



## COLEGIO DR. B. A. HOUSSAY

**GRADOS:** 5º - 6º

**NOMBRE Y APELLIDO:** \_\_\_\_\_

**ÁREA:** Educación Física

**PROFESORES:** Iván Villafañe – Macarena Tapias

### GUÍA Nº 3

**TÍTULO:** “VÓLEY”

**FECHA:** abril - mayo - junio

**TIEMPO:** 5 clases

**DESAFÍO:** Participar en partidos de mini vóley aplicando fundamentos y respetando las reglas.

**PROPÓSITO:** Los alumnos, durante esta guía, conocerán conceptos y trabajarán fundamentos de mini vóley a fin de que manejen información y desarrollen habilidades deportivas.

**CAPACIDADES: Generales:** Resolución de problemas

**Específicas:** -Resolver problemas mediante diferentes habilidades y destrezas motoras.

**CONTENIDO:** Participación en juegos deportivos modificados y minideportes, comprendiendo su estructura, lógica y acordando reglas, estrategias, roles y funciones.

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN:**

- Ejercitación de fundamentos de mini vóley.
- Participación en partidos de mini vóley.

### **INDICADORES:**

- Ejercita pase de arriba.
- Ejercita pase de abajo.
- Ejercita saque de arriba.
- Ejercita saque de abajo.
- Participa en partidos de mini vóley.

**ACTIVIDADES:**

- **Aclaración:**

Al comenzar cada clase, se realizará la entrada en calor.

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	

Al finalizar cada clase, se realizará elongación y se nombrarán los músculos.



## 1º clase:

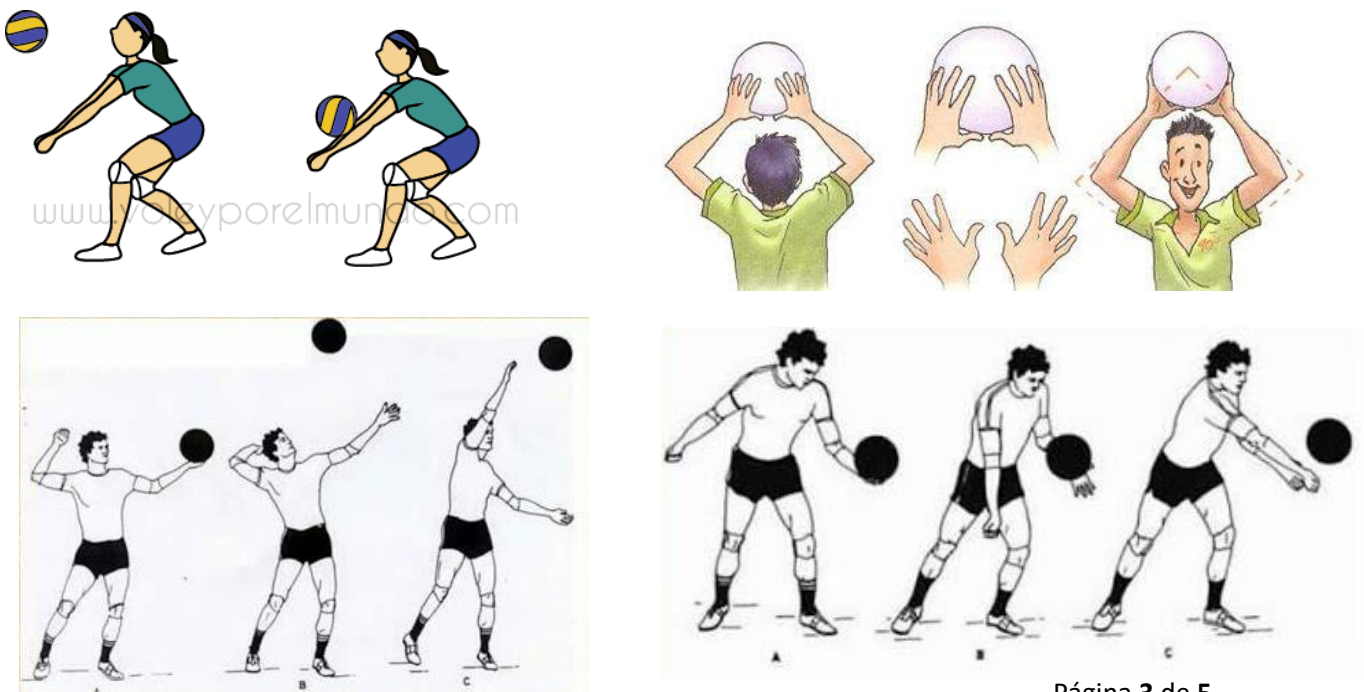
- Comentario oral sobre VOLEY: fundamentos y reglas.

Pase de arriba	Pase de abajo	Saque de arriba	Saque de abajo
----------------	---------------	-----------------	----------------

- Ejercitación de gestos técnicos, sin pelota.



- Ejercitación de gestos técnicos, con pelota. En forma estática y dinámica.



## **2º clase:**

- Ejercitación: pase de arriba.
  - ✓ En forma estática.
  - ✓ Desde sentados.
  - ✓ Con desplazamientos de frente y laterales.
  - ✓ Sobre la red.

-Variante: distancia.

- Actividad lúdica 1 vs 1, 2 vs 2.

## **3º clase:**

- Ejercitación: pase de abajo.
  - ✓ En forma estática.
  - ✓ Desde sentados.
  - ✓ Con desplazamientos de frente y laterales.
  - ✓ Sobre la red.

-Variante: distancia.

- Actividad lúdica 2 vs 2, 3 vs 3.

## **4º clase:**

- Ejercitación: saque de arriba.
  - ✓ En forma estática.
  - ✓ Desde sentados.
  - ✓ Con desplazamientos de frente y laterales.
  - ✓ Sobre la red.

-Variante: distancia.

- Actividad lúdica 3 vs 3, 4 vs 4.

## **5º clase:**

- Ejercitación: saque de abajo.
  - ✓ En forma estática.
  - ✓ Desde sentados.
  - ✓ Con desplazamientos de frente y laterales.
  - ✓ Sobre la red.

-Variante: distancia.

- Actividad lúdica 4 vs 4, 6 vs 6.

✚ Puesta en común en forma oral sobre lo trabajado en relación a vóley.