

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

	ÁREA / ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA			GRADO	SÉPTIMO
	DOCENTE	AMPARO VARGAS SUÁREZ			CURSOS	701 a 705
	SEDE	A	JORNADA	MAÑANA	PERIODO	1

1. PLAN DE MEJORAMIENTO	
PARA	ESTUDIANTES QUE REPROBARON LA ASIGNATURA
NOTA MÁXIMA	3.5

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE MEJORAMIENTO:

ACTIVIDADES	CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN
<p>1. Circuito de habilidades prácticas el día de la prueba.</p> <p>2. Únicamente para quienes presenten incapacidad médica para hacer ejercicio: Deberá presentar una evaluación sobre el Anexo, para lo cual debe leerlo, y traerlo impreso (Si no lo trae, no podrá presentar la evaluación).</p>	<p>El día de la prueba, el/la estudiante, deberá realizar un adecuado calentamiento, para poder iniciar el circuito de habilidades, correspondiente a las temáticas vistas durante el periodo.</p> <p>Antes de iniciar el circuito práctico, debe informar por escrito (en su cuaderno) su estado de salud y especificar si ha sufrido algún tipo de lesión o fractura y en qué parte, para adecuar los ejercicios a su condición.</p> <p>Estudiantes incapacitados: Si el/la estudiante tiene incapacidad médica para realizar ejercicio, debe presentar la correspondiente certificación de la EPS, y se sustituirá la parte práctica, por una evaluación escrita sobre el Anexo. La nota que obtenga en la sustentación, será la valoración del Plan de Mejoramiento.</p> <p>Todos los estudiantes, deben llegar puntualmente a la clase, con el uniforme completo de educación física, con el respectivo cuaderno, y esferos.</p>

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

COMPONENTE DEL PLAN	PORCENTAJE	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDADES	100%	SEGÚN HORARIO ESPECIAL
SUSTENTACIÓN		

2. PLAN DE PROFUNDIZACIÓN	
PARA	ESTUDIANTES QUE APROBARON LA ASIGNATURA
NOTA MÁXIMA	5.0

A. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE PROFUNDIZACIÓN:

ACTIVIDADES	CRITERIOS PARA SU PRESENTACIÓN
<p>1. Realizar la lectura del Anexo.</p> <p>2. Imprimir el documento del Anexo.</p> <p>3. Presentar evaluación escrita.</p>	<p>- Los estudiantes, deben llegar puntualmente a la clase, con el uniforme completo de educación física, con el respectivo cuaderno, u hoja de examen, y esferos.</p> <p>- Traer impreso el Anexo. Si no lo trae, no podrá presentar la evaluación.</p>

B. CRITERIOS PARA SU EVALUACIÓN:

COMPONENTE DEL PLAN	PORCENTAJE	FECHA DE ENTREGA
ACTIVIDADES	100%	SEGÚN HORARIO ESPECIAL
SUSTENTACIÓN		

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

ANEXO

EL VOLEIBOL



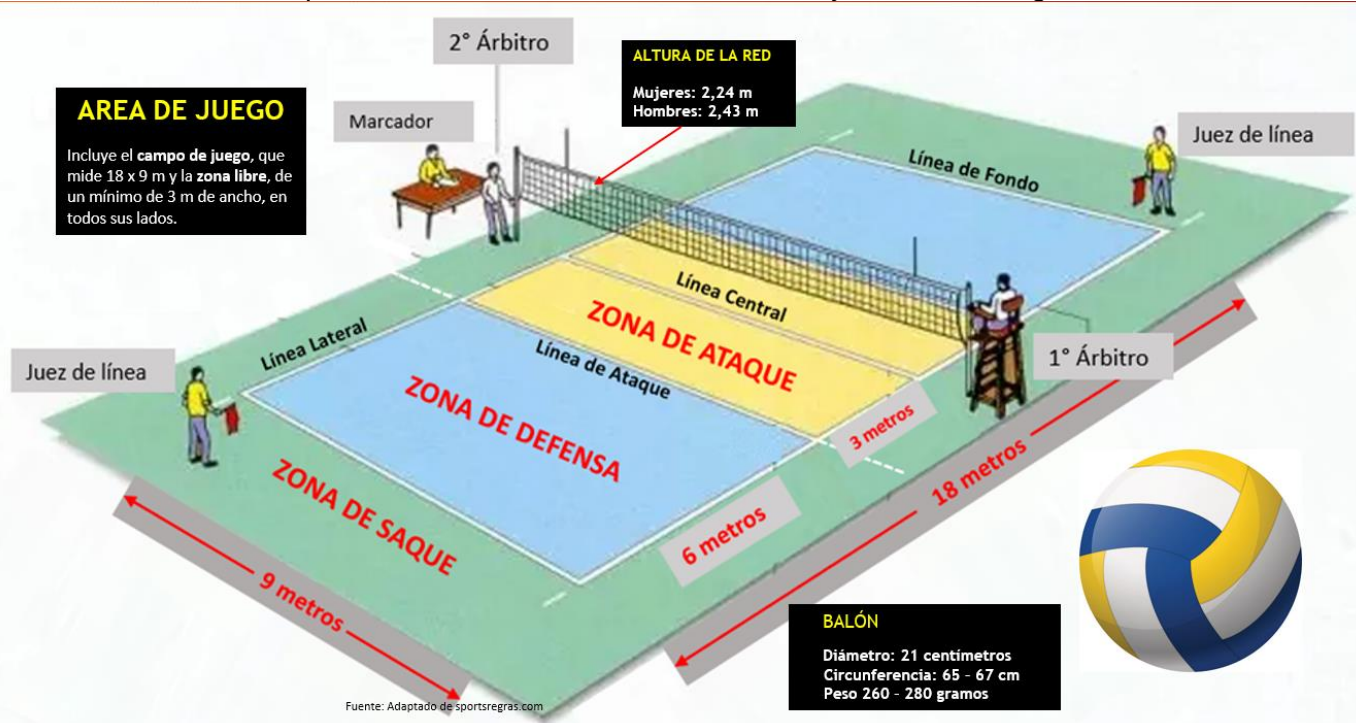
Creado en 1895 en EEUU, por William Morgan. Es un deporte jugado por dos equipos, de 6 jugadores cada uno, en un campo de juego dividido por una red. El objetivo es hacer pasar el balón por encima de la red, hacia el suelo del campo contrario.

