



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

Fecha

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado: 7°
Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ		
email: llopezieelrecuerdo@gmail.com		Celular 3137954006
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)	
Lanzar golpear atrapar	Realizar diferentes manipulaciones con diferentes implemento y objetos, al tiempo que hace otros movimientos.	

EXPLICACION: Se deben contestar las preguntas que están en las guías, y realizar los ejercicios tomándose videos de su ejecución, para la evidencia del trabajo

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

1. Exploración de Saberes Previos:



¿Qué deporte están jugando los niños de la imagen?

¿Para jugar una pelota de forma correcta en el deporte de la imagen el balón se debe?

- a) Lanzar.
- b) Golpear.
- c) Batear.
- d) Atrapar.

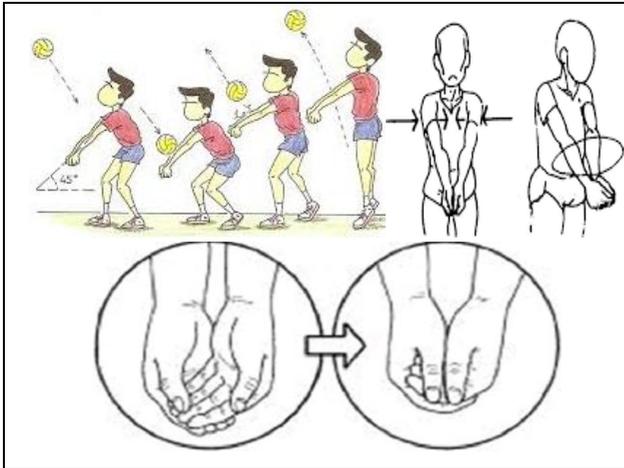
2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

COMO GOLPEAR EL BALÓN EN VOLEIBOL

Golpe de dedos:

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. NO TOCAR CON LA PALMA DE LAS MANOS.	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	Los dedos pulgares e índices dibujan un triángulo, a través del cual se debe ver el balón.

Golpe de antebrazos



El gesto se realiza partiendo de la posición media, se agarran fuertemente las manos sin entrelazar los dedos, para juntar los antebrazos, y se realiza una extensión de piernas para ir a buscar el balón. Las colocaciones de los brazos darán la dirección al balón, si están paralelos al suelo irá hacia arriba, si queremos que vaya hacia delante se colocarán formando un plano inclinado, pero nunca dirigidos hacia el suelo. Tampoco deben flexionarse los codos cuando se realiza el golpeo.

3. Taller de aplicación del Saber

CALENTAMIENTO

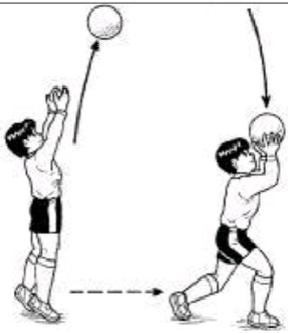
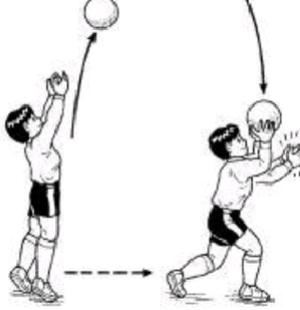
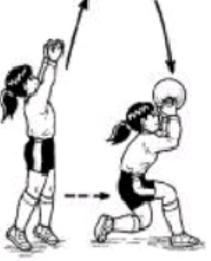
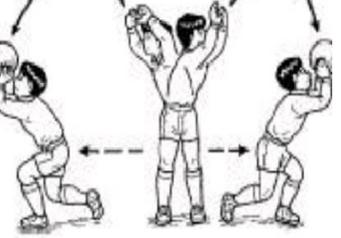
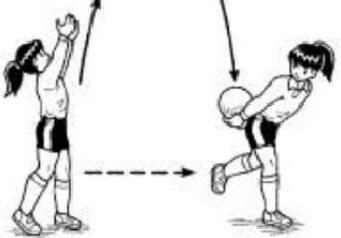
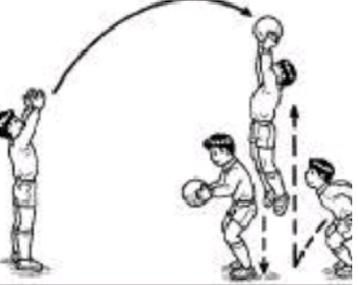
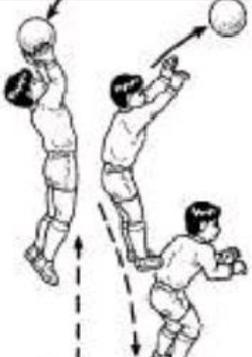
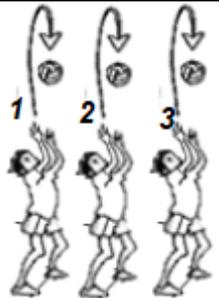
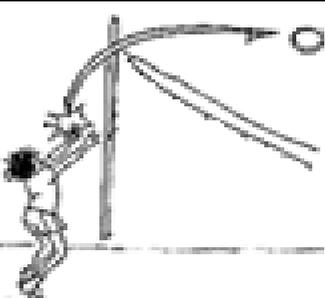
ESTIRAMIENTOS

