



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

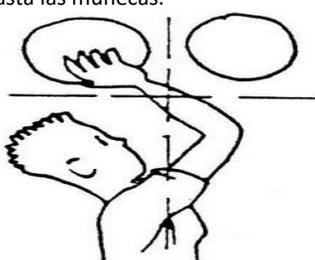
<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 8°</b>	
<b>Contenido: Voleibol</b>			
<b>Aprendizaje: Identificar los gestos técnicos para la ejecución del golpe de dedos o voleo</b>			
<b>Saberes Previos: Posición básica para realizar el gesto técnico</b>			
<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desempeños</b>
<b>INICIO</b>	<p>Cordial saludo a todos los estudiantes de grado 8° y a sus familias. En esta guía de aprendizaje trabajarás sobre conceptos y ejecución del golpe de dedos</p> <p>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"> <li>• Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.</li> <li>• Que el balón nos llegue con poca velocidad.</li> </ul> <p>Descripción técnica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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).</li> </ol>	<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>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 8°</b>	
<b>Contenido: voleibol</b>			
<b>Aprendizaje: Identificar los gestos técnicos para la ejecución del golpe de dedos o voleo</b>			
<b>Saberes Previos: Posición básica para realizar el gesto técnico</b>			
<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desempeños</b>
<b>INICIO</b>	<p><b>3. Amortiguación de la trayectoria del balón:</b> 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 90°. 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> <p><b>4. Proyección del balón:</b> 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: -<b>Trayectoria vertical o parábola alta:</b> empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos. -<b>Trayectoria tensa, paralela al suelo:</b> empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frontal o hacia delante.</li> <li>• De espaldas o hacia atrás.</li> <li>• Lateral.</li> </ul>		Comprende los pasos a seguir para realizar un correcto golpe de dedos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN LUCAS  
GESTIÓN ACADÉMICA

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

GUÍA DE CLASES

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 8°</b>	
<b>Contenido: Voleibol</b>			
<b>Aprendizaje: Identificar los gestos técnicos para la ejecución del golpe de dedos o voleo</b>			
<b>Saberes Previos: Posición básica para realizar el gesto técnico Posición básica para realizar el gesto técnico</b>			
<b>Fases</b>	<b>Actividades</b>	<b>Recursos</b>	<b>Desempeños</b>
<b>DESARROLLO</b>	Da clic en los siguientes links y observa los videos sobre la Ejecución del gesto técnico del voleo y practícalo <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzvk&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzvk&amp;feature=share</a> <a href="https://youtu.be/emZ3oslAWV0">https://youtu.be/emZ3oslAWV0</a> <a href="https://youtu.be/nlKw3GFLtS8">https://youtu.be/nlKw3GFLtS8</a> <a href="https://youtu.be/n8XA90mofJs">https://youtu.be/n8XA90mofJs</a>	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

<b>Asignatura: Educación Física, Recreación y Deportes</b>		<b>Grado: 8°</b>	
<b>Contenido: Voleibol</b>			
<b>Aprendizaje: Identificar los gestos técnicos para la ejecución del golpe de dedos o voleo</b>			
<b>Saberes Previos: Posición básica para realizar el gesto técnico</b>			
Fases		Actividades	
		Individual	Grupal
CIERRE	DINAMICAS	Con los miembros de la familia realiza el juego de mantener el balón en el aire el mayor tiempo posible.	Individual y grupal
		<p><b>Evaluación (Heteroevaluación, Coevaluación, Autoevaluación)</b></p> <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            Jornada A.M: <a href="mailto:raucastro16@gmail.com">raucastro16@gmail.com</a>            Jornada P.M: Grupo conformado en Messenger de cada grado y grupo</p>	
<b>Bibliografía</b>		<p>Videos sobre los gesto técnico del voleo tomados de las siguientes direcciones web</p> <p><a href="https://www.fevochi.cl/2010/02/25/tecnica-del-toque-de-dedos-en-el-voleibol/">https://www.fevochi.cl/2010/02/25/tecnica-del-toque-de-dedos-en-el-voleibol/</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzvk&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=wsQ_xfFvzvk&amp;feature=share</a>  <a href="https://youtu.be/emZ3oslAWV0">https://youtu.be/emZ3oslAWV0</a>  <a href="https://youtu.be/nIKw3GFLtS8">https://youtu.be/nIKw3GFLtS8</a>  <a href="https://youtu.be/n8XA90mofJs">https://youtu.be/n8XA90mofJs</a></p>	