



PLAYING VOLLEY BALL



2017

EDUCACION FISICA/ 7°

LIC. RUBY GUERRERO MORA 2 P

PLANEACIÓN DEL PROYECTO

1

GRADO Séptimo
ASIGNATURA Educación Física

2

DURACION 2 meses
FECHA Abril a Junio de 2017

3

CAPACIDAD Concienciación
NIVEL Comunicacional

4

COMPETENCIA

Combino las técnicas de mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los compañeros/as, amigos/as y educadores.

2017



PLANEACIÓN DEL PROYECTO

COMPETENCIAS A DESARROLLAR	ACTIVIDADES Y TAREAS					HITOS O EVENTOS
	Intelectual	Psicomotriz	Volitivo	Afectivo	Espiritual	
PERCEPTIVOMOTRIZ	Escribo la importancia de los fundamentos técnicos del voleibol en el cuaderno de E:F	Participa en actividades competitivas de acuerdo con mis capacidades fisiomotrices con sentido ético y moral.	Demuestro la habilidad al ejecutar competencias en la ejecución de los fundamentos.	Participa y apoya las prácticas en el laboratorio práctico	Mantiene un ambiente respetuoso, durante las ejecuciones y el desarrollo del proyecto.	Puesta en común del juego ejecutado con otros estudiantes
	Tengo una actitud positiva para participar en los gestos técnicos básicos.	Reconozco la actividad física como medio fundamental para una mejor calidad de vida saludable.	Trae los materiales e insumos necesarios para realizar cada actividad de acuerdo a la guía de estudio.	Interpreta y aplica toda las capacidades en la ejecución de los gestos técnicos de los pre deportivos	Es líder dando pautas para producir en grupo en la clase.	
	Reconoce e identifica las capacidades físicas en la demostración escrita.	Tiene orden en el desarrollo de todas las actividades en el cuaderno de educación Física.	Involucra las expresiones sicomotrices en la competencia voleibolista.	Actúa con dignidad, integridad y libertad, prudencia durante las actividades a desarrollar.	Es integro/a en el momento de autoevaluarse sobre el desarrollo del proyecto.	Revisión previa de las diferentes ejecuciones de los gestos técnicos
SOCIOMOTRIZ	Reconoce los valores y principios de convivencia en otras personas y en el mismo.					Sustentación de encuentros deportivos con otros estudiantes

Evaluación final del proyecto

Retroalimentación

Publicación

2017



CRONOGRAMA DEL PROYECTO

"PLAYING VOLEY BALL"								
<u>ACTIVIDADES Y TAREAS</u>	2 MESES 8 SEMANAS							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	EVALUACIÓN INICIAL							
CONCEPTOS CLAVES		■	■					
INTELECTUAL # 1			■	■				
INTELECTUAL # 2				■				
INTELECTUAL # 3					■	■		
PSICOMOTORA # 1					■	■		
PSICOMOTORA # 2						■		
PSICOMOTORA # 3							■	
VOLITIVA #1:	■	■	■	■	■	■	■	■
AFECTIVA # 1:	■	■	■	■	■	■	■	■
ESPIRITUAL # 1:	■	■	■	■	■	■	■	■
DEMOSTRACION ESCRITA Y PRACTICA		■		■	■		■	
EXPOSICION DE LA TEMATICA				■	■	■	■	
REVISIÓN DE LOS JUEGO DEPORTIVOS				■	■	■	■	■
PRESENTACION DEL RESULTADO DEL PROYECTO				■	■	■	■	■

2017



OBJETIVO

Alcanzar la capacidad de concienciación afianzando a través de Pre deportivos de Voleibol y actividades físicas, el ajuste postural en interacción con otras personas.

COMPETENCIAS

Combino las técnicas de mis habilidades motrices básicas mediante las expresiones motrices que me permiten conocer mi entorno familiar y escolar, y relacionarme con los compañeros/as, amigos/as y educadores.

