



UNIDAD DIDACTICA DE EDUCACION FISICA
GRADO TERCERO
PROFESOR: SOR EMILSE CARVAJAL GOEZ
TERCER PERIODO

SABERES CONCEPTUALES

- Control Corporal e Iniciación metodológica
- Parada de manos y Rueda Lateral o vuelta estrella
- Juegos pre deportivos de iniciación al voleibol

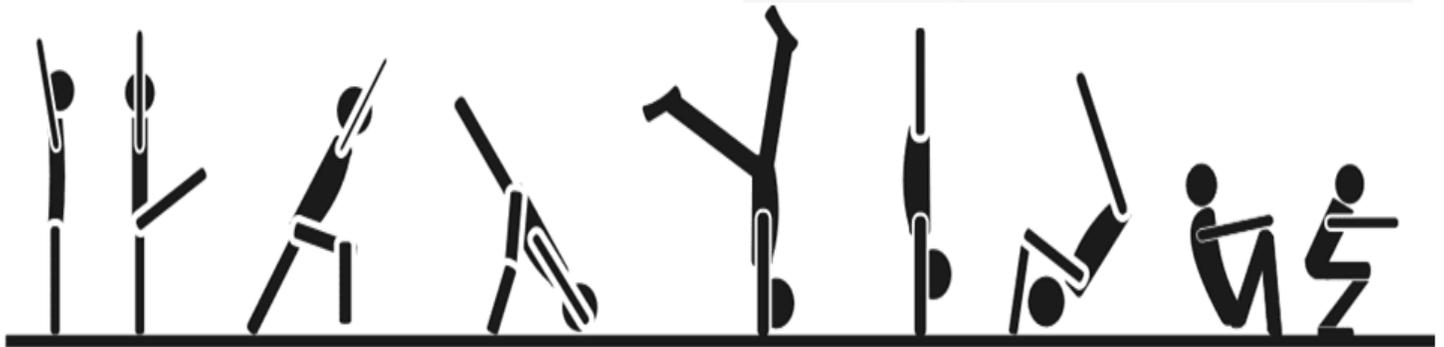
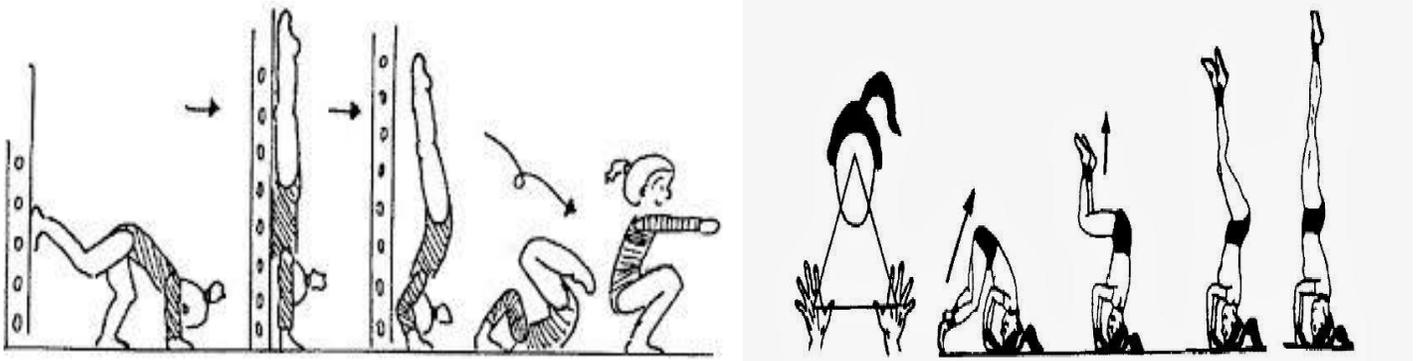
CONTROL CORPORAL

Se refiere a todas aquellas disciplinas en las que se combina el ejercicio físico con la percepción corporal para lograr una mejora de la salud. por ejemplo, Yoga, Thai-Chi o Pilates. Son todas aquellas habilidades que se refieren al dominio del cuerpo y a su mejor conocimiento, por lo tanto se debe tener en cuenta: Tono, Postura y Equilibrio **El tono** posibilita la energía que se necesita para realizar gestos, prolongar una acción o realizar una posición determinada. **Postura:** hábitos de posiciones correctas. **Equilibrio:** es la capacidad de control del movimiento que permite mantener y recuperar todo el cuerpo en estado de equilibrio, durante o después cambios de posición

