



Voleibol, postura y flexibilidad



Estudiante: _____ *Grupo:* _____

Saberes conceptuales

1. Control Corporal e Iniciación metodológica
2. Parada de manos y Rueda Lateral o vuelta estrella
3. Juegos predeportivos de iniciación al voleibol.

Indicadores de desempeño

- Aplica normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal
- Reconoce el voleibol como un deporte que lo (la) prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.
- Se observan habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario
- Mantiene su uniforme de educación física bien presentado y lo trae el día que corresponde



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



Lo que voy a aprender

CONTROL CORPORAL

Exploremos:

- ✓ ¿Qué es tener control?
- ✓ ¿A qué hará referencia la palabra corporal?
- ✓ ¿Qué será entonces el control corporal? Define con tus palabras



Conceptualización

El control corporal hace relación a todas aquellas habilidades que se refieren al dominio del cuerpo y a su mejor conocimiento, por lo tanto, se deben tener en cuenta: Tono, Postura y Equilibrio.

El tono posibilita la energía potencial del músculo. Es importante porque nos permite realizar desde movimientos sencillos como gestos hasta otros de más exigencia como agarrar, desplazarnos, empujar, levantar objetos, entre otros.



La postura: Como "postura correcta" entendemos toda aquella que no sobrecarga la columna ni ningún otro elemento del aparato locomotor como músculos, huesos, tendones articulaciones o ligamentos. Y la forma de acostumbrar a nuestro cuerpo a adoptar una postura correcta de manera habitual durante la rutina diaria es a través de la higiene postural.

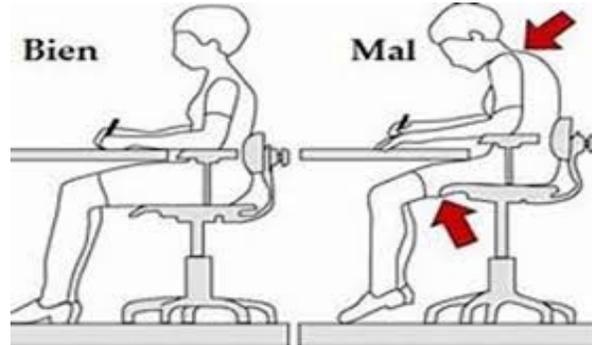
La "higiene postural" como concepto representa un conjunto de recomendaciones que ayudan a mantener la postura adecuada del cuerpo y a realizar correctamente los movimientos que requieren nuestros quehaceres



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



cotidianos. El objetivo es mantener la espalda sana y evitar lesiones y dolores, ya sea a través de un ejercicio estático (sentado o de pie), o uno dinámico (elevar un objeto pesado, cargarlo, transportarlo...).

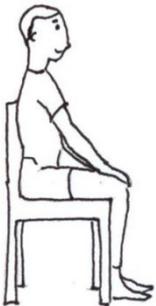


El equilibrio: El mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio.



Practico lo aprendido

1. Colorea las imágenes que requieren control corporal para ser realizadas.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



2. Después de realizado el ejercicio anterior, ¿cuál es tu conclusión?

3. Menciona tres ejemplos de acciones, diferentes a las mencionadas en el punto 1, que implica:

- Tono muscular:

- Postura:

- Equilibrio:



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



HISTORIAS QUE INSPIRAN

Jossimar Calvo

Jossimar Orlando Calvo Moreno (Cúcuta, 22 de julio de 1994) es un gimnasta profesional colombiano de alto rendimiento. En los Juegos Panamericanos de 2015 se convirtió en el primer colombiano en lograr tres (3) medallas de oro en una misma edición de esta cita deportiva.

La casa donde Jossimar Calvo creció en el barrio Belisario de Cúcuta, nunca dejó de estar en obra negra. En 2011, cuando se mudó junto con su mamá Nohora, ese hogar siguió teniendo una habitación, una cocina, tejas de lata y piso de cemento y tierra. Pero allí mismo fue donde nacieron sus sueños: donde llegó a poner sillas en cada extremo y comenzó a abrirse de piernas sobre ellas, mientras trataba de imitar a Jean-Claude Van Damme en sus películas de acción. Jossimar nació con tanta flexibilidad para la gimnasia que una profesora, a la edad de 5 años, convenció a su mamá a inscribirlo en la liga de gimnasia, de tal manera que no pudo ser futbolista como lo fue su padre, a pesar de su inclinación hacia el fútbol. Acá un pedazo de su historia.

