

INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEPARTAMENTAL MONSEÑOR AGUSTÍN GUTIÉRREZ

GUÍA DE TRABAJO

<b>ASIGNATURA</b>	EDUCACIÓN FÍSICA	<b>CURSO</b>	SÉPTIMO
<b>DOCENTE</b>	ALVARO NEL ROJAS	<b>PERÍODO</b>	TERCERO
<b>FECHA DE INICIO</b>	06/JULIO/21	<b>FECHA DE TERMINACIÓN</b>	10/SEP/21
<b>COMPETENCIA</b>	<i>Competencia General: Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.</i>		
	<i>Competencia Específica: Exploro las posibilidades de movimiento de mi cuerpo utilizando diferentes elementos.</i>		
<b>DESEMPEÑOS</b>	<b>PARA APRENDER</b>	<i>Conoce las posiciones básicas en el voleibol así como sus faltas técnicas.</i>	
	<b>PARA HACER</b>	<i>Realiza golpe de antebrazo y dedos con variantes, a su vez servicio de seguridad.</i>	
	<b>PARA SER</b>	<i>Reconoce las virtudes y falencias de su trabajo individual.</i>	
	<b>PARA CONVIVIR</b>	<i>Afianza positivamente sus vínculos familiares, al desarrollar sus actividades académicas en el hogar.</i>	

**1. FASE DE ENTRADA**

**MOTIVACIÓN**

- a) Introducción a las temáticas a realizar durante el período, evaluación diagnóstica de las mismas y sus respectivos criterios de evaluación.
- b) El uso de herramientas TIC para el desarrollo de las diferentes actividades académicas.
- c) El cuidado propio al utilizar y ejecutar las diferentes medidas de bioseguridad para la concientización de un próximo retorno a las instituciones y actividades regulares.

**2. FASE DE ELABORACIÓN**

- a) Calentamiento y estiramiento como requisitos indispensables en la realización de actividades físicas.
- b) Acondicionamiento físico con el fin de potenciar capacidades condicionales, coordinativas y sumado a ello el fortalecimiento del sistema inmunológico contra diferentes enfermedades incluyendo el COVID-19.
- c) Desarrollo de ejercicios de lecto escritura asociados a la parte cognitiva de la asignatura.

**ACTIVIDADES**

1. Define y explica las posiciones básicas en el voleibol (baja, media y alta).
2. Investiga y dibuja tres tipos de saque en el voleibol.
3. Describa 5 faltas que pueden darse en el voleibol.

4. Actividades prácticas.

<b>Semana 1 - 2</b>	<b>Semana 3 - 4</b>	<b>Semana 5 - 6</b>	<b>Semana 7 - 8</b>
<p>-Calentamiento - estiramiento general y específico. Duración 10 a 15 min.</p> <p>1-Utilizando una cuerda o un palo de escoba ubícala entre dos sillas de tal manera que puedas pasar por debajo, luego utilizando un globo o bolsa plástica (no muy grande) llévala golpeando con un solo brazo y da 8 recorridos pasando por debajo sin dejarla caer.</p> <p>2-Mira el video en la plataforma YouTube llamado (cómo hacer un balón de voleibol casero) construye el tuyo y decóralo de manera creativa.</p> <p>3-Utilizando el balón creado coloca una sog a una altura de dos mts, luego a una distancia de 2mts golpea ese balón con el antebrazo tratando de pasarlo por encima de esa sog a hasta completar 5 aciertos.</p>	<p>-Calentamiento - estiramiento general y específico. Duración 10 a 15 min.</p> <p>1-Utiliza una regla colócala en tu mano y luego golpea el globo o la bolsa plástica haciendo el recorrido entre las sillas y por debajo de la sog a o palo. Realiza 5 recorridos por cada mano.</p> <p>2- Utiliza el balón creado y realiza el golpe de voleibol (antebrazo) 10 veces sin dejarlo caer.</p> <p>3- Utilizando el balón creado coloca una sog a a una altura de dos mts, luego a una distancia de 4mts golpea ese balón con el antebrazo tratando de pasarlo por encima de esa sog a hasta completar 5 aciertos.</p>	<p>-Calentamiento - estiramiento general y específico. Duración 10 a 15 min.</p> <p>1-Ubicado de pie golpea el globo o bolsa plástica con una mano a continuación siéntese en el suelo y vuelva a pararse para golpear el globo o bolsa plástica sin dejarlo caer. En total 10 golpes seguidos y luego cambia a la otra mano.</p> <p>2- Utiliza el balón creado y realiza el golpe de voleibol (dedos) 10 veces sin dejarlo caer.</p> <p>3-Utiliza el balón creado contra una pared y golpéalo sin dejarlo caer, 8 veces con un antebrazo y seguido otros 8 con el otro antebrazo.</p>	<p>-Calentamiento - estiramiento general y específico. Duración 10 a 15 min.</p> <p>1-Ubicado acostado en el piso golpea el globo o bolsa plástica con un pie luego con el otro, a continuación sin cogerlo ni dejarlo caer golpea con una mano y luego con la otra, rápidamente ubíquese de pie y repite los golpes con pies manos.</p> <p>2- Utiliza el balón creado y realiza los golpes de voleibol alternando (antebrazo y dedos) 10 veces sin dejarlo caer</p> <p>3-Utilizando el balón creado y la sog a ubicada a 2 mts de altura, ubícate en un lado y golpea con antebrazo y luego golpe de dedos pasando el balón por encima de la sog a, pasa al otro lado rápidamente y sin dejarlo caer vuelve a golpearlo con antebrazo y dedos hasta completar dos veces el recorrido.</p>

