



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPÚBLICA DE HONDURAS

Aprobada mediante Resolución No 033 del 21 de abril de 2003

SECUENCIA DIDÁCTICA No 3

Generado por la contingencia del COVID 19

Título de la secuencia didáctica: Actividades deportivas **VOLEIBOL** (reglas y fundamentos técnicos)

Elaborado por: **WILSON ALBERTO RÍOS HENAO**

Nombre del Estudiante:

Grupo: 8° _____

Área/Asignatura **Educación Física, Recreación y Deportes.**

Duración: 7 horas (dividido en segmentos de 1 y 45 minutos semanales)

MOMENTO

ACTIVIDADES

EXPLORACIÓN

En esta guía, el estudiante podrá adquirir conocimientos básicos sobre las reglas y los fundamentos técnicos del **VOLEIBOL**, se realizarán actividades teóricas principalmente. Las actividades prácticas el estudiante las desarrollará en la medida de sus posibilidades y teniendo en cuenta la secuencia didáctica y los tiempos establecidos para el desarrollo de cada actividad; para la parte práctica tendrá en cuenta sus recursos, en un pequeño espacio libre que haya en casa para lograr movilidad articular y desarrollo coordinativo y motriz. Las actividades físicas en esta época de cuarentena se deben tomar como una forma de desestresarnos y de mejorar nuestra condición física, además de ayudar a mantener bien nuestra salud tanto física como mental.

El estudiante analizará las reglas, y, desde su punto de vista, realizará las actividades propuestas en la guía, en la medida de sus posibilidades de forma activa.

También podrá profundizar sobre el tema propuesto en las diferentes páginas de internet especializadas en el **VOLEIBOL**. En esta guía se citarán diferentes páginas donde se puede encontrar mucho más sobre el tema para complementarlo (la consulta es opcional y de acuerdo a sus capacidades y posibilidades de acceder a ayudas tecnológicas de consulta)

Para la resolución de dudas los estudiantes se podrán comunicar con el docente al correo:

wilson.rios@ierepublicadehonduras.edu.co

O al **whast App** número **316 422 10 91**

ESTRUCTURACIÓN

El estudiante debe adquirir los conocimientos que necesita para profundizar en las habilidades que requiere desarrollar para su mejor desempeño motor, trabajar en colectivo y alcanzar las habilidades que le permitan hacer frente a los problemas cotidianos, con espíritu socializador, ser comunicativo, reflexivo, crítico, enérgico e independiente, sin descuidar sus responsabilidades ante el colectivo. En esta guía se busca adquirir conocimientos específicos teóricos y prácticos que ayuden a mejorar:

- La coordinación dinámica específica.
- El dominio de ambas manos.
- Recepción del balón de Voleibol con antebrazo.
- Capacidad de combinación de movimientos.
- Capacidad espacio temporal.
- Capacidad de reacción y equilibrio.
- Coordinar el balón con desplazamiento.
- Realizar saltos con balón, la coordinación de saltos con lanzamientos.
- Mejorar sus destrezas motrices y coordinativas.
- El desarrollo de patrones motores básicos.

TRANSFERENCIA

EL VOLEIBOL.

Como todo juego, se basa en limitaciones reglamentarias que marcan su forma de disputa.

Las Reglas del Voleibol:

Consisten en un conjunto de normativas y parámetros que constituyen la esencia de este deporte; estas normativas son obligatorias al momento de practicarlo, ya que permiten mantener el orden y la disciplina durante el encuentro deportivo. En esta guía se mostrarán las principales reglas y los fundamentos técnicos de este deporte.

En líneas generales, el voleibol es un deporte que se juega con una pelota y en el que hay dos equipos. El objetivo principal de este deporte es conseguir pasar la pelota por encima de la red, logrando que esta

llegue al suelo correspondiente al área del equipo contrario; este último debe impedir que el balón caiga en su territorio.

Los jugadores:

- En cuanto a los jugadores, cada equipo debe contar con seis participantes -enumerados del 1 al 6-, que pueden ser sustituidos bajo ciertas condiciones o parámetros.
- Tres de los jugadores tienen que formar la línea delantera, cuya tarea es atacar y bloquear. comenzando por la derecha, 2, 3 y 4
- Los tres jugadores restantes se colocan detrás y deben actuar como zagueros o defensores; además de defender y recibir el servicio del adversario, estos jugadores preparan nuevos contraataques. comenzando por la izquierda, son 5, 6, 1
- En total, un equipo completo puede estar conformado por 14 jugadores, de los cuales dos son líberos.
- De igual forma, cada participante debe estar identificado con un número distinto del uno al veinte.
- Uno de los participantes debe ser capitán del equipo y se tiene que identificar con una banda visible que estará colocada bajo el número que se le asignó. Los líberos no podrán ser capitanes y deben vestir un uniforme diferente, generalmente de colores distintos al resto del grupo.
- La finalidad del juego de voleibol consiste en que un equipo pase la pelota por encima de la red para que esta toque el suelo donde se ubica el equipo contrario. El objetivo también es evitar que el equipo contrario realice lo mismo en el terreno propio.
- Cada equipo puede dar tres toques a la pelota para pasarla al campo contrario, además del contacto del bloqueo.
- El balón entra en el juego a través de un saque que debe ser propiciado por uno de los jugadores,
- Cuando el equipo que no sacó se gana el punto, consigue también obtener el saque para el próximo punto.
- Luego de esto, los jugadores deben rotarse en el sentido de las agujas del reloj.

