



INSTITUCIÓN EDUCATIVA NÚCLEO ESCOLAR “EL GUADUAL”
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTE
EDUCACIÓN NO PRESENCIAL



Fecha: Mayo - Junio del 2021

Grado: 10°

SESIÓN 4

Unidad de aprendizaje: Elementos básicos sobre reglamentación, técnica y táctica de juegos de los deportes individuales y colectivos seleccionados.

Desempeño: Conoce y analiza críticamente el reglamento, la técnica y la táctica de juego de los deportes abordados en clase.

Resultado de aprendizaje: Desarrolla y aplica los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes seleccionados.

Pregunta problematizadora: ¿la práctica del deporte contribuye favorablemente en mi proyecto de vida?

Transversalidad inglés: estrategia = strategy norma = rule táctica = tactic

D.B.A y/o estándar: Asume la educación física como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.

Desempeño competencias socio-emocionales: utilizo mecanismos constructivos para encauzar mi rabia y enfrentar mis conflictos. Ideas: detenerse y pensar; desahogarme haciendo ejercicio o hablar con alguien.

INTRODUCCIÓN

En la presente sesión abordaremos la práctica del voleibol, un deporte colectivo divertido. Repasaremos sus aspectos técnicos, reglamento al igual que algunos elementos tácticos. Bienvenidos!



Docente: ALVARO VELAQUEZ SOTO – Celular: 3224421704 – Correo: alvesneivacol@gmail.com

ACERCA DE LA HISTORIA DEL VOLEIBOL



El voleibol fue creado en febrero de 1895 por **William George Morgan**, un americano que por aquel entonces era director de educación física de la asociación cristiana de jóvenes de la ciudad de **Holyoke, Massachusetts** (Estados Unidos). Morgan idealizó inicialmente el juego de voleibol así; una red similar a la de tenis, a una altura de 1,83 metros, donde una pelota era golpeada a uno y otro lado de la red con las manos. Así apareció el voleibol al que Morgan bautizó con el nombre de **Mintonette**.

