

GUÍA GENERAL DE TRABAJO GRADO: NOVENO

DOCENTE: KRIXAIER OTALORA RODRIGUEZ

Asignatura: EDUCACION FISICA

Estándar: Realizo de manera sistemática ejercicio físico para el mejoramiento de mis funciones orgánicas y corporales.

Derecho Básico de Aprendizaje: Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.

Tiempo estimado de trabajo para el estudiante (Horas): 8 horas.

Trabajo correspondiente a las fechas: Desde: 20 de Abril de 2020 hasta 15 de Mayo.

1. METODOLOGÍA:

Que el estudiante desarrolle el pensamiento a través del uso adecuado de la noción y de la proposición simple, con sus respectivas operaciones intelectuales sobre los temas que se van a tratar ya que será de manera teórica lo que generalmente es mejor trabajar de manera práctica.

Que identifiquen las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física a través de los movimientos corporales y contextos del voleibol.

Algunas actividades buscan motivar y preparar al estudiante para realizar la actividad en cuestión.

2. EXPLORACIÓN:

Si puede acceder a internet buscar videos que ilustren los temas de la guía y encuentros de voleibol para comprender como se marcan los puntos en un partido. De igual manera buscar los logros de las selecciones colombinas femeninas y masculinas en este deporte.

De lo contrario usar enciclopedias o recordar lo echo en clase en año inmediatamente anterior.

3. ESTRUCTURACIÓN:

Las actividades a realizar van de acuerdo a los temas establecidos en el plan de área, y buscan de manera teórica apropiarse o recordar lo visto en la clase práctica. Las actividades que debe presentar serán todas las que tengan las palabras: Indaga, resuelve, desarrolla, responde, completo y las que se encuentren subrayadas.

4. TRANSFERENCIA:

En la guía podrá encontrar textos para completar, sopas de letras, crucigramas, entre otros, para que los procesos de inicio y de motivación sean más agradables, así como una serie de hechos que guardan entre sí gran relación, es decir que expresan regularidades.

5. VALORACIÓN:

El número de notas será de acuerdo al número de actividades de cada guía ya que en la clase siempre se valora lo echo en cada sesión de trabajo. Las actividades que dicen practica en casa también serán valoradas y para ello los estudiantes deben grabarse realizándola.

VOLEIBOL

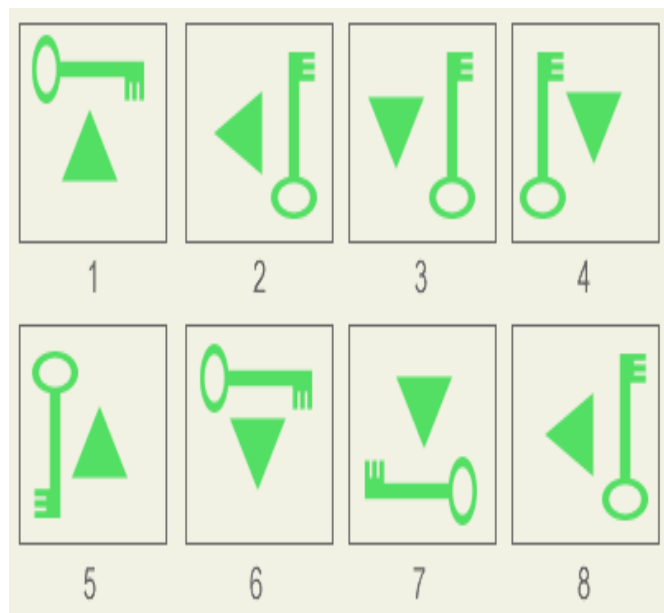
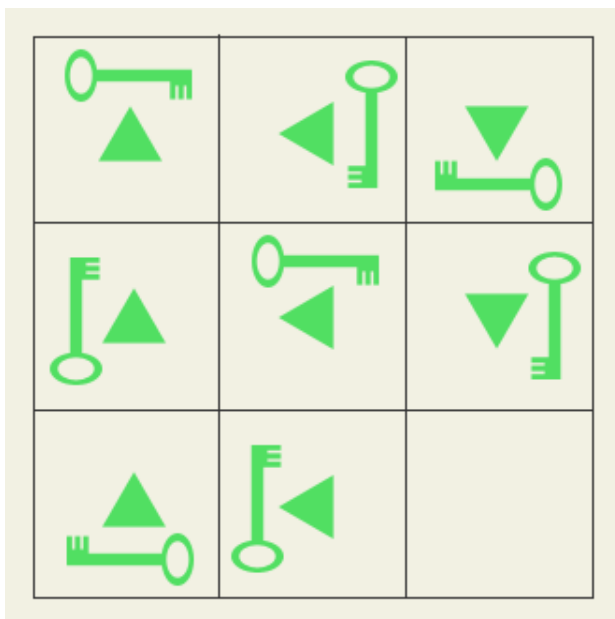
El voleibol creado por Willian G Morgan, que es un deporte entre dos equipos de 6 jugadores basado en una serie de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos, dispone de un terreno de juego con dimensiones más reducidas y constituido en 28 reglas, pero con normativas diferentes respecto a los demás deportes de conjunto con balón.

