



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo20
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES Grado: 9°

Contenido: VOLEIBOL

Aprendizaje: IDENTIFICAR LOS GESTOS TÉCNICOS PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE DE DEDOS O VOLEO

SABERES PREVIOS: POSICIÓN BÁSICA PARA REALIZAR EL GESTO TÉCNICO

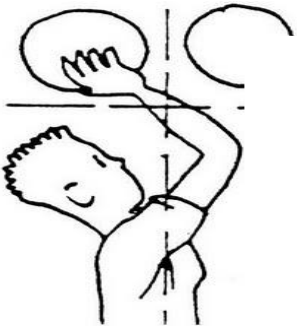
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 9° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y ejecución del golpe de dedos Lee con atención y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos: -El Toque de Dedos o Colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que el balón nos llegue más alto que la cabeza. • Que el balón nos llegue con poca velocidad. <p>Descripción técnica:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes del contacto con el balón: Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos. 2. Contacto con el balón: El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal). <div style="text-align: center;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. Amortiguación de la trayectoria del balón: A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90º. El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón. 	<p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo</p>	<p>Identifica el concepto y la forma de ejecutar el golpe de dedos</p> <p>Comprende los pasos a seguir para realizar un correcto golpe de dedos</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES		Grado: 9°	
Contenido: VOLEIBOL			
Aprendizaje: IDENTIFICAR LOS GESTOS TÉCNICOS PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE DE DEDOS O VOLEO			
SABERES PREVIOS: POSICIÓN BÁSICA PARA REALIZAR EL GESTO TÉCNICO			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Inicio	<p>4. Proyección del balón: Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:</p> <p>-Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos. -Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Frontal o hacia delante. • De espaldas o hacia atrás. • Lateral. 	<p>Computador, Tablet o celular con acceso a internet Cuaderno de educación física Bolígrafo</p>	<p>Identifica el concepto y la forma de ejecutar el golpe de dedos</p> <p>Comprende los pasos a seguir para realizar un correcto golpe de dedos</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		Grado: 9°	
Contenido: VOLEIBOL			
Aprendizaje: IDENTIFICAR LOS GESTOS TÉCNICOS PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE DE DEDOS O VOLEO			
Saberes Previos: POSICION BASICA DEL GESTO TECNICO			
Fases	Actividades	Recursos	Desempeños
Desarrollo	Da clic en los siguientes links y observa los videos sobre la Ejecución del gesto técnico del voleo y practícalo https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFrvzk&feature=share https://youtu.be/emZ3oslAWV0 https://youtu.be/nlKw3GFLtS8 https://youtu.be/n8XA90mofJs	Videos de sobre cómo se realiza el gesto técnico del voleo Balón Espacio disponible en la casa (patio, terraza sala etc)	Realiza el gesto técnico del voleo adecuadamente



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-Fo2o
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

Asignatura: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES		Grado: 9°	
Contenido: VOLEIBOL			
Aprendizaje: IDENTIFICAR LOS GESTOS TÉCNICOS PARA LA EJECUCIÓN DEL GOLPE DE DEDOS O VOLEO			
Saberes Previos: POSICION BASICA DEL GESTO TECNICO			
Fases		Actividades	
		Individual	Grupal
Cierre	Dinámicas	Con los miembros de la familia realiza el juego de mantener el balón en el aire el mayor tiempo posible.	Individual y grupal
Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)	Los estudiantes realizarán un video donde demostrarán la ejecución del gesto técnico del golpe de dedos del voleo y lo enviarán al profesor por correo electrónico Jornada A.M: raucastro16@gmail.com Jornada P.M: gujo_12@hotmail.com		
Bibliografía	Videos sobre los gesto técnico del voleo tomados de las siguientes direcciones web https://www.fevochi.cl/2010/02/25/tecnica-del-toque-de-dedos-en-el-voleibol/ https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFmvzk&feature=share https://youtu.be/emZ3oslAWV0 https://youtu.be/nlKw3GFLtS8 https://youtu.be/n8XA90mofJs		