



Colegio San José
Depto. Educación Física

Guía de trabajo N°7 1°Medio (Semana del 11 al 15 de mayo)

Nombre:

Curso:

Objetivo: Conocer acerca de los deportes de colaboración, específicamente del vóleybol.

Instrucciones: Leer la información presentada en esta guía y responder las siguientes preguntas y actividades en donde podrás aplicar los conocimientos adquiridos acerca de los deportes de colaboración, específicamente del vóleybol. En caso de no poder imprimir la guía, puedes desarrollarla en algún cuaderno o en hojas sueltas que puedas guardar. **No es estrictamente necesario que la imprimas.** Una vez realizada esta guía la enviarás desarrollada a nuestros correos: (1°Medio A) **yoscelyngoncsj@gmail.com**, (1°medio B) **argen.montecinos.csj@gmail.com**, a más tardar el **martes 19 de mayo**. Al finalizar, te invito a que realices la actividad física que te presentaré y que puede ser realizada desde tu casa. Motívatelo!!

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

<https://www.youtube.com/watch?v=T08dXv9vZqI>

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

Deportes de colaboración: vóleybol

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 Vóleybol 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.

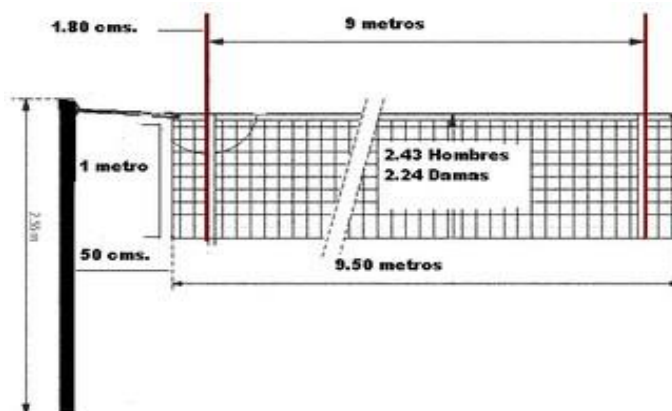
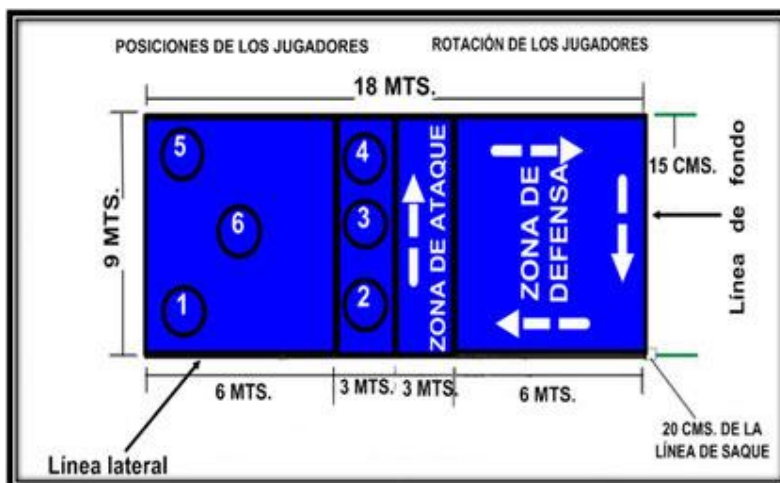
En 1964 formó parte por primera vez de los Juegos Olímpicos.

Cancha de Voleibol

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).

