



Guía de trabajo N°10 8°Básico

Objetivo: Adquirir conocimientos básicos acerca de los deportes colectivos específicamente del vóleibol.

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a nuestros correos a más tardar el día miércoles 17 de junio, por lo que tendrás dos semanas para desarrollarla. **No debes imprimir esta guía.**

- (8°A – 8°C) argen.montecinos.csj@gmail.com - (8°B) christiancass.csj@gmail.com

Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de crossfit. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

- ✓ Para complementar el contenido de esta guía: puedes observar los vídeos de vóleibol que se encuentran en nuestro instagram.

Deportes de colaboración: vóleibol

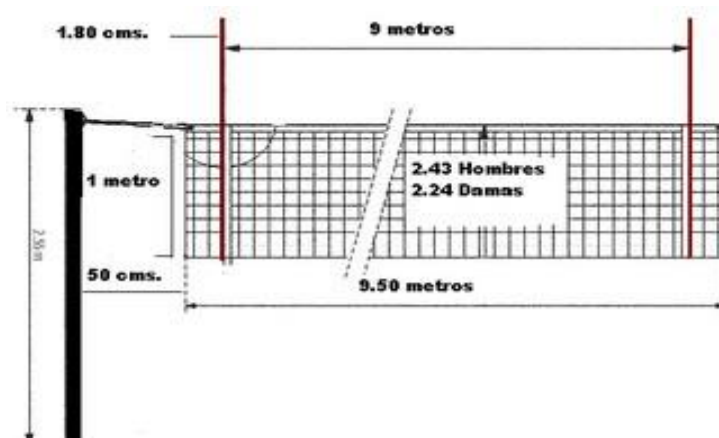
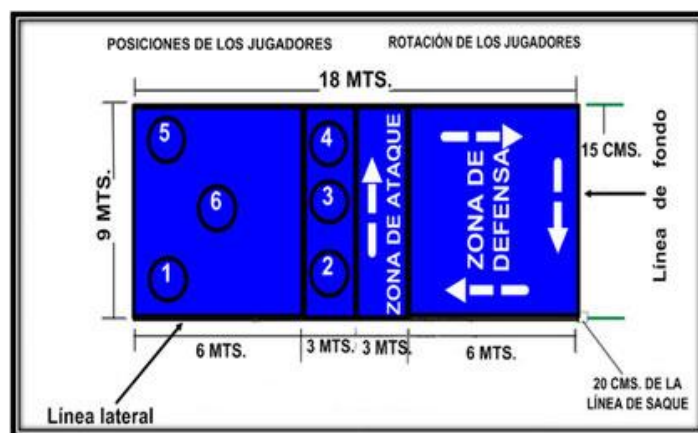
El Voleibol es un deporte de equipo compuesto por 6 integrantes y que enfrenta a dos formaciones una contra otra. Cada equipo se encuentra en un lado de la cancha que está dividida por una red y sobre la cual debe pasar el balón de una parte a otra.

Para sumar puntos es necesario que el balón toque el suelo del campo contrario o que salga fuera de las líneas de la cancha habiéndolo tocado en último lugar un jugador del otro equipo.

Cancha de Vóleibol: La cancha de Voleibol mide 18 x 9 mts y debe tener alrededor un área libre de al menos 3 metros. Está dividida en 2 campos por una línea central sobre la que se coloca una red. La parte superior de esta debe estar a una altura de 2,43 mts desde la línea central cuando juegan hombres y a 2,24 mts cuando juegan mujeres.

Así mismo, cada uno de los campos se divide en 2 áreas:

- **Área de Ataque**, delimitada por la línea central y una línea colocada a 3 m de esta, denominada línea de ataque.
- **Área de Defensa**, delimitada por la línea de ataque y la línea del fondo del campo.



