



INSTITUCIÓN EDUCATIVA DOMINGO IRURITA

Nit: 815.001.098-2

Código Dane 176520002163

Núcleo de Desarrollo Educativo y Cultural 03 "Jorge Eliécer Gaitán"

Resolución de fusión no 1789 de septiembre 04 de 2.002

Reconocimiento de estudios No. 690 de mayo 07/2007

PLAN DE ACTIVIDADES PARA TRABAJO PEDAGÓGICO DE LOS ESTUDIANTES EN CASA

Nombre del Docente: Mg. JHON JAIRO PINEDA CAICEDO Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
Grado: 10-11 Intensidad horaria: 02 GUÍA #5

Nombre del estudiante: _____ Fecha de recibido: _____ Fecha de entrega: septiembre 2020

Objetivos de aprendizaje:

- Conocer el reglamento del voleibol
- Conocer los fundamentos técnicos del voleibol (practica de los fundamentos)

1. ACTIVIDAD DE EXPLORACION (Motivación)

El voleibol es un deporte de conjunto muy popular hoy en día, a partir de su creación en estados unidos en el año de 1895 por el profesor de educación física William Morgan ha tenido un avance vertiginoso, convirtiéndose en deporte olímpico en el año de 1964, actualmente es practicado en todos los colegios y instituciones deportivas, teniendo ligas por todo el mundo. El voleibol requiere de un desarrollo técnico y físico exigente pues demanda un alto grado de complejidad en la ejecución de su técnica, en esta guía trabajaremos el reglamento básico del deporte a través de un texto corto y a

2. ESTRUCTURACION (Contenidos de comprensión

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS:

El voleibol está catalogado entre los deportes de conjunto, lo segundo que se debe tener en cuenta, es el hecho de que, en este deporte, el elemento balón no puede caer al piso, desde ese momento es donde empieza a tomar relevancia el aprendizaje de la técnica. El objetivo del juego es bolear el balón entre sus compañeros y pasarlo al campo contrario sobre un obstáculo (malla), para que estos hagan lo mismo y con la premisa indispensable de no dejar caer el balón. El deporte comenzó en estados unidos en el año de 1886; cuando el profesor William Morgan de la universidad de Massachussets quiso crear un deporte diferente al futbol americano y al baloncesto. Es así como nació el voleibol: un número limitado de jugadores por campo, divididos por una malla y cuyo objetivo es no dejar caer el balón. El voleibol se juega en un campo de 9 metros de ancho por 18 de largo, el número de jugadores por equipo es de seis jugadores, cada jugador en el campo representa un número que va desde el 1 al 6.

continuación se desarrollará el taller.

Bibliografía recomendada: ingrese a los siguientes links y tendrá información relevante para el desarrollo de esta guía.

<https://www.youtube.com/watch?v=FeG85J9ScZ4&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=EHimR7ryTpQ&feature=youtu.be>

La malla para mujeres deberá estar a una altura de 2,24 metros y para hombres 2,43 metros, el balón es liviano fabricado en un material sintético y su peso es de 280 gramos, el voleibol es el único deporte que tiene una rotación en el sentido de las manecillas del reloj, el toque máximo permitidos son 3 no consecutivos y se juegan generalmente 3 set de 25 puntos y se debe ganar con una diferencia de 2 puntos.

3. EJERCICIOS DE APLICACIÓN DEL CONTENIDO

1. CON BASE EN LOS VIDEOS SUGERIDOS HAGA UN RESUMEN DEL REGLAMENTO BASICO DEL VOLEIBOL.

2. CON BASE EN EL VIDEO EXPLIQUE BREVEMENTE LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL (TECNICAS UTILIZADAS PARA JUGAR EL DEPORTE).

4. TAREA

Utilizando un globo como herramienta de trabajo, realiza los ejercicios de fundamentación en voleibol, se trabajaran los fundamentos básicos de voleibol.

Retroalimentación: apóyate en el video

<https://www.youtube.com/watch?v=eaA7X7CvEal&feature=youtu.be>

5. VALORACION

(AUTOEVALUACION DEL TRABAJO) (20%)

CRITERIOS	LO LOGRE	TENGO QUE MEJORAR	NO LO LOGRE
Conozco el reglamento básico del voleibol			
Realizo algunos ejercicios encaminados al desarrollo de los fundamentos técnicos del voleibol			
Asumo con responsabilidad el trabajo planteado en la guía de trabajo			
Logro entregar la guía en los tiempos acordados.			

Evaluación por parte del docente, participación y actitud (60%)

Coevaluación: el estudiante realizara una evaluación de su compañero destacando aspectos positivos y negativos de su práctica (20%)

6. ALTERNATIVA DE EVALUACION Y TIEMPO DE DESARROLLO

- Realizar las actividades propuestas y enviarlas antes del 21 de septiembre

- Elementos a tener en cuenta en la evaluación:

1. En la primera sesión se realizará la explicación del reglamento básico del voleibol durante el encuentro virtual, el estudiante deberá observar el material virtual y leer la guía para enriquecer la exposición.
2. Se realizará una práctica virtual utilizando como material un globo.
3. Esta guía se realizara en la 3 y 4 semana de septiembre
4. Para aquellos estudiantes que no han participado de los encuentros virtuales, se tendrá en cuenta únicamente la resolución de las actividades expuestas y su

	presentación.
--	---------------