A indagar:


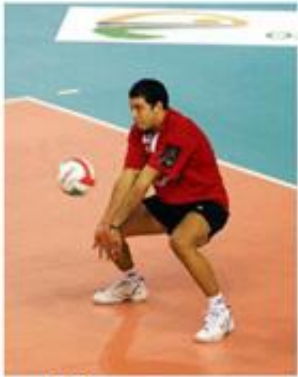
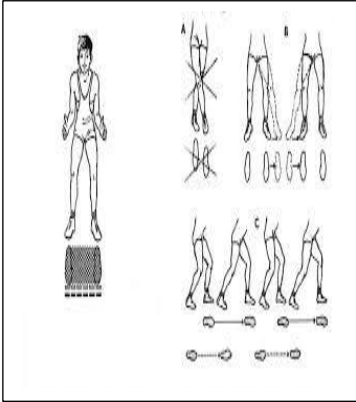
Consulta y escribe sobre los siguientes aspectos del voleibol FIVB

1. Historia en el mundo y Colombia.
2. Disposición de jugadores
3. Fundamentos Universales
4. Campeonatos más importantes
5. Selecciones destacadas del mundo
6. Clubes profesionales.
7. Selecciones femeninas.
8. Cambios más importantes para el juego según las reglas.

Resuelve: ¿Cuál es la figura que continúa en la serie? Puedes elegir entre las 8 opciones que se encuentran a la derecha. Tómate el tiempo necesario y evita buscar la solución rápidamente.



LAS POSTURAS BÁSICAS

Posición baja	Posición media	Posición alta:
<p>Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo o recepción</p>  <p>Repeticiones: _____</p>	<p>Pies separados al nivel de los hombros, uno más adelantado que el otro, apoyando el de más atrás solo con su punta. Rodillas y caderas semiflexionadas. Tronco extendido hacia delante. Hombros y codos</p>  <p>repeticiones: _____</p>	<p>Las rodillas están más extendidas y el tronco más recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo repeticiones: _____</p> 

Resuelve:

Escribe de manera resumida sobre los siguientes temas, puedes usar como referencia las siguientes paginas web: <http://reglamentos-deportes.com/reglamento-de-voleibol/>, <http://www.rena.edu.ve/primeratapa/Deporte/voleibol.html>

1. Los árbitros.
2. Área de juego, dimensiones, superficie de juego, líneas de la cancha, zonas y áreas, temperatura y la iluminación
3. Balón en la red
4. Formato de juego
5. Responsables de los equipos

El voleibol se caracteriza fundamentalmente porque el Balón toque el suelo del equipo oponente pasando el balón por encima de la red, por las características del campo de juego como: línea zaguera y zona ofensiva, igualmente por los gestos técnicos de servicio, recepción, pase, remate, bloqueo y planchas todo esto bajo el reglamento de la FIVB. El voleibol, que es un deporte de conjunto con balón, se juega 6 vs 6 se diferencia del baloncesto el cual se juega 5 vs 5, del balonmano que se juega 7 vs 7 y del fútbol que se juega 11 vs 11, de acuerdo con la educación física.

