COLEGIO LAS AMÉRICAS

Dosificación

Grado: Octavo.
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: Aumenta óptimamente el grado de flexibilidad por medio de la ejercitación. **2.** Aumenta gradualmente la capacidad de control sobre el propio cuerpo en la ejecución técnica del Voleibol.
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 II: recepción II **Parte Inicial:** 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:** Recepción baja **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Sin y con desplazamientos	*3*	
		• **Características técnicas de la recepción, servicio y voleo de voleibol** • **Reglas básicas del voleibol** • **Dimensiones de la cancha de voleibol**	*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.	*4*	

		Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad activa **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Ejercicios con escalera de piso.		
		Parte Inicial: 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:** Bloqueo sin y con desplazamiento **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Bloqueo con paso cruzado	*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 ofensiva II: servicio II **Parte Inicial:** 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:** Servicio por arriba **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Servicio por arriba con y sin salto	*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 II: Voleo II **Parte Inicial:** 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:**	*5*	

		Voleo con salto, frontal **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Voleo con salto en diferentes distancias.		
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 II: Remate **Parte Inicial:** 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:** Remate frontal **Parte final:** 10 minutos. **Después:** Remate con desplazamientos	*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 II: Posiciones dentro del campo. **Parte Inicial:** 10 minutos. **Antes:** Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos. **Durante:** Libero, armador, saguero. **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: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. **Parte principal:** 40 minutos.	*10*	

		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 – Desarrollo de juego **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.***	

11. 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.