



GUÍA DE APRENDIZAJE N°3

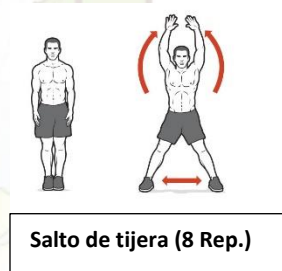
DOCENTE: JAIME GOMEZ	ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: 501
E-mail del docente:	Profejaimomez56@gmail.com	Celular docente: 3202327163
Correo Institucional	sylvania.gigante@sedhuila.gov.co o reinsylvania@yahoo.es	Celular Institucional: 3162689116 - 3138113141

Nombre de la Unidad de aprendizaje: PEQUE VOLEI.
Fecha de elaboración: 12-03-2021
DBA O Lineamiento Curricular: Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.
Horas para el desarrollo de la actividad: 3 horas por semana

Indicador de desempeño: Ajusto los movimientos de mi cuerpo manipulando un objeto.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD No 1. 3 horas en las semanas del 5 al 9 de abril y del 12 al 16 de abril.

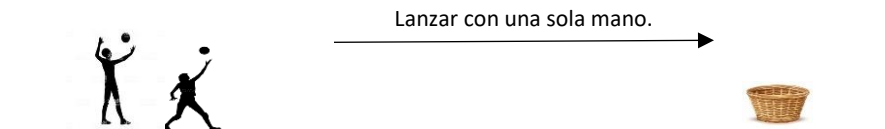
Hola buen día un saludo fraternal y caluroso, espero que se encuentre bien de salud con toda su familia y estén llevando las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y así cuidar la salud de nuestros seres queridos. En la siguiente guía vamos a continuar trabajando los fundamentos básicos del voleibol. En las guías anteriores abarcamos la parte teórica sobre la forma como se debe realizar la volea, recibir con él antebrazo y el remate, a continuación, las siguientes guías las van a realizar de manera práctica desde sus casas con el material que cuenten y siempre con la compañía de un integrante de su familia para que los asesoren en caso que lo necesiten y puedan desarrollar las guías de la mejor manera. Antes de empezar la actividad van a realizar estos 3 ejercicios acompañados de sus familiares, es muy importante hacer estos tipos de ejercicios para poder activar su cuerpo y así evitar alguna lesión, van a seguir las indicaciones como lo muestran las imágenes.



Después de haber realizado los ejercicios en familia, a continuación, encontraran la actividad que se llama lanza y encesta. Actividad. **LANZA Y ENCESTA.**

Para esta actividad necesitan de una pelota, si no la tienen, pueden construir con trapos envueltos, bolsas, papel y luego la sujetan con una cuerda hasta formar una pelota, luego van a necesitar de una canasta, canastilla, caja, valde... donde puedan encestar la pelota.

A continuación, con un integrante de su familia van a ubicar el recipiente que haya conseguido y lo van a ubicar a una distancia de dos metros, en caso que se dificulte un poco pueden acercar un poco más el recipiente, luego de estar ubicados cada participante tiene la oportunidad de hacer 5 lanzamientos con cada mano, 5 con la izquierda y 5 con la derecha gana el participante que logre hacer más aciertos con las dos manos.



Después de realizar la actividad, responde las preguntas que se encuentra a continuación.

¿Nombre la persona con quien realizo la actividad?
¿Con que mano se le facilito lanzar mejor?

Las preguntas las pueden contestar al respaldo de la hoja, para evidenciar la actividad lo pueden hacer por medio de una fotografía y enviarla al número de WhatsApp o correo electrónico que aparece en la parte superior de la hoja. las personas que no cuenten con aparatos electrónicos, me hacen el favor de guardar bien las guías, para cuando retomemos las puedan entregar y puedan tener su calificación.



GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto Creación de la Institución 1505 del 26 de Noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 8242 de 2019 Asociado mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150 _

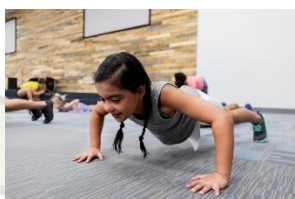


ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD No 2. 3 horas en las semanas del 19 al 23 de abril y del 26 al 30 de abril,

Hola buen día un saludo especial, espero que en el día de hoy se encuentre llenos de energía y estén rodeado de todos sus seres queridos y sigan llevando las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y así cuidar la salud de nuestros seres queridos. En la siguiente guía vamos a continuar trabajando los fundamentos básicos del voleibol, en la guía anterior hicieron un ejercicio práctico con un balón o elemento que hayan construido, en el día de hoy vamos a seguir trabajando ese tipo de ejercicios para mejorar sus capacidades físicas y también los sentidos. A Continuación, van a realizar los tres ejercicios acompañados de un integrante de su familia, para disponer el cuerpo para la siguiente actividad, van a seguir las indicaciones como lo muestran las imágenes.



Sentarse y tocar la punta de los pies. (Durar 20 segundos).



Realizar plancha (Durar 10 Seg.)

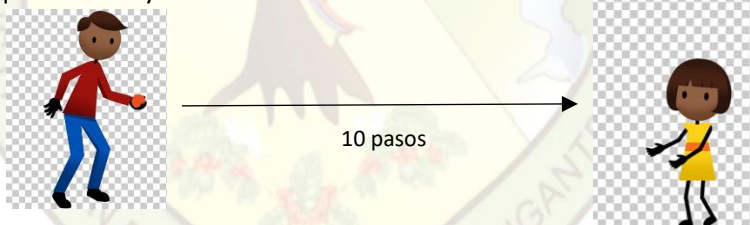


Apoyo de brazo laterales (Durar 5 Seg. Por cada brazo)

Luego de haber terminado los ejercicios en familia van a realizar la siguiente actividad que se llama EL REY DE LA PELOTA.