Los jugadores y su posición en el campo de juego

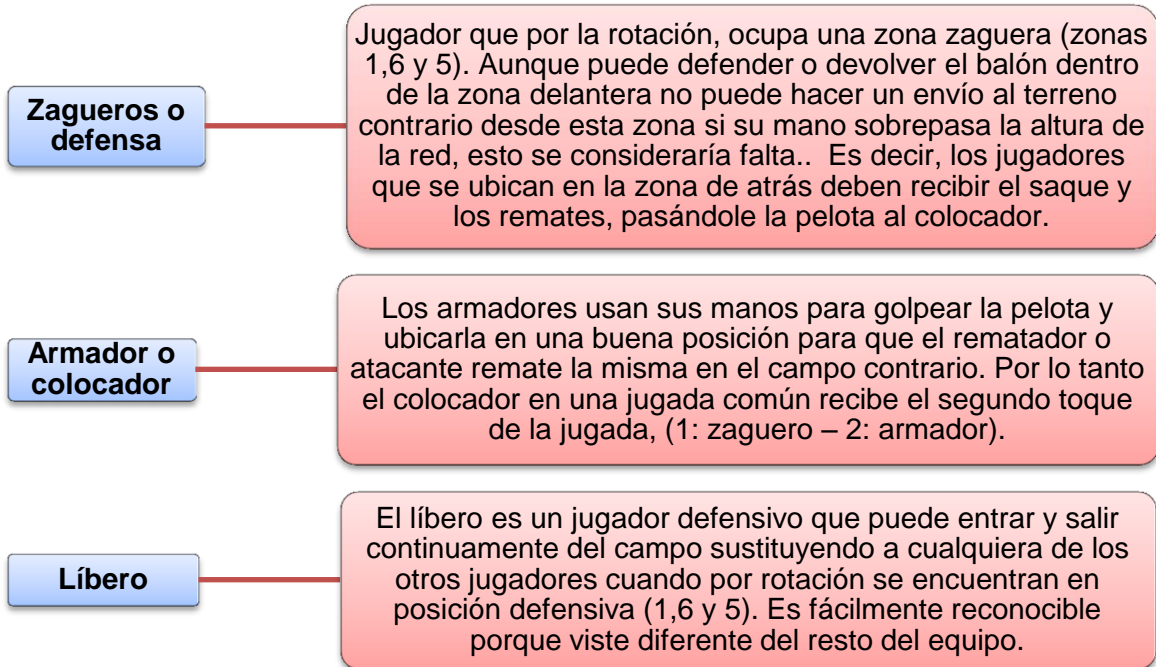
En cada campo lado debe haber 6 jugadores en todo momento. Todos los jugadores (excepto el líbero) deben pasar por todas las posiciones del campo, es decir, jugarán tanto en defensa como en ataque.

Una vez ejecutado el saque, todos los jugadores se pueden mover por toda la superficie del campo y de la zona libre, sin necesidad de guardar ninguna formación.

Durante el saque, los jugadores deben mantener la posición designada por la rotación aunque no deben mantener una ubicación definida.

No se establece ninguna distancia mínima entre unos y otros.

A lo largo de un set cada jugador puede ser sustituido por otro 1 vez (excepto cuando es sustituido por el líbero en cuyo caso no hay limitaciones siempre que esté en defensa). El jugador que salió del campo puede volver al juego siempre que sea para reintegrarse en la posición de su sustituto. Ya no podrá volver a ser sustituido hasta el siguiente set.

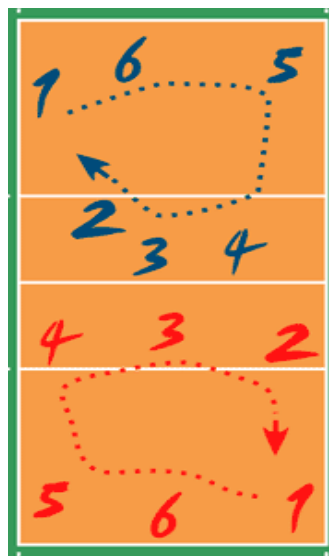


La rotación del Voleibol

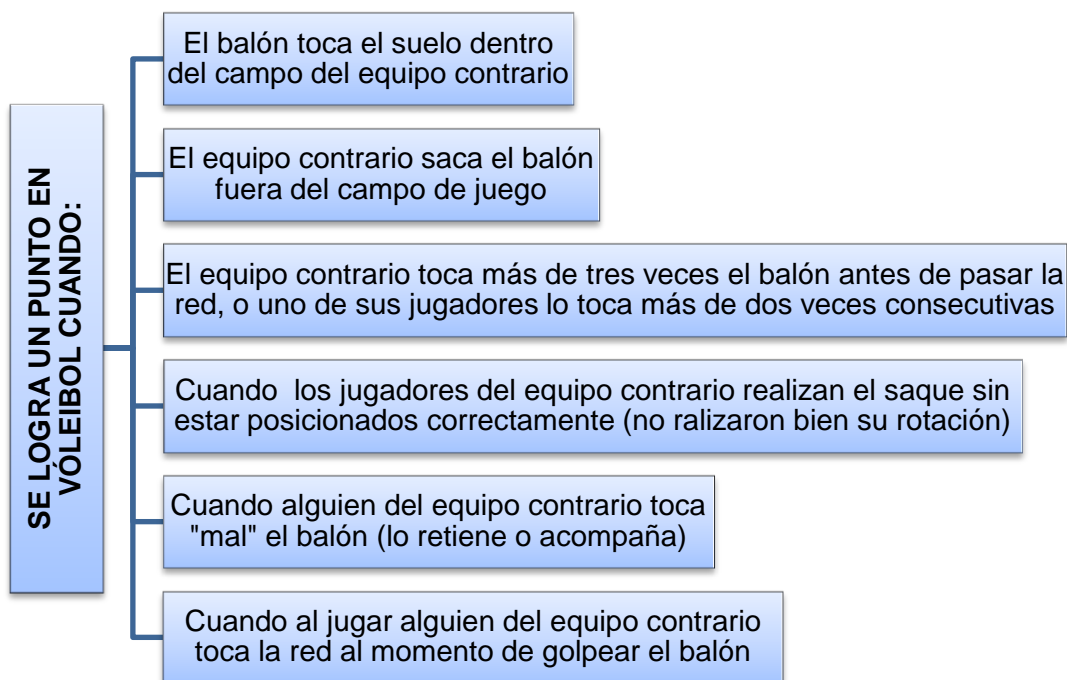
El campo está dividido en 6 zonas (3 de ataque y 3 de defensa), ubicadas cada una de ellas en las áreas indicadas anteriormente. Al inicio del encuentro, cada jugador está asignado a una zona en la que debe encontrarse al momento del saque.