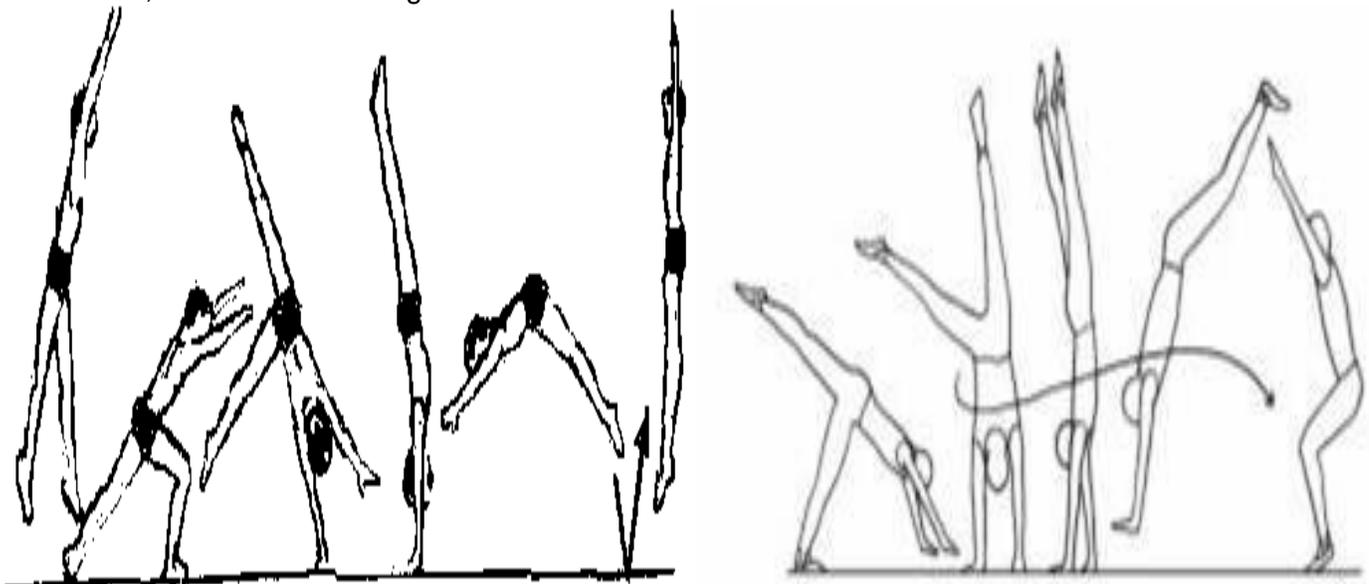


PARADA DE MANOS, RUEDA LATERAL O VUELTA ESTRELLA

La **parada de manos** es la destreza más importante en gimnasia. Porque la **parada de manos** es tan importante. La **parada de manos** te da un sentido de equilibrio y una postura.



LA VUELTA ESTRELLA. 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



JUEGOS PREDEPORTIVOS. Los juegos pre deportivos son aquellos que exigen destrezas y habilidades propias de los deportes (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.

Lea atentamente los ejemplos de juegos pre deportivos al voleibol y realiza su respectivo dibujo en cada espacio que observas

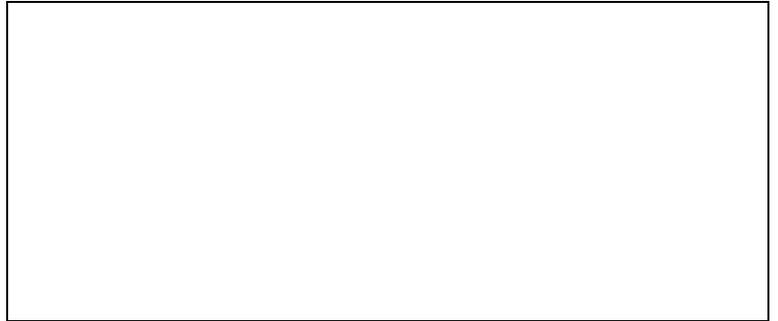
1. Balón tocado. Se juega con dos equipos de 10 u 8 jugadores. Los jugadores deben formar un círculo grande, dentro de éste se colocan dos jugadores quienes intentarán tocar el balón mientras los jugadores del círculo se pasan el balón