Resuelve:

Encuentra en la sopa de letras, 13 palabras de tres o más letras en el párrafo citado. Las palabras pueden estar en forma horizontal, vertical o diagonal, al derecho o al revés.



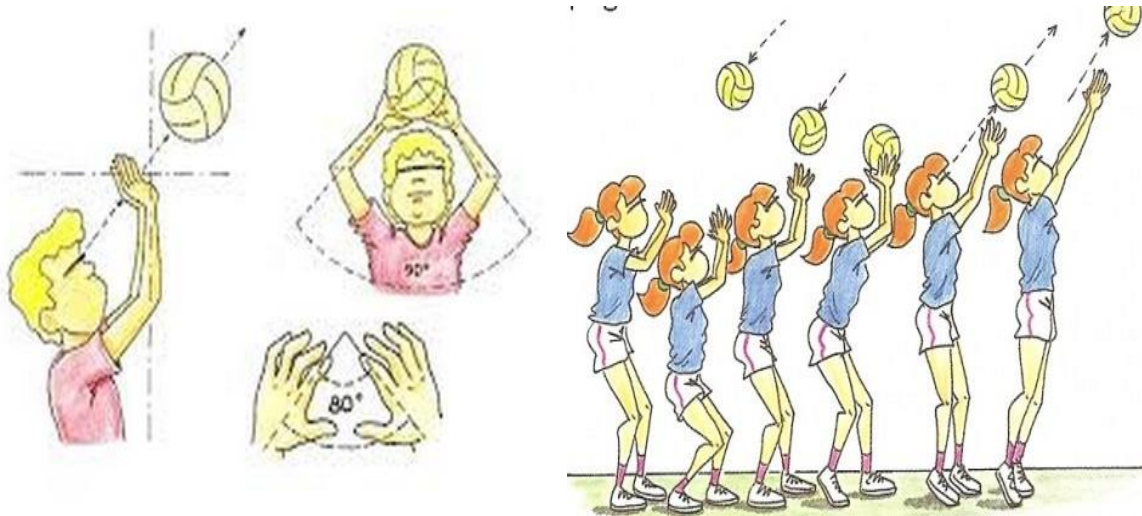
“Aprendí bien pronto a conocer mejor esta flor. Siempre había habido en el planeta del principito flores muy simples adornadas con una sola fila de pétalos que apenas ocupaban sitio y a nadie molestaban. Aparecían entre la hierba una mañana y por la tarde se extinguían. Pero aquella había germinado un día de una semilla llegada de quién sabe dónde, y el principito había vigilado cuidadosamente desde el primer día aquella ramita tan diferente de las que él conocía. Podía ser una nueva especie de Baobab. Pero el arbusto cesó pronto de crecer y comenzó a echar su flor. El principito observó el crecimiento de un enorme capullo y tenía le convencimiento de que habría de salir de allí una aparición milagrosa; pero la flor no acababa de preparar su belleza al abrigo de su envoltura verde. Elegía con cuidado sus colores, se vestía lentamente y se ajustaba uno a uno sus pétalos. No quería salir ya ajada como las amapolas; quería aparecer en todo el esplendor de su belleza. ¡Ah, era muy coqueta aquella flor! Su misteriosa preparación duraba días y días. Hasta que una mañana, precisamente al salir el sol se mostró espléndida.”

El Principito. Antoine de Saint-Exupery

GOLPES O TOQUES AL BALON

VOLEO O TOQUE DE DEDOS

El voleo, que es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar, al contrario, utilizado principalmente como gestor técnico del voleibol, para ocasionarle al balón la trayectoria o un cambio repentino e inesperado en su dirección, de acuerdo al nivel técnico del jugador ejecutante.

