



Dosificación

Grado: Séptimo
Profesor: Marco Antonio Arias Cach.
Bimestre: Cuarto

Asignatura: Educación Física.

Competencia: Realiza prácticas deportivas promoviendo la responsabilidad y la comunicación en la comunidad.
Indicador de Logro: 1. Reconoce correctamente la función de la respiración y la postura correcta en el trabajo de flexibilidad. 2. Aplica adecuadamente los fundamentos básicos en función del juego
Dimensión: Compresión
Valor: Disciplina.
Hábito: Ser proactivo y comenzar con un fin en la mente.

No.	Fecha de entrega	Actividad	Punteo	Punteo Obtenido
1.	Semana 1: del 18 al 22 de agosto.	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad estática. Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.	3	
		TEMA: Voleibol - Técnica defensiva I: Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Posiciones fundamentales Parte final: 10 minutos. Después: Desplazamientos	3	
		• Antecedentes históricos del voleibol. • Conceptos básicos del voleibol. • Reglas básicas del voleibol. • Que es flexibilidad. • Tipos de flexibilidad. • Beneficios de hacer flexibilidad.	5	
2.	Semana 2: del 25 al 29 de agosto	TEMA: Condicionamiento Físico - Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante:	4	

		Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad activa Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.		
		TEMA: Voleibol - Técnica defensiva I: recepción Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Recepción media, con y sin desplazamiento. Parte final: 10 minutos. Después: Circuito de recepción y desplazamientos.	5	
3.	Semana 3: del 01 al 05 de septiembre.	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad dinámica. Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.	5	
		TEMA: Voleibol - Técnica defensiva I: servicio i Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Servicio por abajo, frente al net Parte final: 10 minutos. Después: Servicio por abajo, lateral al net	5	
4.	Semana 4: del 08 al 11 de septiembre.	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad pasiva Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.	5	
		TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva I: Voleo I Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante:	5	

		Voleo frontal Parte final: 10 minutos. Después: Circuito de voleo frontal con y sin desplazamiento.		
5.	Semana 5: del 16 al 19 de septiembre.	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad global Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.	5	
		TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva I: Recepción con direccionalidad Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Recepción en diferentes distancias Parte final: 10 minutos. Después: Recepción con velocidad de reacción	5	
6.	Semana 6: del 22 al 26 de septiembre.	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad segmentaria Parte final: 10 minutos. Después: Ejercicios con escalera de piso.	5	
		TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva I: Posiciones dentro del campo. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Libero, armador, saquero. Parte final: 10 minutos. Después: Rotación	5	
7.	Semana 7: del 29 de septiembre al 03 de octubre	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento:	10	

		Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Desarrollo del test "Flexión profunda del tronco" Parte final: 10 minutos. Después: Resultados según el baremo.		
		TEMA: Voleibol - Técnica defensiva I: Rotación Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Rotación después de un saque, después de un punto. Parte final: 10 minutos. Después: Rotación en situación de juego.	5	
8.	Semana 8: del 06 al 10 de octubre	TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Desarrollo del test "flexión anterior del tronco". Parte final: 10 minutos. Después: Resultados según el baremo	10	
		TEMA: Voleibol – Introducción al juego colectivo Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Eliminatorias, grupos de seis. Parte final: 10 minutos. Después: Torneo corto.	5	
	Durante la unidad	Actitudinales	10	
		Total	100 pts.	

1. Los alumnos deben bajar en orden y formados hacia la cancha (primero las mujeres, luego los varones).

2. Presentar en todas las clases 1 cuaderno con líneas.

3. Si tuviera alguna situación sobre ausencia a clases por enfermedad o lesión, debe comunicarse enseguida con el docente.

4. Si sufre de alguna enfermedad o condición que no le permita realizar actividad física, comunicárselo de inmediato al profesor para seguir el procedimiento correspondiente.

5. Todos los alumnos deben presentarse a clases con agua pura (no jugos, atol, refrescos, gaseosas,

etc.)

6. Cualquier duda, situación o comentario debe informarle inmediatamente al docente, sino recibe

respuesta enviar correo a isela.dominguez@lasamericas.edu.gt

Actitudinales durante el desarrollo de las clases

- Cumplir las normas y atender las explicaciones.
- Participar activamente en las actividades y juegos.
- Esforzarse y manifestar interés por mejorar.
- Respetar a todos sus compañeros.
- Utilizar de manera correcta el uniforme.