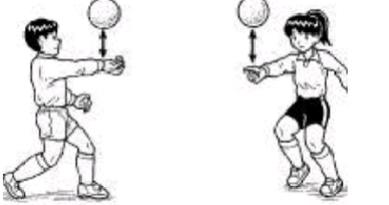
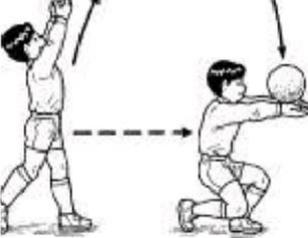
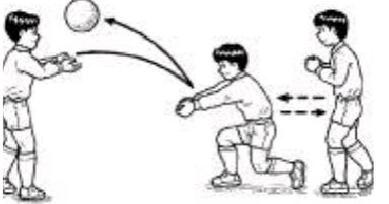
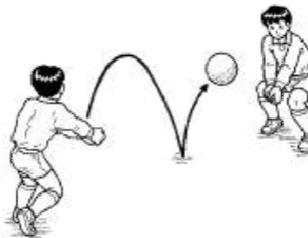
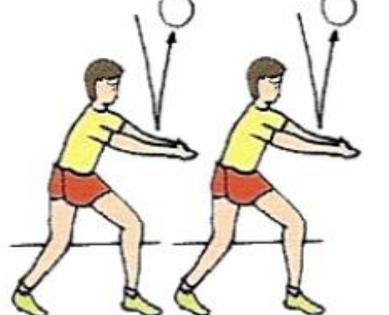
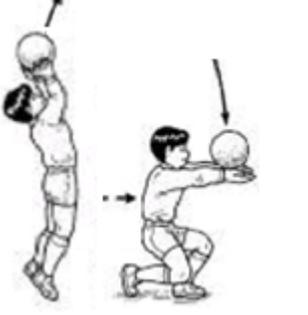


Hacer un tubo con un pedazo de cartulina. De manera de puedan entrar los dos dedos pulgares de las manos sin que se toquen dentro de este. Haciendo un triángulo entre estos y los dedos índice.

- Lanzar el balón hacia arriba y atraparlo con este elemento en los dedos.
- Golpear el balón con golpe de los dedos y las manos en triangulo usando los tubos en Iso dedos.

PARTE PRINCIPAL

	<p>Con la posición de las manos en triangulo, lanzar el balón adelante, desplazarse y atraparlo a la altura de la frente con la misma posición en las manos</p>		<p>Con la posición de las manos en triangulo, lanzar el balón adelante, desplazarse y atraparlo a la altura de la frente con la misma posición en las manos. Pero antes se debe dar una palmada.</p>
	<p>Con la posición de las manos en triangulo, lanzar el balón no tan alto, un poco adelante, desplazarse y agacharse para atraparlo a la altura de la frente con la misma posición en las manos.</p>		<p>Con la posición de las manos en triangulo, lanzar el balón a la derecha e izquierda y desplazarse para atraparlo a la altura de la frente con la misma posición de las manos.</p>
	<p>Lanzar un balón arriba y adelante, desplazarse y atraparlo por las espalda</p>		<p>Saltar y atrapar el balón en el aire con la posición en triángulo de las manos que fue lanzado por alguien mas</p>
	<p>Saltara y atrapar el balón con las manos en posición de triangulo y antes de caer devolverla.</p>		<p>Agacharse y golpear el balón con los dedos y las manos en posición de triangulo.</p>
	<p>Golpear consecutivamente el balón con golpes de dedos sin dejarlo caer. Recuerde la posición de las manos.</p>		<p>Con golpe de de dedos, pasarel balon por sobre una cuerda o pita ubicada a una altura de un metro más</p>

			arriba de su estatura.
 <p>Sentado con piernas abiertas y brazos totalmente extendidos y manos juntas recibir un balón.</p>	  <p>De pie con los brazos extendidos al frente y manos juntas, recibir un balón haciendo contacto con las muñecas “no con la palma de las manos”</p>		
	<p>Golpear el balón con el antebrazo en su parte interna y externa.</p>		<p>Lanzar el balón adelante y pegarle con el antebrazo a manos juntas y agachado como muestra la imagen.</p>
	<p>Alguien lanza el balón y el estudiante se desplaza y golpea con antebrazos y manos juntas como muestra la imagen</p>		<p>Dos persona golpeando el balón con antebrazos dejándola botar una vez en el piso o sin dejarla botar</p>
	<p>Golpear el balón el mayor número de veces consecutivamente con antebrazos.</p>		<p>Hacer un golpe con los dedos y uno con antebrazos.</p>

4. Actividades de Cierre

Con un globo, golpearlo con antebrazos ó dedos pasándoselo con otra persona.