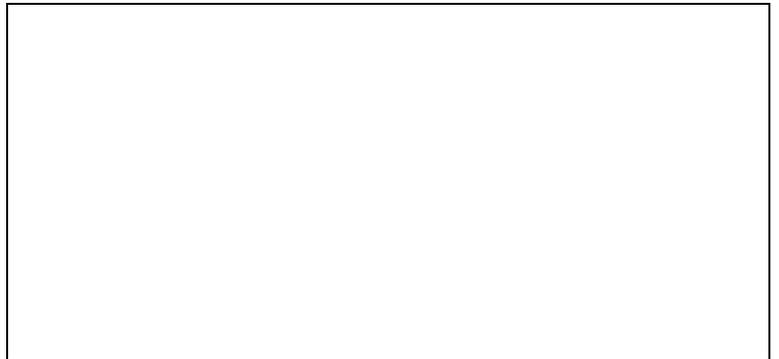
2. Relevos en pared. Son necesarios de 4 a 10 jugadores. Se deben formar dos equipos y en fila frente a una pared. El primer jugador de cada equipo debe tener un balón. En orden cada uno debe hacer un toque de dedos o antebrazos hacia la pared para que el compañero que sigue lo reciba. El que dio el toque al balón se coloca en la última posición de la fila. El ganador del juego es quien consiga hacer cuatro rotaciones seguidas sin perder el control del 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 y cada uno deberá tener un balón, el jugador deberá realizar un toque de dedos o de antebrazo al balón para conseguir que rebote. Se trata de conseguir más toques exitosos consecutivos.



