

**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: Perssy G. De León Pereira	No. de Tel. 55091015
Grado: Segundo Básico	Sección: C y D
Nombre del estudiante:	Clave:
Área: Educación Física	
Fecha de aplicación: del 16 al 30 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:

El Remate: Es un fundamento eminentemente de ataque, se inicia con la colocación o armado de la pelotas con trayectoria altas, medias y cortas, se golpea con toda la superficie de la mano hábil, tiene 4 fases: carrera, salto, golpe y caída, el golpe se realiza en su máxima altura por encima de la red y se puede ejecutar con potencia o colocado para que los adversario no puedan defender, anotando un punto para su equipo.

El Bloqueo: Es una técnica que se realiza con ambas manos y saltando, intentando interceptar el balón que viene del otro lado de campo, en lo posible tener extendidos los dedos de las manos para tener mayor superficie de contacto y cubrimiento del campo, se puede utilizar como una acción de ataque (anotando punto en caso de que el balón caiga en el campo contrario) y defensa para cubrir su campo de juego o disminuyendo la velocidad del balón y poder defender con menos dificultad.

Saque de Abajo: Se realizan todos los saques(los distintos tipos) en la parte posterior y fuera del campo de juego, este caso se sostiene la pelota con la mano que no va ejecutar, mientras que la otra mano pega el balón desde abajo con el talón de la mano (con la palma de la mano en todos los tipos de saques) dan inicio al juego, este caso en especial es para principiantes.

Recepción: Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques

Actividad No. 1

Elaborar un mapa conceptual de los fundamentos técnicos del voleibol.

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 con apoyo de rodillas	11	13	15

Actividad No. 3

Dibuja tres fundamentos técnicos del Voleibol.

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	14	16	18

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 (55091015) en horario de 7:30 am a 12:30 pm.