

**COORDINACIÓN TÉCNICA ADMINISTRATIVA
No.14-06-08CHICHICASTENANGO, QUICHÉ.**

GUÍAS DE APRENDIZAJE A DISTANCIA COVID-19

Nombre del Centro Educativo: I.N.E.E.B., "PEM. DANIEL ADÁN GARCÍA BARRIOS"
 Código del Establecimiento: 14-06-0298-45 Mes de Aplicación: SEPTIEMBRE
 Nombre del Director: PEM. LUIS GILBERTO YAX TZUL No. de Tel. 58767600

| | |
|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| Docente: Julio Javier Méndez Blanco | No. de Tel. 47524621 |
| Grado: Primero Básico | Sección: A, B, C, D y E |
| Nombre del estudiante: | Clave: |
| Área: Educación Física | |
| Fecha de aplicación: del 01 al 14 de septiembre de 2020 | |

1. COMPONENTE CURRICULAR

Tema a desarrollar: Voleibol y Condicionamiento Físico I
Competencia. Valora la importancia del área cognitiva con el área práctica de los fundamentos técnicos del voleibol y el condicionamiento físico.
Indicador(es) de logro: Explica sin dificultad las definiciones relacionadas con los fundamentos técnicos del voleibol y el condicionamiento físico

2. COMPONENTE METODOLÓGICO

Metodología: Aprendizaje basado en destrezas cognitivas y memorísticas

Desarrollo del tema:

FUNDAMENTO TÉCNICO.
 Se refiere a ciertos movimientos corporales, con o sin implementos, considerados básicos o imprescindibles para el desempeño deportivo y un consecuente rendimiento, por ejemplo en voleibol el saque, voleo y la recepción del balón
 - Más información en: [Fundamento técnico \(Educación física\)](https://glosarios.servidor-alicante.com) © <https://glosarios.servidor-alicante.com>

Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben realizar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj. El jugador de la posición dos rota a la posición uno para realizar el saque, el jugador de posición uno rota a la posición seis, etc. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Actividad No. 1
 Escriba en los espacios en blanco que están debajo de cada ilustración el nombre del fundamento técnico que representan.







| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Actividad No. 2

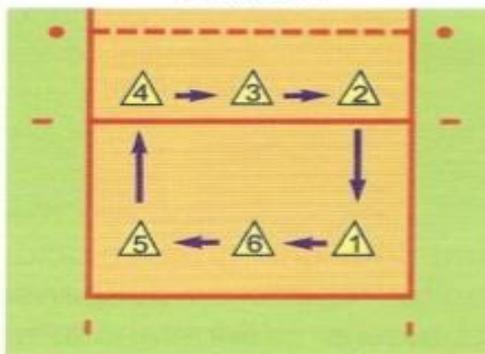
Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros superiores con la cantidad de ejercicios que hace en cada intento según ejemplo.

Nota: antes de realizar los ejercicios de desarrollo de capacidades físicas hacer un calentamiento de 10 minutos y luego hacer pausas de 30 segundos entre cada intento

| Ejercicio | Primer Intento | Segundo Intento | Tercer Intento |
|--------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Despechadas | 7 | 10 | 12 |
| | | | |

Actividad No. 3

Numeración de las zonas del campo y dirección de la rotación



Dibuja la cancha de voleibol y representa a los jugadores con un círculo e indica la forma en que se tiene que realizar la rotación, con flechas. Guíese según la definición que encuentra en la primera página referente a rotación.

Actividad No.4

Elabore su tabla para el desarrollo de fuerza en miembros superiores con la cantidad de ejercicios que hace en cada intento según ejemplo.

Nota: antes de realizar los ejercicios de desarrollo de capacidades físicas hacer un calentamiento de 10 minutos y luego hacer pausas de 30 segundos entre cada intento

| Ejercicio | Primer Intento | Segundo Intento | Tercer Intento |
|--------------------|----------------|-----------------|----------------|
| Abdominales | 12 | 14 | 16 |
| | | | |

Modalidad. Se utilizan Guías pedagógicas de aprendizaje a distancia y la plataforma digital SOYINEEB.

3. COMPONENTE DE EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

A. Herramienta De Evaluación De Desempeño: Portafolio

Archivar en un folder tamaño oficio en orden de fecha cada una de las tareas realizadas

B. Herramienta De Evaluación De Observación: Lista de cotejo (uso exclusivo del docente)

Aspectos a calificar:

| | | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Sigue los lineamientos dados por el docente. | Presenta el control del desarrollo de sus capacidades físicas. | Representa la idea principal del tema. (rotación) | Muestra interés por mejorar sus capacidades condicionales | Aplica las normas de ortografía y redacción adecuadamente. |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|

Mecanismo de Reforzamiento: - Resolución de dudas y acompañamiento de docente por teléfono o WhatsApp (47524621) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.