






Unidad Técnico Pedagógica
Asignatura: Educación Física y Salud
Profesor: Carlos Villalón Zamora
Correo: carlos.villalon@colegiomontesion.cl

GUÍA DE APRENDIZAJE N°4 ASIGNATURA EDUCACION FÍSICA Y SALUD

NOMBRE:	
PERIODO DE TRABAJO GUÍA: 29 de Mayo al 04 de Junio	UNIDAD: 2
CURSO: 6TO AÑO BÁSICO	
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE OA06: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal. OA08: Determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.	
CORREO DEL PROFESOR: carlos.villalon@colegiomontesion.cl	

CLASE: 4
OBJETIVO DE LA CLASE: Conocer, ejecutar y practicar la postura y técnicas del voleibol, ejercicios propios del golpe de dedos, antebrazo y saque bajo y de tenis, ejercicios físicos mixtos.
CONTENIDOS: Reglamento básico, en actividades y juegos deportivos colectivos mixtos.
HORAS PEDAGÓGICAS: 2 HP

MATERIALES NECESARIOS: Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.		
Cuaderno deportivo 	Lapiz, goma, dado 	Material deportivo 

ACTIVIDAD 1: REGLAS DEL VOLEYBOL, POSTURA Y TECNICAS DEL GOLPE

INSTRUCCIONES: Lee atentamente la información correspondiente a las reglas principales del deporte colectivo voleibol, postura y las técnicas del golpe de dedos, antebrazo y saque.

ACTIVIDAD 2: EJERCICIOS PRACTICOS GOLPE DE DEDOS, ANTEBRAZOS Y SAQUES CORTOS

INSTRUCCIONES: Realiza las actividades señaladas en la guía, lee atentamente la descripción del ejercicio, observa la imagen y ejecuta cada uno de ellos. Para mejorar la técnica del golpe y saque te recomiendo que practiques estos ejercicios diariamente.

ACTIVIDAD 2: JUEGO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

INSTRUCCIONES: El juego de la OCA es un juego de dos o más jugadores. Cada jugador avanza su ficha por un tablero con 35 casillas con dibujos. Dependiendo de la casilla en la que caigas se puede avanzar o por el contrario retroceder, y en algunas de ellas está indicado un ejercicio.



ACTIVIDAD N°1

REGLAS DEL VOLEYBOL

- 1.- En el juego, son seis jugadores en el campo y todos deben evitar que el balón toque en el suelo.
- 2.- Cuando la pelota toca fuera del campo de juego, la contabilizamos como falta, sacando el equipo contrario.
- 3.- Solo es posible dar como mucho tres toques por equipo antes de mandar el balón sobre la malla al equipo contrario.
- 4.- Un mismo jugador no puede dar dos toques consecutivos, salvo que el segundo toque sea después de haber hecho un bloqueo.
- 5.- Es un juego en el que impera la rotación cada jugador debe rotar la posición en el sentido de las agujas del reloj antes de casa saque.
- 6.- Un jugador puede llegar a rematar cualquier altura.
- 7.- El balón esta en juego hasta que este toque la red y de un bote en el suelo, toque fuera del terreno de juego o se produzca una infracción.

BALON EN JUEGO

El balón está en juego desde el momento del golpe de saque autorizado por el primer árbitro.

BALON FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego en el momento en que se comete una falta pitada por uno de los árbitros; en ausencia de una falta, está fuera de juego al momento del pitido.

BALON “DENTRO”

El balón está “dentro” si en cualquier momento de su contacto con el piso, cualquier parte del balón toca el campo de juego, incluyendo las líneas de delimitación.

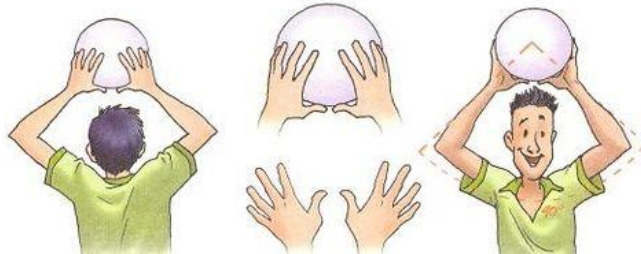
BALON “FUERA”

El balón está “fuera” cuando todas las partes del balón que tocan el suelo están completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha; toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona que no está en juego; toca las antenas, cuerdas, postes, o la propia red fuera de las bandas laterales; atraviesa el plano vertical de la red completa o parcialmente por fuera del espacio de paso, excepto en el caso de la regla cruza completamente el espacio inferior por debajo de la red.