Nota: para ayudas virtuales en la búsqueda puede utilizar las plataformas [www.Google.com](http://www.Google.com) [www.Youtube.com](http://www.Youtube.com), o [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Palabras claves: posiciones básicas en el voleibol, saques en el voleibol, faltas técnicas y tácticas en el voleibol. Leer y analizar la información adecuada para dar respuesta a la pregunta de la guía.

### 3. FASE DE SALIDA

1. Evaluación y calificación.
2. Hetero-Evaluación: todas las actividades teórico prácticas realizadas obtendrán su respectiva calificación. Se tendrán en cuenta los siguientes criterios:
  - Presentación, calidad e idoneidad de los trabajos asignados.
  - Responsabilidad en los tiempos asignados para la presentación de los trabajos.
  - Sustentación de temas asignados.
  - Superación personal.
  - Empleo de herramientas TIC para el desarrollo de las actividades.
  - Creatividad para utilizar y crear implementos deportivos con materiales en el hogar.
3. Auto- Evaluación: se tomarán los mismos criterios mencionados en el punto anterior.

#### **NOTA IMPORTANTE:**

- SI EL ALUMNO/A PRESENTA ALGÚN TIPO DE IMPEDIMENTO MÉDICO O MOLESTIA FÍSICA PARA REALIZAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA PRÁCTICA, EL PADRE DE FAMILIA DEBERÁ INFORMAR ESTE SUCESO AL DOCENTE, PREVIO A LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD, ESTO CON EL FIN DE EVITAR RIESGOS Y PODER ASIGNAR UNA ACTIVIDAD EN REEMPLAZO.
- LAS EVIDENCIAS DE LOS TRABAJOS ASIGNADOS SERÁN FOTOGRAFÍAS Y/O VIDEOS, DEBERÁN SER PRESENTADAS EN ORDEN DE ACUERDO A LO ESTIPULADO EN LA GUÍA, DE LO CONTRARIO NO SE TENDRÁN EN CUENTA. SERÁN ENVIADAS AL DOCENTE ALVARO NEL ROJASA TRAVÉS DE UNO DE LOS SIGUIENTES MEDIOS DE COMUNICACIÓN:
  - WHATSAPP: 3203322081
  - CORREO: [alvaronelridemag@gmail.com](mailto:alvaronelridemag@gmail.com)
- HORARIO DE ENTREGA: DE LUNES A VIERNES DE 7 AM HASTA LAS 5 PM, SI POR ALGÚN MOTIVO ESPECIAL EL ALUMNO/A NO PUEDE ENTREGAR EN ESTE HORARIO, DEBERÁ COMUNICARSE EL PADRE DE FAMILIA PARA REALIZAR EL CONCENSO CON EL DOCENTE.
- NO SE ADMITEN TRABAJOS ESCRITOS EN LÁPIZ.
- LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS DEBEN SER REALIZADOS CON ROPA Y CALZADO DEPORTIVOS.
- ANTES DE SER ENVIADA UNA EVIDENCIA EL ALUMNO/A DEBE VERIFICAR SU CONTENIDO Y CALIDAD VISUAL.
- CON EL FIN DE LLEVAR UN MEJOR CONTROL Y QUE EL PADRE DE FAMILIA TAMBIEN LO TENGA SE DEBE PRESENTAR LOS TRABAJOS ESCRITOS CON LA FIRMA DEL PADRE O MADRE DE FAMILIA.