Para realizar la siguiente actividad vamos a necesitar la misma pelota u objeto que hayan trabajado en la actividad anterior, luego solo van a necesitar un espacio de 3 metros de largo.

Luego de tener el espacio y el balón, se van a ubicar uno frente al otro y van a empezar a lanzar la pelota con una sola mano, trabajan las dos lateralidades derecha e izquierda y van a recibirla sujetando el borde del buso como si fuera una red, para poder recibir la pelota, el objetivo es que la pelota debe llegar donde se encuentre la otra persona y la que recibe procurar no dejarla caer, tener precaución de revisar bien el lugar donde lo realicen para que no se vayan accidentarse.



Después de realizar la actividad responda la siguiente pregunta.

Por medio de un dibujo, represento como fue la actividad desarrollada en su casa.

Las preguntas las pueden contestar al respaldo de la hoja, para evidenciar la actividad lo pueden hacer por medio de una fotografía y enviarla al número de WhatsApp o correo electrónico que aparece en la parte superior de la hoja. las personas que no cuenten con aparatos electrónicos me hacen el favor de guardar bien las guías, para cuando retomemos las puedan entregar y puedan tener su calificación.



GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto Creación de la Institución 1505 del 26 de Noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 8242 de 2019 Asociado mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150 _



ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE ACTIVIDAD No. 2. 3 horas en la semana del 3 al 7 de mayo.

Hola buen día un gran saludo de mi parte espero que en el día de hoy se encuentre llenos de energía y estén con sus seres queridos y sigan llevando las medidas preventivas para evitar la propagación del virus y así cuidar la salud de sus seres queridos. En la siguiente guía vamos a continuar trabajando los fundamentos básicos del voleibol, en la guía anterior hicieron un ejercicio con balón, y en la guía de hoy van a crear su propio equipo de voleibol y va a llevar unos criterios que se los voy a nombrar más adelante. Por ahora van a realizar como ya lo saben los 3 ejercicios acompañados de un familiar, y siguen las indicaciones que muestran las imágenes. Recuerden que en caso de tener alguna lesión o se sientan indispuerto no realizar los ejercicios para prevenir alguna lesión.



Salto con impulso, luego se apoyan con las manos hasta lograr tocar el pecho con el suelo, retroceden y vuelven hacer el salto. (4 Rep.)



Elevación de rodillas (5 Rep.) por cada pie.



Elevación de rodilla con apoyo de manos (5 Rep.) por cada pierna.

Después de haber realizado los ejercicios acompañados de sus familiares, van a crear su equipo de voleibol con los siguientes criterios:

- Nombre del equipo
- Color del uniforme del equipo.
- Lugar de donde representa su equipo. (Ejemplo. Mi equipo representa al municipio de garzón)
- Escoger un animal que sea alusivo y de su gusto para que represente su equipo de voleibol.
- Crear una “Porra” para apoyar a su equipo de voleibol, cuando tenga partidos con otros equipos. Ejemplo (¡arriba abajo mi equipo va ganando!)

El desarrollo de la actividad la pueden hacer en la hoja, para evidenciar la actividad lo pueden hacer por medio de una fotografía y enviarla al número de WhatsApp o correo electrónico que aparece en la parte superior de la hoja. las personas que no cuenten con aparatos electrónicos me hacen el favor de guardar bien las guías, para cuando retomemos las puedan entregar y puedan tener su calificación. En caso de tener alguna duda comunicarse al número de celular que aparece y con mucho gusto se les atenderá dentro del horario académico.

CRITERIOS DE PRESENTACION

- Coloreo las imágenes y respondo las preguntas.
- Presentar la actividad por medio magnético (Por correo, WhatsApp o fotografía bien tomada.)
- Los Estudiantes que no cuenten con medios tecnológicos, guardar las guías y cuando retomemos, las entregan en las fotocopias o cuaderno.
- Inquietudes sobre la actividad, comunicarse por medio WhatsApp, llamada telefónica y correo electrónico.

La calificación de la actividad completa es 5.0

Si utilizan medios tecnológicos como la fotografía para evidenciar la actividad. (Recomendaciones La imagen que sea legible).

Los estudiantes que no cuentan con WhatsApp en su celular deben llevar el cuaderno con el desarrollo de la presente guía, en el tiempo estipulado, a la señora Mireya Perdomo, bibliotecaria de la institución, para que ella tome las fotos y videos y los envíe a la cada una de las docentes.

En la evaluación de esta guía se tendrá en cuenta lo siguiente: la nota será de 1 a 5 para todos los componentes de la evaluación.

80% Heteroevaluación:

-40% de la nota si cumple con los criterios de presentación.



GOBERNACION DEL HUILA
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SILVANIA / MUNICIPIO DE GIGANTE

Decreto Creación de la Institución 1505 del 26 de Noviembre de 2002
Aprobación de Estudios Resolución 8242 de 2019 Asociado mediante Nit. 813002490 – 4 DANE: 241306000150 _



-40% de la nota si realiza correctamente el desarrollo de cada una de las actividades como se indica en la guía.

10% autoevaluación: esta nota la envía el estudiante al finalizar cada periodo académico teniendo en cuenta los siguientes criterios

-

CRITERIOS Y ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

- La calificación de la actividad completa es 5.0
- Si utilizan medios tecnológicos como la fotografía para evidenciar la actividad. (Recomendaciones La imagen que sea legible).

