

SESIÓN DE APRENDIZAJE

Vóley, Saques (ejercicios de calentamiento)

I. DATOS INFORMATIVOS:

| | | | | | |
|------|----------|---------|--------------------------------|--------|------------|
| UGEL | CAYLLOMA | AREA | Educación Física | GRADO: | 3ERO Y 4TO |
| I.E. | 40030 | DOCENTE | ANA CRISTINA ARTEAGA QUISPE | FECHA: | |

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA: Asume una vida saludable/ Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.

ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE IV CICLO (NIVEL 4)

Asume una vida saludable cuando diferencia los alimentos de su dieta personal, familiar y de su región que son saludables de los que no lo son. Previene riesgos relacionados con la postura e higiene conociendo aquellas que favorecen y no favorecen su salud e identifica su fuerza, resistencia y velocidad en la práctica de actividades lúdicas. Adapta su esfuerzo en la práctica de actividad física de acuerdo a las características de la actividad y a sus posibilidades, aplicando conocimientos relacionados con el ritmo cardiaco, la respiración y la sudoración. Realiza prácticas de activación corporal y psicológica, e incorpora el autocuidado relacionado con los ritmos de actividad y descanso para mejorar el funcionamiento de su organismo.

Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices al tomar acuerdos sobre la manera de jugar y los posibles cambios o conflictos que se den y propone adaptaciones o modificaciones para favorecer la inclusión de sus compañeros en actividades lúdicas, aceptando al oponente como compañero de juego. Adapta la estrategia de juego anticipando las intenciones de sus compañeros y oponentes para cumplir con los objetivos planteados. Propone reglas y las modifica de acuerdo a las necesidades del contexto y los intereses del grupo en la práctica de actividades físicas.

| CAPACIDADES | CRITERIOS DE EVALUACIÓN | EVIDENCIA/PRODUCTO | INST. DE EVAL. |
|--|---|---|-----------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud. <p>Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se relaciona utilizando sus habilidades sociomotrices. <p>Crea y aplica estrategias y tácticas de juego.</p> | <p>3er grado</p> <p>Practica el vóley teniendo en cuenta los hábitos de hidratación.</p> <p>4to grado</p> <p>Practica técnicas y reglas del vóley para jugar en grupos.</p> | <p>Practica técnicas y reglas del vóley para jugar en grupos teniendo en cuenta los hábitos de hidratación.</p> | <p>Escala de valoración</p> |

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

| | |
|---|--|
| <p>Gestiona su aprendizaje con autonomía.</p> <p>Define metas de aprendizaje</p> <p>Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC.</p> <p>Gestiona información del entorno virtual</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Determina con ayuda de un adulto qué necesita aprender considerando sus experiencias y saberes previos para realizar una tarea. Fija metas de duración breve que le permitan lograr dicha tarea. • Organiza información, según su propósito de estudio, de diversas fuentes y materiales digitales. |
|---|--|

Enfoque de derechos

| | |
|------------------------|--|
| Valores | Por ejemplo |
| Diálogo y concertación | Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común |

III. PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD

| ¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión? | ¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión? |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ➤ Preparar imagen para motivar ➤ Tener listo papelotes y plumones. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Imagen para motivar ➤ Papelotes y plumones. |

INICIO

Se da la bienvenida a todos los estudiantes.

Se dirigen al espacio donde se desarrollarán las clases de educación física.

Se invita a formar un círculo sentados en el centro del campo o patio para dialogar sobre la importancia de la hidratación para cuidar el esquema corporal, ya que la sed aparece en los eventos deportivos y realización de ejercicios.

Se toma asistencia y los motiva a realizar actividad física y predeportivos para mejorar su calidad de vida con alimentación nutritiva y saludable, y las relaciones con sus compañeros.

A continuación se ubican a los estudiantes en el perímetro del ambiente deportivo para calentar el cuerpo trotando.



Luego hacer movimientos articulares:

- Girar tobillos.
- Levantar las rodillas hacia la cadera.
- Mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás.
- Estirar y flexionar brazos.



Ubican a los estudiantes en un espacio libre para su mejor desplazamiento en el juego señalado con conos.

Presentamos el juego: "Lanzo hacia arriba" que nos permitirá tener dominio de la pelota.



“Lanzo hacia arriba”

Nos ponemos de pie en un círculo amplio bien abierto. Cuanto más separadas estén las personas, más ejercicio harán.

Lanzo a lo alto la pelota, bien alto, a la vez que digo el nombre de otra persona del grupo. Esa persona habrá de recoger la pelota antes de que caiga al suelo.

Y repetimos la actividad varias veces.

Podemos permitir un bote en el suelo antes de coger la pelota.

Dialogamos:

• ATENCION DIFERENCIADA

| 3ER GRADO | 4TO GRADO |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ¿Les agrado la dinámica realizada? | ¿Qué tipo de habilidades utilizaron? |
| ¿Qué tipos de movimientos realizaron? | ¿Con que material trabajaron? |

Reto:

Jugamos vóley conociendo sus técnicas y reglas teniendo en cuenta los hábitos de hidratación

Recordamos las siguientes recomendaciones:

- ✓ Tener sus materiales educativos.
- ✓ Seguir las indicaciones de la maestra(o).
- ✓ Cumplir normas de bioseguridad.
- ✓ Respetar las reglas del juego.
- ✓ Cumplir con las normas de aseo personal.
- ✓ Participar activamente en los juegos.



