

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

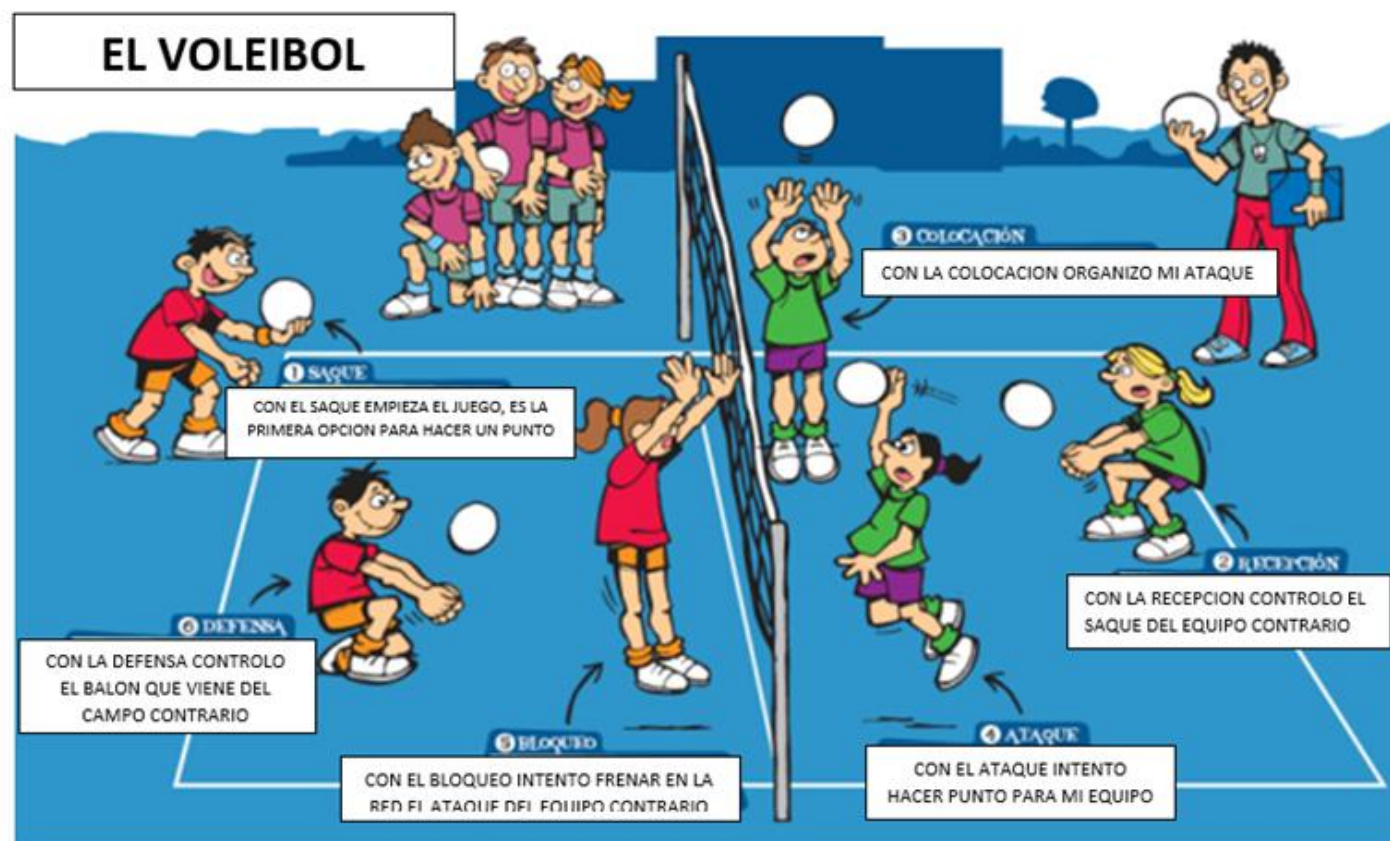
Área: CULTURA FÍSICA Y DEPORTE	Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	Curso: 901-902-903	Periodo: IV	Fecha de elaboración: 19 de SEPTIEMBRE 2025
Docente: DEIBBY JANNIER ALARCON ALARCON		HABILIDAD A DESARROLLAR: Guía 4: Apropio posturas corporales de las técnicas deportivas del voleibol que permitan afianzar la coordinación viso manual.		
Nombre del estudiante:				

DESEMPEÑOS DEL PERIODO: <i>(SEGÚN LOS ESTÁNDARES Y DBA PARA CADA CURSO Y GRADO)</i>
1. Afianzo la técnica del voleibol mediante ejercicios de repetición y corrección para ponerlos en práctica en la competencia.
2. Comprendo la importancia de mis habilidades técnicas individuales en ataque y defensa para aportar lo mejor de mí al equipo.
3. Comprendo el sistema 3-1 como táctica colectiva para el ataque y defensa en situaciones de competencia.
4. Reconozco y aplico normas básicas del voleibol en roles de juzgamiento en las actividades de competencia.
5. Cuido de mi cuerpo teniendo en cuenta las prácticas de autocuidado para generar hábitos saludables (actividad transversalizada con Orientación escolar).