Su mamá, Nora Moreno, recuerda como el pequeño Jossimar se la pasaba saltando y haciendo piruetas siempre que tenía tiempo libre, hasta en los entrenamientos de fútbol, donde todos se paraban a mirarlo.

“Yo trabajaba como modista en un local de un centro comercial de la ciudad y cuando él (Jossimar) llegaba el vigilante le decía: mire lo que tengo acá, mostrándole monedas, para que se pusiera a hacer volteretas y maromas”, recuerda su mamá. Al pequeño Jossimar, su madre le confeccionaba la ropa para el colegio, para los entrenamientos y para la navidad.

En 2002 participó en un campeonato en Medellín, al respecto Jossimar dice: “En 2002 competí en Medellín, gané dos bronces y ahí sí dejé de quejarme tanto. Pero antes yo iba al gimnasio por diversión, a jugar con mis compañeritos de entrenamiento. Después fui madurando y me propuse ser un deportista de alto rendimiento. Y creo que ha sido bonito porque mi generación ha dejado huella”.

Profundo admirador del también gimnasta Jorge Hugo Giraldo, Jossimar siempre esperó su momento detrás del deportista antioqueño para poder brillar.

“Veía a Jorge hacer esas hazañas y quería ser como él, y superarlo. En Guadalajara 2011 tuvimos que enfrentarnos en la final de la general individual, en la que yo me quedé con el oro y él con la plata. Fue emocionante sobrepasar a mi ídolo, en un evento de esa magnitud”, recuerda.

Ese enfrentamiento se repitió meses después en el Preolímpico de 2012, en el que Giraldo superó a Calvo por cinco décimas, y le quitó el cupo a los Olímpicos de Londres 2012.

“Fue una derrota muy dura porque tenía muchas ganas de llegar a unos Juegos Olímpicos, y por segunda ocasión me quedé con las ganas”, recuerda Jossimar, quien en 2010, y aun siendo juvenil, perdió la oportunidad de representar a Colombia en los Juegos Olímpicos de la Juventud Singapur 2010, al ser superado en el preolímpico por su compañero y amigo Jhonny Muñoz.

Este joven gimnasta ha demostrado que con disciplina todo es posible, ahora cuenta con más de 300 medallas, En mayo de 2016, Jossimar ganó una medalla de oro en la Copa mundo de Gimnasia de Brasil y se clasificó para los juegos Río 2016, convirtiéndose en el segundo gimnasta colombiano en clasificar a unos Juegos Olímpicos. En aquella cita mundial Calvo ocupa el décimo puesto en gimnasia artística.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022

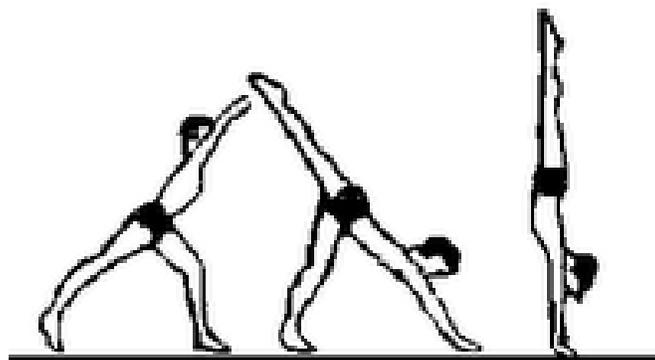


El 22 de diciembre de 2018 se estrenó el cortometraje La historia de un campeón, una especie de documental sobre la vida de Jossimar Calvo, donde el mismo interpreta al protagonista en la etapa adulta, es dirigida por Susana Godoy y escrita por Iván Gallo.



