



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431

Plan de apoyo primer periodo
Asignatura
Educación física
Nombre del docente o los docentes
Joel David Rhenals Arrieta Cristian Ruben Moreno Londoño
Grupo
Octavo
Nombre del estudiante
Estándar
Motriz: Controlo la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes practicas motrices y deportivas. Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego. Expresivo Corporal: Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones en situaciones de juego y actividad física. Axiológica: Selecciono y pongo en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social.
Competencia
Competencia motriz: Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución. Competencia expresiva corporal: Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. Competencia axiológica corporal: Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.
Indicadores de desempeño
SABER CONOCER
Identifica y describe los fundamentos técnicos del voleibol (saque, recepción, voleo, remate y bloqueo), explicando su importancia en el desarrollo del juego y su relación con los principios biomecánicos.
SABER HACER
- Ejecuta correctamente los fundamentos técnicos del voleibol (saque, recepción, voleo, remate y bloqueo), demostrando coordinación, precisión y control en cada movimiento durante la práctica.

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431

- Realiza correctamente los test físicos siguiendo los protocolos establecidos y aplicando técnicas adecuadas para obtener resultados confiables, demostrando compromiso y esfuerzo durante su ejecución.

SABER SER

Muestra una actitud de respeto, disposición y colaboración durante la práctica de los fundamentos del voleibol, aceptando las correcciones y valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros.

Contenidos

- Coordinación: oculo-manual, oculo-pédica y segmentaria
- Bateria de test
- Voleibol:
 - Generalidades
 - Reglamentos básico
 - Saque
 - Recepciones
 - Levantamientos
 - Remates

Descripción de las actividades a desarrollar por el estudiante

- 1) ¿Que es la coordinación general?
- 2) ¿Características de la coordinación general?
- 3) ¿La coordinación general es esencial para?
- 4) ¿Qué es la coordinación óculo-manual?
- 5) ¿La coordinación óculo-manual es crucial para el desarrollo y el bienestar de las personas. Una buena coordinación ojo-mano nos permite?
- 6) ¿Cómo mejorar la coordinación óculo-manual?
- 7) ¿Qué implica la coordinación óculo-pédica?
- 8) ¿La coordinación óculo-pédica es esencial para?
- 9) ¿Cómo mejorar la coordinación óculo-pédica?
- 10) ¿Qué es el test de cooper?
- 11) ¿ investigar sobre los test fuerza cmj , cmj unipodal y abalacov?
- 12) Que es el test de Wells y como se realiza?
- 13) Investigar sobre el saque en voleibol y realizarlos.
- 14) Realizar un vídeo de 3 a 4 minutos debe cubrir la mayor cantidad de aspectos del reglamento del voleibol como:
 - Dimensiones de la cancha y red: Medidas oficiales y altura de la red.
 - Equipos: Número de jugadores, posiciones y rotaciones.
 - Inicio del juego: Saque inicial y cómo se realiza.
 - Desarrollo del juego: Toques permitidos por equipo, regla de los tres toques, y cómo se anota un punto.
 - Faltas y sanciones: Ejemplos de faltas comunes (dobles, toques de red, invasión, etc.).
 - Sets y puntuación: Cómo se gana un set y un partido (puntos necesarios y diferencia mínima).

CARRERA 101C NRO 58-44



Secretaría de Educación del Municipio de Medellín
Institución Educativa Barrio Olaya Herrera

Aprobada por resolución Municipal N° 156 del 23 de septiembre de 2003 y modificada por Resolución 01920 de febrero 14 de 2013 y Resolución 201850065981 de 14 de septiembre de 2018 y Resolución 202250110089 de 24 de octubre de 2022

NIT. 811.042.295-8 DANE: 305001022232 CÓDIGO ICFES: 113431



Alcaldía de Medellín
Secretaría de Educación

El contenido debe ser preciso y basado en el reglamento oficial del voleibol.

Indicaciones para la los estudiantes: Forma de entrega y fecha máxima de entrega

Se realizará un trabajo escrito respondiendo los 14 puntos anteriores, donde se tendrá plazo de entregar hasta viernes 22 de mayo 2026, además se debe realizar las prácticas de los términos y test mencionados, la parte práctica se realizará en la cancha de la institución.

CARRERA 101C NRO 58-44

MEDELLÍN. NÚCLEO EDUCATIVO 923
“Educamos en valores para amar la vida”