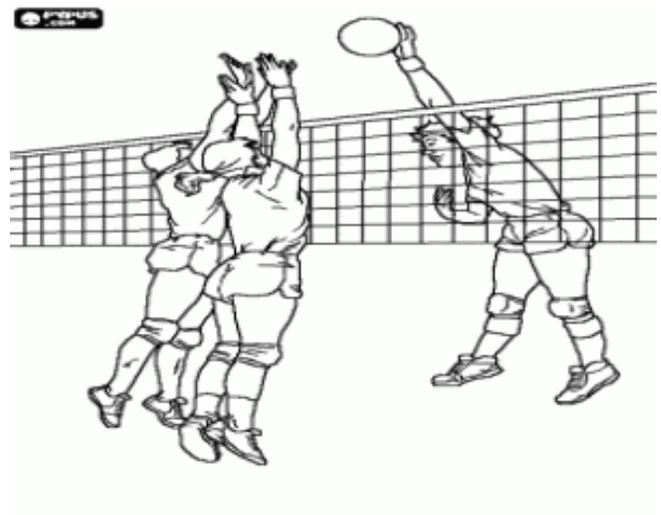
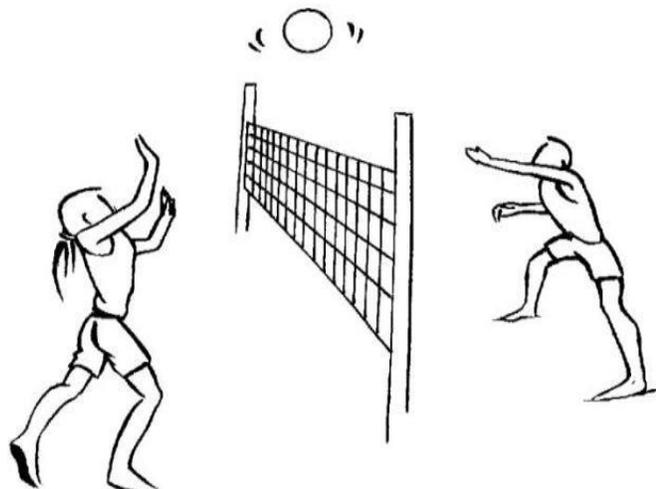
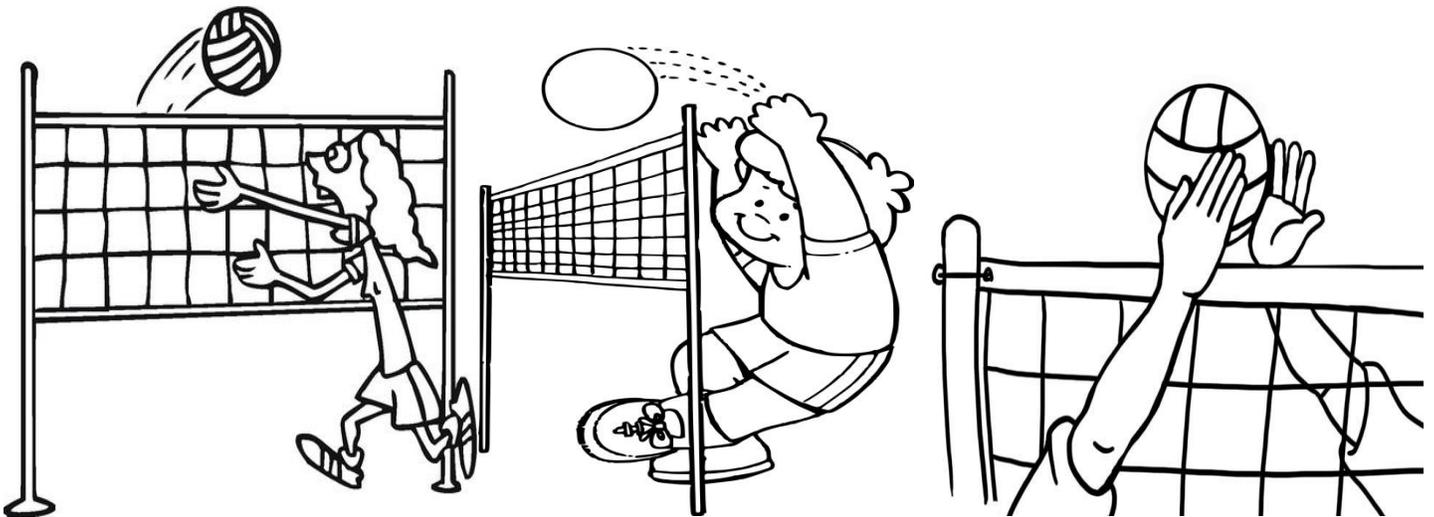
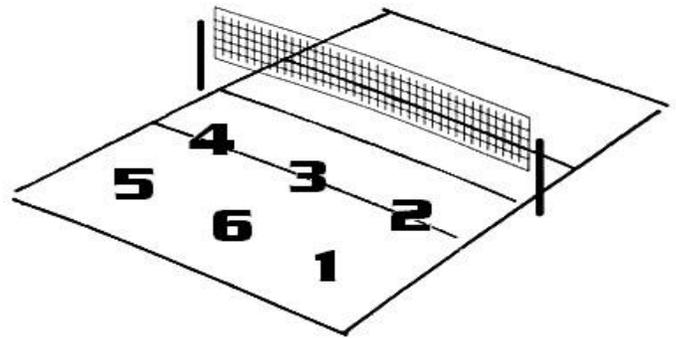
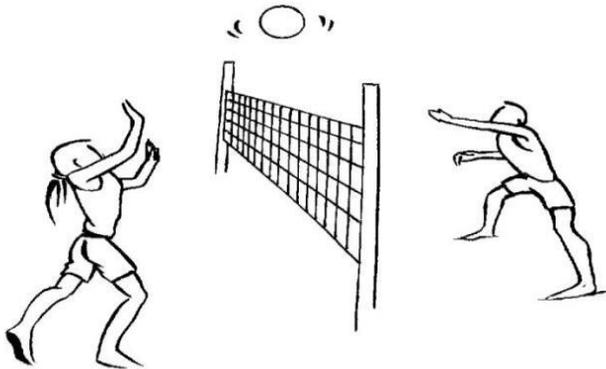
INICIACION AL VOLEIBOL

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

Objetivo: ganar tres sets antes que el rival.

Puntuación básica: lograr que la pelota toque el suelo del equipo contrario o que éste no logre devolverla a nuestro campo.

Terreno de juego: el campo de voleibol mide 18x9 metros, separado en dos campos iguales (9x9 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.



REGLAS BÁSICAS

- Las reglas básicas del volibol para personas discapacitadas son las mismas del voleibol normal excepto que en ellos la pelvis debe estar en contacto con el suelo.
- Cada equipo lo componen 6 jugadores.
- Cada equipo dispone como máximo de 3 toques para pasar el balón al campo contrario y un mínimo de un toque.
- Un mismo jugador no puede dar 2 toques consecutivos al balón salvo tras un bloqueo.
- El balón no puede botar.
- No se puede retener, acompañar o arrastrar el balón.
- se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo.
- Cada jugador tiene una posición concreta cuando saca el equipo contrario.