

Mientras realiza este trabajo el estudiante en forma individual contestaran las preguntas y anotaran las respuestas en su cuaderno.

¿Mencione el nombre del fundamento del volibol aplicado en esta GTA?

Anote acá sus observaciones o respuestas

¿Qué puedo mejorar en este trabajo?

Indicador del aprendizaje esperado.	Niveles de desempeño.		
	Inicial	Intermedio	Avanzado
Identifica aspectos generales de historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de pista y de campo y en voleibol y fútbol sala	Cita aspectos básicos de historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de pista y de campo y en voleibol y fútbol sala.	Brinda generalidades de la historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de pista y de campo y en voleibol y fútbol sala.	Indica de manera específica la historia, reglas y tipos de disciplinas deportivas individuales y colectivas, enfocándose en atletismo de pista y de campo y en voleibol y fútbol sala.

Espacio para anotar lo investigado en actividad 2

[illegible]

CTP La suiza



EDUCACIÓN FÍSICA

Nivel: 8

Profesor

Jorge Díaz diazesquiveljorge@gmail.com 89497812

Nombre estudiante:

Sección: _____ **Subgrupo:** _____

Entrega: 31 de octubre



EL VOLIBOL. HISTORIA, REGLAS Y FUNDAMENTOS DEL JUEGO

Materiales o recursos que voy a necesitar :

- Leer con cuidado la información.
- Aplicar todas las actividades.
- Trabaje en la misma guía si es posible.

Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar:

- Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar.

Tiempo en que se espera que realice la guía: Aproximadamente 1 hora y treinta minutos.

2- VOY A RECORDAR LO APRENDIDO EN CLASE

Actividad 1: Lea la siguiente información:

Historia

Originalmente se llamaba “mintonette” pero, durante una demostración, notaron que el voleo del balón sobre la red describía la esencia del **juego** y por eso lo comenzaron a llamar “volley ball”. En 1952, la Asociación Norteamericana de Voleibol unificó las palabras para denominarlo de manera oficial “volleyball”.

El voleibol es un **deporte** que se juega en una cancha dividida a la mitad por una red, donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno. El **objetivo** del juego consiste en pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del campo contrario, sin que el contrincante logre alcanzarlo.

Se juega golpeando o impulsando el balón y cada equipo tiene un máximo de tres toques para pasarlo al campo contrario. Los jugadores de un mismo equipo rotan su posición a medida que van ganando puntos.

Reglas

La puntuación. Se disputa el mejor puntaje de cinco tandas de juego, también denominados “sets”. El equipo que acumula tres sets ganados será el campeón, para lo cual debe alcanzar en cada set veinticinco puntos y con una ventaja de dos puntos respecto al adversario

El saque. Es la acción que da comienzo a cada partida, se realiza con el jugador ubicado detrás de la línea de fondo y el resto del equipo situado en los límites del campo.

Área de juego. Está delimitada por un rectángulo de dieciocho metros de largo, por nueve metros de ancho, y se divide en el centro por una red que separa las dos áreas de juego.

3- PONGO EN PRÁCTICA LO APRENDIDO EN CLASE

SEMANA (del 18 oct al 12 nov)

Actividad 2. A través de una lluvia de ideas, anotaran reglas identificadas a través de una consulta por diversos medios.

Actividad 3

En casa o en el colegio los estudiantes organizados, en forma individual y en su espacio personal, realizaran la siguiente propuesta de actividad física. En forma individual realizaran la propuesta y reconocerán algunas fundamentos del juego del volibol.

Actividad 4, Trote estacionario 2 min.



Trabajo físico para desarrollo de la flexibilidad. 5 min.

Para la sesión de trabajo, los estudiantes deben contar con un balón de hule, tela, fon u otro similar (suave), y en tamaño, mas grande que sus manos, se procede a realizar las actividades sugeridas a continuación.

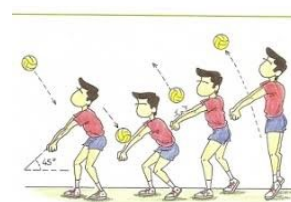


Lanzar y apañar desde diferentes posiciones. De pie, sentado, acostado boca arriba. Con dos manos y con una mano. 10 min.

Con ayuda de una pared, lanzo pelota contra ella y atrapo sin que caiga al suelo.

Idem dejando que la pelota pique en suelo un vez.

Con ayuda de golpes con puño cerrado o palma abierta trato de mantener la pelota varias veces en el aire sin perder control de la pelota. Ídem manos juntas.



Igual al turno anterior pero dejando que la pelota rebote en el piso una vez. (obviar esta actividad si la pelota no rebota suficiente)

Sentado ejecuto la acción de ponerme de pie y rebota la pelota hacia una pared.

Lanzo la pelota hacia arriba, y me desplazo hacia adelante y atrapo con ambas manos sobre la cabeza.

Idem pero dejo que la pelota pique una vez. (Debo agacharme o flexionar cuclillas y atrapar la pelota delante de mi cabeza)

Lanzo la pelota hacia arriba, y me desplazo hacia adelante y hago extensión de brazos al contacto del balón, sin sujetarlo (Realice la acción con ambas manos y sobre la cabeza)



Tratare de realizar un voleo continuo y atrapar la pelota con mis manos. Idem con dos voleos.. Idem con tres o mas voleos.



Ponga atención especial a esta recomendación al hacer los movimientos.

Realice al final un estiramiento general igual al calentamiento, pero solo repita cada ejercicio una vez y por 10 segundos.