REGLAS BÁSICAS

LÍNEAS, ZONAS Y ÁREAS DE LA CANCHA

Dos líneas laterales y dos líneas de fondo marcan el campo de juego. Estas líneas, se trazan en el interior de las dimensiones del campo de juego, es decir, hace parte de sus medidas. Dentro de la cancha, también se encuentra la línea central, y ubicada paralelamente a 3m de esta, se traza una línea de ataque, en cada lado de la cancha.

Dentro del campo, también se encuentran: la Zona de Defensa, Zona de ataque, Zona de saque, Zona de sustitución, Zona de Reemplazo del Libero, Área de calentamiento y Área de Castigo.



MEJORAMIENTO para los estudiantes que **REPROBARON** la asignatura y requieren fortalecer su aprendizaje. **PROFUNDIZACIÓN** para aquellos que **APROBARON** y tienen la posibilidad de mejorar su desempeño académico. Lo anterior, de acuerdo con los criterios establecidos en el SIEE - Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes año 2024.

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

UN EQUIPO ANOTA UN PUNTO

- por hacer tocar exitosamente el balón en el piso del campo de juego adversario;
- cuando el equipo adversario comete una falta;
- cuando el equipo adversario recibe un castigo.

Si el equipo que está sacando gana una jugada, anota un punto y continúa sacando;

Si el equipo que está recibiendo gana una jugada, anota un punto y debe realizar el próximo servicio.

EQUIPOS

un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores (6 titulares y 6 suplentes), más el cuerpo técnico y personal médico. Uno de los jugadores, con excepción del Líbero, es el Capitán del equipo, quien debe estar indicado en la hoja del encuentro.

Siempre debe haber seis jugadores por equipo en juego. En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo, en el orden de rotación (excepto el sacador).

Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho); los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

TOQUES POR EQUIPO

Un toque es cualquier contacto con el balón por parte de un jugador en juego.

Cada equipo tiene derecho a un máximo de tres toques (además del bloqueo) para regresar el balón. Si utiliza más de tres toques, el equipo comete la falta de: "CUATRO TOQUES".

El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo. Puede tocar varias partes del cuerpo, pero los contactos deben ser simultáneos.

El balón no puede ser retenido ni lanzado.

TOQUES CONSECUTIVOS

Un jugador no puede golpear el balón dos veces en forma consecutiva.

TOQUE ASISTIDO

Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en una estructura/objeto con el fin de golpear el balón.

PARA GANAR UN SET

Un set (excepto el decisivo – 5to set) es ganado por el equipo que primero **anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos**. En caso de un empate 24-24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26-24, 27-25;...).

PARA GANAR EL PARTIDO

En competencias oficiales, el partido es ganado por el equipo que **gana tres de cinco sets**.

En el caso de empate 2-2, el decisivo 5to. set se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

VOCABULARIO- REGLAMENTO



PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

SUSTITUCIÓN (cambio de jugador)

Una sustitución es el acto por el cual un jugador, que no sea el Líbero o su jugador reemplazado, luego de haber sido registrado por el anotador, entra al juego para ocupar la posición de otro jugador, que debe abandonar el campo de juego en ese momento.