Cuando un equipo no realiza el saque y hace un punto (recupera el saque) sus integrantes deben rotar en el sentido de las manecillas del reloj. De esta manera el jugador de la zona 2 pasa a la zona 1, el jugador de la zona 1 pasa a la zona 6 y así respectivamente.

Un partido de voleibol, usualmente se encuentra compuesto de tres a cinco sets, el porqué de la variación dependerá de si uno de los equipos gana tres veces seguidas los sets al acumular un total de 25 puntos en cada uno de ellos. En el caso de ir empatados en cuatro sets, los equipos deberán disputarse el que gane en el quinto set, pero únicamente acumulando 15 puntos. Debido a que un partido se define por puntos en sets, la duración del partido en cuestión de tiempo es muy variable ya que puede llegar a durar desde 1 hora hasta 2 horas y media o más.

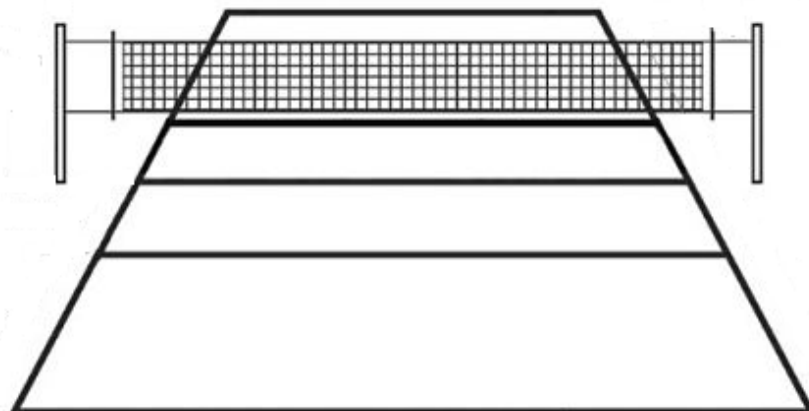


Se logra un punto en vóleybol cuando:



Responde:

- 1) Completa la cancha con información relacionada con la cancha: medidas, zonas, alto de red para hombres y mujeres, y barras delimitadoras de juego. En el mismo esquema, ubica las posiciones de los jugadores (1,2,3,4,5, y 6)



- 2) Explica brevemente, ¿en qué consiste el sistema de rotación?
- 3) ¿El armador o colocador, "en una jugada normal", qué jugada recibe?
- 4) ¿Cuánto dura un partido de vóleybol (cuántos puntos y cuántos set)?
- 5) ¿Cómo anota un punto un equipo?

- ✓ Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a nuestros correos:
argen.montecinos.csj@gmail.com - christiancass.csj@gmail.com
- ✓ Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
@educacionfisica_csj

Siguiendo los links que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de cuerpo completo. Necesitarás un espacio cómodo, una colchoneta, mat, frazada doblada o toalla para apoyarte, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

LINK DE ENTRENAMIENTO:

Parte 1:

<https://www.instagram.com/p/CAI7yXWfKRPldCBT0PgkjR0Z6oqlbnxSTNGMkk0/>

Parte 2:

<https://www.instagram.com/p/CAI8JcCIK4o739McS5RYMYLZWTzWmsj6CQLAzE0/>

Parte 3:

<https://www.instagram.com/p/CAI8p5hF4mM61SH6t8mvqjiMREmgAxQi6qRWL80/>