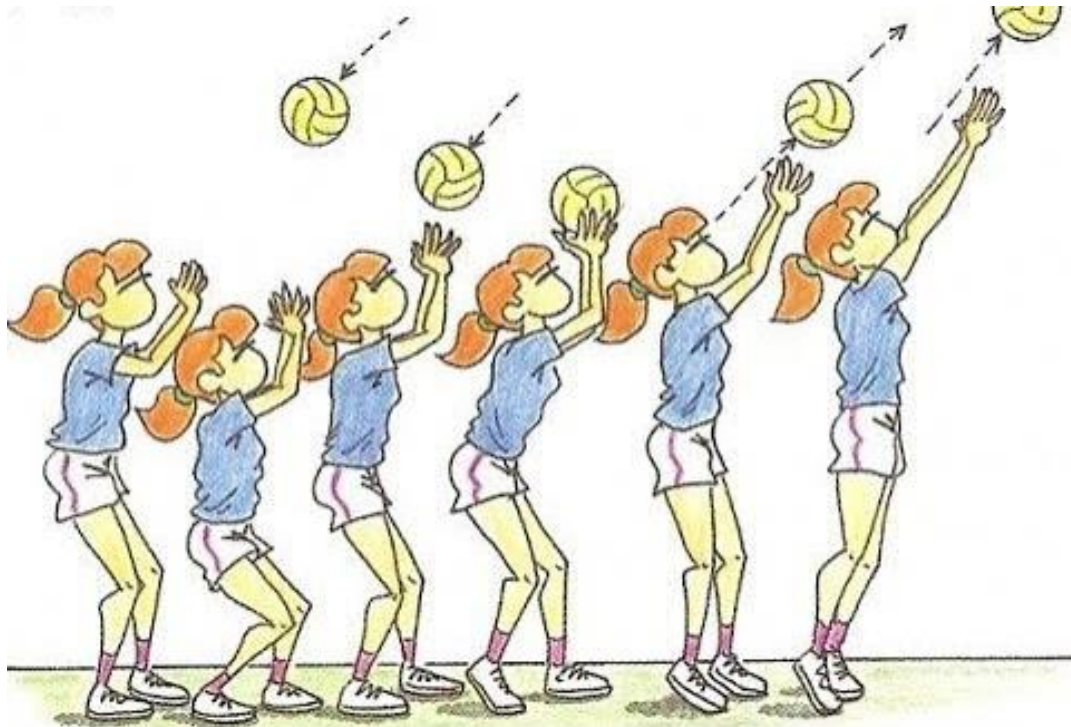
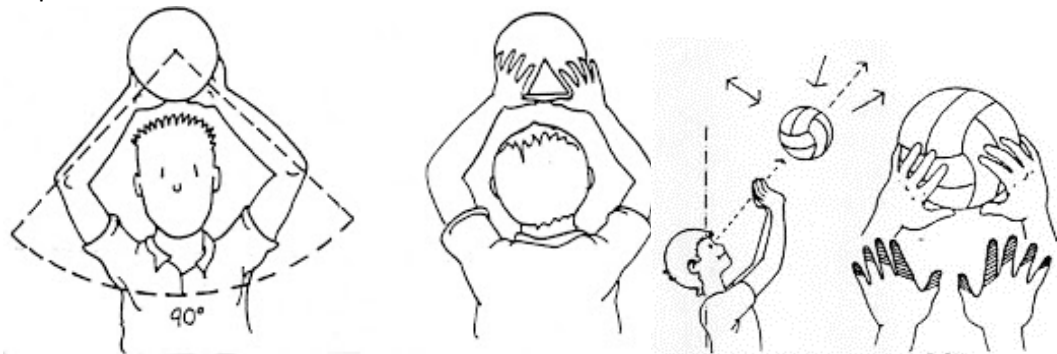


Poco a poco va evolucionando en sus reglas hasta el día de hoy. La primera vez que el voleibol entró como disciplina en los juegos deportivos nacionales fue en el año 1941. Creada la federación en el año 1955, se da inicio al primer campeonato nacional.

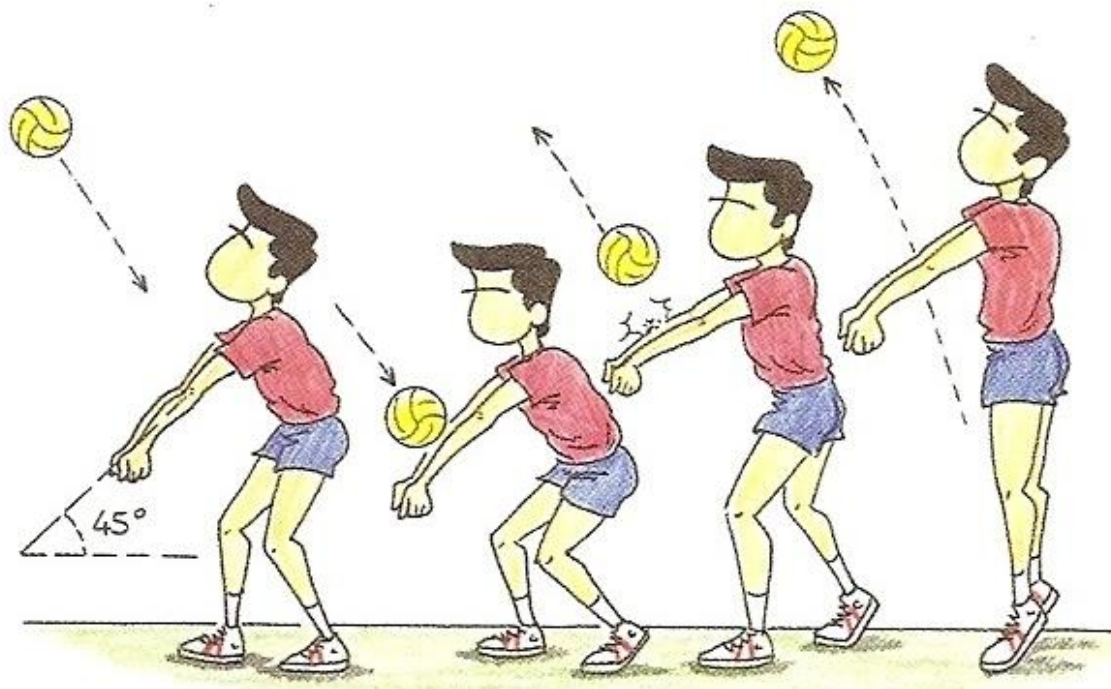
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL VOLEIBOL