Qué voy a aprender

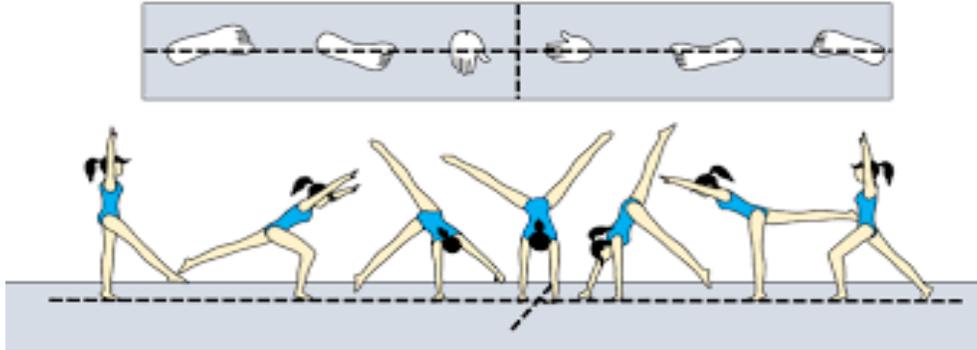
Parada de manos



Una parada de manos es un movimiento de equilibrio en el que un atleta invierte todo su cuerpo y, en lugar de equilibrarse sobre sus pies, se equilibra solo sobre sus manos.



Vuelta estrella o media luna



Es un movimiento en el que el practicante se desplaza lateralmente en línea recta, manteniendo la espalda recta y situando las manos en el suelo para elevar las piernas por encima y aterrizar sobre ellas, de modo similar al giro de una rueda.

Practico lo aprendido

- Describe en tu cuaderno el paso a paso para realizar la parada de manos y la vuelta estrella, según las imágenes observadas.
- Después de observar el video ¿Qué cuidados y/o elementos piensas que se deben tener para empezar a practicar la parada de manos y la vuelta estrella?

- ¿Para qué te servirá aprender este tipo de ejercicios?

- Consulta:** ¿Cuál es la importancia de la gimnasia en los niños? Escríbelo en tu cuaderno bajo el título... **Importancia de la gimnasia en los niños.** Agrega alguna ilustración.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



Qué voy a aprender

JUEGOS PREDEPORTIVOS.

Los juegos pre deportivos son una forma lúdica motora, de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permiten el desarrollo de destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines alguna disciplina deportiva (desplazamientos, lanzamientos, recepciones, etc.). Su práctica es recomendable como preparación para comenzar a practicar cualquier deporte, ya que aporta una serie de recursos físicos y técnicos.

Practico lo aprendido

Practiquemos algunos juegos predeportivos al voleibol, para ello nos organizamos en equipos de 5 personas.

- 1. *Balón tocado.*** Se juega con dos equipos de 10 u 8 jugadores. Los jugadores deben formar un círculo grande, dentro de éste se colocan dos jugadores quienes intentarán tocar el balón mientras los jugadores del círculo se pasan el balón.
- 2. *Relevos en pared.*** Son necesarios de 4 a 10 jugadores. Se deben formar dos equipos y en fila frente a una pared. El primer jugador de cada equipo debe tener un balón. En orden cada uno debe hacer un toque de dedos o antebrazos hacia la pared para que el compañero que sigue lo reciba. El que dio el toque al balón se coloca en la última posición de la fila. El ganador del juego es quien consiga hacer cuatro rotaciones al balón.
- 3. *Diez pases.*** Se dividen los jugadores en dos equipos de 6 a 10 integrantes. Los jugadores deben formar un círculo para realizar pases con un solo bote en medio. Cada diez pases logrados equivalen a un punto, pero es necesario que el balón no bote más de dos veces, si esto sucede entonces no cuenta el punto y se empieza desde cero.
- 4. *Vóley a 4 o Al ataque.*** En este juego se deben formar cuatro equipos de tres integrantes mínimo. Se necesita colocar dos redes cruzadas. Los jugadores deben atacar con todos los balones posibles a los contrincantes para evitar que al final se queden los balones dentro de su campo.
- 5. *El balón volador.*** Este juego requiere un mínimo de dos jugadores, cada jugador deberá realizar un toque de dedos o de antebrazo al balón para conseguir que rebote. Se trata de conseguir más toques exitosos consecutivos.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



