



Deportes colectivos

Vóleybol

Guía N° 2 Educación Física

II Semestre

Nombre del estudiante:

Curso:

Docente: Katherine Medel Torres.

Unidad: Deportes de colaboración y oposición.



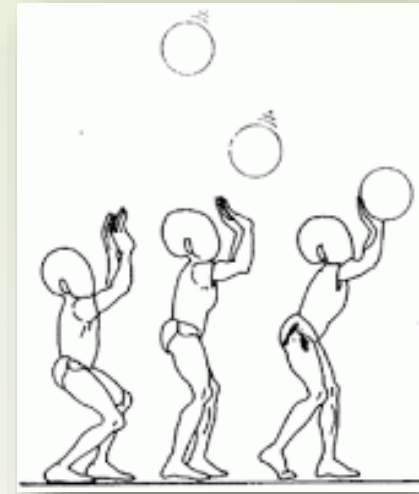


Objetivos de aprendizaje

- ▶ Conocen y ejecutan al menos dos deportes de carácter individual o grupal.
- ▶ Conocen y respetan las reglas de los deportes practicados.
- ▶ Combinan y aplican las habilidades motrices específicas y seleccionan la forma de practicarlas según el contexto.
- ▶ Ejecutan secuencias de movimientos en actividades deportivas como básquetbol, vóleibol, fútbol, balonmano, natación, entre otros.
- ▶ Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia.
- ▶ Demostrar confianza en sí mismos al practicar actividad física.

Contenidos

- Origen e historia del vóleibol.
- Características del deporte.
- Reglas Básicas.
- Terreno de juego
- Características del balón.
- Fundamentos técnicos del vóleibol.
- Ejercicios prácticos con la confección del balón.



Origen del vóleibol

- ▶ El vóleibol fue creado en 1895 por William C. Morgan, ex alumno de Springfield, donde nació el baloncesto, y el profesor de Educación Física en la ciudad de Holyoke (Massachusetts).
- ▶ En un principio se utilizaba una cuerda sostenida por ambos costados a 2 Mts de altura, la finalidad del juego era pasar el balón al otro lado de la cuerda, ubicándose los equipos a cada lado de la misma, sin que el balón tocara el piso u otra superficie (techo, escalera o fuera de la zona marcada), siendo el número de golpes infinito, solo importando que este pasara al otro lado de la cuerda.
- ▶ Los griegos fueron los primeros en reconocer que el hombre logra plenitud al combinar los ejercicios físicos e intelectuales. Muy pronto el deporte se concibió como un medio de educación. Los estudiantes han sido pioneros en muchos deportes. Los países con grandes deportista son aquellos que conceden un sitio destacado al deporte en las escuelas.

Características del vóleibol

- ▶ El vóleibol es un deporte jugado por dos equipos en una cancha dividida por una red.
- ▶ El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al piso del campo contrario e impedir que toque el de su propio campo. El equipo tiene derecho a dar tres toques al balón (además del toque de bloqueo) para regresarlo.
- ▶ El balón se pone en juego con un saque: el sacador golpea el balón enviándolo por encima de la red a campo contrario, la jugada continua hasta que : el balón toca el piso en el campo de juego, es declarado "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso en forma correcta
- ▶ El equipo que gana la jugada anota un punto (sistema de puntaje corrido) . Los equipos ganan cuando ganen 3 sets y en cada set ganen al otro equipo de 2 puntos.
- ▶ Cuando el equipo que recibe gana la jugada, gana un punto y el derecho a sacar, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las manecillas del reloj.

