

	Institución Educativa Benjamín Herrera Aprobación de estudios Res.16309 del 27 de Nov. de 2002		REG-DC-SEA-12
	GUÍA DE APRENDIZAJE PARA EL ESTUDIANTE		Versión 01
	Revisó: Líder de proceso	Aprobó: Rector	Fecha de aprobación del formato : Julio 2020

IDENTIFICACIÓN							
GRADOS	7º	ÁREA	Educación Física, Recreación y Deportes.	DOCENTE	Oscar O. Escobar M.	FECHA	3 de diciembre de 2024
				CORREO	oscar.escobar@benjaminherrera medellin.edu.co		
				TELÉFONO			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE							
FIRMA DEL ESTUDIANTE							

No. de Guía	8	Fecha de entrega al estudiante	3 de diciembre de 2024	Fecha de recibido por el docente	
-------------	---	--------------------------------	------------------------	----------------------------------	--

DBA		INDICADOR DE DESEMPEÑO	- Identifico las reglas básicas y los elementos teóricos del voleibol. - Perfecciono posturas corporales propias de los gestos técnicos del voleibol.
OBJETO DE APRENDIZAJE O ÁMBITO CONCEPTUAL	Voleibol	DURACIÓN	4 semanas

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE LA GUÍA	De acuerdo a la circular número 0001 del 24 de Enero de 2019, “Nunca se debe perder de vista el DBA. Debemos tener muy claro que el tiempo correspondiente a una clase es una unidad de medida que establece una intensidad. La intensidad hace referencia a una cantidad de horas especificadas legalmente, que deben ser suficientes para cubrir los DBA. El sentido de la clase es el DBA y este debe estar inmerso en la dinámica de la EXPLORACIÓN, la ESTRUCTURACIÓN, la TRANSFERENCIA y la VALORACIÓN. Debemos entender que las secuencias didácticas de entender, equivale a explorar y comprender y aprender equivale a estructurar y transferir. Transferencia equivale a valorar y emprender”. Debes de comprender cada uno de los componentes de la secuencia didáctica y por eso te recordamos cada uno de ellos: Entender: En este componente se permite generar un adecuado ambiente de aprendizaje donde se determinará claramente la motivación y el propósito. En esta etapa se define la pregunta problémica. Comprender: En este componente trabajaras las habilidades de pensamiento como recordar, interpretar y explicar. El docente desarrollará los aspectos de contextualización y conceptualización. Se describe la
--------------------------------------	--

	importancia de la pregunta orientadora. Aprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como aplicar y analizar, teniendo en cuenta la aplicación y la producción. Emprender: En este componente trabajarás las habilidades de pensamiento como evaluar y crear mediante la investigación y gestión de proyectos. Es por esto que a partir de esta guía los estudiantes deberán desarrollar las actividades propuestas según la secuencia didáctica planteada, en donde manifiesten lo que saben en lo cotidiano a través de un ejercicio continuo con la lectura y la escritura. Esta guía será un medio para facilitar que todos los alumnos y alumnas tengan oportunidades para el aprendizaje y para ello se tiene en cuenta la diversidad de los estudiantes ya sea por sus diagnósticos, estilos y ritmos de aprendizajes, por esto la guía cumple con las diferentes formas de representación, es motivadora y permite los diferentes métodos para que el estudiante demuestre lo que aprendió. En cuanto al uso y tiempos: Si bien los estudiantes se encuentran en sus casas es importante establecer rutinas para el buen uso y aprovechamiento del tiempo y que este sea flexible y reorganizado de acuerdo a la asignación de compromisos académicos y de esta forma contribuir con la adaptación de las nuevas formas de enseñanza- aprendizaje. <i>Lea atentamente la guía, el estudiante que tenga posibilidad de conexión ingresa a los link, que servirán para ampliar y reforzar los temas, los que no, se les presenta el texto como material de apoyo.</i>
--	--

1. ENTIENDO
Gestión de ambiente de Aprendizaje
¿Qué voy a aprender?
Motivación y Propósito

MOTIVACIÓN:

Observar e identificar en los siguientes vídeos cuáles son las reglas básicas y cómo se ejecutan los gestos técnicos del voleibol.

<https://youtu.be/EHimR7ryTpQ>

<https://youtu.be/TLXnA2TMqsl>

Realizar un escrito sobre ambos videos en hojas de block y adjuntarlas en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cuál es el reglamento básico del voleibol y cómo se ejecutan los gestos técnicos de esta modalidad deportiva?

PROPÓSITO:

Reconocer las reglas básicas del voleibol y cómo se ejecutan los gestos técnicos de esta modalidad deportiva.