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

Plan De Actividades Del Periodo			
FECHA		CONTENIDOS PROGRAMADOS (RELACIONAR EL DESEMPEÑO)	DIDACTICA Y EVALUACIÓN
INICIO	FIN		
15 DE SEPTIEMB RE	24 DE NOVIE MBRE	VOLEIBOL III - Sistema de juego 3-1 - Permutas - Reglamento - Juzgamiento y	CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO El voleibol nos brinda grandes beneficios tales como: - Mayor percepción visual y reacción. - Mayor fuerza de salto. - Toma de decisiones y mentalidad en el juego. - Estabilidad en el ritmo cardíaco - Comprensión adecuada del objetivo del juego. El alumno/a adapta su motricidad para lograr el objetivo. Potencia la motivación por aprender y mejorar ya que el alumno/a juega un papel activo constructivo.

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023



	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	<i>"Paz, Educación, Progreso"</i>	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

			1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA P.P (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 7 a 10 PUNTOS) Fechas: 15 al 19 de septiembre ACTIVIDAD EN EL CUADERNO: • Realizo un separador de forma creativa, dibujo con colores alusivo a la habilidad a desarrollar en esta guía. • Realizo la rúbrica de autoevaluación para segundo periodo en la clase de educación física. • Imprimo y pego en el cuaderno infografía del modo de juego. • Realizo cuadro de puntuación GUIA 4. ACTIVIDAD PRÁCTICA: Participo activamente en el desarrollo de un circuito de COORDINACION VISO MANUAL dirigidas por el docente. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: • Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa. • Cumplimiento con el uniforme institucional (pantalón azul, camiseta y medias blancas).
--	--	--	---

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	<i>"Paz, Educación, Progreso"</i>	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

			2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN R.I (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 14 a 20 PUNTOS) Fechas: del 22 al 26 de septiembre ACTIVIDAD EN EL CUADERNO: ✓ Recopilar las metas semanales. ✓ Diligenciar la autoevaluación diariamente. ✓ Explicar los siguientes conceptos a partir de la infografía adjunta. ○ POSICION BASICA ○ SAQUE O SERVICIO. ○ RECEPCION. ○ COLOCACION O VOLEA. ○ REMATE. ○ BLOQUEO ○ DEFENSA ✓ Escribir y comprender 5 reglas básicas del voleibol. ✓ Adjuntar la siguiente imagen en el cuaderno. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: • Contenido y estética en la presentación del cuaderno en esta etapa.
--	--	--	---



Versión: 4

PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE

"Paz, Educación, Progreso"

Código:
GA C01 F08



Fecha:
24 de Enero de 2023

El balón

- Peso: 260-280 grs.
- Presión interior de 0.30 a 0.325 kg/cm²
- Cámara interior de caucho
- Cubierta de cuero flexible
- Circunferencia: 65-67 cm.

Equipación:

visión camiseta, pantalón corto, calcetines y calzado deportivo y con suela antideslizante. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual llevar también protecciones en rodillas y codos.

El juego:

Al mejor de 5 sets con juegos de 25 pts. con 2 de diferencia
El que se lleva 3, gana
En caso de llegar al 5º set, se jugará a 15 pt.

30" de descanso (2 en cada cada set) **60"** de tiempo técnico (2 en cada cada set) **3'** entre sets

El juego:

EL SAQUE: El jugador que sirve debe lanzar antes de 8" después del pitido del árbitro. Cualquiera de los jugadores puede realizar el saque y se van rotando en el sentido de las agujas del reloj. Se pierde el saque cuando se pierde el punto

LOS PUNTOS: se gana un punto cuando el balón toca la cancha del contrario, cuando el rival comete una falta y cuando recibe un castigo

LOS TOQUES: Un equipo sólo puede realizar tres toques seguidos y un jugador sólo puede tocarla una vez. En este cómputo no se incluye el bloqueo