ESTÁNDARES

I select and I develop the techniques and tactical of movement in diverse situations and contexts.

- Selecciono y desarrollo las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- I recognize the basic basics of the techniques of the movement in the diverse situations and contexts
- Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.
- I can write in English short paragraphs in which I practice my vocabulary the physical Education.

2017



INDICADORES DE DESEMPEÑO



INTELLECTUAL

Demuestra la capacidad de concienciación sustentando en la demostración de todas las actividades en el cuaderno de Educación Física y en la demostración escrita del período.



PSICOMOTOR

Es hábil al desarrollar la capacidad de concienciación en los procesos de ejecución de todos los fundamentos básicos del Voleibol utilizando todas las capacidades físicas.



VOLITIVO

Toma decisiones oportunas, correctas, equilibradas al desarrollar todas las actividades intelectuales en clase y ejecuta con pulcritud todos los gestos técnicos del Voleibol en clase práctica.



AFECTIVO

Mantiene una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo de todo el proyecto "PLAYING VOLEY BALL"



ESPIRITUAL

Demuestra los dones y talentos que Dios le ha dado y lo proyecta a toda la comunidad ebenezerista.

2017



La Capacidad que vas a desarrollar es la de **CONCIENCIACIÓN**. Para llevar a cabo satisfactoriamente el desarrollo del proyecto durante el período de clases debes tener en cuenta cada una de las indicaciones:



ACTIVIDADES

- Mantener un buen comportamiento y actitud en el desarrollo de las actividades.
- Desarrollar todas las actividades propuestas con responsabilidad y honestidad de acuerdo a lo establecido en el cronograma.
- Realizar las actividades con buena ortografía y entrega en forma ordenada.
- Aprovechar al máximo el tiempo de clase, evitando distractores.



PREGUNTA

- Consultar a tu maestra las inquietudes encontradas, mostrando una actitud apropiada.
- Consultar en el diccionario técnico de E:F los conceptos desconocidos para ampliar tu vocabulario..



TRABAJOS ASIGNADOS

- Elabora con suma atención cada uno de los conceptos claves.
- Se usara cuaderno, colores, implementos deportivos como el balón de Voleibol, para ello debe traer los materiales e implementos adecuados para estas prácticas y seguir los principios de la E.F
- Trae los materiales necesarios para cada actividad de clase.
- Tener en cuenta el encuadre para el desarrollo óptimo de la clase, práctica y teórica.

2017





EVALUACION

DIAGNOSTICO INICIAL

En tu cuaderno cuadriculado de 50 hojas,
posición del cuaderno horizontal

2017

ACTIVIDAD INTELECTUAL

1

- 1- Con lenguaje técnico argumenta que es remate en Voleibol, recepción en voleibol, clases de servicios en voleibol, rotación en Voleibol, finta, cancha, bloqueo, plancha en Voleibol.

ACTIVIDAD PSICOMOTORA

2

- 1- En cada argumentación haz un dibujo de los conceptos que escribiste en tu cuaderno.

ACTIVIDAD VOLITIVA

3

- 1- Decida hacer la portada del cuaderno de E:F, y revisa tu capacidad anaeróbica y escribe tu valoración en tu cuaderno..

ACTIVIDAD AFECTIVA

4

- 1- Cuales son tus capacidades, para formar parte del laboratorio práctico en clase de E:F

ACTIVIDAD ESPIRITUAL

5

1. Cuales son las cualidades físicas que desarrollo CRISTO cuando se hizo hombre.





2017



PROYECTO

El proyecto a desarrollar en este segundo periodo es participar en actividades grupales, que impliquen movimientos de conciencia, corporal dinámicos, y estáticos realizando juegos pre deportivos recreativos y lúdicos.



COMPONENTE EPISTEMOLOGICAL



EDUCACIÓN FÍSICA

Ciencia que educa, física y psíquicamente al individuo a través del movimiento del cuerpo, desarrollando aspectos fisiológicos, motriz, intelectual, social, moral y deportivo.