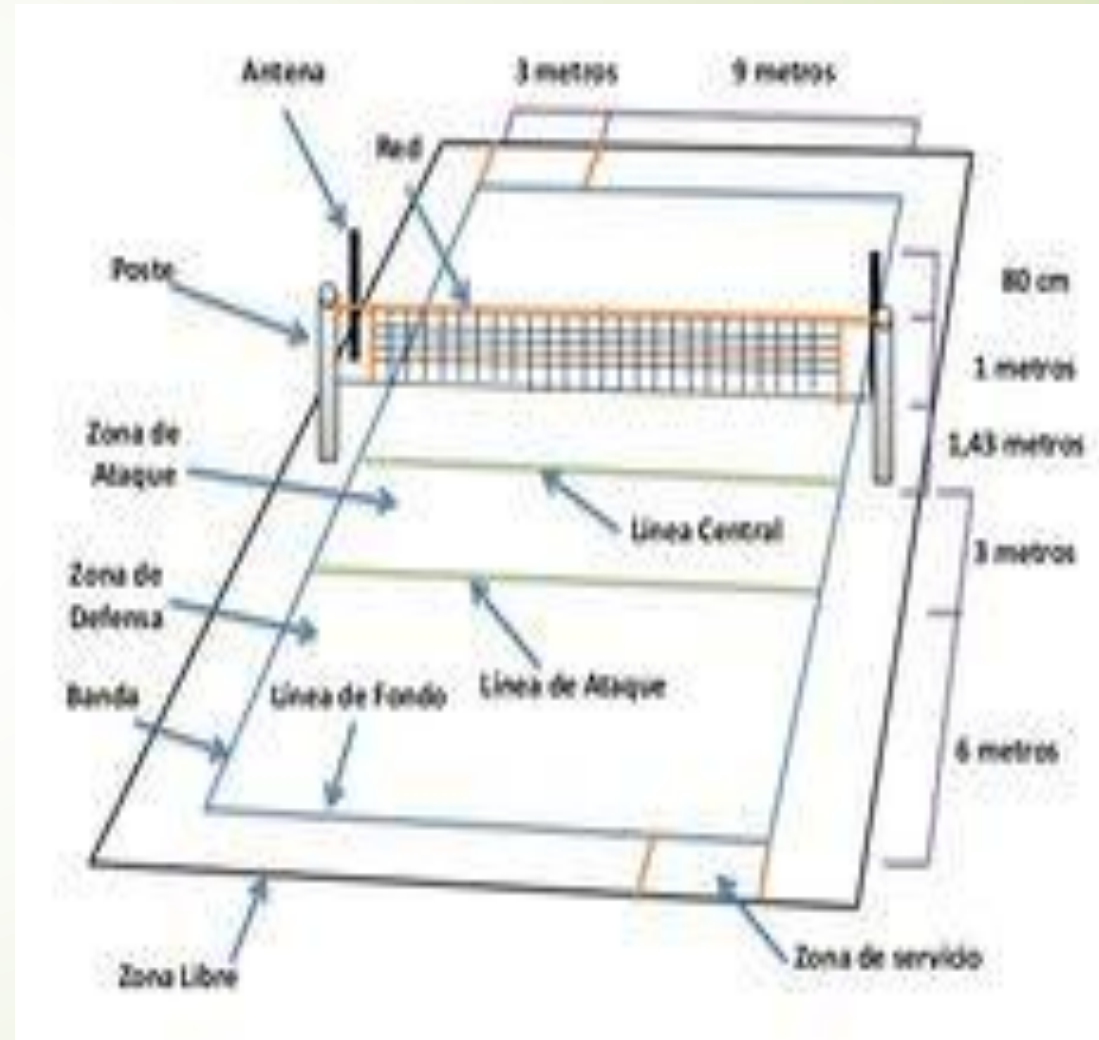
Reglas básicas del vóleibol

- ❑ Se consigue punto cuando el equipo enemigo no controla bien el balón o comete una falta.
- ❑ Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón toque el suelo.
- ❑ Si el balón acaba fuera del campo de juego, por un fallo al atacar o por una mala defensa, se considerara falta al equipo que tocase ultimo el balón, y se le anotara un punto al equipo contrario.
- ❑ Es punto para el equipo contrario si un equipo da tres toques seguidos sin haber pasado el balón al campo contrario o si un jugador toca el balón dos veces consecutivas sin haber pasado el balón.
- ❑ Cuando un equipo va a sacar, y los jugadores de ese equipo estan mal situados se considera falta de rotación.
- ❑ Los jugadores no se pueden meter en el campo del equipo contrario.
- ❑ Si se hace un saque que no esta dirigido al campo del equipo enemigo se considera falta.

