



EDUCACIÓN FÍSICA

NORMAL SUPERIOR NOCAIMA

PERIODO: GRADO:

UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.

OBJETIVO: ...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.

MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.

NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:

FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

GESTO TÉCNICO

Existen dos métodos para servir flotando:

EL SAQUE



- El método japonés.
- El saque de tenis.

El método japonés es el más extendido porque es el más fácil, primero, el movimiento es simple, el cuerpo realiza una rotación con el brazo casi tenso, en cambio el saque de tenis exige jugar un movimiento más descompuesto.

El saque japonés es más fuerte que el tenis, para el saque japonés el sacador usa todo el cuerpo realizando una rotación como el beisbolista.

Para el saque de tenis, el brazo va doblado por encima de la cabeza para

pegarle por arriba de la pelota.

ACTIVIDAD 2. Ejercicios metodológicos

EJERCICIO 1:

- Objetivo: iniciación al toque.
- Formación: individual, parejas, grupos.
- Ejecución: con una mano lanza el balón suavemente hacia arriba para golpearlo con la otra.
- Variantes: piense usted otros ejercicios.





PERIODO: GRADO:

UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.

OBJETIVO:...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.

MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.

NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:

FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

EJERCICIO 2:

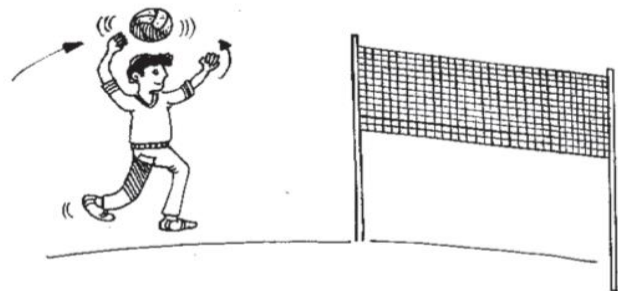
- Objetivo: saque de tenis.
- Formación: individual.
- Ejecución: ¿cómo lo haría?
- Variantes: de acuerdo con lo anterior ¿cuáles ejercicios haría usted?

**EJERCICIO 3:**

- Objetivos: saque por debajo.
- Formación: individual, grupos.
- Ejecución: lanzando el balón corto, golpearlo por debajo.
- Variantes: ir buscando altura y distancia.

**EJERCICIO 4:**

- Objetivo: altura y distancia.
- Formación: individual, parejas.
- Ejecución: pegarle fuertemente al balón para llegar más lejos.
- Variantes: piense usted.





EDUCACIÓN FÍSICA

NORMAL SUPERIOR NOCAIMA

PERIODO: GRADO:

UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.

OBJETIVO: ...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.

MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.

NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:

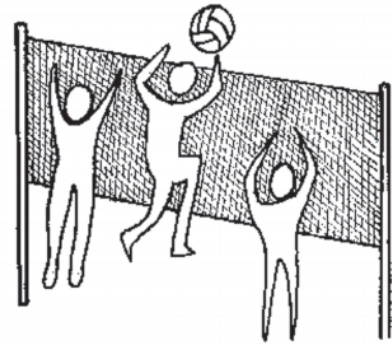
FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

EL BLOQUEO



EJERCICIO 1:

- Objetivo: salto hacia la red.
- Formación: parejas, tríos.
- Ejecución: con pequeños impulsos saltar hacia la red.
- Variantes: saltando e ir acercándose a la red.



EJERCICIO 2:

- Objetivo: bloqueo por parejas.
- Formación: parejas.
- Ejecución: un compañero lanza el balón hacia la red, el otro trata de bloquear.
- Variantes: saltando de a dos o tres para bloquear.



EJERCICIO 3:

- Objetivo: bloqueo sin red.
- Formación: parejas.
- Ejecución: se hacen los pases altos para realizar el bloqueo.





PERIODO: GRADO:

UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.

OBJETIVO:...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.

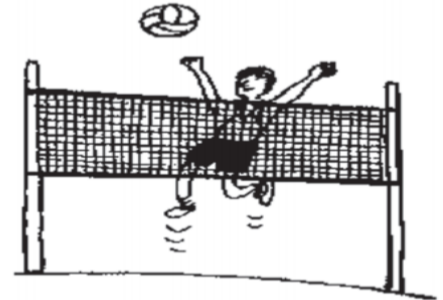
MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.

NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:

FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

EJERCICIO 4:

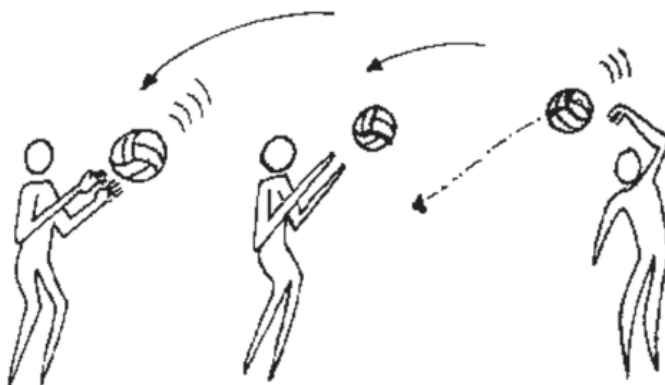
- Objetivo: iniciación de la carrera hacia el bloqueo.
- Formación: grupos.
- Ejecución: de posición estático ir corriendo hasta llegar a la red para ejecutar el salto.
- Variantes: carreras lentas, medias y rápidas.



EJERCICIO 5:

- Objetivo: bloqueo múltiple.
- Formación: tríos, grupos.
- Ejecución: los tríos saldrán a bloquear.
- Variantes: piense en ejercicios para este fundamento.

LA DEFENSA EN VOLEIBOL





EDUCACIÓN FÍSICA		NORMAL SUPERIOR NOCAIMA	
PERIODO:	GRADO:		
UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.			
OBJETIVO:...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.			
MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.			
NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:			

FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

GENERALIDADES

El defensa es aquel jugador que evita que la bola golpee el suelo y se pierda un punto que es muy importante. Para ello se tienen las siguientes posiciones:

- a) Posición baja.
- b) La caída o plancha.
- c) Con los antebrazos.
- d) Con los puños unidos.

ACTIVIDAD 2. Ejercicios metodológicos

EJERCICIO 1:

- Objetivo: posición preparatoria.
- Formación: grupos, trabajo individual.
- Ejercicios: teniendo en cuenta la colocación del cuerpo, la visión periférica, el tono muscular realizar la posición por tiempos.
- Variantes: se inicia desde cualquier posición preparatoria por ejemplo, de sentados, parados, acostados, marcar la posición.

ACTIVIDADES:

1. Realice un video con su celular, visualizando la señalización de arbitraje de volibol, con una voz o con un letrero que indique el aspecto definitivo, realice los movimientos de brazos respectivos según la jugada, falta o situación dada en el juego. El video se realiza en parejas y tiene la connotación de calificación.



EDUCACIÓN FÍSICA	NORMAL SUPERIOR NOCAIMA
PERIODO:	GRADO:
UNIDAD: ...VOLLEYBALL.. ADAPTACIÓN E INICIACIÓN.	
OBJETIVO:...Iniciar procesos de desarrollo técnico del volleyball.	
MATERIAL: red, balones de voleibol, 6 sillas, celular o filmadora y otro medio para grabación de video.	
NOMBRE Y APELLIDO ESTUDIANTE:	

FECHA:	2019	MES		DÍA	
--------	------	-----	--	-----	--

2. Evolución: Video señalización reglamento de volibol			
Criterios	Nivel Superior de Desempeño (Max 100 puntos)	Nivel Alto de Desempeño (Max 75 puntos)	Nivel Básico de Desempeño (Max 40 puntos)
Puntualidad en la entrega.	(25/25) El grupo de estudiantes entrega antes o en la fecha indicada el video al docente.	(20/25) El grupo de estudiantes entrega un día después de la fecha indicada el video al docente.	(15/25) El grupo de estudiantes entrega hasta tres días después de la fecha indicada el video al docente.
Calidad del video	(25/25) El audio, las imágenes son adecuadas, maneja correctamente los derechos de autor.	(20/25) El audio, las imágenes son adecuadas pero no maneja correctamente los derechos de autor.	(10/25) El audio, las imágenes no son adecuadas y no maneja correctamente los derechos de autor.
Calidad de la información del Video	(25/25) Las fuentes consultadas son institucionales y confiables.	(15/25) Las fuentes consultadas no son institucionales o no son confiables.	(10/25) No se identifican las fuentes o son de poca credibilidad.
Originalidad de la propuesta.	(25/25) La propuesta y forma de presentar la información es creativa generando un alto impacto en la audiencia.	(20/25) La propuesta es ordenada y el video logra presentar la información claramente	(5/25) La propuesta no logra transmitir la información de forma clara.

Lic: Víctor Manuel García.