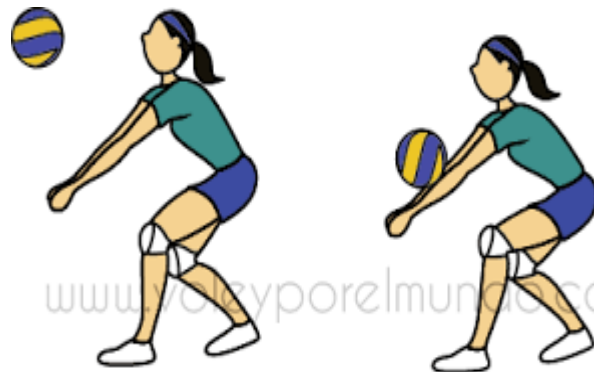


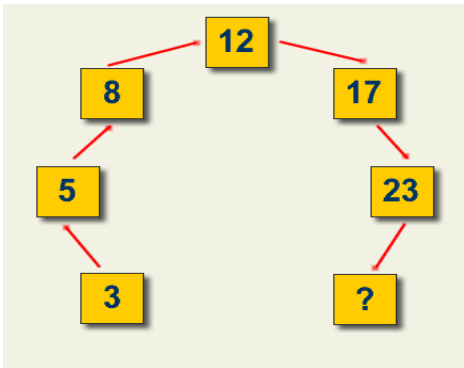
A indagar:

1. Escriba ocho reglas actuales del voleibol moderno.
2. Realiza un cuadro comparativo resaltando las diferencias entre las modificaciones del voleibol con respecto al juego.
3. Describa los cuatro ataques que se manejan en el campo de juego del voleibol.

GOLPE DE ANTEBRAZO

Consiste en golpear el balón con los antebrazos en forma rápida y precisa, de manera que no sea retenido. Este tipo de técnica se realiza cuando el balón se encuentra por debajo de las caderas del jugador. Se utiliza para recibir el saque del equipo contrario o en cualquier situación donde no se pueda realizar voleo de manos altas. El golpe de antebrazos es conocido también con el nombre de recepción de antebrazos.





Resuelve:

¿Cuál es el número que continúa en la siguiente serie?

Solución: _____

Ejercicios progresivos para la práctica del golpe de antebrazo

Consiste en golpear el balón con los antebrazos en forma rápida y precisa, de manera que no sea retenido. Este tipo de técnica se realiza cuando el balón se encuentra por debajo de las caderas del jugador.

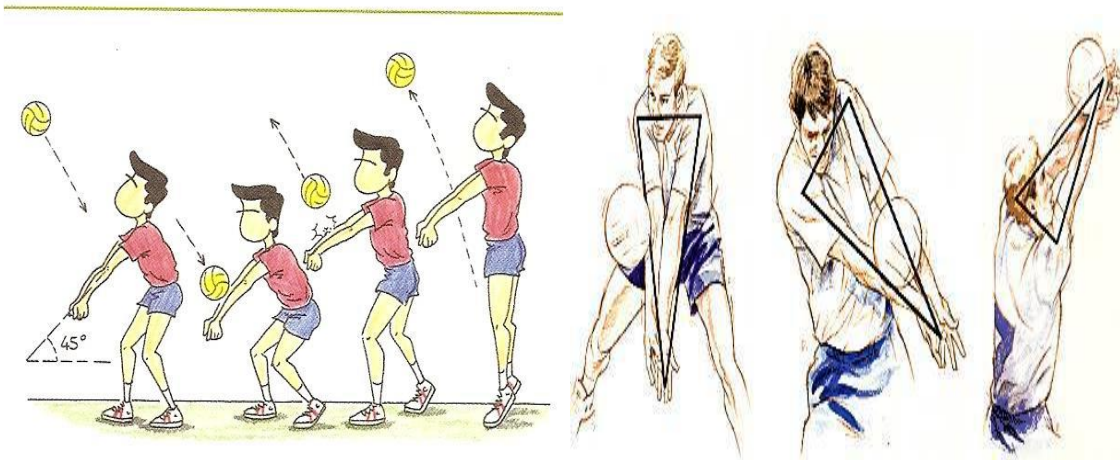
Se utiliza para recibir el saque del equipo contrario o en cualquier situación donde no se pueda realizar voleo de manos altas. El golpe de antebrazos es conocido también con el nombre de recepción de antebrazos.

