



Nombre completo del estudiante		Grupo	QUINTOS
--------------------------------	--	-------	---------

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
VOLEIBOL		ED. FISICA

EXPLORACIÓN
Actividades previas

<https://youtu.be/cQyEZ5erG6k>

LEER Y CONTESTAR:

La palabra valor significa fuerza, salud, estar sano, ser fuerte. Esto quiere decir que cuando decimos que algo tiene valor estamos afirmando que es bueno, digno de aprecio y estimación.

De los valores depende que llevemos una vida grata, alegre, en armonía con nosotros mismos y con los demás, una vida que valga la pena ser vivida y en la que podamos desarrollarnos plenamente como personas.

Cuando la Organización de las Naciones Unidas redactó la Declaración Universal de los Derechos Humanos se plantean como valores de los derechos humanos: **la libertad, la igualdad, la participación, la solidaridad y la paz.**

CONTESTAR:

- ¿ Cuando juegas con tus compañeros de clase y en tu vida cotidiana sientes los valores de los derechos humanos?
- ¿ Cómo? Explique.

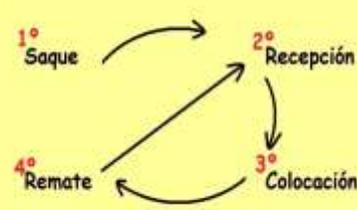
ESTRUCTURACIÓN
Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

LEER Y PRACTICAR:



TÉCNICA INDIVIDUAL



1º Saque → 2º Recepción → 3º Colocación → 4º Remate → 1º Saque



El saque

- Se realiza desde zona 1 y desde fuera del campo.
- Cuando se recupera el saque, antes de poner el juego el balón deberá haber rotación del equipo que saca, sacando el jugador que estaba en la posición 2.
- Hay varios tipos de saque. Nosotros usaremos el "saque de mano baja" o de seguridad" (imágenes).



Orígenes - Deportes - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - Técnica - Nuestro volei



La recepción

- Se puede hacer con cualquier parte del cuerpo pero de normal se hace con los antebrazos y es llamada "toque de antebrazos" o "de mano baja".
- Se realiza con las manos colocadas como en la imagen lateral y dejando que el balón golpee sobre los antebrazos.
- Con la recepción se intenta pasar el balón al jugador que hace de colocador.



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - **Técnica** - Nuestro volei



El remate

- Se realiza con una mano, con la palma abierta y los dedos juntos.
- Para realizar el remate se suelen utilizar un par de pasos para rematar desde más alto. El impulso se realiza a dos pies y saltando hacia arriba para evitar tocar la red y hacer falta.



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - **Técnica** - Nuestro volei



El bloqueo

- Acción realizada por los delanteros que sirve para defender en la red el ataque contrario.
- Se intenta hacer que el balón caiga al suelo del equipo contrario para hacer punto.
- Si el balón toca a algún bloqueador y después bota fuera del campo se denomina "block out" y es punto para el ataque.



Orígenes - Deporte - Puntuación - Equipos - Campo - Reglas - **Técnica** - Nuestro volei

TRANSFERENCIA

Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR

De acuerdo a lo explicado en la actividad de construcción conceptual(ESTRUCTURACIÓN), practicar cada una de las técnicas del voleibol con un globo medianamente inflado, así:

Parte Inicial: Realizar los ejercicios de calentamiento y estiramiento ya explicados y practicados en clases.

Parte central: Realizar los siguiente ejercicios de técnica o fundamentación del voleibol con la ayuda de un globo:

- SAQUES con brazo derecho y brazo izquierdo por debajo o mano baja, 20 repeticiones por brazo.
- RECEPCIONES con ambos brazos, 20 repeticiones.
- REMATES con brazo derecho e izquierdo, 20 repeticiones por brazos.
- BLOQUEO, Con ambos brazos 10 repeticiones.

Parte Final: Realizar ejercicios de estiramiento general.

VER LOS VIDEOS PARA UNA AYUDITA.

<https://www.youtube.com/watch?v=h8wibE6zklk>
<https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUgCs>
<https://www.youtube.com/watch?v=16127PpGHxk>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE APRENDIZAJE EN CASA PARA PRIMARIA, SECUNDARIA Y MEDIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

FECHA DE REVISIÓN:

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO	QUE RECIBIR
<p>juan@iefelixdebedoutmoreno.edu.co</p> <p>Whatsapp:3007678154</p> <p>EDMODO Y SU CÓDIGO: btmx3</p> <p>HORARIO: 7:00 a 12:00</p>	<p>Fotos del trabajo del cuaderno de la actividad Previa y HACIENDO LOS EJERCICIOS DEL VOLEIBOL, por cualquier medio, <u>escoger un solo medio</u> (Edmodo, whatsApp o email del o la profesor)</p>

BIBLIOGRAFÍA

<https://es.slideshare.net/lvanes11/voleibol-para-primaria>
<https://www.youtube.com/watch?v=h8wibE6zklk>
<https://www.youtube.com/watch?v=dVAv-bo6PV4>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ro8UAWYUqCs>
<https://www.youtube.com/watch?v=16127PpGHxk>