AREA: EDUCACIÓN FÍSICA **GRADO: SEPTIMO** **PERIODO: III - 2022**

MAESTRO: ESTEBAN BARRIENTOS VANEGAS

PROPÓSITO: Brindar una estrategia de apoyo académico a los estudiantes que no hayan alcanzado el desempeño básico en las áreas, con el fin de permitir que superen las debilidades presentadas, y fortalezcan las competencias necesarias para continuar su proceso de aprendizaje.

METODOLOGÍA: Los Padres de familia reciben la notificación del Plan de apoyo por parte del consejero para los estudiantes que no hayan aprobado una o varias áreas, el cual consiste en:

1. **Taller** con los contenidos del período el cual debe entregar el estudiante a los docentes y tendrá un valor del 50%,
2. **Asesorías** tendrá un valor del 20%
3. **Sustentación** de forma escrita, tendrá un valor del 30%

La fecha de las asesorías será del **del lunes 3 al jueves 6 de octubre de 2022.** La sustentación escrita será **el miércoles 19, jueves 20 y viernes 21 de octubre de 2022** con el propósito de que los estudiantes que tienen varias áreas por sustentar lo puedan hacer sin ningún inconveniente.

Si el estudiante aprueba el plan de apoyo, tendrá una nota de desempeño básico (3.0) en el período para el cual lo presenta y se verá reflejada en la próxima entrega de notas.

El registro de los resultados del plan de apoyo se consigna en el cuaderno de los estudiantes y los padres de familia deben firmar la evidencia de la valoración.

Para el cuarto período este proceso se realiza en la semana nueve. (tomado del SIEE y ajustado mientras dure la emergencia sanitaria)

INDICADORES DEL DESEMPEÑO:

Atiende indicaciones para realizar el calentamiento al inicio y el estiramiento al final de la actividad física.

Genera situaciones de juego que permiten la aplicación de gestos técnicos del balonmano y el Voleibol.

Ejecuta actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.

Respeta las decisiones de juego y juzgamiento de los encuentros como reconocimiento de la norma.

TALLER : (que debe entregar):

Fundamentos Técnicos del Voleibol
El voleibol se compone de 5 movimientos técnicos básicos:

PLAN DE APOYO ACADEMICO

*Posiciones y Desplazamientos
1.- Técnica de Saque
2.-Técnica de recepción o antebrazo
3.-Golpe de dedos o Colocación
4.- Técnica de Remate
5.- Técnica de Bloqueo
Independientemente que cada uno de ellos tiene su variante, en cada uno de ellos también son

características diferentes desplazamientos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica y en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente.
Existen sobre todo ciertas posiciones del cuerpo (posturas) que como fundamentos técnicos básicos, si son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo del aprendizaje del voleibol, es por ello que se agregara las posiciones y desplazamientos como un fundamento técnico más.

EL SAQUE
El saque es el elemento técnico con el que comienza el juego ofensivo de un equipo, aunque su realización no depende de la coordinación de todos los integrantes de éste ya que su ejecución se realiza con balón controlado y sin movimiento- El objetivo primordial del saque además de tratar de obtener un punto directo, el de dificultar la construcción del ataque del equipo contrario.
Este es el fundamento técnico que mayor evolución ha tenido en el voleibol, tanto desde el punto de vista técnico como táctico. En sus inicios tenía la función de poner en juego en juego el balón, sin embargo lentamente se fue convirtiendo en un poderoso medio de ataque al pretender hacer un punto directo o dificultar la organización del ataque del equipo rival.
ASPECTOS TECNICOS: El golpeo del balón se realiza con la mano o cualquier parte del brazo con el fin de que el balón pase por encima de la red a la zona más débil del campo contrario.
Los aspectos a tener en cuenta para la correcta ejecución de cualquier tipo de saque son:
- La posición inicial adecuada.
- El lanzamiento correcto del balón.
- La seguridad en la ejecución.
- La precisión.

Entre las formas de realizar el saque podemos distinguir principalmente dos:
- Saque por abajo o de seguridad, en posición frontal o lateral.
- Saque por arriba o de fuerza, flotante, de gancho o de tenis.

Técnica de Recepción o Antebrazos
El jugador se coloca en el terreno mirando hacia el campo contrario. Pies en forma de paso, reposando el peso del cuerpo fundamentalmente sobre la punta de los pies, levantando muy pequeña cosa los talones. Las piernas están con una flexión media. El tronco algo inclinado al frente. Los brazos van semi-extendidos y relajados al frente, separados completamente del tronco. Las manos van entrelazadas y flexionadas hacia abajo. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia.

En esa postura se espera al balón, cuyo contacto con el mismo comienza con una extensión progresiva de las piernas, haciéndose contacto con el balón con los brazos extendidos, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia delante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección en la acción

Cuando se haya terminado el contacto con el balón, el peso del cuerpo reposa sobre la punta de los pies. El cuerpo se regresa a su estado inicial realizando los movimientos pertinentes para la ejecución de la acción posterior.

Aspectos Fundamentales en la Técnica de Recepción o Antebrazos

- Mientras más cerca se encuentre el jugador de la red, más pasivo (relativo) será al trabajo de los brazos.
- Debe procurarse una superficie plana y tensa de los brazos al contacto con el balón.
- La colocación del jugador antes del contacto será debajo del balón y en dirección al lugar donde se pretenda enviar al mismo.
- Cuando se recibe en zona uno se adelanta la pierna derecha y por la zona cinco la izquierda.
- No deben bajar los brazos en la espera del balón.
- Durante el contacto con el balón, las piernas realizarán un trabajo más activo y los brazos relativamente pasivo, mientras más cerca se encuentre el jugador de la malla.

Técnica Golpe de Dedos o Colocación

El golpe de dedos o colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión.

Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón nos llegue con poca velocidad.

Descripción técnica:

1.- Antes del contacto con el balón:

Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.

2.- Contacto con el balón:

El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón.

El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los dedos (falange distal).

3.- Amortiguación de la trayectoria del balón:

A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas.

En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90º.

El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón 4.- Proyección del balón:

Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada.

PLAN DE APOYO ACADEMICO

A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:

- Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.
- Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.

DE ACUERDO A LA LECTURA CONTESTAR LO SIGUIENTE:

1. DEFINA FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL 2. CUALES SON LOS FUNDAMENTOS BASICOS DEL VOLEIBOL?
3. QUE ES EL SAQUE?
4. CUAL ES EL OBJETIVO DE UN SAQUE?
5. MENCIONE 3 ASPECTOS TECNICOS PARA REALIZAR UN BUEN SAQUE
6. MENCIONE LOS DOS TIPOS DE SAQUE
7. EN LA TECNICA DE LA RECEPCION O ANTEBRAZOS COMO DEBEN IR LOS BRAZOS? 8. MENCIONE 3 ASPECTOS TECNICOS DE LA RECEPCION
9. QUE ES EL GOLPE DE DEDOS?
10. CUALES SON LAS DOS CONDICIONES BASICAS DEL GOLPE DE DEDOS?
11. MENCIONE LAS 4 FASES EN LA EJECUCIÓN DEL GOLPE DE DEDOS
12. POR QUE LAS POSICIONES Y LOS DESPLAZAMIENTOS SON CONSIDERADOS FUNDAMENTOS TECNICOS?

BIBLIOGRAFÍA O CIBERGRAFÍA SUGERIDA:

WWW.EFDEPORTES.COM

PARA LAS ASESORÍAS Y LA SUSTENTACIÓN, se le enviará comunicado dando a conocer las áreas y horas para cada día.

PLAN DE APOYO ACADEMICO