Proceso de formación permanente, personal, cultural y social, encaminado a lograr el desarrollo humano a través de las prácticas propias de la actividad física y componentes del orden pedagógico.

DEPORTE

Actividad que se práctica como ejercicio o en forma de competencias individual o colectiva y que pone en juego las cualidades físicas, la técnica y la práctica y está regido por una reglamentación.

2017



CONCEPTOS CLAVES

MALLA

SERVICIO

FUNDAMENTO

VOLEA

WILLIAM

DEPORTE

RECEPCION

MINTONETTE

TOQUE

SPRINGFIELD

LIBERO

OLIMPICO

BLOQUEO

ARBITRO

2017





FORMACIÓN INTELLECTUAL

Intellectual Training

El VOLEIBOL



Existen diversas modalidades de este deporte. Aunque con el nombre de «voleibol» se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, también es muy popular (y con rango de deporte olímpico) el vóley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados y la práctica del cachibol está extendida en las comunidades de mayores.

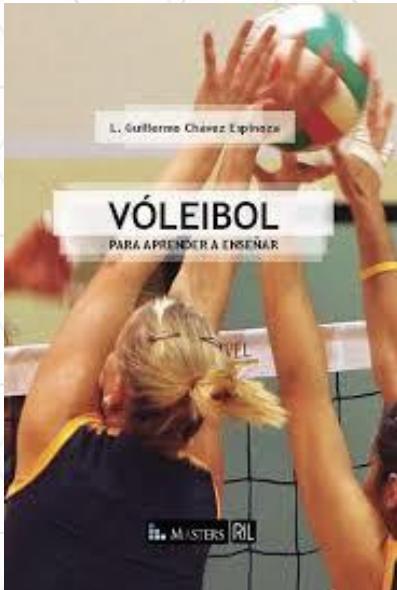
2017





FORMACIÓN INTELECTUAL

Intellectual Training



EXPANSIÓN

En los años siguientes, el deporte se diseminó por todo el mundo. Primero llegó a Canadá en el año 1900 y en seguida llegó a Asia. Los soldados estadounidenses lo introdujeron durante la Primera Guerra Mundial en Europa Oriental, donde se desarrolló transformándose en un deporte muy popular. Hasta la caída del bloque oriental, los equipos de países como la Unión Soviética y Checoslovaquia dominaban este deporte en Europa.

En el segundo decenio del siglo **xx** se introdujo en EE.UU. por primera vez la regla, hoy vigente, de la cantidad de seis jugadores por equipo y de tres contactos con el balón. En los Juegos Olímpicos de 1924 el voleibol fue presentado como deporte de demostración. Hasta mediados del siglo xx el deporte se extendió por todo el continente.

2017





FORMACIÓN INTELECTUAL

Intellectual Training

Expansión

La fundación de la [FIVB](#) en 1947 y el [Campeonato Mundial de Voleibol](#) que muy poco después se realizó por primera vez constituyeron pasos importantes para su establecimiento como deporte. Muchas técnicas y tácticas que caracterizan el voleibol moderno fueron introducidas por equipos europeos. Ejemplos de esto son el bloqueo y el *bagger*, que Checoslovaquia introdujo en el juego en 1938 y en 1958, respectivamente así como el ataque desde la línea de fondo, que [Polonia](#) mostró por primera vez en 1974 ^z y el sistema de 5-1, con el que jugaba la Unión Soviética.

En [1912](#) se revisaron las reglas iniciales en lo que refiere a las dimensiones de la cancha. También se fijó el tamaño del balón, que hasta entonces no había sido determinado. Se limitó a seis el número de jugadores por equipo, y se incorporó la rotación en el saque.

En [1922](#) se regula el número de toques por equipo, fijándolo en tres y se limita el ataque de los zagueros. También se estableció que de estar el marcador en 14-14, debían obtenerse dos puntos consecutivos de ventaja para la ganar el set.