Terreno de Juego

Es un campo rectangular dividido en 2 mitades por una red y con unas medidas de 18 metros de largo por 9 de ancho. Entre la línea de ataque y la red tiene que haber 3 metros, a su vez entre la línea de ataque y la de fondo hay 6 metros.

- ❑ Alrededor del terreno de juego tiene que haber un espacio de un mínimo de 2 metros en pabellones cubiertos y de 3 metros si es en el exterior.
- ❑ En cuanto al techo la altura mínima del pabellón será de 7 metros, en el caso de que sean competiciones internacionales 12,5 metros.
- ❑ La red tiene 1 metro de ancho y de 9,5 a 10 metros de largo. En los laterales de la misma se sitúan unas varillas que delimitan la zona por la que tiene que pasar la pelota. En lo referente a la altura de la misma variará en función de las categorías, para los senior se sitúa en 2,43 para hombres y 2,24 para mujeres.



Balón de vóleibol

- **El Balón de voleibol** El balón debe ser esférico, con una cubierta de cuero flexible o sintético que lleva en su interior una cámara de caucho o material similar.
- El color debe ser uniforme con una circunferencia de 65cm. Y su peso 260 – 280g.

Creación del balón

Materiales:

- 1.- Globo
- 2.- Cinta adhesiva (scotch)
- 3.- Papel de diario
- 4.- Bolsa plástica (de negocio)
- 5.- pintura o plumones para decoración

Pasos a seguir:

- Paso 1: Infla el globo con un diámetro de 20 cms. Aproximadamente, hazle un nudo.
- Paso 2: Cubre el globo con papel de diario y pégalo con cinta adhesiva, repite este paso al menos 4 veces.
- Paso 3: Cubre el balón con la bolsa plástica y vuelve a colocarle cinta adhesiva.
- Paso 4: Decora el balón lo más similar a uno de balón mano.

Fundamentos básicos del vóleibol

➤ Golpe de dedos (defensa alta, ataque):

El toque de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, especialmente cuanto más nos acercamos hacia el voleibol de alto nivel, donde el grado de especialización de los jugadores es más alto. Se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón.

- Golpe de ante brazos (recepción y defensa).
- Saque frontal abajo.
- Saque de tenis.
- Remache.
- Bloqueo.



Ejercicios prácticos con el balón de confección

- **Calentamiento específico:** Movimiento articular, ejercicios tren superior (preparar al cuerpo, aumentando la intensidad).

Ejemplo: Desplazarse por el espacio disponible y lanzar el balón hacia arriba, con ambas manos a una altura prudente, recibiendo con ambas manos. (tocar el piso, saltar, giro con cambio de dirección, etc.)

RECUERDE HIDRATARSE: ANTES - DURANTES Y DESPUÉS DE CADA EJERCICIO

- **Ejercicios de familiarización con el balón:**

1. Lanzar el balón hacia arriba, con ambas manos y recibo con golpe de dedos.
2. Lanzar el balón hacia arriba, con ambas manos y recibo con golpe de dedos a diferentes niveles.
3. Lanzar el balón hacia arriba aplaudir 3 veces y recibir, con golpe de dedos.
4. Lanzar el balón al muro y recibirlo con golpe de dedos.

5. **Pases: Con un miembro de la familia** deben darse pases a una distancia de 1mt,

luego a medida que los pases sean efectivos aumentaos la distancia.

