



|  |  |                           |
|--|--|---------------------------|
| <b>Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES</b> |  | <b>Grado: 9°</b>          |
| <b>Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ</b>                          |  |                           |
| <b>email: llopezieelrecuerdo@gmail.com</b>                               |  | <b>Celular 3137954006</b> |
| <b>TEMAS Y/O SABER</b>   | <b>DBA (APRENDIZAJES)</b>                  |                           |
| <b>Fundamentación técnica</b>  | Aplicar las técnicas básicas del voleibol. |                           |
| <b>reglamento</b>  | Conocer las reglas 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”.

[https://www.youtube.com/watch?v=XwhekDM\\_naM](https://www.youtube.com/watch?v=XwhekDM_naM).

**1. Exploración de Saberes Previos:**

“En este aparte se desarrollan actividades y/o preguntas de recordis y/o exploración de conocimientos pre requisitos para abordar el aprendizaje”

**2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber**

**GOLPE DE DEDOS**

Se utiliza principalmente para realizar el segundo pase o pase colocación, que es la forma de enviar el balón a un compañero para que éste envíe el balón al campo contrario mediante un remate. También se utiliza para enviar el balón al campo contrario o a un compañero, siempre que el balón vaya por encima del pecho aproximadamente y con una velocidad moderada.

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  |   |
| <p>El toque se realiza golpeando al balón con los dedos, no solamente las yemas o punta, es decir se realiza utilizando la mayor superficie posible de los dedos.<br/> <b>NO TOCAR CON LA PALMA DE LAS MANOS.</b></p> | <p>El balón debe golpearse cuando está situado encima de la frente, pero cerca de esta. Se sitúan las manos debajo del balón, con los dedos separados y adoptando una posición de copa</p> | <p>Los dedos pulgares e índices dibujan un triángulo, a través del cual se debe ver el balón.</p> |

El cuerpo está con las piernas ligeramente flexionadas (posición media), para realizar el pase se realiza una extensión de las piernas a la vez que la extensión de los brazos para golpear al balón. No debe escucharse ruido al golpear el balón, éste debe salir suavemente.

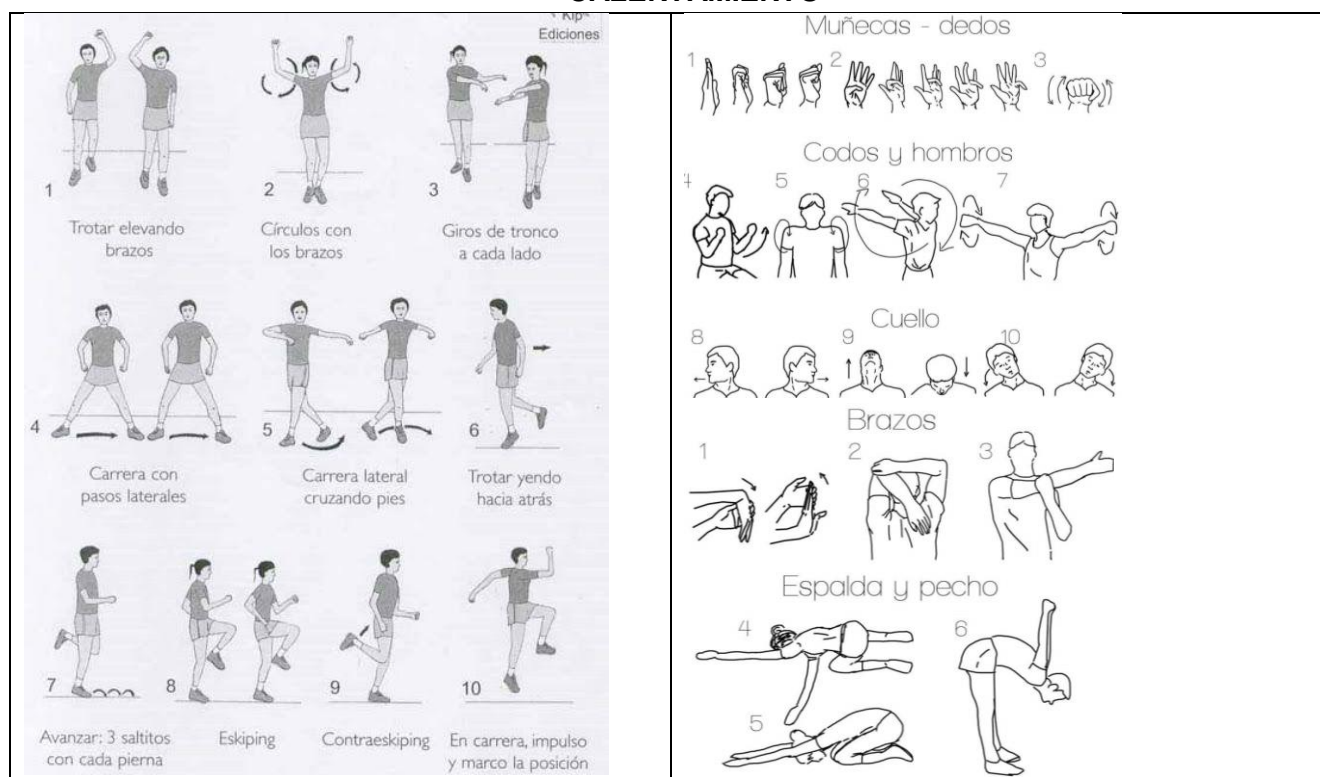
**TOQUES POR EQUIPO Y CLASES DE TOQUE:**