Tenemos los siguientes fundamentos técnicos básicos; golpe de dedos o volea, antebrazo, saque, remate, bloqueo, etc.

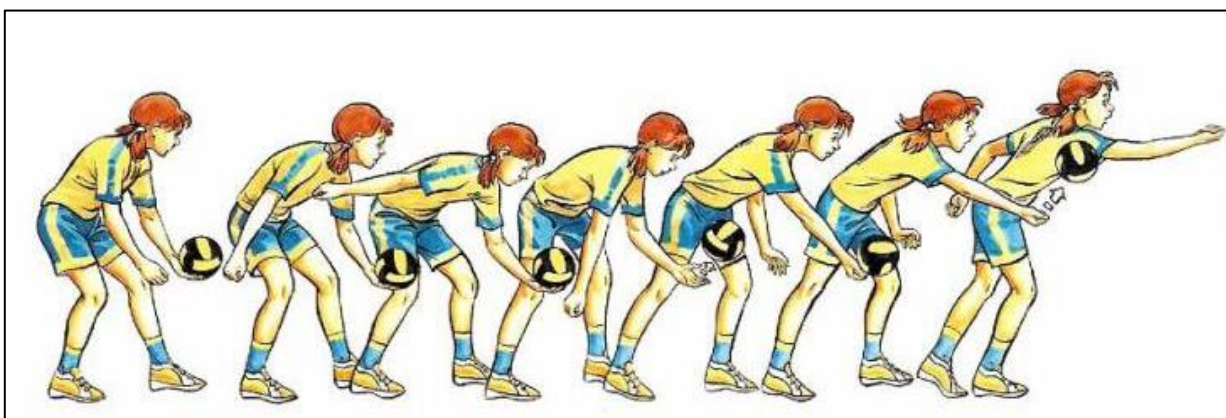
- **Golpe de dedos:** Es un golpe que se realiza en forma simétrica, con las manos y los dedos (en especial pulgar e índice, formando un triángulo o rombo con los mismos. Este golpe se realiza por encima de la cabeza. El golpe de dedos se realiza en acciones de juego para realizar pases, colocación o armado de jugadas en ataque y muy poco en recepción del saque.