Qué voy a aprender

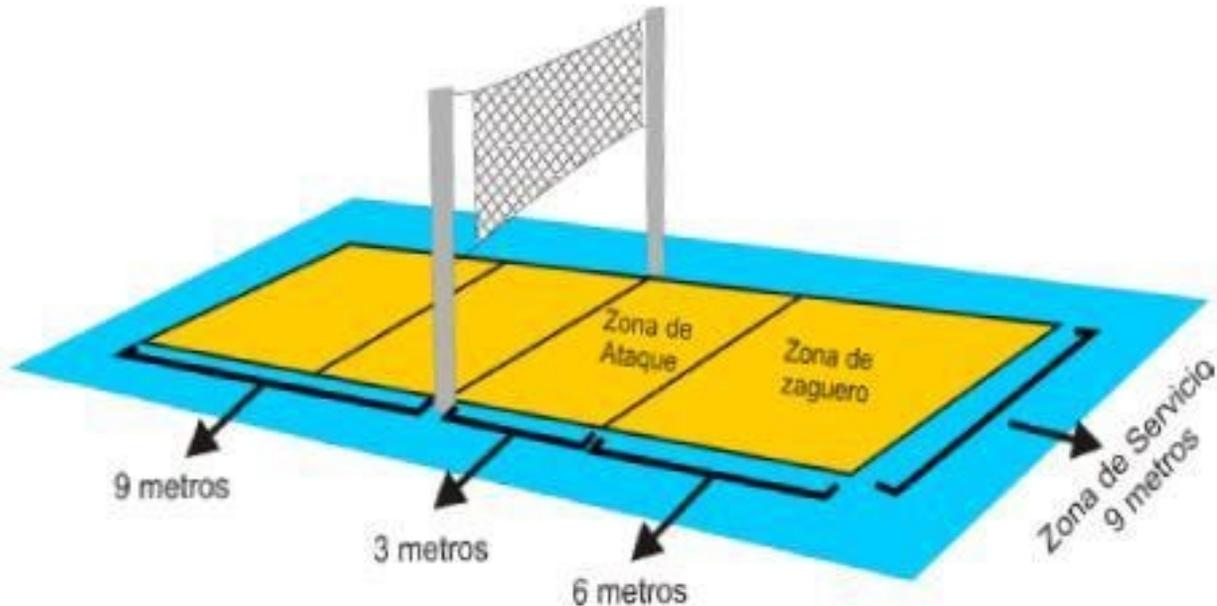
INICIACION AL VOLEIBOL

El voleibol es un deporte de conjunto, de participación simultánea y espacio dividido (cada equipo juega sólo en su propio campo).

¿Sabes cómo se juega al voleibol? Lo más básico son el balón y una red, que divide la cancha en dos. Un equipo se sitúa en cada lado de la cancha con el objetivo de hacer llegar el balón al otro, hasta que uno de los dos equipos falla o lo deja caer. Para impulsar el balón se emplean los brazos, sin arrastrarlo, retenerlo o acompañarlo. Se saca desde el fondo de la cancha, y cada equipo dispone de tres toques para devolver el balón.

Los equipos están compuestos por seis jugadores organizados en dos líneas: la de ataque, que está pegada a la red, y la de defensa, que está más atrás. Se juega a 5 sets y gana el set el primer equipo que llegue a 25 puntos con dos de diferencia sobre el tanteo del rival. Si es necesario llegar al quinto set, el de desempate, se jugará a 15 puntos.

Terreno de juego: el campo de voleibol mide 18×9 metros, separado en dos campos iguales (9×9 metros) mediante una red sujeta por dos postes (uno a cada lado). Cada medio campo se divide en dos zonas (ataque y defensa) por una línea trazada a 3 metros de la línea de medio campo.

