



Guía de trabajo N°12 II° Medio

Objetivo: Adquirir conocimientos acerca de los deportes de colaboración, específicamente del vóleibol.

Instrucciones: Leer el contenido de esta guía, para luego resolver las actividades planteadas y enviar las respuestas a mi correo argen.montecinos.csj@gmail.com, idealmente a más tardar el día miércoles 24 de junio. **No debes imprimir esta guía.** Siguiendo el link que te presentaré más abajo, podrás realizar un entrenamiento de cardio en casa. Necesitarás un espacio cómodo, una botella con agua y un computador, celular o tablet para seguir el link.

Para complementar el contenido de esta guía: puedes observar los siguientes vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZql>

https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M



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.

Historia del Voleibol

La historia del Vóleibol empieza en 1895, y lo hace en el estado de Massachusetts bajo el nombre de "Mintonette".

Fue ideado por el profesor de educación física William Morgan. Lo hizo como alternativa para quienes buscaban un deporte de interior con menos contacto físico y brusquedad que el baloncesto.

La universidad YMCA, donde impartía clases Morgan, se ocupó de la difusión de este nuevo deporte, ya rebautizado como volleyball (balonvolea) y en 1913 se celebró el primer torneo internacional donde participaron China, Japón y Filipinas. No obstante a medida que se iba divulgando las normas iban modificándose de unos países a otros.

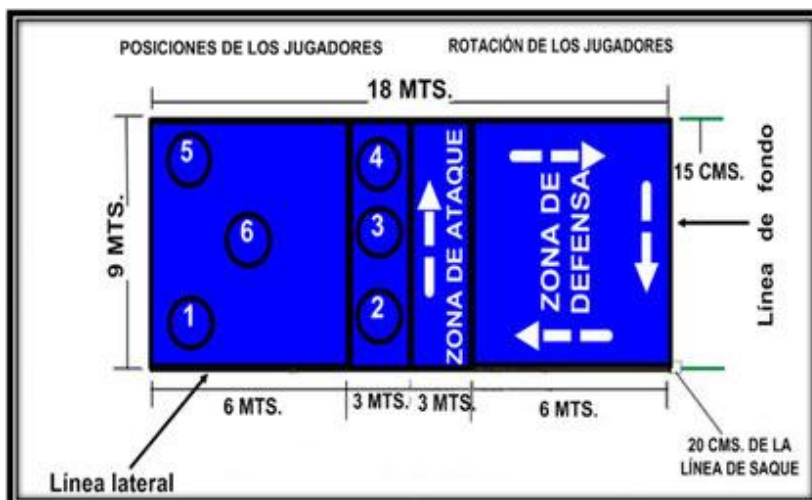
En 1964 formó parte por primera vez de los Juegos Olímpicos.

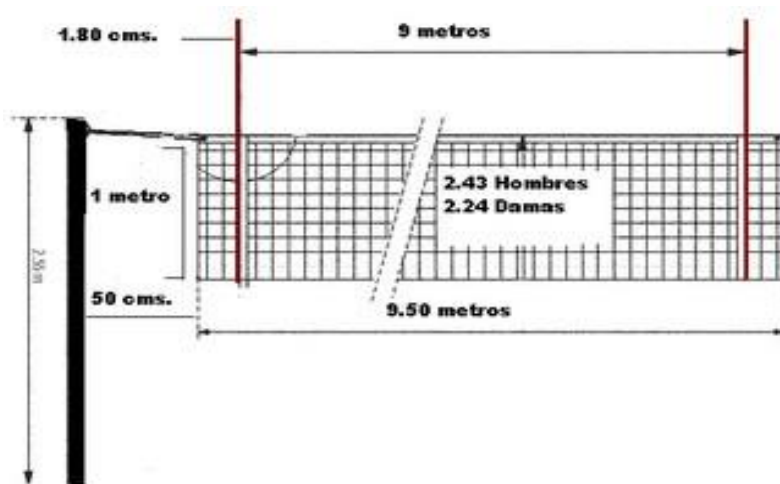
Cancha de Vóleibol

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.

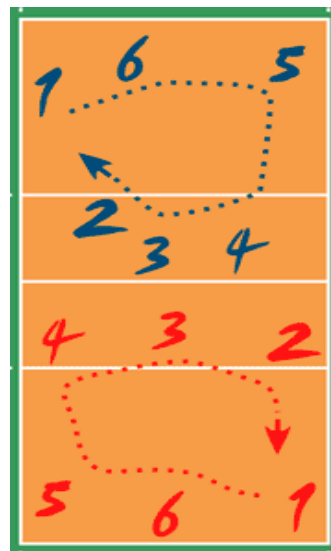
A lo largo de un set cada jugador puede ser sustituido por otro 1 vez (excepto cuando es sustituido por el líbero en cuyo caso no hay limitaciones siempre que esté en defensa). El jugador que salió del campo puede volver al juego siempre que sea para reintegrarse en la posición de su sustituto. Ya no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

Zagueros o defensa	Jugador que por la rotación, ocupa una zona zaguera (zonas 1, 6 y 5). Aunque puede defender o devolver el balón dentro de la zona delantera no puede hacer un envío al terreno contrario desde esta zona si su mano sobrepasa la altura de la red, esto se consideraría falta.. Es decir, los jugadores que se ubican en la zona de atrás deben recibir el saque y los remates, pasándole la pelota al colocador.
Armador o colocador	Los armadores usan sus manos para golpear la pelota y ubicarla en una buena posición para que el rematador o atacante remate la misma en el campo contrario. Por lo tanto el colocador en una jugada común recibe el segundo toque de la jugada, (1: zaguero – 2: armador).
Líbero	El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores cuando por rotación se encuentran en posición defensiva (1, 6 y 5). Es fácilmente reconocible porque viste diferente del resto del equipo.