CUATRO TOQUES

Es una falta en el toque del balón, que consiste en que un equipo toca el balón cuatro veces antes de regresarlo al campo contrario.

DOBLE GOLPE

Es una falta en el toque del balón, que consiste en que un jugador golpea el balón dos veces seguidas, o el balón toca sucesivamente varias partes de su cuerpo.

BALON "FUERA"

El balón está "fuera" cuando:

- Todas las partes del balón que tocan el suelo están completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha;
- Toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona que no está en juego;
- Toca las antenas, cuerdas, postes, o la propia red fuera de las bandas laterales;
- Atraviesa el plano vertical de la red completa o parcialmente por fuera del espacio de paso, excepto cuando dentro de los 3 toques, el equipo lo puede recuperar.
- Cruza completamente el espacio inferior por debajo de la red.

BALON EN JUEGO

Un balón está en juego desde el momento del golpe de saque autorizado por el primer árbitro.

BALON "DENTRO"

El balón está "dentro" si en cualquier momento de su contacto con el piso, cualquier parte del balón toca el campo de juego, incluyendo las líneas de delimitación.

BALON FUERA DE JUEGO

El balón está fuera de juego en el momento en que se comete una falta pitada por uno de los árbitros; en ausencia de una falta, está fuera de juego al momento del pitido.

RETENCION

Es una falta en el toque del balón, que consiste en que el balón es cogido y/o lanzado; es decir, no rebota del toque.

TOQUE ASISTIDO

Es una falta en el toque del balón, que consiste en que un jugador se apoya en un compañero o en una estructura u objeto con el fin de golpear el balón dentro del área de juego.

EL SAQUE

El saque es el acto de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, el cual se ubicará en la zona de saque, detrás de la línea de fondo (sin tocarla).

- Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set.
- El sacador debe golpear el balón dentro de los 8 segundos siguientes al toque del silbato del primer árbitro para autorizar el saque.
- El primer árbitro autoriza el saque después de verificar que los dos equipos están listos para jugar y el sacador está en posesión del balón.
- El balón debe ser golpeado con una mano o con cualquier parte del brazo, pero siempre debe ser lanzado o soltado previamente.
- Un saque efectuado antes del toque de silbato del árbitro es nulo y debe repetirse.
- Después del primer saque en el set, el jugador que saca se determina como sigue:

MEJORAMIENTO para los estudiantes que REPROBARON la asignatura y requieren fortalecer su aprendizaje. PROFUNDIZACIÓN para aquellos que APROBARON y tienen la posibilidad de mejorar su desempeño académico. Lo anterior, de acuerdo con los criterios establecidos en el SIEE - Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes año 2024.

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

- cuando el equipo sacador gana la jugada, saca de nuevo el jugador que efectuó el saque anterior (o su sustituto).
- cuando el equipo receptor gana la jugada, obtiene el derecho a sacar y efectúa una rotación antes de sacar. El saque será realizado por el jugador que pasa de delantero derecho a zaguero derecho.
- Cuando se recupera el saque, antes de poner en juego el balón, deberá haber rotación del equipo que saca, haciéndolo quien ocupaba la posición 2.
- Está prohibido bloquear el saque adversario.
- El primer saque del primer set, como también el del decisivo 5to set, lo realiza el equipo determinado por el sorteo. Los demás sets comenzarán con el saque realizado por el equipo que no efectuó el primer saque en el set anterior.
- Si se debe jugar un set decisivo, deberá realizarse un nuevo sorteo.
- Los jugadores deben seguir el orden de saque registrado en la ficha de posiciones.
- Se permite solo un lanzamiento al aire del balón.
- Se permite mover el balón de una mano a otra o hacerlo botar en el piso.
- Después de golpear el balón, él o ella puede pisar o caer fuera de la zona de saque, o dentro del campo.