Por el segundo líbero a lo largo del partido. En [2014](#) se revierten los cambios sobre el toque de red.

2017





Intellectual Training

FORMACIÓN INTELECTUAL

Sabías que...

Las habilidades y destrezas motrices se desarrollan en el individuo de acuerdo con su naturaleza, necesidades, capacidades y exigencias sociales.

La habilidad motriz se entiende como un tipo de capacidad del sujeto para ejecutar una determinada acción motriz con menor o mayor dominio y nivel de calidad y eficiencia.

La destreza motriz se entiende como la concentración de condiciones que tiene el ser humano para actuar ante una exigencia del medio que requiere el dominio y aplicación de determinadas habilidades y hábitos.

La destreza "es la manifestación del talento de una persona que se revela no en suma de habilidades y hábitos, sino en la disposición para ejecutar la acción con calidad y para resolver de una manera creadora cualquier problema o situación que surja.

Las habilidades y destrezas motrices se conforman como unidad en el sujeto y se desarrollan desde los procesos sensomotrices, la adquisición, la afirmación y el dominio de las formas básicas de movimiento, las combinaciones y producción del movimiento, procesos éstos que implican un desarrollo cualitativo del movimiento relacionado con la experiencia y las aplicaciones en la vida personal y social.



2017





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Definiciones sobre el voleo

Uno de los fundamentos más importantes del voleibol es el voleo o pase por arriba. Se considera como la esencia del juego del voleibol, y sirven para la construcción directa del propio juego en equipo y el éxito de éste depende del dominio sobre los diferentes tipos de pases que existen.

<http://www.monografias.com/trabajos90/ejercicios-par-ala-ensenanza-del-voleo/ejercicios-par-ala-ensenanza-del-voleo.shtml#ixzz4afwuMy8p>



2017





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

Recepción.

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo.

Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

Es interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza. En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares.



2017





FORMACION INTELECTUAL

Intellectual Training

PALABRAS CLAVES

APOYO	COLOCACION	DELANTEROS	INVASION	RETENCION	SET	ZAGUEROS
Acción que se realiza durante el juego, consiste en dar soporte a la acción de otro compañero	Acción de situar el balón en el sitio deseado. Este término se utiliza para el pase de dedos.	Jugadores que ocupan la zona que se encuentra por delante de la línea de 3 metros. Son los únicos que puede rematar o bloquear.	Falta de juego consiste en sobrepasar la línea central que delimita ambos terrenos de juego.	Falta técnica consiste en no dar al balón un golpe seco y claro.	Juego que finaliza cuando un equipo llega a 15 puntos o gana la ampliación.	Jugadores que se encuentran por detrás de la línea de 3 metros y que durante el juego no pueden rematar o bloquear.

2017



ACTIVIDAD INTELLECTUAL 1



ACTIVIDAD INTELLECTUAL 2



1. Revisa todos los conceptos claves, construye una sopa de letras con sus definiciones en tu cuaderno de E:F.
 - 2- Trascribe el mentefacto procedural con ayuda de la maestra, "procedimiento para ser una recepción.
 - 3- ¿Cuáles son los fundamentos de ataque en Voleibol ?
 - 4- Elabora un ejemplo de una demostración escrita, usando dos columnas para relacionar palabras con los conceptos claves, y da definición con orientación de la maestra.
-
1. ¿Abre los hipervínculos de la diapositiva 13-14 y escribe datos curiosos, cuando estudias Voleibol.
 2. Explica la diferencia entre habilidad motriz y destreza motriz (diapositiva 15 lee)

2017



ACTIVIDAD INTELECTUAL 3



DIBUJA en tu
cuaderno los pasos
para los
desplazamientos en
el Voleibol

2017

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

DESPLAZAMIENTOS CLAVES PARA JUGAR VOLEIBOL

Los aspectos generales a tener en cuenta en la posición y desplazamiento de los jugadores son:

- La cabeza y la mirada al frente
- Tronco ligeramente inclinado hacia atrás
- Piernas semiflexionadas
- Los pies uno más adelante que otro
- Puntas de los pies dirigidas al frente
- Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo

Ler más: <http://www.monografias.com/trabajos37/historia-voleibol/historia-voleibol3.shtml#ixzz4agMbM43P>



ACTIVIDAD PSICOMOTOR 1

1. Prueba física en todas las clases de E.F (PARA ENTRAR A PRACTICA SE LE SUGIERE CONTESTAR UNA PREGUNTA A LA MAESTRA DE LA TEMATICA DEL PERIODO)
 - 2- De acuerdo a su capacidad física, realiza series de voleo, recorrido de cono a cono realizando la recepción, Fuerza abdominal con balón.
-
3. Ejecuta 15 voleas en el tiempo solicitado por la maestra.
 4. Ejercicios fundamentales para el buen desempeño en clase.
 5. ¿Cuáles son los beneficios de hacer laboratorio práctico?
 6. Escribe ¿cuál es el correcto gesto técnico para la recepción?



2017





ACTIVIDAD PSICOMOTOR

2

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Relaciona los conceptos de la columna A con los de la columna B, referente a la temática del periodo.

Columna A

- 1-PASADA
- 2-VOLEO
- 3-ZAGA
- 4-SET
- 5-ADELANTADO
- 6-REMATE

Columna B

- () Golpeo del balón en el aire por encima de la net de forma violenta con la palma de la mano hacia cancha contraria tratando de evitar que sea defendido o bloqueado
- () palabra de origen Inglés y probablemente del tenis de campo que podemos denominar como Tiempo
- () Se sitúa cerca de la línea de ataque para levantar el balón que golpeó al bloqueo o será tirada, esta acción se denomina apoyo.
- () Palabra proveniente del inglés y que quiere decir balón volando
- () la zona situada entre la línea de ataque y la línea final
- () Tipo de pase que se realiza pegado a la net y la golpea el pasador casi del lado de la otra cancha.

2017



ACTIVIDAD PSICOMOTOR 3



2. Toma evidencia de su trabajo desarrollado en clase y escribe en tu cuaderno:

- 1- el mejor ejecutante
- 2- el más hábil
- 3- el más obediente
- 4- el más compasivo
- 5- el más colaborador

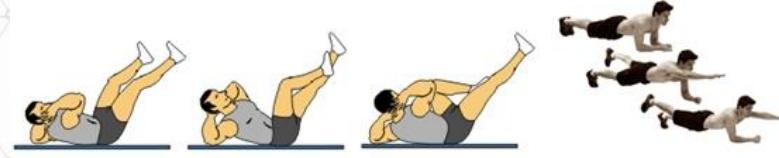
1. Elabora un circuito donde las capacidades físicas se desarrolle, presenta la actividad en tu cuaderno de E:F. grupos de tres personas, organiza el material con tu maestra.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR



Sprints de 60 a 100 Mts

5 Burpees - 10 Saltos en Cuclillas



Bicicletas en el Aire

Superman Plank

2017



ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD VOLITIVA

1



1. Durante el desarrollo del proyecto desarrolla todas las actividades programadas sin ayuda, solo orientación.
2. Presenta tu cuaderno con todas las actividades en las fechas, cuaderno no presentado no se revisa después.
3. Ejecuta todas las prácticas en clase, actividades de apoyo en grupo, ilustraciones a color en el cuaderno con las actividades programadas; las prácticas se deben evidenciar en una publicación digital, por lo tanto debes ser muy creativo y desarrollar cada uno de sus talentos.
4. Se hará uso del uniforme durante todo el año escolar: pantaloneta y camiseta

ACTIVIDAD AFECTIVA

1



1. Desarrolle todo el proyecto con creatividad y orden y habilidad.
2. Ejecute y explica la importancia de todo el proyecto tanto para usted como para la comunidad Ebenezerista.

