



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO”
 Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los
 niveles de Preescolar, Básica y Media Académica
 DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9

GUIA # 5

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado: 11°
Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@gmail.com		
		Celular 3137954006
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
Fundamentación técnica	Dominar con fluidez las técnicas básicas del voleibol.	

EXPLICACION:

ASESORIA: si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.

Anexar un link del video o videos que explique el tema.

1. Exploración de Saberes Previos:

- ¿Has jugado alguna vez el voleibol?
- ¿Cuáles son las características de un balón de voleibol?

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

POSICIÓN FUNDAMENTAL

es una postura cómoda y relajada, común a todos los elementos técnicos del voleibol, que facilita la realización de éstos.

Los jugadores deben conocer la forma de adaptar mejor una posición inicial para iniciar rápidamente cualquier desplazamiento y facilitar los cambios de direcciones; defender un balón proveniente de un saque, un remate, etc.; Realizar un pase de colocación; saltar y caer adecuadamente, etc.

	POSICIÓN ALTA: se adopta como posición de, para realizar. Como se ve en el dibujo, las piernas están totalmente, los brazos, con las manos frente a la altura de los hombros.		POSICIÓN MEDIA: es la más utilizada durante todas las acciones de juego, aplicándose en la espera de un balón como en el momento de contactarlo, como por ejemplo, en la defensa del saque, pases, etc
	POSICIÓN BAJA: la aplicación técnica de la posición baja es la de toque de antebrazos en acciones de defensa como remates, apoyos y caídas. su diferencia respecto a las anteriores reside en que se aumenta la base de sustentación, bajando el centro de gravedad y disminuyendo el ángulo de inclinación del tronco y de las piernas con relación a los muslos.		

3. Taller de aplicación del Saber

BALÓN DE GLOBO Y PAPEL

Materiales: Globo R12, pegante, papel periódico o bond.

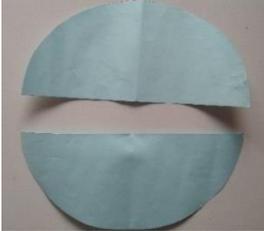
Proceso de elaboración:

	Inflar un globo R12, que quede redondo, (no completamente inflado). Amarrarle la boca y cortar el sobrante.		Echar pegante en un recipiente, y humedecer un pincel
	Untar el globo con el pegante en la parte que va a pegar los pedazos de papel.		Pegar pedazos de papel sobre el globo hasta cubrirlo completamente. Deben ser de 3 a cuatro capas para que el balón resista y quede templado.

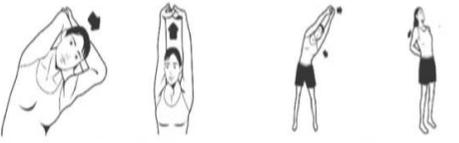
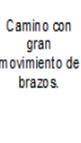
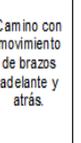
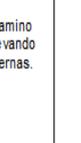
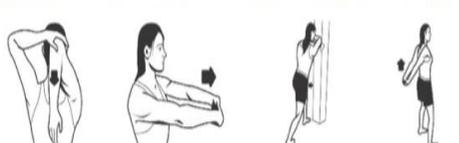
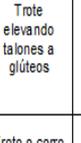
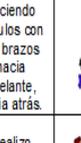
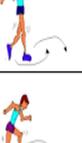
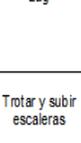
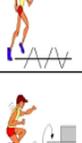
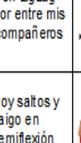
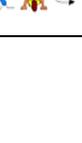
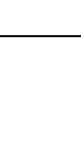
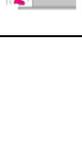
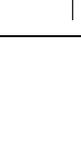
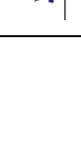
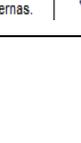
CONOS DE CARTÓN:

Materiales: cartulina, tijeras, lápiz, pegante o cinta.

Proceso de elaboración:

	con una tapa de más o menos 30 cm y una cartulina.		Dibujar un círculo en la cartulina.
	Recortar el círculo.		Dividir el círculo a la mitad.
	Unir los extremos del medio círculo y pegarlos.		Después de terminados los conos, se pueden pintar o decorar al gusto.

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS, DESPLAZAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR

 10 segundos para cada costado 20 segundos 10 segundos para cada costado 20 segundos	 Camino suavemente sobre talones y puntas de pie	 Camino con gran movimiento de brazos.	 Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.	 Camino elevando piernas.		
 10 segundos por brazo 15 segundos 15 segundos por pierna 15 segundos	 Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.	 Trote elevando rodillas	 Trote elevando talones a glúteos	 Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.		
 20 segundos 10 segundos por pie 20 segundos por pierna	 Me desplazo lateralmente cruzando piernas	 Corro en zig-zag	 Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros	 Realizo skipping en el puesto y de salida		
	 Correr sobre compañeros tumbados	 Trotar y subir escaleras	 Doy saltos y caigo en semiflexión	 Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.		

	<p>Hacer desplazamientos laterales de un punto a otro separados un metro y medio llegando a cada uno 5 veces con la misma posición fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta. • Media. • Baja.
--	--

	<p>Hacer desplazamientos con piernas cruzadas de un punto a otro separados 2 o 3 metros llegando a cada punto 5 veces con la misma posición fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta. • Media. • Baja.
--	---

	<p>Hacer desplazamientos adelante y atrás, de un punto a otro separados 3 metros, llegando a cada punto 5 veces con la misma posición fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta. • Media. • Baja.
--	---

	<p>Hacer desplazamientos diagonales, regresando siempre al centro y corriendo hacia los conos que están a 2 metros del centro, llegando a cada punto 5 veces con la misma posición fundamental.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alta. • Media. • Baja.
--	--

4. Actividades de Cierre

Realizar los estiramientos de recuperación

10 segundos para cada costado	20 segundos	10 segundos para cada costado	20 segundos
10 segundos por brazo	15 segundos	15 segundos por pierna	15 segundos
20 segundos	10 segundos por pie	20 segundos por pierna	