Saque Bajo o de Seguridad

Ojos mirando al otro lado del campo, a donde va a enviar el balón

Brazo extendido, que se balanceará de atrás hacia adelante

El brazo continúa el movimiento



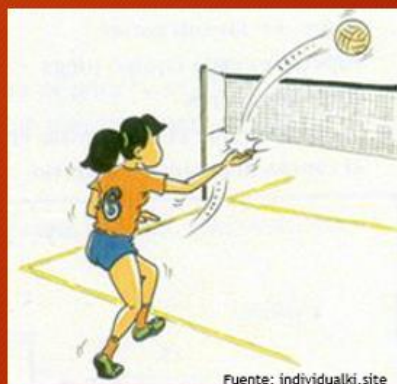
Fuente: sialdeporte.com

Adelantar pie contrario al brazo que golpea

Rodillas flexionadas



Fuente: individualki.site



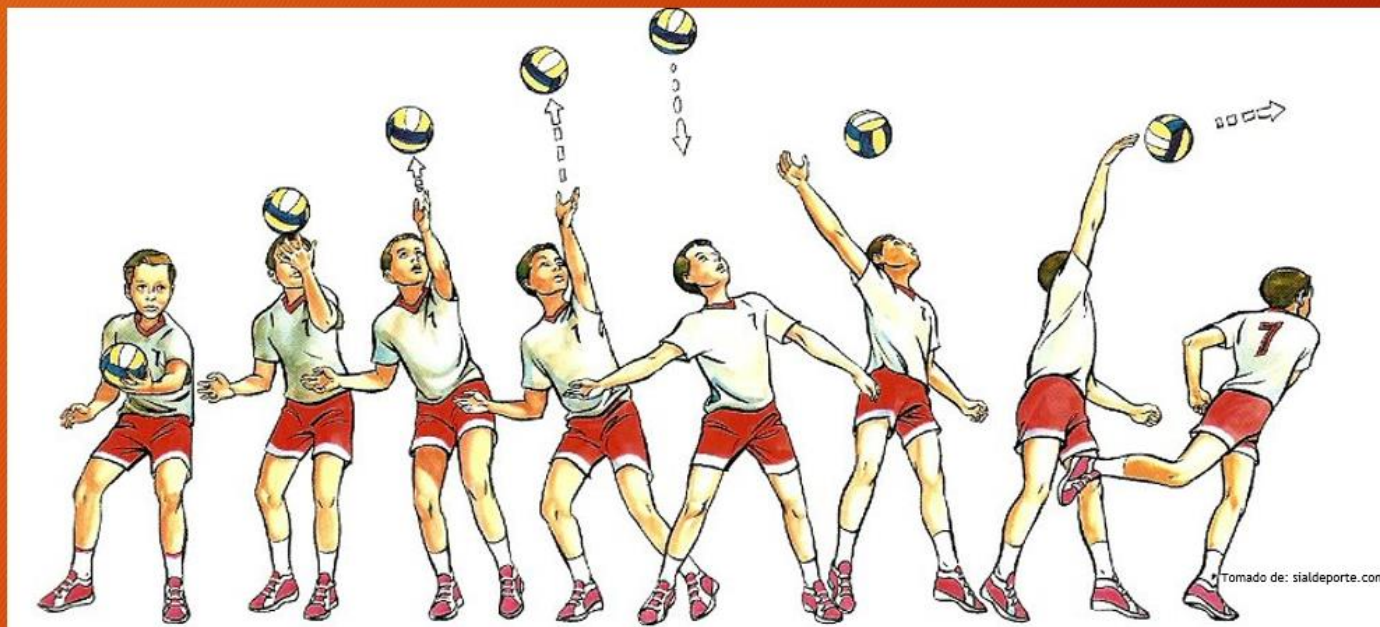
Fuente: individualki.site



Fuente: individualki.site

PLAN DE MEJORAMIENTO Y PROFUNDIZACIÓN 2024

Saque por arriba o Saque de Tenis



1. Posición inicial equilibrada, con los hombros mirando a la red y el peso en la pierna retrasada.
2. Lanzamiento del balón frente del brazo ejecutor, por encima de la cabeza, y a la altura del pie adelantado.
3. "Armado" del brazo ejecutor ARRIBA y ATRÁS.
4. Extensión del brazo ejecutor ARRIBA Y ADELANTE para golpear.
5. El golpeo se ejecuta en la vertical del pie adelantado, con la muñeca rígida en el centro posterior del balón.

Tomado de: 3º E.S.O. I.E.S. Rodanas - Épila

Para una mejor comprensión de los temas tratados, puede ver los videos recomendados en los siguientes enlaces:

REGLAS BÁSICAS DE VOLEIBOL

- <https://youtu.be/DrSDNne0TFk>
- <https://youtu.be/cpy7Jymk3S0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ZICjHLQZ9GI>

REGLAMENTO COMPLETO DE VOLEIBOL

- https://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/documents/FIVB-Volleyball_Rules_2017-2020-SP-v01.pdf

SAQUE BAJO O DE SEGURIDAD

- <https://youtu.be/BoEzafZbxes>
- https://youtu.be/Qiv_1l61zil

SAQUE DE TENIS

- <https://youtu.be/9XWbVyKkscU>
- <https://youtu.be/uaaRpcd2SXY>

BIBLIOGRAFÍA

Reglamento Oficial de Voleibol

MEJORAMIENTO para los estudiantes que **REPROBARON** la asignatura y requieren fortalecer su aprendizaje. **PROFUNDIZACIÓN** para aquellos que **APROBARON** y tienen la posibilidad de mejorar su desempeño académico. Lo anterior, de acuerdo con los criterios establecidos en el SIEE - Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes año 2024.