2. COMPREENDO
Habilidades de pensamiento: Recordar, interpretar y explicar
Lo que estoy aprendiendo
Conceptualización y Contextualización

EXPLORACIÓN:

Según sus conocimientos previos (base de conocimientos que poseemos) responda las

siguientes preguntas y escriba sus respuestas en el cuaderno:

¿Qué es el voleibol?

¿Cuáles son las reglas básicas del voleibol?

¿Cuáles son los gestos técnicos que se emplean en el voleibol?

Participe durante la clase en la discusión guiada por el docente y comparta sus conocimientos previos en la clase.

Copie en su cuaderno la información más pertinente o adecuada sobre las respuestas de cada pregunta.

Finalmente, organizar un portafolio (ver anexo) y adjunte las hojas de block con las respuestas reelaboradas a partir de la información obtenida en la discusión de la clase para entregarlas.

CONCEPTUALIZACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN:

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y elaborar a partir de la información contenida en los párrafos un resumen sobre el voleibol, su historia, el campo de juego y materiales.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

EL VOLEIBOL

El **voleibol**, **vóleibol**, **vólibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley** (del inglés: *volleyball*), es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Existen diversas modalidades. Con el nombre de **voleibol** se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el **vóley playa** que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados y la práctica del cachibol está extendida en las comunidades de mayores. La comunidad ecuatoriana repartida por el mundo practica la variante local, el **ecuavóley**. La comunidad china de Norteamérica mantiene una liga de voleibol nueve (nine man volleyball). Con carácter más informal existen otras variantes que son practicadas de forma popular en verano, en playas y zonas turísticas, como el **futvóley**, el **water vóley** o el **bossaball**.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.

HISTORIA

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de ***mintonette***) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto

por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding & Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

CAMPO DE JUEGO Y MATERIALES

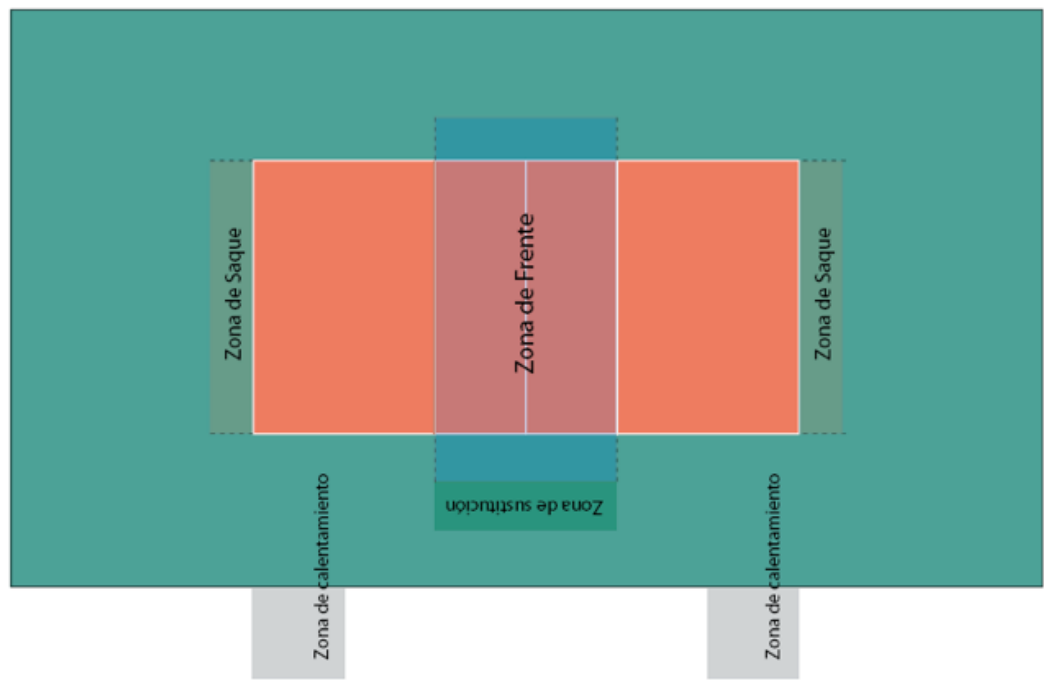
El campo de juego

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la *zona libre*, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La *zona libre* debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las *líneas laterales* y 8 m para las *líneas de fondo*. El *espacio libre* sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la *zona de ataque*, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (*zagueros* y *líbero*). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho.

El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones. La superficie no puede ser rugosa ni deslizante.

Zonas y áreas



La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10 m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.

La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

El balón

El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos. Aparte el balón es uno de los elementos principales.