- Cada equipo debe jugar dentro de su área de juego, pero puede recuperar el balón desde más allá de la zona libre.

- Toque o golpeo es el contacto de un jugador con el balón. El equipo tiene derecho a un máximo de 3 toques además del bloqueo para devolver el balón. Si se hacen más se comete falta.
- Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas.
- Si dos jugadores del mismo equipo tocan el balón a la vez, se cuenta como 2 toques. Si son jugadores contrarios que han tocado el balón a vez por encima de la red, el equipo que recibe tiene derecho a otros dos toques.
- Está prohibido apoyarse en compañeros o en alguna estructura para golpear el balón.
- Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, pero no puede retenerse ni lanzarse si no que tiene que ser golpeado con un golpe seco.
- Es falta si el equipo toca 4 veces el balón, si es retenido o lanzado, si el jugador que golpea se apoya en algo alguien o si un jugador toca el balón dos veces seguidas.

### 3. Taller de aplicación del Saber

#### CALENTAMIENTO



#### ACTIVIDAD PRINCIPAL

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <p>Lanzar el balón hacia arriba con la posición de las manos para golpe de dedos y atraparlo con la misma posición cerca a la frente como si fuese a hacer el golpe de dedos.<br/>(hacer intencionalmente retenciones)</p> |  | <p>Hacer lanzamientos como en el ejercicio anterior, pero cambiando de posición.<br/>Sentado.</p> |
|--|--|--|---|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|    | <p>Hacer lanzamientos como en el ejercicio anterior, pero cambiando de posición. Acostado.</p>                     |    | <p>Hacer lanzamientos como en el ejercicio anterior, Contra una pared. Pasando.</p>  |
|    | <p>le lanza el balón y la capturan mientras saltan.</p>  |    | <p>Lanzar el balo arriba y adelante, desplazarse adelante y agacharse para atrapar el balón con posición de golpe de dedos en brazos y manos.</p>  |
|    | <p>Saltar y lanzar el balón con la posición de manos y brazos hechos en el golpe de dedos.</p>                     |    | <p>Lanzar el balón hacia arriba y golpear con golpe de dedos. Hacer veinte golpes así. Luego lanzar y golpear dos veces seguidas, luego tres veces seguidas, y seguir así hasta que haga 10 golpes consecutivos.</p> |
|  | <p>Lanzar un balón hacia adelante y golpear con dedos hacia la pared. Repetir 10 veces el ejercicio.</p>           |  | <p>Hacer golpes consecutivos mientras se desplaza hacia delante.</p>   |
|  | <p>Frente a la pared más o menos a un metro hacer golpe de dedo contra está manteniendo la altura de el balón.</p> |  | <p>Alguien lanza el balo y el estudiante lo regresa con golpe dedos.</p>   |

¿Qué pasa si un jugador toca dos veces consecutivas el balón?  
¿Qué pate de las manos deben tocar el balón en el golpe de dedo?

**4. Actividades de Cierre**

Con un globo, golpearlo con golpe de dedos pasándolo con un compañero