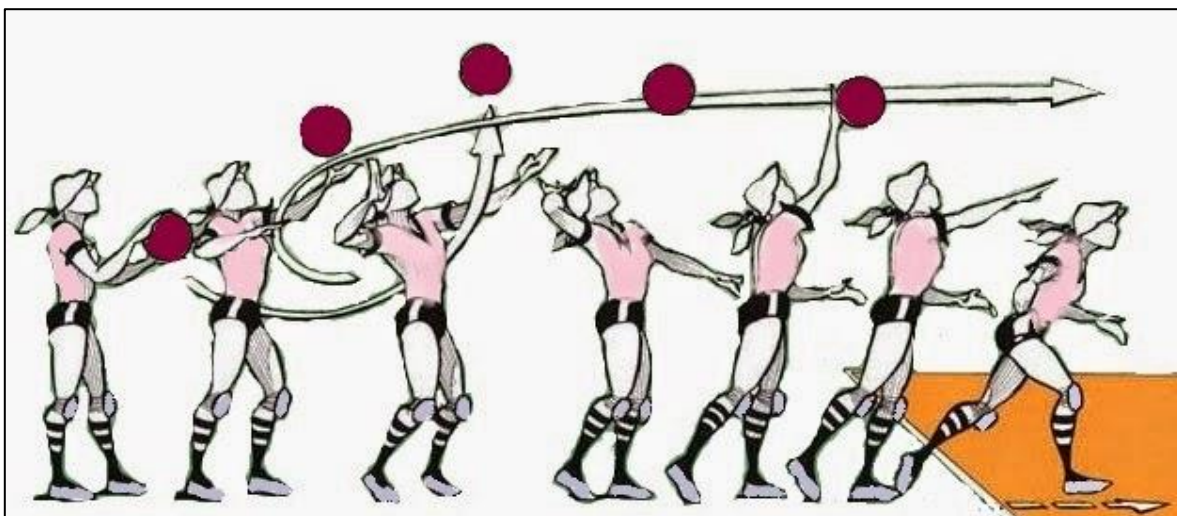
- **Antebrazo:** Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétrica e impactando con los antebrazos, ayudado por los miembros superiores e inferiores en la ejecución (flexión de piernas). Este gesto técnico se utiliza para recepción del saque, pases y poco en jugadas de armado o ataque.



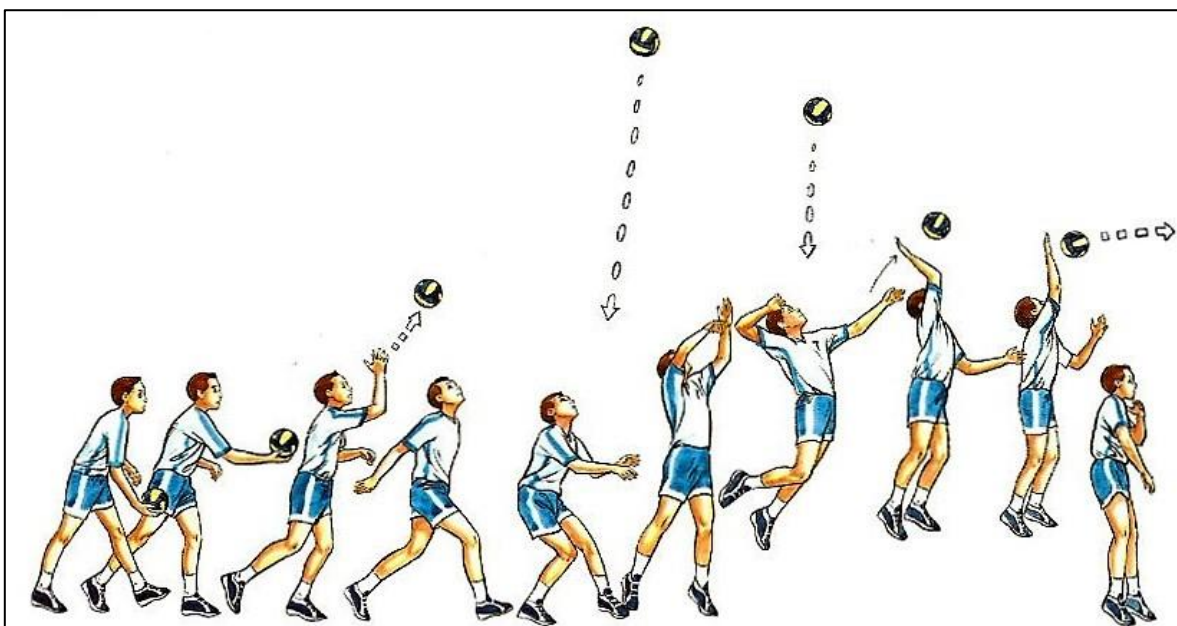
- **Saque:** existen diferentes tipos de saque; saque de abajo, saque por arriba o saque de tenis, en suspensión o flotante, etc.
 - ✓ **Saque de abajo:** como todos los saques, se realizan en la parte posterior y fuera del campo de juego. En este saque se sostiene la pelota con una mano mientras que con la otra golpea el balón desde abajo y hacia adelante con la palma de la mano.