Vestimenta

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

3. APRENDO:

Habilidades de pensamiento: Aplicar y analizar
Practico lo que aprendí
Aplicación y Producción

Actividad pedagógica: Leer el siguiente texto y a partir de la información contenida en los párrafos, realizar mapa mental sobre las reglas básicas y un cuadro sinóptico de los fundamentos técnicos.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

REGLAS BÁSICAS



Se consigue punto cuando el equipo contrario no logra controlar el balón o comete alguna infracción:

- Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no, es punto para el equipo contrario.
- Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desafortunado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.
- No es válido que un equipo supere el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o que un mismo jugador toque dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los *cuatro toques* de equipo ni para el *doble* individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.
- Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.
- Si el toque del balón es incorrecto y hay *retención* o *acompañamiento* (dobles en

este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce *doble falta* y se repite la jugada.

- El jugador no se puede apoyar ni tocar la *red* en el momento de jugar el balón.
- Un jugador *zaguero*, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

Servicio o saque

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.



Servicio

Recepción y pase

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en *plancha* sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utiliza las técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.



Recepción y pase

Bloqueo

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del

contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.



Bloqueo

Ataque-remate

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o *finta* dejando al final un balón suave que no es esperado por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.

Se nombran distintos tipos ataques con el número de la zona:

- *Ataque zaguero*: Es el que realizan los que se encuentran en las posiciones defensivas sin sobrepasar la línea de 3 metros.
- *Ataque por 4*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 4.
- *Ataque por 2*: Es el ataque que realiza el atacante que se encuentra en zona 2.
- *Ataque central*: Es el ataque que realiza el atacante de zona 3.



Remate

<https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

4. EMPRENDO

Habilidades de pensamiento: Evaluar y crear

¿Cómo se que aprendí? ¿Qué voy a hacer con lo que aprendí?

Investigación y gestión de proyectos

1- Autoevaluación: De acuerdo con su participación en el período académico, hará una reflexión para evaluarse, según los siguientes criterios.

Al evaluar cada criterio, aplique la escala de valoración institucional de desempeños (superior, alto, básico y bajo).

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

CRITERIOS DE AUTO-EVALUACIÓN FORMATIVA		
Criterios	Indicadores	Valoración
Responsabilidad	Acudió puntualmente y trabajó todo el tiempo en el que se desarrolló el periodo académico.	
Colaboración	Realizó en sus socializaciones aportes significativos de su parte.	
Tolerancia	Estuvo de acuerdo en acoger en el trabajo aportaciones diferentes a la suya.	
Honestidad	Ejecutó todas las actividades que le correspondían en las diferentes sesiones de estudio.	
Motivación	Participó con interés en las diferentes actividades desarrolladas en clase.	
Capacidad de síntesis	Puntualizó las principales ideas de las temáticas en pocas líneas.	
Profundidad	Analizó exhaustivamente los contenidos de los documentos.	
Conjunto de estrategias	Presentó las actividades y compromisos pedagógicos según los requisitos metodológicos y didácticos.	
Empleo de los recursos	Manejó adecuadamente las herramientas de estudio: la documentación del curso, elaboración de tareas y otras.	
Mediación	Empleó procesos y técnicas de mediación de conflictos.	

2 - Actividad pedagógica: Evaluación Metacognitiva.

Responda cada una de las preguntas según el conocimiento y los procesos cognitivos desarrollados en cada una de las etapas de la secuencia didáctica.

Adjunte las hojas de block en el portafolio (ver anexo) para entregarlas.

- A- ¿Qué he aprendido de las clases y las tareas desarrolladas?
- B- ¿Cómo lo he aprendido?
- C- ¿Qué he entendido bien?
- D- ¿Qué no he logrado entender?
- E- ¿Cómo valoras la experiencia de estudio?

ANEXO

Realizar un portafolio (colección de trabajos o producciones en hojas de block reunidos en una carpeta) sobre la guía de aprendizaje.

Además, incluya en el portafolio una reflexión personal de una página de extensión sobre los aprendizajes logrados en cada una de las actividades pedagógicas.

ELEMENTOS PARA ORGANIZAR UN PORTAFOLIO

DATOS DE IDENTIFICACIÓN	Autoría, área, grado de escolaridad e institución educativa.
ÍNDICE DE CONTENIDOS	Secciones en que se divide el portafolio.
INTRODUCCIÓN	Debe destacar las intenciones o propósitos, las estrategias empleadas para desarrollar el portafolio y el significado que tiene el mismo para aprender el área de estudio.
MATERIALES POR PRESENTAR	Actividades pedagógicas y reflexiones personales sobre los aprendizajes.
APARTADO DE CIERRE DEL PORTAFOLIO	Exposición de una síntesis de los aprendizajes logrados.

VALORO MI APRENDIZAJE Y REFLEXIONO SOBRE ÉL



¿TIENES CONECTIVIDAD A INTERNET?

¡Conéctate y realiza algunas de estas actividades online, profundiza con videos y otras cosas más!

Dale clic al siguiente enlace: