



Dosificación

Grado: Decimo.

Profesor: Marco Antonio Arias Cach.

Bimestre: Cuarto.

Asignatura:

Educación Física.

Competencia: Valora las actividades físico-deportivas como medio de expresión y comunicación social y comunitaria.
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.	<p>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.</p>	3	
		<p>TEMA: Voleibol - Técnica defensiva III: recepción III Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos. Durante: Recepción con dirección al armador Parte final: 10 minutos. Después: Sin y con desplazamientos</p>	3	
		<ul style="list-style-type: none"> Reglas, técnicas y características del remate. La táctica individual. La acción táctica en el voleibol. 	5	
2.	Semana 2: del 25 al 29 de agosto	<p>TEMA: Condicionamiento Físico - Capacidad condicional: Flexibilidad. Parte Inicial: 10 minutos. Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos. Parte principal: 40 minutos.</p>	4	

		<p>Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad activa.</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Ejercicios con escalera de piso.</p>		
		<p>TEMA: Voleibol – Técnica defensiva III</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento. Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Bloqueo con dos y tres pasos laterales</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Asistencia.</p>	5	
3.	Semana 3: del 01 al 05 de septiembre.	<p>TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad).</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad dinámica.</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Ejercicios con escalera de piso.</p>	5	
		<p>TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva II: servicio II</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Voleo con direccionalidad</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Voleo con diferentes distancias</p>	5	
4.	Semana 4: del 08 al 11 de septiembre.	<p>TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad).</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad pasiva</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Ejercicios con escalera de piso.</p>	5	
		<p>TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva II: Voleo II</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p>	5	

		<p>Durante: Remate frontal</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Remate con salto.</p>		
5.	Semana 5: del 16 al 19 de septiembre.	<p>TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad.</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad global</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Ejercicios con escalera de piso.</p>	5	
		<p>TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva II: Remate</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Desarrollo de juego.</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Juego reglamentado.</p>	5	
6.	Semana 6: del 22 al 26 de septiembre.	<p>TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad.</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Ejercitación para el desarrollo de la flexibilidad segmentaria</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Ejercicios con escalera de piso.</p>	5	
		<p>TEMA: Voleibol - Técnica ofensiva II: Posiciones dentro del campo.</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p> <p>Parte principal: 40 minutos.</p> <p>Durante: Libero, armador, saquero.</p> <p>Parte final: 10 minutos.</p> <p>Después: Rotación</p>	5	
7.	Semana 7: del 29 de septiembre al 03 de octubre	<p>TEMA: Condicionamiento Físico (Capacidad condicional: Flexibilidad.</p> <p>Parte Inicial: 10 minutos.</p> <p>Antes: Calentamiento: Trotar, correr, saltar, desplazamientos, estiramientos.</p>	10	

		<p>Parte principal: 40 minutos. Durante: Desarrollo del test "Flexión profunda del tronco" Parte final: 10 minutos. Después: Resultados según el baremo.</p>		
		<p>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.</p>	5	
8.	Semana 8: del 06 al 10 de octubre	<p>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</p>	10	
		<p>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.</p>	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.