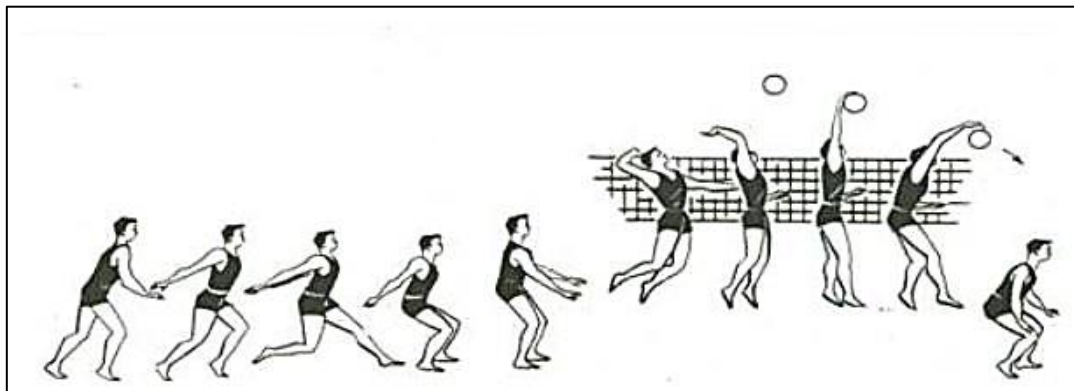
- ✓ **Saque de arriba o tenis:** Es el saque más utilizado, se realiza golpeando el balón con la mano por encima de la cabeza y una ligera extra del tronco, un pie ligeramente adelantado para facilitar la realización del gesto técnico.



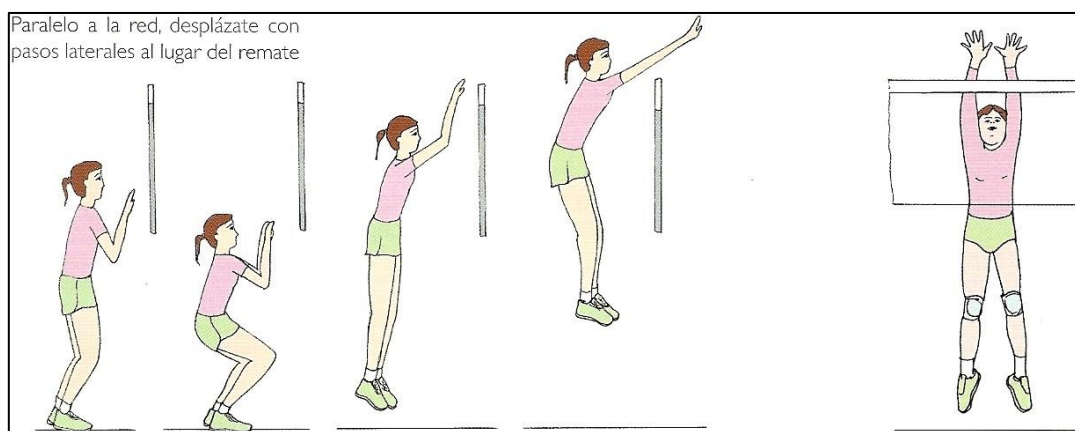
- ✓ **Saque en suspensión o flotante:** tiene la misma forma de ejecución del anterior, pero se le agrega o añade un salto. Los jugadores algunas veces lo realizan con potencia y otras suave y con efecto a fin de dificultar su recepción.