Movimientos

Saque

Recepción

Colocación

Remate

Bloqueo

Plancha

Equipo: 6 jugadores

3 delanteros

3 zagueros

Estrategias:

DEFENSA SIN BLOQUEO: Un jugador se mantiene junto a la red para recibir los pases mientras los otros se colocan en posición 3:2

CON BLOQUEO DE UNO: Un bloqueador se mantiene junto a la red escoltado por un jugador y los otros cuatro en la línea de defensa

DEFENSA CON BLOQUEO DE DOS Y DE TRES: La misma estructura que la de bloqueo de uno pero con dos o tres bloqueadores

La pista

Los jueces:

- 4 jueces de línea
- Primer árbitro
- Segundo árbitro

Barilla delimitadora de la zona de juego

LA RED NO SE PUEDE TOCAR: excepto si es empujada hacia el jugador. Tampoco puede sobrepasarse por encima o por debajo hacia el equipo contrario

Hombres: 2,44 m.
Mujeres: 2,24 m.

MUNDO DEPORTIVO

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD D.H (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS)

Fechas: 29 de septiembre al 7 de noviembre

ACTIVIDADES PRÁCTICAS:

- Ejercicios individuales
- Ejercicios por parejas
- Control del balón.
 - Recepción de antebrazos
 - Volea o pase de dedos.
 - Servicio
 - Recepción del servicio.
 - Armado de ataque.
 - Ubicación de la defensa.
- Ejercicios 1 - 1.
- Ejercicios 2 - 2.
- Encuentros 4 vs 4

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

- Participó activamente en el desarrollo de las actividades propuestas en clase dando mi mejor esfuerzo.
- Escribo la Meta y Retroalimentación de cada sesión de clase en el cuaderno: Asocio la actividad física de cada sesión de clase con los conceptos investigados en la fase de recolección.
- Diligencio la autoevaluación de hábitos saludables acordada para el área de educación física.
- Cumpro con el uniforme institucional (pantaloneta azul, camiseta y medias blancas).

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

4.RELACIÓN R.E (Valoración numérica al ser alcanzada esta etapa: de 21 a 30 PUNTOS) Fechas: del 10 al 24 de noviembre.			
1. Participar en torneo interno del curso de voleibol. 2. Demostrar control del balón en situaciones de juego. 3. Presentar el cuaderno con las metas firmadas semanalmente y las autoevaluaciones diarias a lo largo del periodo.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN: - Participó activamente en el desarrollo de la competencia dando mi mejor esfuerzo. - Cumplo con el uniforme institucional (pantalón azul, camiseta y medias blancas). - Presento mi cuaderno donde se relacionan las metas y retroalimentaciones desarrolladas durante las sesiones de clase con los conceptos trabajados. - Presento las firmas del docente en la autoevaluación de las sesiones de clase.			
5. EVALUACIÓN (AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN) ACTITUDINAL E.A (Valoración numérica: de 7 a 10 PUNTOS) Durante esta etapa los estudiantes realizarán su evaluación actitudinal, con la ayuda del docente de la asignatura teniendo presente la evidencia que se tienen para cada uno de los ítems a evaluar.			SI NO
1. Siempre asisto puntualmente a las clases. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)			
2. Siempre usó adecuadamente el uniforme de acuerdo al horario establecido (VALORACIÓN 2 PUNTOS)			
3. Siempre me expreso, escucho con atención e interactué respetuosamente con mis compañeros y docente (VALORACIÓN 2 PUNTOS)			
4. Cuido el mobiliario, los materiales y dejo limpio y en orden mi lugar de trabajo. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)			
5. Acuerdos de aula, cumplo con TODOS los hábitos saludables. (VALORACIÓN 2 PUNTOS)			
Observaciones generales de la guía			
1. Según el sistema institucional de evaluación de estudiante 2025 se deberán alcanzar todas las etapas de la guía en la secuencial establecida, (1. P.P 2. R.I 3. D.H 4. R.E 5. E.C), para asignar la valoración final de la guía. 2. La valoración numérica mínima para alcanzar la guía es de 70 puntos así: BÁSICO (70 A 79) ALTO (80 A 89) SUPERIOR (90 A 100).			