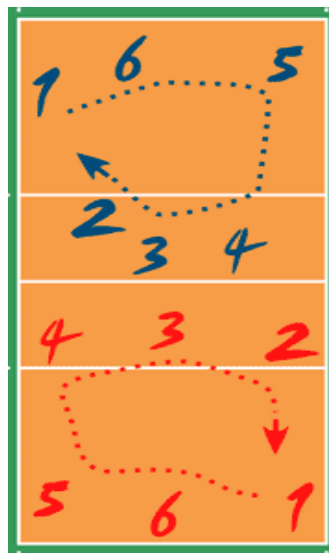
Líbero

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

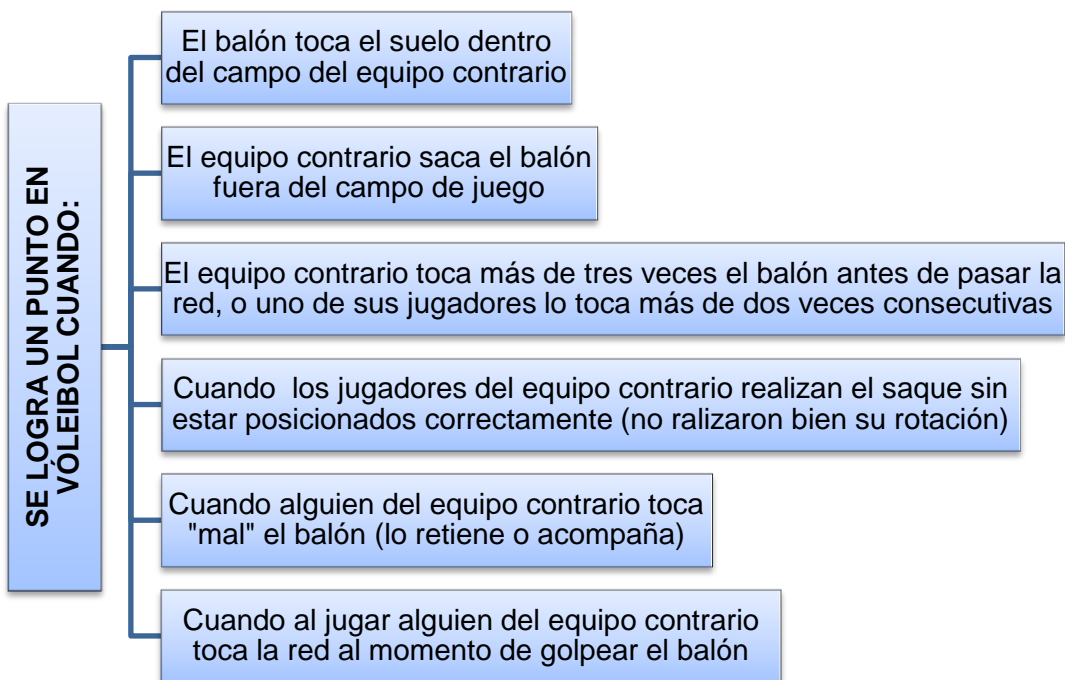
El campo está dividido en 6 zonas (3 de ataque y 3 de defensa), ubicadas cada una de ellas en las áreas indicadas anteriormente. Al inicio del encuentro, cada jugador está asignado a una zona en la que debe encontrarse al momento del saque.

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.



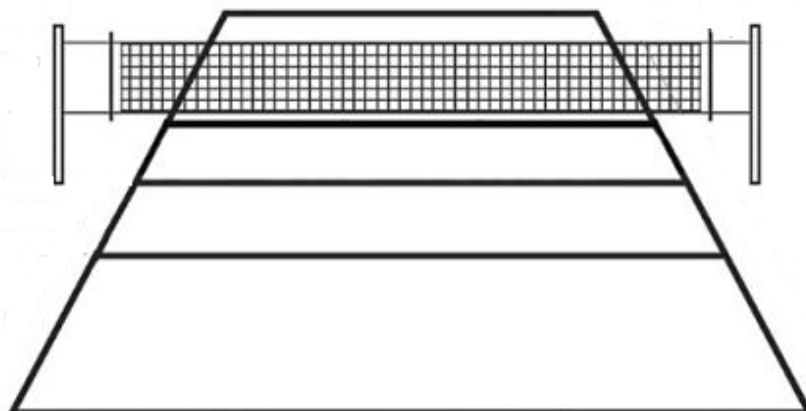
Un partido de voleibol, usualmente se encuentra compuesto de tres a cinco sets, el porqué de la variación dependerá de si uno de los equipos gana tres veces seguidas los sets al acumular un total de 25 puntos en cada uno de ellos. En el caso de ir empatados en cuatro sets, los equipos deberán disputarse 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 vóleybol (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 - yoscelyngoncsj@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 para fortalecer piernas y glúteos. Además, en el segundo link, encontrarás una amplia gama de ejercicios de estiramientos, para que realices una vez finalizado el entrenamiento. MOTÍVATE!!!

Busca un lugar cómodo en tu casa, ponte ropa y calzado adecuado para realizar actividad física y listo.

Para esta actividad física necesitarás, una silla, una colchoneta, una toalla, frazada o mat y un computador, tablet o celular para seguir el link, que te llevará al instagram de Educación Física.

Cuídate mucho!!!

- 1.- https://www.instagram.com/p/B_-poiIlPonhIGulpZ1t1op0Sdj4jfUBPvFpQQ0/
- 2.- https://www.instagram.com/p/B_83JKkl_aRNLeXGAaAGO6U7oPzsm74FwBtjnjo0/

