



## **Planeación de aula.**

### **Identificación**

<b>Grado:</b> DECIMO	<b>Área /Asignatura:</b> EDUCACION FISICA	<b>Fecha:</b> mayo 8 – junio 9/2023.
<b>Docente / C.D.A.:</b> ALEXANDER FURNIELES OROZCO.		
<b>Sede:</b> PRINCIPAL	<b>Periodo Académico:</b> SEGUNDO	
<b>Eje temático:</b>  . Voleibol IV  -Estrategias- Reglamento-Juego- Planillaje II.-arbitraje II.  -Táctica Ofensiva-Táctica Defensiva  -Planificación de eventos deportivos en deportes de conjuntos.		
<b>Tiempo de Ejecución:</b> 10 horas (600 minutos).		

### **Aprendizajes**

<b>1. Objetivos de aprendizajes</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Afianzar los conocimientos, la técnica, y reglamentación del voleibol para llevarlos a una práctica eficaz.</li><li>• Conocer las fases que engloban la organización y ejecución de eventos deportivos y todo lo que les rodea, asumiendo responsabilidades, roles y actitudes con responsabilidad y eficacia.</li><li>• Promover la Planificación y administrar de Manera concertada en proyectos lúdicos, deportivos y recreativos en el ambiente institucional y comunitario.</li></ul>
<b>2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)</b>
Competencia Motriz:  Aplico mi proyecto de actividad y preparación física, fundamentos técnicos y tácticos.  Lúdica motriz:



Competencia axiológica corporal.

**3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados**

- Participo en la organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.
- Conformo equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.
- Concientizo a mis compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego.

**4. Recursos y materiales**

- Aula de clase – Cuadernos – Videos – Coliseo - Espacios Abiertos – Conos – Balones – Bastones – Cuerdas – Pitos – Cronómetros - Colchonetas.

**Momentos de la clase**

**1. Inicio /exploración de saberes previos**

Se realizarán una serie de preguntas para ver que tanto conocen los estudiantes sobre la técnica, las estrategias, Planillaje, arbitraje y el reglamento del voleibol y como aplicarlo para su formación deportiva.

Tiempo de ejecución: De 10 a 15 minutos.

**2. Contenido / Estructuración**

Se procederá a socializar todo lo correspondiente al voleibol:

-La técnica.

-Estrategias de juego.

-La táctica.

-Reglamento.

-Planillaje.

-Arbitraje.



-Planificación de eventos deportivos en la institución.

Tiempo de ejecución: 40 minutos.

### **3. Práctica / Transferencia**

Se desarrollarán una serie de ejercicios para afianzar los conocimientos sobre el voleibol:

#### **Ejercicios de dominio del balón**

- ✓ Mantener el balón sobre los brazos colocados en forma de recibo, por arriba y por abajo, en el lugar y con desplazamientos
- ✓ Realizar toque de antebrazos o toques de control a diferentes alturas, en el lugar y con desplazamientos, y también desde la posición de acostado, sentado o agachado.
- ✓ Realizar cuclillas, giros completos, medio giros, tocando las palmas atrás, asaltos y contactos alternando con un toque del balón.) Driblar el balón en el lugar contra el suelo en forma de pase describiendo diferentes figuras.
- ✓ Caminar realizando toques de control describiendo una trayectoria: línea recta, sobre una figura dibujada en el suelo), o en zigzag, mientras se realizan los toques de antebrazos.
- ✓ Tocar el balón con una y otra mano de forma alternada.) Ídem, pero contra la pared.
- ✓ Competencias de toques del balón contra tiempo.
- ✓ En parejas, situados uno al lado del otro, realizar toque de antebrazos de forma lateral pasando al compañero.
- ✓ Realizar toques de antebrazos contra la pared, pero hacia una zona marcada: (Tres círculos dibujados en la pared de mayor a menor uno dentro del otro), a la voz del profesor se cambia para pasar al círculo más pequeño hasta llegar al centro.

#### **Ejercicios para mejorar el recibo**

- ✓ En parejas, realizar recibos de balones lanzados con diferente parábola, primero alta y después baja.
- ✓ El mismo, pero con parábola tensa y alta de forma alternada.
- ✓ Por parejas; sólo trabaja uno de los dos. Consiste en tirar el balón con dificultad, a la izquierda, derecha, de manera que él recepciones de forma forzada.



- ✓ Por parejas; uno de los dos tirará a su compañero balones bajos y próximos a él para que practique la caída frontal; que son pases de antebrazos desde el suelo.
- ✓ Por parejas; tirar el balón a 2 m del jugador a la izquierda y a la derecha para que practique la caída lateral.
- ✓ Por parejas; tirar el balón a 2 ó 3 m. del jugador para que se desplace a por y los reciba utilizando la plancha.
- ✓ Recibir balones sacados a corta distancia.
- ✓ En parejas; uno en cada campo, realizarán saques simultáneamente, y de esta misma manera se desplazarán para recibir los balones.
- ✓ La progresión tras este ejercicio será realizarlo dirigiendo la recepción del saque al colocador.
- ✓ Ahora sacan dos del resto de los jugadores, deben hacerlo lo más potente posible, para que los dos jugadores puedan recibir en condiciones reales de juego.
- ✓ Los dos jugadores en el mismo terreno para recibir los saques provenientes de los demás jugadores del equipo que realizarán el saque uno a continuación del otro a la zona que ellos prefieran sin intervalo de tiempo.
- ✓ Lo mismo, pero se intentará realizar el saque hacia una zona específica del terreno, los jugadores tendrán que partir desde la zona seis, realizar el recibo e incorporarse de nuevo a ella para la próxima acción.
- ✓ Realizar recibos en terrenos al aire libre.
- ✓ Juego de recibo o voleo por abajo solamente.
- ✓ Juego con tareas o condiciones especiales priorizando el recibo.
- ✓ Realizar el recibo en fragmentación de complejo I enfatizando en los diferentes desplazamientos del líbero en las diferentes posiciones.
- ✓ Realizar diferentes tipos de saques contra tiempo para que el líbero juegue su rol en el menor tiempo posible en diferentes posiciones y desplazamientos.
- ✓ Utilización de la planilla de voleibol para aprenderla a llenar en un partido.

#### **4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre**

Se hará mediante la observación directa del trabajo realizado por los estudiantes y se les corregirán los errores cometidos durante la práctica desarrollada.