- **El remate:** es un fundamento eminentemente de ataque, se inicia con la colocación o armado de jugadas con balones de trayectoria corta, media y alta. Se golpea con toda la superficie de la mano. Tiene cuatro fases: carrera, salto, golpe y caída. El balón realiza en su máxima altura, por encima de la red y se puede ejecutar con potencia o con colocación a fin de burlar al adversario.



- **El bloqueo:** Es una técnica que se realiza con ambas manos, saltando, con el propósito de interceptar el balón que viene del otro lado del campo, en lo posible tener extendidos los dedos de las manos para tener mayor superficie de contacto. Se constituye en una jugada ofensiva cuando logramos que el balón al ser interceptado, caiga en el campo contrario.



FUNCIONES DE LOS JUGADORES



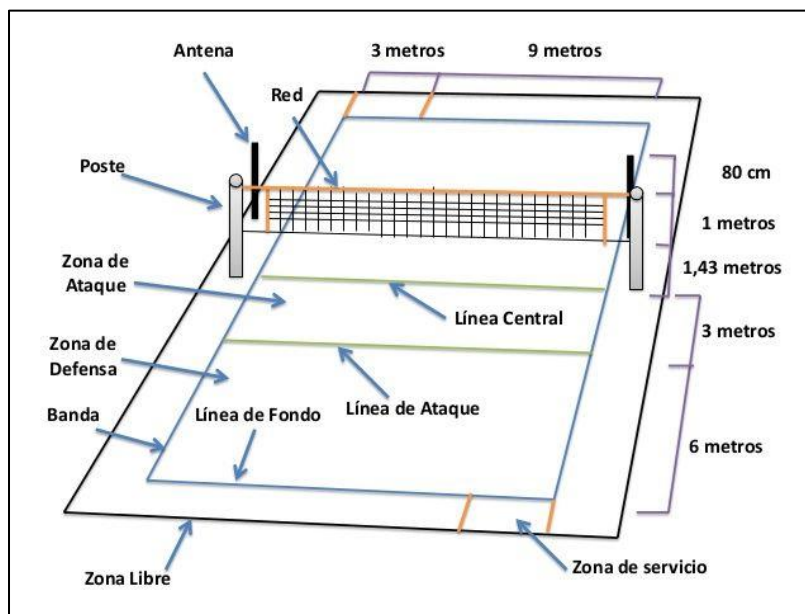
Los jugadores normalmente terminan especializándose en alguna función o posición, no obstante ser el voleibol un deporte en donde la rotación nos permite experimentar diferentes situaciones de juego dada la posición que se ocupe en la cancha.

- **Colocador:** se encarga de colocar o de pasar el balón para el ataque correspondiente. El colocador o pasador debe conectar el segundo contacto con la línea de ataque. Suele estar situado en la zona dos en el ataque y zona uno en la defensa.
- **Atacantes:** son los receptores principales junto con el líbero. Se encargan de la recepción de los saques del equipo contrario. Una vez se incorporan al ataque lo harán por zona 4 o 6 de la cancha. A la hora de defender, suelen hacerlo en zona 4 y 6. Son conocidos como los atacantes de punta, alas, atacantes por zona 4 o receptores.
- **Centrales:** jugador especializado para el bloqueo y el ataque cercano al colocador. Suelen ser jugadores más altos o con mayor salto. Sus ataques principales son por zona 3 del campo. Por la cantidad de saltos que debe realizar, son cambiados por el líbero para darles o permitirles su recuperación. Cuando están en defensa suelen defender la zona 5.
- **Líbero:** son los encargados de recepcionar el saque del equipo contrario. Su preparación se basa en la recepción y la defensa. Suele entrar por los centrales sin necesidad de hacer sustitución y suele defender en zona 5 del campo.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO DE VOLEIBOL

- Un partido de voleibol se juega de tres a cinco sets.
- Los equipos en la cancha están integrados por 6 jugadores.
- Un jugador no puede tocar dos veces seguidas el balón.
- El servicio se realiza golpeando el balón con la mano y desde la zona indicada.
- Durante el partido cada jugador debe ir rotando su posición.
- No se puede invadir el campo contrario.
- Cuando se saca ningún jugador debe tocar la red o malla.