1. Lanzar con ambas manos y recibir con golpe de dedos.
2. Lanzar y recibir con golpe de dedos.
3. El o la participante **A** antes de recibir el balón señala un numero con las manos al participante **B**, devolviendo el balón, mientras que el o la participante **B** debe aplaudir la cantidad de veces y recibir el balón. (intercambiando los roles)

- **IDENTIFIQUE LA INTENSIDAD DE TRABAJO EN CADA UNO DE OS EJERCICIOS, SI NECESITA MÁS DESCANSO AGREGUELO A LA TABLA (ESCALA DE PERCECION DE ESFUERZO).**

Series	Repet	Desc.
3x2	15	5x3
3x2	12	6x3
3x2	12	6sx3
3	15	7x3

Series	Repet	Desc.
3x2	15	5x3
3x2	12	6x3
4	12	6x4

Instrucciones

- Lea atentamente todo el Power Point para realizar las actividades.
- Responde las preguntas según lo solicitado.
- Ejecución de las actividad practica, con registro audio visual.
- El audio, video o imagen debe ser protagonizado por el estudiante.
- La duración del video no debe superar los 3 minutos.
- Los archivos deben ser incorporados al video como un solo documento, con el nombre y curso del estudiante.
- El video se envía al correo k21mt.edf@gmail.com escribiendo en el asunto, el nombre, apellido y curso del estudiante.

ACTIVIDADES A REALIZAR EN EL VIDEO:

- 1) ¿Quién creo el vóleibol?, y ¿Cómo fueron sus inicios?
- 2) Explique 3 características del vóleibol I y de un ejemplo de cada una de ellas.
- 3) Mencione y demuestre 3 reglas básicas del vóleibol I, y ¿Cuál crees tú que es la más difícil de respetar?, ¿Por qué?
- 4) Distingue con colores llamativos el terreno de juego y explique donde se ubica cada zona.
- 5) Confeccione un balón según las indicaciones que aparecen en el ppt.
- 6) Aplique y demuestre 3 ejercicios ya vistos con el balón confeccionado, según el grado de dificultad: 1 (fácil), 1 (intermedio) y uno difícil. Justifique su elección.
- 7) Aplique el fundamento técnico del pase con un miembro de la familia, dándose pases a una distancia de 2 mts. (entregue 5 pases efectivos, recibiendo con una sola mano).

8) PINTA Y COLOREA EL PERSONAJES QUE TE REPRESENTO MÁS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, FUNDAMENTE SU RESPUESTA.

Tristeza



Miedo



Ira



Desagrado




Alegría



¿Por qué ?



Si Tienes dudas

Puedes enviar un correo a: k21mt.edf@gmail.com enviar un 
whatsApp al: +56 9 78840229



DESCRIPTORES

CRITERIOS DE EVALUACION		3	2	1
1	Protagoniza el video	El estudiante protagoniza de manera completa el video.	El estudiante protagoniza parcialmente el video.	El estudiante protagoniza en menor cantidad el video
2	Demuestra comprensión del contenido de la presentación en Power Point.	El estudiante comprende con claridad el contenido trabajado en el ppt, observándose en sus resultados.	El estudiante comprende el contenido trabajado en el ppt, pero se demuestra escasamente en sus resultados.	A partir de los resultados de la actividad, no se permite apreciar la comprensión del ppt por parte del estudiante.
3	Argumenta, explica o da ejemplo según lo solicitado.	El estudiante desarrolla las respuestas a partir de contenidos aprendidos del ppt, en el cual se evidencia detalle y claridad en la respuesta, ya sea argumentando, explicando, dando su opinión o ejemplo según lo solicitado.	Las respuestas del estudiante están desarrolladas a partir de los conocimientos de los contenidos, pero sin detallar explicaciones, argumentos o ejemplos según lo solicitado	Las respuestas no presentan ningún tipo de explicación, argumentación o ejemplos según lo solicitado, o no corresponden. No responde las preguntas
4	Porcentaje de desarrollo en la guía	El estudiante desarrolla entre el 100 - 60 % la guía de manera correcta.	El estudiante desarrolla entre el 59 - 39 % de manera correcta la guía.	El estudiante desarrolla entre el 38 - 0 % de manera correcta la guía.
5	Duración del video	El video tiene una duración de un máximo de 3 minutos continuos	El video tiene una duración de menos de 1:30 minutos.	El video tiene una duración de menos de 1 minuto.
Total				
Rango		Logrado	Medianamente logrado	Por lograr
		Entre los 15-11 puntos	Entre los 10-6 puntos	Entre los 5-0 puntos