La rotación del Voleibol

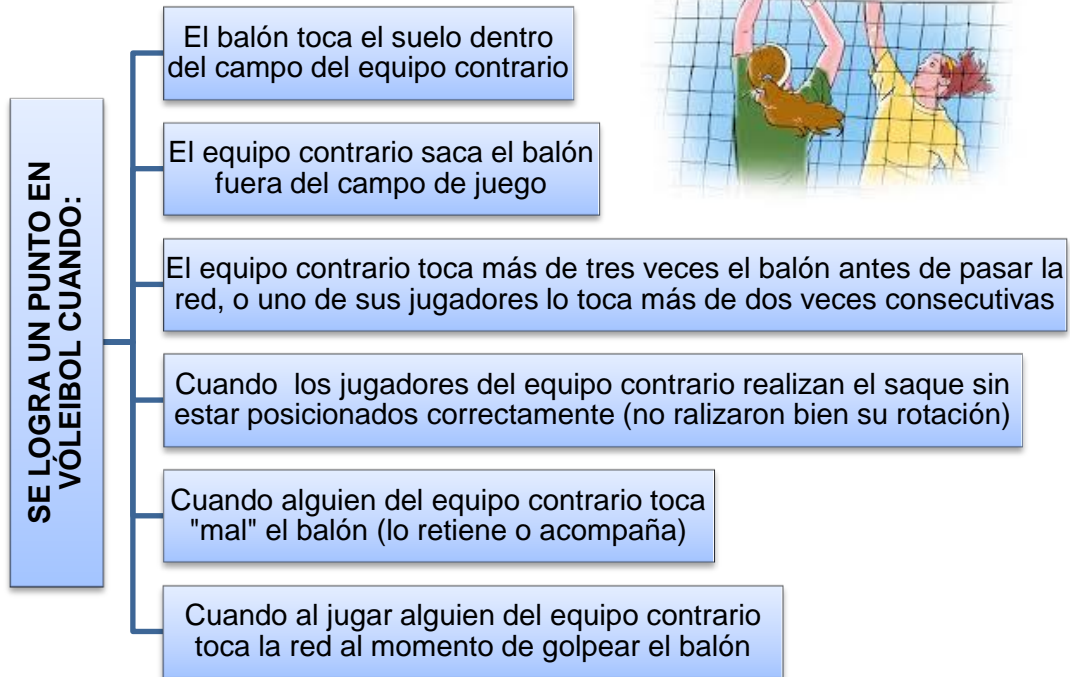
El campo está dividido en 6 zonas (3 de ataque y 3 de defensa), ubicadas cada una de ellas en las áreas indicadas anteriormente. Al inicio del encuentro, cada jugador está asignado a una zona en la que debe encontrarse al momento del saque.

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.



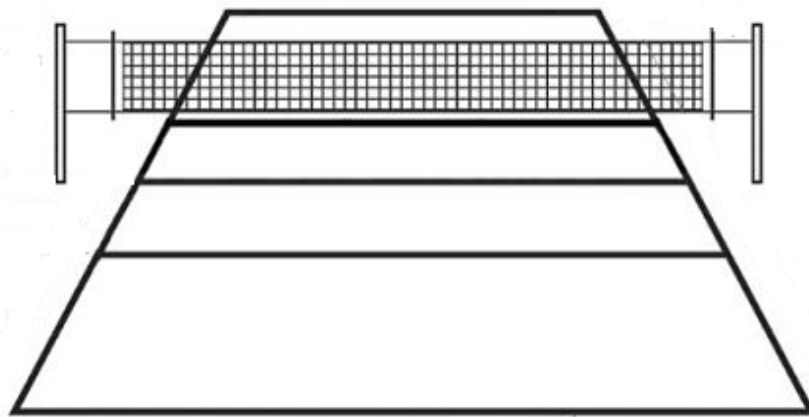
Un partido de voleibol, usualmente se encuentra compuesto de tres a cinco sets, el porqué de la variación dependerá de si uno de los equipos gana tres veces seguidas los sets al acumular un total de 25 puntos en cada uno de ellos. En el caso de ir empatados en cuatro sets, los equipos deberán disputarse 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 voleibol 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) ¿Cuál es la función de los jugadores que se ubican en la zona de atrás o zona de defensa?
- 4) ¿El armador o colocador, “en una jugada normal”, qué jugada recibe?
- 5) ¿Cuánto dura un partido de voleibol (cuántos puntos y cuántos set)?
- 6) ¿Cómo anota un punto un equipo?
- 7) ¿Cuántos “toques”, puede realizar un equipo antes de pasar el balón al otro lado de la red?



*Si tienes alguna inquietud, no dudes en consultar a mi correo:
argen.montecinos.csj@gmail.com
Puedes también seguir en instagram al departamento de Educación Física:
@educacionfisica csj*

Ahora para finalizar te invito a que sigas el link que te presento más abajo, y que te motives para realizar un entrenamiento sencillo y básico de cardio en casa. Luego, puedes realizar los ejercicios de estiramientos que se encuentran en nuestro instagram de educación física, (profesora Yoscelyn), puedes realizar los que desees, te puedo aconsejar que realices 6 como mínimo, al finalizar el entrenamiento. Para esta actividad física sólo necesitarás un computador, tablet o celular para seguir el link...no olvides tu botella con agua...



<https://www.youtube.com/watch?v=ade9mrRzLf4>