OBSERVACIONES:	REVISIÓN (JEFE DE ÁREA, COORDINACIÓN O RECTORIA):

	PLANEACIÓN PERIÓDICA GUIAS PARA EL ESTUDIANTE	
	"Paz, Educación, Progreso"	
Versión: 4	Código: GA C01 F08	Fecha: 24 de Enero de 2023

GUIA PARA EL ESTUDIANTE

1. PUNTO DE PARTIDA Y PUNTO DE LLEGADA

Este es el primer paso en el desarrollo de un trabajo. Es el momento en que piensas en aquello que sabes sobre el tema, la pregunta o el proyecto que tienes en tu plan de estudios (recuerda que esta guía es para trabajarla en todas las áreas). Pueden ser experiencias personales que hayas vivido y que estén relacionadas con el tema, tal vez algunas suposiciones o hipótesis que se te ocurren, o quizá algunos estudios que has hecho antes sobre ese tema y que seguramente necesitarás para poder comprender el nuevo.

Para entenderlo mejor, vas a imaginar que el tema es: "La historia de Colombia en el siglo XX". Para su desarrollo haces lo siguiente:

A. Piensas y escribes lo que sabes sobre el tema. Si nunca lo habías escuchado, escribes lo que crees que puede significar. Tal vez has visto y escuchado a tus abuelos, padres o mayores conocidos, la forma como las personas vivían hace muchos años; seguramente también has visto películas, fotografías o libros. El caso es que debes escribir todo lo que sabes del tema.

B. Además de lo que sabes, escribe también: La hipótesis que deseas plantear y que consideras se puede validar con el desarrollo del tema.

2. RECOLECCIÓN Y PROCESO DE INFORMACIÓN

En esta etapa lo primero que haces es buscar la información que necesites para empezar a comprender el tema, usando documentos, libros, mapas, fotografías, videos o cualquier otra fuente de información que te sirva. No es suficiente con acceder a estas fuentes de información, es necesario que las leas y comprendas, para evidenciar esto debes elaborar una síntesis de la información, esta presentación puede variar ya que puedes emplear técnica como: resumen, informe o cualquier tipo de esquema; lo importante aquí, es que no copies la información de los documentos consultados, sino que diseñes tu propia síntesis, que te ayude a comprender y manejar el tema de forma adecuada, dándote la base para continuar con las demás actividades.

El DOCENTE también te ayudará en el trabajo de consultar información, recomendándote los libros o las fuentes que puedes usar. Además no olvides dejar por escrito la fuente en la que conseguiste la información: la bibliografía, que pueden ser libros, Internet, entrevistas

En resumen: hay que informarse y hacerlo con sentido... ¡nada de hacer cosas sin saber para qué!.....

3. DESARROLLO DE LA HABILIDAD

Ya comprendido el tema, es necesario que lo pongas en práctica por medio de su aplicación en diferentes contextos, esto dependiendo del área y tema que estés trabajando. Por ejemplo en matemáticas puedes aplicar las teorías explicadas en la etapa anterior por medio de la desarrollo de ejercicios y resolución de problemas; en comunicación puedes evidenciar la comprensión y manejo de un tema en la construcción de un texto específico. Las actividades pueden variar, es posible en esta etapa diseñar: presentaciones en powerpoint, cualquier tipo de texto escrito (ensayo, informe, reseña), videos o cortos, maquetas, exposiciones, ponencias, ejercicios prácticos, resolución de problemas entre otros, lo importante aquí, es de demuestres el manejo de los conceptos sintetizados y explicados en la etapa anterior.

Como el objetivo de esta etapa es el manejo o dominio de los conceptos y del tema como tal, es necesario que una vez presentadas cada una de las actividades planteadas, programes con tu DOCENTE la sustentación. Es necesario la presentación y aprobación de la sustentación para continuar con la siguiente y última etapa del proceso.

4. RELACIÓN

Aquí viene lo más interesante de todo. Si ya leíste, escribiste, comprendiste y aplicaste el tema en contextos propios de área, es hora que reflexiones sobre su uso y aplicación dentro de tu realidad. Tanto las preguntas como las respuestas deben estar relacionadas con tu vida cotidiana, recuerda que aprender es algo que debe servirte en la vida diaria.

El trabajo final con el que te presentas al analista, es el resultado de todo el proceso que has hecho para elaborarlo. Debes mostrar que es un tema que se relaciona directamente con tu vida cotidiana y que tú le has dado un sentido propio. También debes demostrar con buenas explicaciones y argumentos, la utilidad que tiene en tu vida, el sentido que le lograste dar al tema que estudiaste.

5. EVALUACIÓN ACTITUDINAL (AUTOEVALUACIÓN Y COEVALUACIÓN).

Durante esta etapa deberas realizar la evaluación actitudinal, con la ayuda del docente de la asignatura teniendo presente la evidencia que se tienen para cada uno de los ítems a evaluar.