ALGUNAS REGLAS DEL VOLEIBOL



EL BALÓN

El balón debe ser esférico, hecho con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético, con una cámara de caucho o material similar en su interior.

Su color puede ser uniforme y claro, o una combinación de colores.

El material de cuero sintético y la combinación de colores de los balones usados en Competencias Oficiales Internacionales, deben cumplir con los requisitos de la FIVB.

Su circunferencia es de 65 – 67 cm. y su peso es de 260 – 280 g.

LOS EQUIPOS

Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.

La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set. Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en la ficha de posiciones. La ficha, debidamente completada y firmada, debe ser entregada al segundo árbitro o al anotador. Los jugadores no incluidos en la formación inicial del set son sustitutos para ese set (excepto los Líberos). Una vez que la ficha de posiciones ha sido entregada al segundo árbitro o al anotador, ningún cambio en la formación inicial puede ser autorizado, sin una sustitución regular.

ROTACIÓN

El orden de rotación se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden de saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set. Cuando el equipo receptor gana el derecho a sacar, sus jugadores deben efectuar una rotación en el sentido de las manecillas del reloj: el jugador de la posición 2 rota a la posición 1 para realizar el saque, el jugador de posición 1 rota a la posición 6, etc.

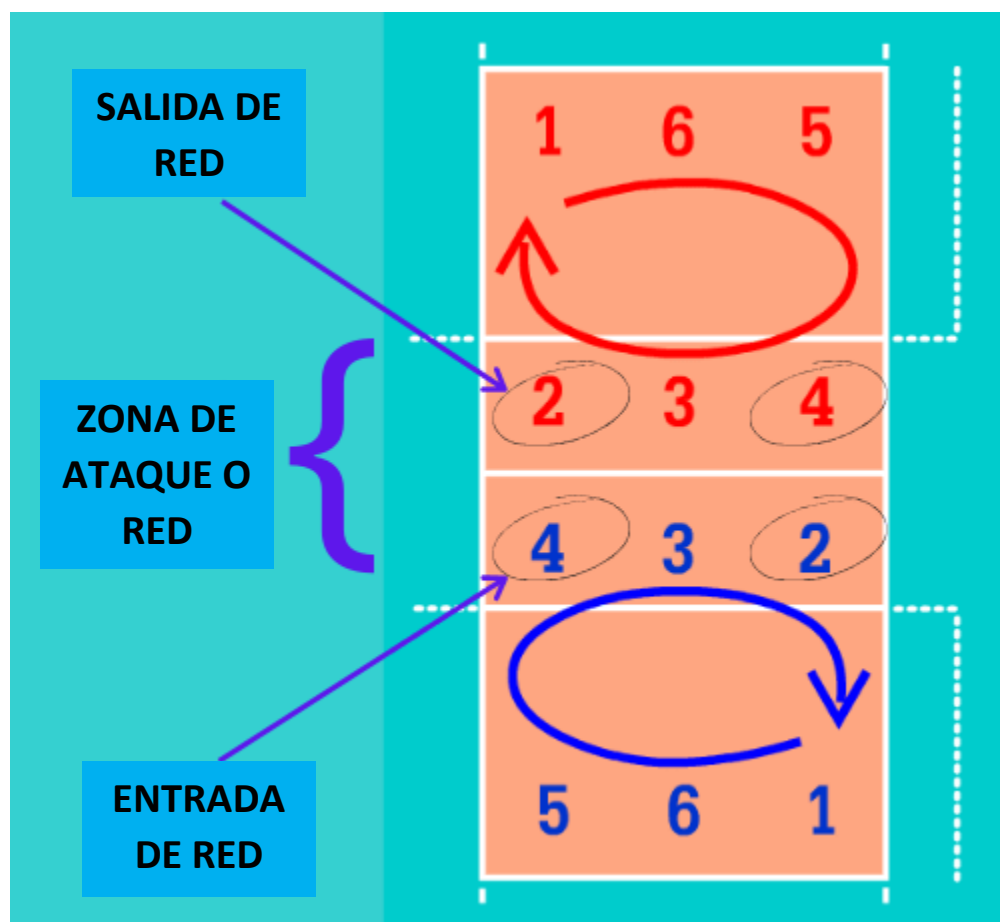
EL PARTIDO

El partido es ganado por el equipo que gana tres sets. En el caso de empate 2 – 2, el decisivo 5to. set se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

ZONAS

- **Zona de frente:** En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque. Se considera que la zona de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre.
- **Zona de saque:** La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea final. Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm. De longitud, trazadas a 20 cm. de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. Ambas líneas cortas están incluidas en el ancho de la zona de saque.
En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre. 1.1
- **Zona de sustitución:** La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.