Desarrolla:

Si tienes balón de voleibol puedes practicar en tu casa y si no es así usa un globo para practicar las siguientes posiciones:

- ✓ Desplazarse y colocarse debajo del balón.
- ✓ Adoptar la posición básica con rodillas y caderas semiflexionadas y el tronco dirigido hacia adelante.
- ✓ Colocar las manos sobre la otra y rota totalmente los hombros hacia fuera.
- ✓ Golpear el balón con los antebrazos, manteniendo los codos extendidos.
- ✓ Extender las caderas y rodillas durante el golpe del balón.
- ✓ La técnica puede ser realizada hacia adelante y de manera lateral.
- ✓ En la ejecución del golpe de antebrazo, los hombros deben estar paralelos y en dirección hacia donde se va a dirigir el balón.
- ✓ El toque del balón deberá ser con la parte superior de los antebrazos, evitando el contacto con las muñecas.

- ✓ En la fase de preparación, el jugador asume la posición básica media, con los brazos al frente con los codos flexionados a la altura de la cadera, la base de sustentación se amplía un poco más que la posición básica alta.
- ✓ La impulsión: se produce una extensión de la parte principal del miembro inferior, rodillas, tobillos y cadera, llevando el cuerpo hacia adelante, el peso corporal se traslada hacia la pierna delantera, la misma en dirección al balón.
- ✓ En la fase de post-golpe: el cuerpo queda totalmente extendido, para luego asumir la posición básica inicial.



Resuelve:

Con las siguientes nociones elabora un texto que tenga coherencia y cohesión:

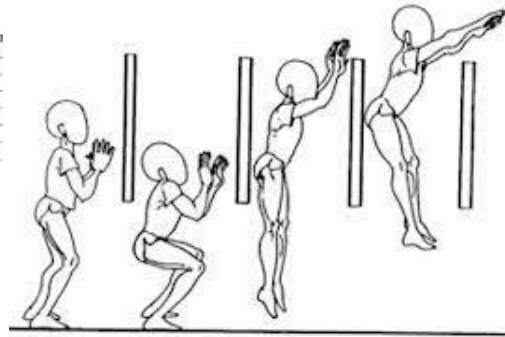
Golpe, contacto, balón, unión, recepción, antebrazo, juego, técnica, posición, flexión, desplazamiento, principio, elemento, codos, manos, tronco, piernas, objetivo, finalización, obtención, juego, contacto.

BLOQUEO

La finalidad del bloqueo es interceptar e impedir que el ataque sea dirigido en una determinada dirección. Es la acción de interceptar el paso del balón a la cancha propia formando una barrera con las manos sobre la malla. El bloqueo es simple cuando es realizado por un solo jugador, bien sea en la zona.

Para lograr un bloqueo hay dos maneras de realizarlo:

- El jugador salta con los brazos flexionados y en el momento del ataque hace una violenta extensión.
- Salta con los brazos extendidos y si el atacante toca la pelota suave baja rápidamente los brazos para estar en condiciones de elaborar una nueva jugada de ataque.



Resuelve:

¿Cuáles son los signos matemáticos que faltan para que la siguiente operación del resultado que se muestra? Las operaciones se realizan sucesivamente.

$$9 \quad ? \quad 4 \quad ? \quad 3 \quad ? \quad 2 \quad ? \quad 6 \quad = \quad 2$$

Desarrolla:

Existen diferentes tipos de saques, diferenciándose entre ellos fundamentalmente por la forma de golpeo y la trayectoria descrita por el balón. Consulta los tipos de saque: ejecución, principal característica, diferencias entre los otros tipos de saque y dibuja cada uno.

