

**COLEGIO NACIONAL NICOLAS ESGUERRA**

**Trabajo de nivelación de primer periodo para Educación Física – Grado Decimo**

**Propósito del plan de mejoramiento**: Comprender y ejecutar las técnicas y generalidades del reglamento del voleibol. Trabajar en equipo.

**Logros y desempeños que los estudiantes deben alcanzar, reforzar y profundizar**:

1. Reconoce el sistema de puntuación del voleibol y la dinámica general del juego.
2. Relaciona el trabajo en equipo para el éxito del juego en el voleibol y en las dinámicas de la cotidianidad.
3. Ejecuta la forma global de la técnica específica del voleibol.
4. Utiliza una vestimenta adecuada para la realización de actividades físicas.

**Descripción de los saberes requeridos para alcanzar los logros mencionados anteriormente**:

Identificar los sistemas de juego y rotaciones sencillas.

Realiza pruebas de técnica colectiva en el voleibol.

Cuida su vocabulario y a sus compañeros cuando está en los espacios de educación física.

Desarrolla habilidades para trabajar en equipo.

**Actividades a realizar**:

1. Consulta la siguiente información:

* Principales reglas del voleibol.
* Historia del voleibol.
* Técnicas en el voleibol.
* Medidas reglamentarias del área de juego.
* Rotación y sistemas de juego en el voleibol.

1. Practica las habilidades trabajadas en clase y ejecuta las siguientes pruebas:

* En parejas. 40 golpes de antebrazos
* En parejas. 40 golpes de dedos
* En parejas. Ejercicio de alternada. 6 secuencias
* 10 saques por debajo
* 10 saques por encima
* 10 remates en la red
* 10 bloqueos por 2,3 y 4.

1. Con tus compañeros realiza un partido de voleibol donde pongas en práctica el sistema de rotación que se utiliza en el voleibol.
2. Realiza una cartelera donde invites a tus compañeros a cuidar de los balones de voleibol y a no colgarnos de la red.

**Criterios de evaluación:**

1. Los puntos teóricos serán recibidos en el cuaderno de educación física.
2. Los puntos prácticos serán ejecutados en la semana asignada para la recuperación.

El porcentaje de la parte teórica es de 50% y de la práctica el restante 50% de la nota de recuperación.