indique que nombre recibe cada ejercicio.

**DATOS DEL DOCENTE:** Javier Arturo Chinome Jiménez  
Dirección electrónica de envío de la guía de los estudiantes al docente: [javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co](mailto:javier.chinome@gimnasiograncolombiano.edu.co)