Los siguientes son los aspectos para tener en cuenta cuando la evaluación sea practica:

Aspectos técnicos	Ejercicios	Observación	Ejecución del ejercicio	Fallas en el ejercicio
Saque por arriba 	5-realizar 10 saques seguidos (autosaque) por 6-realizar 10 saques seguidos parejas	observa la posición de las manos del compañero buena - regular - mala	-¿se mueve mucho al hacer los saques? no (3) un poco (2) mucho (0,5) -¿al pasar al compañero éste se debe mover para recibir? no (3) un poco (2) mucho (0,5) ¿Pasa al compañero a una altura tres veces su estatura? si (3) no (0,5) ¿Lo ejecuta sin que se oiga apenas el contacto con el balón o se oye mucho cada vez que pasa? si se oye (0) no se oye (3) se oye un poco (1)	Explicar los fallos de la ejecución.
TOTAL DE PUNTOS :				
Aspectos técnicos Bloqueo 	7-dar 10 bloqueos seguidos (autobloqueo) por 8-realizar 10 bloqueos seguidos parejas	observa la posición de las manos del compañero buena - regular - mala	-¿se mueve mucho al hacer los bloqueos? no (3) un poco (2) mucho (0,5) -¿al pasar al compañero éste se debe mover para recibir? no (3) un poco (2) mucho (0,5) ¿Pasa al compañero a una altura tres veces su estatura? si (3) no (0,5) ¿Lo ejecuta sin que se oiga apenas el contacto con el balón o se oye mucho cada vez que pasa? si se oye (0) no se oye (3) se oye un poco (1)	Explicar los fallos de la ejecución.
TOTAL DE PUNTOS :				
Aspectos técnicos REMATE 	7- secuencia: g- antebrazos+toque dedos+remate (por parejas) Si- remate+g antebrazo (por parejas) Si-colocación+remate en red	observa la posición de las manos del compañero buena - regular - mala	¿Es capaz de realizar la secuencia sin desplazarse mucho? Si (3) NO (0) ¿Le da tiempo suficiente para preparar el remate o llega tarde o a destiempo? Si (3) NO (0) ¿Se coloca de lado al rematar? Si NO (3) ¿Es capaz de pasar correctamente al colocad@? Si (3) NO (0) ¿Se mueve antes de que el colocad@ le pase para que remate? Si (0) NO (3)	Explicar los fallos de la ejecución.

PRUEBA SABER GRADO NOVENO

EDUCACION FISICA

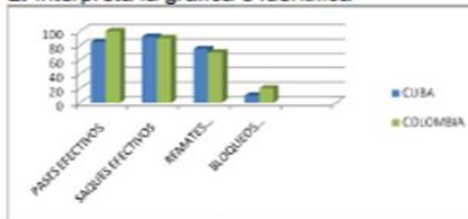
De acuerdo con las estadísticas, presentadas en el mundial sub 20 de voleibol, jugado en la ciudad de Buenos Aires Argentina, con la participación de 12 países "Venezuela, Bolivia, Perú, Brasil, Argentina, EEUU, Canadá, Panamá, México, Cuba, Italia, Alemania", considerado como el mejor mundial de la historia por su gran nivel técnico-táctico y excelente comportamiento dentro de la cancha de juego, arrojando como campeón al seleccionado de Cuba y subcampeón al seleccionado de Colombia 3 sets a 2 sets. Las estadísticas del partido final, presentaron

TECNICA	CUBA	COLOMBIA
PASES EFECTIVOS	85	100
SAQUES EFECTIVOS	92	90
REMATES EFECTIVOS	75	70
BLOQUEOS EFECTIVOS	10	20
TOTAL	262	285

1. De acuerdo con la anterior estadística identifica, porque si la selección Colombia obtuvo mayor puntaje que el seleccionado de Cuba, este fue el campeón; por diferencia en:

- A. Bloqueos
- B. Remates
- C. Saques
- D. Pases

2. Interpreta la gráfica e identifica



Teniendo en cuenta que el puntaje máximo de los saques es un total de 200 puntos, se habla en porcentajes de