2017



ACTIVIDADES A DESARROLLAR

ACTIVIDAD ESPIRITUAL



1



TU ERES

1. Deberás presentar todos los devocionales completos, de manera ordenada y con color, y fechas, la maestra lo revisa
2. Mantiene un ambiente agradable y buen comportamiento durante todas las actividades en el desarrollo del proyecto.
3. En el cuaderno, escriba que dificultades se le presentaron en el desarrollo del proyecto.



2017





AUTOEVALUACION SUSTENTADA

Teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación, responde como fue tu nivel de certidumbre de lo aprehendido, nivel de certidumbre de cambio y nivel de compromiso durante este periodo.



2017

Nivel de certidumbre de lo aprehendido

Escribe tu valoración de 10 a 100 teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos en el periodo. Argumenta la respuesta. Haz una lista de los conceptos aprendidos durante el desarrollo del proyecto., en el cuaderno de E.F

Nivel de certidumbre de cambio

Responde las siguientes preguntas argumentando tu respuesta:

- ¿Ha mejorado tus conocimientos en las diferentes pruebas de conocimiento realizadas?
- ¿Mejoraste tus competencias en el área de Educación Física?
- ¿Manejaste responsablemente la información sobre la temática vista?
- ¿Tú actitud fue critica y reflexiva al participar en todo el proyecto?

Nivel de compromiso

Redacte un compromiso teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Uso apropiado del lenguaje técnico oral y escrito
- Seguir protocolos y normas de clase
- Reforzar los prerequisitos de aprendizaje
- Contribuir al desarrollo del aprendizaje, participando y respetando a los demás compañeros.



AUTOEVALUACION SUSTENTADA

Teniendo en cuenta los siguientes criterios de evaluación de: (S) Siempre, (F) frecuentemente, (CN) Casi nunca y (N) Nunca, marca con una X la columna que corresponde a tu criterio, según lo aprendido:



ASPECTO	DESCRIPCIÓN				
	S	F	C	N	
Intelectual	Sustento con elementos claves toda la temática de la guía, y elabore la práctica de todos los gestos técnicos en una manera lúdico-creativa.				
Psicomotor	Soy hábil al desarrollar la capacidad de concienciación en los procesos de ejecución de los fundamentos básicos utilizando todas las capacidades físicas,				
Volitivo	Tomo decisiones oportunas, correctas, equilibradas y ejecuta con pulcritud todos los gestos técnicos del Voleibol.				
Afectivo	Mantengo una actitud de ayuda, apoyo y armonía en cada etapa de desarrollo de todo el proyecto “PLAYING VOLLEY BALL”				
Espiritual	Demuestro los dones y talentos que Dios le ha dado y lo proyecta a toda la comunidad Ebenezerista				

2017



tus padres envían una comunicación donde le cuenten a la maestra como trabaja su hijo/a en casa y cual seria la nota que te pondrían dando las razones el porque no trabajo en clase teórica.

La siguiente tabla debes pasarla a tu cuaderno y en compañía de tus padres responderla teniendo en cuenta el desempeño que has tenido durante el periodo.

Aspectos internos		Aspectos externos	
FORTALEZAS		OPORTUNIDADES	
DEBILIDADES		AMENAZAS	



2017

BIBLIOGRAFIA / WEBGRAFÍA



<https://es.wikipedia.org/wiki/Voleibol>

<http://www.efdeportes.com/efd156/glosario-de-terminos-deportivos-voleibol.htm>

<https://www.google.com.co/search?q=imagenes+de+ejercicios+para+aprender+voleibol&espv=2&biw=1366&bih=960>

<https://www.google.com.co/search?q=circuito+de+entrenamiento&espv=2&biw=1366&bih=960>

http://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-339975_recurso_10.pdf

Https://www.google.com.co/search?espv=2&biw=1366&bih=613&tbo=isch&sa=1&q=imagenes+de+voleibol&oq=imagenes+de+vo&gs_l



Ajustes y elaboración de actividades por la Lic: Ruby Guerrero Mora

2017