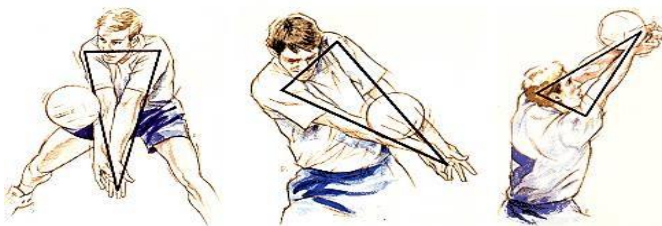
TECNICAS Y POSTURA DEL VOLEYBOL

1.- Golpe de Manos Altas o Golpe de Dedos:



Es un golpe que se realiza en forma simétricas, con las manos y los dedos (en especial: pulgar, índice, mayor y los otros dos ayudan) formando un triángulo con los mismos y flexión de muñecas, separando piernas a la altura de los hombros, con rodillas en semiflexión en la ejecución, en acciones de juego en pases, defensas y colocación o armado en ataques y muy poco en recepción del saque.

2.- Golpe de Manos Bajas o Golpe de Antebrazo:



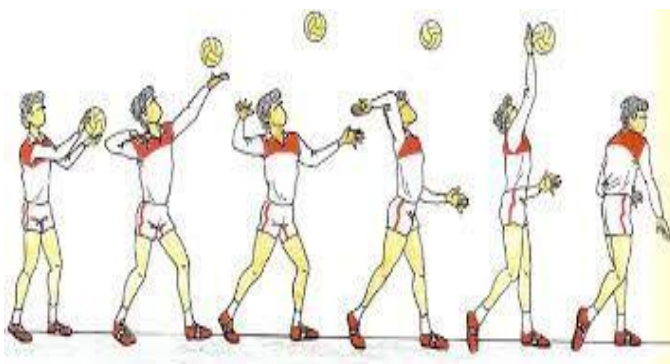
Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto, también debemos llevar una pierna adelante en semi flexión en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques.

3.- Saque de Abajo:



Se realizan todos los saques en la parte posterior y fuera del campo de juego, este caso se sostiene la pelota con la mano que no va ejecutar como bandeja y colocando adelante la misma pierna, mientras que la otra mano pega el balón desde abajo con el talón de la mano palma abierta o cerrada dan inicio al juego, este caso en especial es para principiantes.

4.- Saque de Arriba o Tennis:



Es el saque más utilizado, se ejecuta a pie firme llevando una pierna más adelante que la otra, sosteniendo el balón con la mano sobre la cabeza golpeando con la mano hábil desde arriba con toda la superficie de la mano.