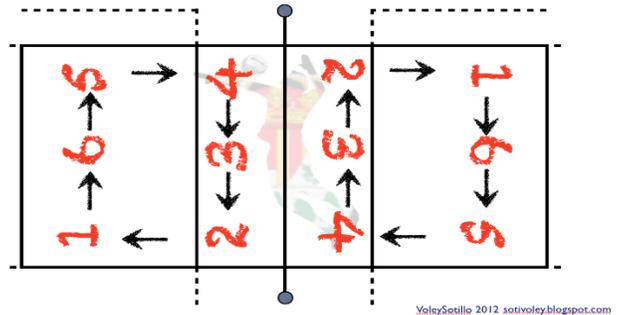




Campo de Voleibol. Zonas



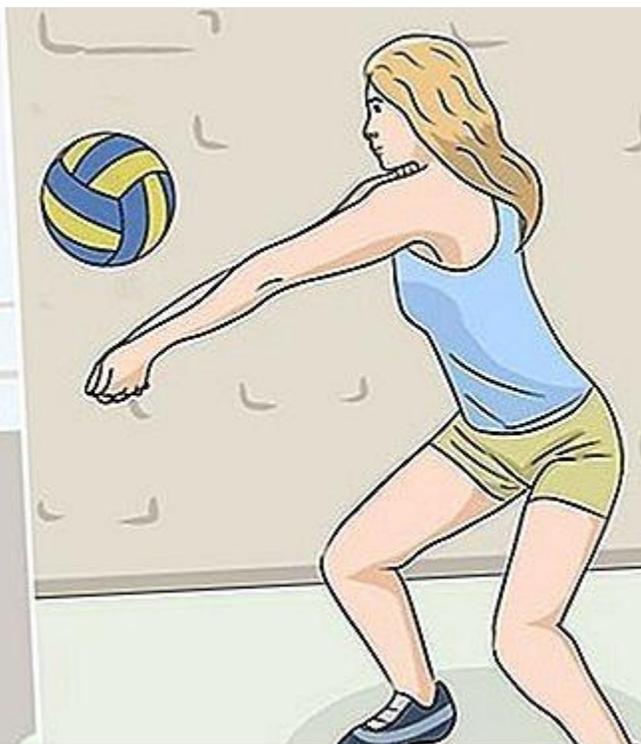
Campo de Voleibol. Posiciones



Típos de pases en el Voleibol



Pase de dedos



Pase de antebrazos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



Practico lo aprendido

Después de leer la información sobre el voleibol, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es el voleibol?

2. ¿Qué quiere decir que el voleibol es un **deporte de conjunto**?

3. ¿Cuántos jugadores participan en un juego de voleibol?

4. ¿En cuántas zonas está dividido el campo de juego del voleibol y qué nombre recibe cada zona?

5. ¿Quién es el ganador en un partido de voleibol?

6. ¿De cuántos toques dispone cada equipo para pasar el balón al campo contrario?

7. ¿Cuáles son los implementos necesarios para jugar al voleibol?

8. Escribe dos semejanzas entre el baloncesto y el voleibol.

9. Menciona las clases de pases del voleibol.

10. ¿Cuáles son los nombres de las posiciones en el voleibol y en qué lugar de la cancha se ubican?

La guía has terminado ¡Felicitaciones por haber llegado hasta aquí!





INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES
ED. FÍSICA - GRADO TERCERO
MAESTRA: CLAUDIA BERGINE M.
TERCER PERIODO
2022



Autoevaluación



<i>Descripción</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
En clase permanezco atento a las explicaciones.		
Cumplo de manera autónoma con mis deberes escolares.		
Traigo los materiales necesarios para el trabajo en clase.		
Colaboro en el trabajo en equipo.		
Participo de manera libre y asertiva en clase.		
Presento de manera ordenada mis trabajos y tareas.		
Practico en casa los aprendizajes abordados en clase.		
Valoro trabajos e ideas propios y de mis compañeros.		
Atiendo las sugerencias de mi maestra para mejorar en la materia.		
Demuestro buena actitud hacia la asignatura.		
De acuerdo con la reflexión, la nota que merezco es 		



Estudiante: _____ Grupo: _____