Dialogan con los estudiantes para que seleccionen dos normas de convivencia para ponerlas en práctica durante el desarrollo de la presente sesión:

Escuchar las indicaciones atentamente

Ser solidario con los compañeros



DESARROLLO

Analizan el deporte de vóley.

Es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

El objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.



Ejercicios de recepción

- **Ejercicio 1. Recibo contra la pared con tarea**
 - Objetivo: Desarrollar en el atleta la concentración; así como la dirección del balón considerando el ángulo de salida del mismo con relación al punto de referencia.
 - Descripción: El atleta se coloca frente a la pared y realiza la recepción del balón dirigiéndola hacia un área determinada en la pared, la misma se va encontrar a una altura de 2,50 metros de altura y el atleta en relación a la superficie vertical a una distancia de 3 metros.



○ **Ejercicio 2. Dirección y desplazamiento**

- Objetivo: Perfeccionar el control técnico del jugador sobre el balón (dirección hacia el área delimitada), postura y vista durante los desplazamientos.
- Descripción: El atleta realiza un recibo hacia la zona delimitada en la pared y se desplaza hacia atrás para realizar la misma acción, así sucesivamente.



○ **Ejercicio 3. Recibo con desplazamientos sobre las líneas del terreno**

- Objetivo: Perfeccionar el dominio del móvil de juego y la coordinación del movimiento.
- Descripción: El atleta realiza imitaciones de recibo desplazándose hacia el frente, hacia atrás y a los laterales sobre las líneas del terreno sin perder el control del balón durante el ejercicio.



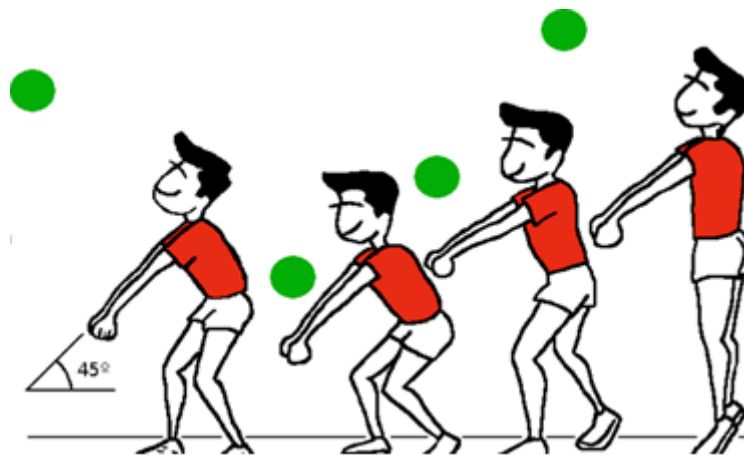
○ **Ejercicio 4. Voleo de corrección**

- Objetivo: Regular la intensidad del movimiento en el recibo.
- Descripción: El atleta realizará la recepción hacia una tabla en la zona de contacto delimitada, la misma al interactuar con la pelota, oscilará aplicando una fuerza de retroceso al balón y el atleta realizará una vez más el movimiento del recibo.



○ **Ejercicio 5. Colócate y dirige.**

- Objetivo: Lograr que el pasador no pierda la atención al balón en el instante en que se prepara para el recibo.
- Descripción: En condiciones variables realizar el recibo en todas las zonas del terreno (5, 4, 6, 3, 1, 2), el saque se efectuará en el orden establecido hacia la zona donde se encuentre el atleta que efectuará el recibo, luego este pasa a efectuar el saque y el primer que sacó se incorpora y se prepara para la recepción.



- Realizan la hidratación correspondiente. Beber abundante agua líquida durante y después del ejercicio. Tu cuerpo necesita recuperar el agua que pierdes a través de la sudoración.



Todos los estudiantes se calman se estiran y relajan.



- Recordar y practicar el aseo personal a diario, sobre todo después de una actividad física.



CIERRE

- Reflexionan junto con los estudiantes sobre las actividades que se desarrollaron en clase respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿Qué tema hemos tratado el día de hoy?
 - ¿Es importante conocer los ejercicios de recepción?
 - ¿Qué te pareció?
 - ¿Cómo se han sentido durante el desarrollo de la clase?
 - ¿Qué dificultades encontraron?
 - ¿Qué ejercicio es más complicado?
- Recordarnos los beneficios de practicar vóley.

BENEFICIOS DEL VOLEIBOL



Beneficios físicos

Mejora la salud cardiovascular
Mejora tu sistema muscular
Mejora la salud de las articulaciones
Pérdida de peso
Mejora tus reflejos y tu tiempo de reacción.
Incrementa tu tasa metabólica
Mejora los niveles de energía.



Beneficios emocionales

Reducir el estrés y la ansiedad.
Mejorar tu estado de ánimo
Desarrollar la autoestima y aumentar la confianza.
Liderazgo
Habilidades de comunicación



- Reflexiones sobre el aprendizaje
 - ¿Que avances tuvieron mis estudiantes?
 - ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes?
 - ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

Se evalúa a través de una Escala de valoración.