ACTIVIDAD N°2

EJERCICIOS DE LAS TECNICAS DEL GOLPE

Imagen	Descripción
	<p>Toque de dedos con retención de balón: primero debes tomar el balón con ambas manos sobre tu cabeza formando un triángulo con tus dedos, debes lanzar el balón hacia arriba y al momento que este vuelva a tus manos retenerlo por 1 segundo y luego debes lanzarlo de la misma manera. Haz 4 series de este ejercicio de 10 repeticiones cada uno, con 30 segundos de descanso.</p>
	<p>Toque de dedos continuo: de pie con piernas en semiflexión y separadas a la altura de los hombros, tronco erguido, brazos en flexión y manos sobre la cabeza, realizar 10 toques continuos sin retener el balón en las manos, realizar 5 series de 10 toques cada una, con un descanso de 30 segundos entre las series.</p> <p>Variación del ejercicio: realizar los 10 toques continuos y entre ellos dar un aplauso, realizar los 10 toques continuos ayudándote en la pared https://www.youtube.com/watch?v=nIKw3GFLtS8</p>
	<p>Golpe de antebrazo con bote: recuerda mantener en todo momento la postura de voleibol flexionando rodillas y con brazos extendidos, lanza el balón hacia arriba y luego de que este de un bote en el suelo, debes golpearlo con el área del antebrazo, realiza este ejercicio en 3 series de 10 toques cada uno con un descanso de 30 segundos entre ellos.</p> <p>Variación del ejercicio: Realiza el golpe contra la pared, espera que de el bote en el suelo y luego repite el golpe hacia la pared.</p>
	<p>Golpe de antebrazo continuo: mantén en todo momento la postura de voleibol, lanza el balón hacia arriba y realiza 10 toques continuos con el antebrazo sin que el balón toque el suelo, repite este ejercicio 3 series de 10 toque cada una, descansa 30 segundos entre cada serie.</p> <p>Variación del ejercicio: realiza el golpe de antebrazo ayudándote con la pared sin que el balón toque el suelo, realizar el golpe de antebrazo con ayuda de la pared y al momento que el balón golpee la pared dar un aplauso. https://www.youtube.com/watch?v=hpRG0e85uj0</p>
	<p>Saque bajo con apoyo: tomas la postura de saque bajo, sosteniendo el balón con la mano que no vas a golpear y realiza el saque con la mano libre ayudándote con la pared golpeando el balón y realizando 3 series de 10 golpes cada uno.</p> <p>Variación del ejercicio: realiza el saque hacia la pared y recepcionando con el antebrazo o dedos. https://www.youtube.com/watch?v=BoEzafZbxes</p>
	<p>Saque alto con apoyo: Tomas la postura de saque alto, realizas el movimiento golpeando el balón hacia la pared recepcionandolo con las manos. Realiza 3 series de 10 golpes cada uno.</p> <p>Variación del ejercicio: despues de realizar el saque puedes recepcionar el balón con dedos o ante brazo, puedes realizar el saque dirigiendolo hacia una polera o botella intentando llegar a golpearla. https://www.youtube.com/watch?v=9XWbVyKkscU</p>



ACTIVIDAD N°3

- 1.- Levantar rodillas durante 15 segundos.
- 2.- Talones a los gluteos durante 15 segundos.
- 3.- Realizar 15 saltos de ranita.
- 4.- Gatear durante 20 segundos.
- 5.- Saltar con los pies juntos adelante y atrás durante 15 segundos.
- 6.- Mantener el equilibrio sobre un pie durante 15 segundos.
- 7.- Lanza nuevamente.
- 8.- Saltar una cuerda 10 veces.
- 9.- Retrocede 3 espacios y haz una imitación (animal o persona).
- 10.- Salta 10 veces con los pies juntos.
- 11.- Lanza nuevamente.
- 12.- Salto de tijeras 30 veces.
- 13.- Lanza nuevamente.
- 14.- Levantar rodillas durante 20 segundos.
- 15.- Lanza nuevamente.
- 16.- Realizar 50 pasos por tu casa.
- 17.- Realizar 15 flexiones de brazos.
- 18.- Retar a tu familia a realizar un ejercicio de tu elección.
- 19.- Retrocede dos espacios y haz una imitación (animal o persona)
- 20.- Lanza nuevamente.
- 21.- Dominar un balón 4 veces con el pie.
- 22.- Realizar 5 sentadillas.
- 23.- Caminar hacia atrás como Michael Jackson.
- 24.- Bailar por 30 segundos.
- 25.- Caminar como pingüino.
- 26.- Haz 10 sentadillas con salto.
- 27.- Retrocede 3 espacios y haz una imitación (animal o persona)
- 28.- Realiza 15 flexiones de brazos.
- 29.- Realiza 15 abdominales cortos.
- 30.- Lanza nuevamente.
- 31.- Retrocede 2 espacios y haz una imitación (animal o persona)
- 32.- Levantar rodillas durante 30 segundos.
- 33.- Dar 10 pasos en posición de carretilla
- 34.- Mantener el equilibrio sobre un pie durante 30 segundos



SALIDA	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
	14.	13.	12.	11.	10.	9.	8.
	14.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
	28.	27.	26.	25.	24.	23.	22.
	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.
							META

Retrocede 1 espacios y haz una imitación

Retrocede 2 espacios y haz una imitación

Retrocede 3 espacios y haz una imitación

Retrocede 2 espacios y haz una imitación