- **Zona de Reemplazo del Líbero:** La zona de reemplazo del Líbero es parte de la Zona Libre sobre el lado del banco de los equipos, limitada por la extensión de la línea de ataque hasta la línea final.
- **Área de calentamiento:** Para Competencias Mundiales y Oficiales de la FIVB, las áreas de calentamiento, miden aproximadamente 3 x 3m, están ubicadas en ambas esquinas de los lados de los bancos, fuera de la zona libre.
- **Área de Castigo:** Un área de castigo, que mide aproximadamente 1 x 1 m, y está equipada con dos sillas, está ubicada en el área de control afuera de la prolongación de cada línea final. Pueden estar marcadas con líneas rojas de 5 cm. de ancho.

DISTRIBUCIÓN POR ZONAS CANCHA DE VOLEIBOL





ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN CASA



- Partiendo de la acostumbrada rutina de estiramiento muscular, damos inicio a la actividad física del día.
- Realizar 20 minutos de carrera continua (baja intensidad).
- Desarrollar tres series de 15 repeticiones de sentadillas media.
- Practicar diferentes tipos de salto con soga durante 5 minutos.
- Realizar tres series de 10 repeticiones de flexión de brazos.
- Juego con balón; ejercitar la volea o golpe de dedos y antebrazo.
- Juega la 21 para volea y antebrazo.
- Frente a un muro o pared practicar diferentes tipos de saque, volea, antebrazo, combinaciones colea-antebrazo, etc.
- Realizar abdominales y lumbares para terminar la actividad.

ANALIZAR EL SIGUIENTE VIDEO

<https://youtu.be/P-tA1vew33I>

GLOSARIO

- **Rotación:** se determina por la formación inicial del equipo y se controla con el orden de saque y las posiciones de los jugadores a lo largo del set.
- **Agilidad:** cualidad física o intelectual en relación con la manera de realizar una acción. Quien tiene esta condición es considerado como ágil. Desde un punto de vista físico, un animal o un individuo tiene agilidad corporal cuando sus movimientos son flexibles y rápidos.
- **Saltabilidad:** acción de saltar, que se puede definir como el resultado de la unión de esfuerzo de la acción de la cadera y del empuje coordinado de los brazos y de las piernas.
- **Retención del balón:** cuando el balón es lanzado por el jugador y no como consecuencia del rebote en el toque.

LINK DEL BLOG → <https://alvarovelasquez.000webhostapp.com/index.html> ←

BIBLIOGRAFÍA

- Alternativa curricular de educación física para secundaria. Universidad Surcolombiana.
- Reglamento. Federación internacional de voleibol FIVB. 2017-2020.
- Fundamentos básicos del voleibol. www.monografias.com