



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

Código: GA-F020
Versión: 1
Vigencia: 30/03/2020

GUÍA DE CLASES

| ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES | | Grado: 11° | |
|--|--|--|--|
| Contenido: VOLEIBOL | | | |
| Aprendizaje: REMATE | | | |
| Saberes Previos: METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL REMATE | | | |
| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
| Inicio | <p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 11° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y ejecución del golpe de ataque o remate Lee con atención y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:</p> <p>Técnica de Remate</p> <p>El remate es el principal gesto técnico de ataque de un equipo, es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo como misión superar la red y la defensa contraria, tanto el bloqueo como la defensa de campo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamiento. <p>La cantidad de pasos de la carrera de impulso es dependiente de las características del rematador y el tipo de pase que se remate y la situación determinada del juego. Importante en este último paso de la carrera de impulso, en que sea el más largo y rasante, pues prepara condiciones biomecánicas del cuerpo para un buen despegue.</p> <p>La carrera de impulso se frena con el talón del pie. (Ligera torsión interna). En este movimiento los brazos se hallan extendidos arriba y atrás del cuerpo. Rápidamente el pie de atrás se coloca paralelo al otro (con ligera rotación interna) para una mejor utilización de la fuerza.</p> <ul style="list-style-type: none"> Despegue. <p>La fase de despegue se considera la más importante, pues es donde se conjugan todas las leyes y principios físico - biológicos del jugador para realizar un mejor salto en correspondencia con el objetivo principal del remate, golpear el balón.</p> <p>De esta forma el peso del cuerpo pasa de los talones a las plantas terminando en la punta de los pies, lo que conjuntamente a un desplazamiento rápido y fuerte simultáneo de los brazos hacia delante y arriba, y la extensión explosiva de las piernas el jugador realiza el despegue.</p> <ul style="list-style-type: none"> Golpeo. <p>Un brazo (el que golpea) se encuentra flexionado al lado de la cabeza (codo señala hacia arriba), el otro semiflexionado se encuentra delante y a la altura de la cara (mantiene el equilibrio del cuerpo). El brazo describe un movimiento rápido hacia delante y arriba golpeándose con la mano abierta. En este momento el brazo debe estar extendido (mayor altura en el golpeo) realizándose simultáneamente al golpe con la mano abierta con flexión supina de la muñeca. El brazo desciende por delante del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> Caída <p>Después del golpe con el balón se retira rápidamente la mano, bajándose por delante del cuerpo, el jugador desciende sobre la punta de los pies realizando un pequeño movimiento amortiguador.</p> | <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 ataque o remate</p> |



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

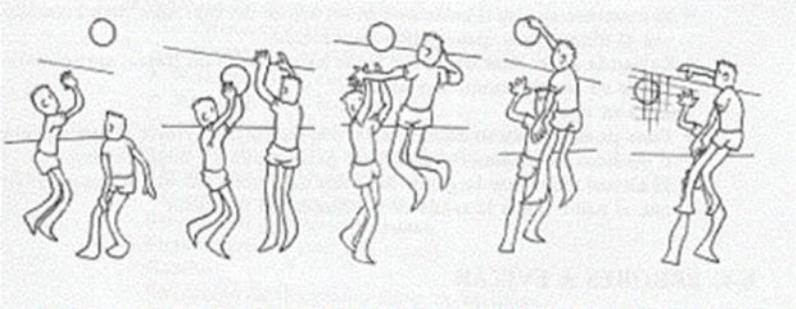
| ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES | | Grado: 11° | |
|--|---|--|--|
| Contenido: VOLEIBOL | | | |
| Aprendizaje: REMATE | | | |
| Saberes Previos: METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL REMATE | | | |
| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
| Inicio | <p style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">Técnica de Remate</p> | <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 Comprende los pasos a seguir para realizar un correcto ataque o remate</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: 11° | |
|--|--|--|--|
| Contenido: VOLEIBOL | | | |
| Aprendizaje: REMATE | | | |
| Saberes Previos: METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL REMATE | | | |
| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
| Inicio |   | <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 Comprende los pasos a seguir para realizar un correcto ataque o remate</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: 11° | |
|--|--|--|---|
| Contenido: VOLEIBOL | | | |
| Aprendizaje: REMATE | | | |
| Saberes Previos: METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL REMATE | | | |
| Fases | Actividades | Recursos | Desempeños |
| Desarrollo | Da clic en los siguientes links y observa los videos sobre la Ejecución del gesto técnico del remate y practícalo https://www.facebook.com/groups/edufisicayt/permalink/2257604141209272/ https://www.facebook.com/581755788641501/posts/1658180384332364/?vh=e https://youtu.be/9DY0So5-cpU https://youtu.be/NFILzi11-mI https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzk&feature=share | Videos de sobre cómo se realiza el gesto técnico del remate Balón Espacio disponible en la casa (patio, terraza sala etc) | Realiza el gesto técnico del remate adecuadamente |



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: 10° | |
|--|-----------|---|-------------------------|
| Contenido: VOLEIBOL | | | |
| Aprendizaje: REMATE | | | |
| Saberes Previos: METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DEL REMATE | | | |
| Fases | | Actividades | |
| | | Individual | Grupal |
| Cierre | Dinámicas | <p>Con los miembros de la familia realiza el juego de introducir unas medias en forma de pelota en una cesta o caja</p> <p>A una distancia de 3 metros lanzar 10 medias a una cesta o caja de cartón durante un minuto</p> <p>Gana quien logre introducirlas todas, quien haga el menor tiempo</p> | Individual y por equipo |
| Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación) | | <p>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</p> <p>Jornada A.M: raucastro16@gmail.com</p> <p>Jornada P.M: Grupo conformado en Messenger de cada grado y grupo</p> | |
| Bibliografía | | <p>https://sites.google.com/site/voleibolenlaensenanzamedia/tecnica-de-remate</p> <p>https://www.facebook.com/groups/edufisicayt/permalink/2257604141209272/</p> <p>https://www.facebook.com/581755788641501/posts/1658180384332364/?vh=e</p> <p>https://youtu.be/9DY0So5-cpU</p> <p>https://youtu.be/NFILzi11-mI</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzk&feature=share</p> | |