- A. Cuba 52% y Colombia 50%
- B. Cuba 46% y Colombia 45%
- C. Cuba 90% y Colombia 92%
- D. Cuba 47% y Colombia 46%

3. Teniendo en cuenta los cuatro ítems de valores, con 200 puntos cada uno, suman un total de 800 puntos siendo el 100% total de la gráfica. Teniendo en cuenta que el promedio en porcentaje de un partido de voleibol de cinco sets es de 61.40% en su totalidad efectiva. Identifica el valor porcentual de la gráfica sumando el total de los puntos de Cuba y Colombia.

- A. 68.90%
- B. 68.73%
- C. 68.55%
- D. 68.37%

4. La diferencia porcentual de los partidos promedios, al compararlo con el partido final mundialista de Cuba y Colombia se obtiene un valor de:

- A. 6.97%
- B. 7.15%
- C. 7.33%
- D. 7.50%

De acuerdo al siguiente texto responde las preguntas 5,6 y 7

A pesar del auge y los componentes motores, de los avances de esta metodología en los últimos quince años en la que ha pasado de ser una técnica y movimientos a ejecutar, de recogida de datos a adquirir el rango de método científico, su evolución dentro del deporte no ha sido paralela (Hernández Mendo, González, Vales y Areces, 1995). Es cierto que se ha generalizado e incluso popularizado su uso, pero bien es verdad que no se han mantenido los criterios científicos mínimos de contrastación de la fiabilidad de los instrumentos de medida utilizados (plantillas de observación, categorías conductuales, etc.) o bien no se ha utilizado el análisis preciso (técnica de retardos, análisis de cadenas microbianas, permutaciones exactas, etc.).

5. cuando el texto dice componentes motores hace referencia a:

- A. Las necesidades de practicar el voleibol
- B. Los movimientos a ejecutar
- C. Los componentes del voleibol
- D. Los movimientos no realizados

6. el propósito de la lectura es:

- A. La importancia del voleibol en la actualidad
- B. Mostrar que el voleibol es un deporte que se está popularizando
- C. La falta de investigación y observación en el voleibol para potenciarlo
- D. Acentuar sobre los planteamientos tácticos, técnicos, motrices y psicológicos

7. Los orígenes del voleibol pueden ser milenarios, lo que es cierto es que su historia es muy reciente; hace constar que:

- A. Hace muchos años se creó y se practica en el presente a nivel mundial
- B. Es histórico su origen pero su reconocimiento es moderno
- C. Se originó hace mil años y ahora su práctica es popular
- D. Su práctica es constante y generalizada con los periodos históricos

8. Andrés es un joven que pertenece a la liga vallecaucana de voleibol, durante la competencia en los nacionales de Medellín, frente a Bogotá, realizo espectaculares jugadas. En el último set, estaba ubicado en posición seis (6), realizo un remate al campo contrario y el juez sanciona mala jugada; porque la decisión del juez fue a favor de Bogotá:

- A. El remate lo realizo sin fuerza
- B. Salto después de la línea de zaguero
- C. Salto antes de la línea de zaguero
- D. Realizo el remate por la zona izquierda

9. Nicol es jugadora de voleibol de la selección Cali, durante el partido frente a Popayán, ella salta a bloquear un remate del equipo contrario al momento del contacto con el balón, este pasa al campo de su propio equipo. Que puede hacer ella para continuar la jugad.

- A. Quitarse para que una compañera levante el balón
- B. Ella misma puede levantar el balón
- C. A y B son correctas
- D. Dejarlo caer

10 en el caso anterior nicol sin darse cuenta toca la malla en la parte inferior, al momento de saltar y realizar el bloqueo. Que puede hacer el árbitro del partido:

- A. Sancionar falta
- B. Dejar continuar la jugada y luego llamarle la atención
- C. Sancionar falta y punto para el lado contrario
- D. Continuar con el partió sin sancionar falta