Actividad a realizar:

- ¿Explica cuál es el objetivo del Voleibol?
- ¿Explica cuáles son las posiciones en él Voleibol y su ubicación en el terreno de juego?
- ¿Cómo se conforma un equipo de Voleibol y cuantas sustituciones se pueden hacer?
- ¿Cuáles son las características principales de la cancha y del balón de Voleibol?

Rotaciones:

- En voleibol, cuando el adversario pierde el saque, el equipo que ha ganado el punto rota sus jugadores en sentido de las agujas del reloj. De esta manera, todos los jugadores -excepto el líbero- tendrán que pasar por todos los puestos.
- Las faltas de rotación se cometen cuando se realiza el saque sin respetar el orden de rotación.

La pista o campo de juego:

- La cancha donde se desarrolla el voleibol debe ser un cuadrilátero de dieciocho metros de longitud con nueve metros de anchura, dividido en el centro con una red que delimita el territorio de los equipos.
- El juego también se desarrolla en la llamada zona libre o el exterior, con la condición de que la pelota no toque este suelo u otro componente. Debe contar con al menos tres metros; sin embargo, puede aumentar hasta cinco metros para las competencias mundiales de la Federación Internacional de Voleibol (FIVB)

La Red

- La red se sitúa sobre la línea del centro que subdivide la pista y no debe tener una altura superior a 2,43 metros para los hombres y 2,24 metros para las mujeres.
- Debe medir un metro de ancho y contar con una longitud de diez metros de largo.

Actividad a realizar:

- ¿explique cómo y cuándo se realiza la rotación en el voleibol?
- ¿explique por qué es importante la red en una cancha de voleibol?
- ¿Qué es la zona libre?

La Puntuación:

- Los juegos de voleibol cuentan con cinco bloques o tandas de puntos; estos reciben el nombre anglosajón de set.
- Cuando un equipo acumula tres sets victoriosos, este bando gana la partida y se concluye el juego. Un grupo gana el set cuando logra alcanzar o superar los veinticinco puntos con una

- ventaja de 2 puntos; es decir: 25-23.
- Si ocurre una ventaja menor, como por ejemplo 25-24, se tendría que esperar a que la puntuación llegara a los 26-24. En consecuencia, siempre debe existir una diferencia de dos puntos.
- Si es necesario, se puede iniciar un quinto set cuyo objetivo sea el desempate. En este caso se consiguen quince puntos, manteniendo los dos puntos de ventaja. Así mismo, el quinto set cuenta con una duración mucho más breve.
- En 2015 las reglas del voleibol fueron actualizadas. En esta nueva versión se añadieron los siguientes parámetros:
- El contacto con la red por parte de uno de los participantes entre las antenas de la malla durante el juego se considerará como falta.
- Será contado como falta agarrar la red o aferrarse a esta durante el partido.

Desarrollar la siguiente actividad.

- ¿explique cómo se da la puntuación en un partido de Voleibol?
- ¿Cuánto tiempo puede durar un partido de Voleibol? ¿porqué?
- ¿crees que las modificaciones a la reglamentación que se le hicieron al voleibol, ayudaron a mejorar la dinámica de este deporte? ¿porqué?
- ¿Cuál de las diferencias en sus reglas te pareció más importante? ¿Por qué?

Fundamentos técnicos del voleibol:

Cuando queremos introducirnos a un deporte, en este caso el **Voleibol**, a través de la enseñanza de las técnicas específicas, es fundamental conocer cada una de ellas para poder identificar cuando los nombran o para reconocer durante el juego u observación del mismo, a continuación vamos describir dichos fundamentos técnicos.

➤ Golpe de Manos Altas o Golpe de Dedos:

Es un golpe que se realiza en forma simétricas, con las manos y los dedos (en especial: pulgar, índice, mayor y los otros dos ayudan) formando un triángulo o rombo con los mismos y flexión de muñecas, auxiliados por los miembros superiores e inferiores en la ejecución, en acciones de juego en pases, defensas y colocación o armado en ataques y muy poco en recepción del saque.

➤ Golpe de Manos Bajas o Golpe de Antebrazo:

Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques.

➤ El saque:

El saque es uno de los fundamentos técnicos más importantes, ya que este le da inicio al juego y es el que reanuda el partido en cada cambio de posición de balón y en cada punto anotado. El saque siempre lo realizara el jugador que está en la posición número 1 del campo.

➤ Saque de Abajo:

Se realizan todos los saques (los distintos tipos) en la parte posterior y fuera del campo de juego, este caso se sostiene la pelota con la mano que no va ejecutar, mientras que la otra mano pega el balón desde abajo con el talón de la mano (con la palma de la mano en todos los tipos de saques) dan inicio al juego, este caso en especial es para principiantes.

➤ Saque de Arriba o Tenis:

Es el saque más utilizado, se ejecuta a pie firme, golpeando con la mano hábil desde arriba con toda la superficie de la mano y el lanzamiento de la pelota se ejecuta con la mano no hábil.

➤ El Remate:

Es un fundamento eminentemente de ataque, se inicia con la colocación o armado de la pelotas con trayectoria altas, medias y cortas, se golpea con toda la superficie de la mano hábil, tiene 4 fases: carrera, salto, golpe y caída, el golpe se realiza en su máxima altura por encima de la red y se puede ejecutar con potencia o colocado para que los adversario no puedan defender, anotando un punto para su equipo.

➤ El Bloqueo:

Es una técnica que se realiza con ambas manos y saltando, intentando interceptar el balón que viene del otro lado de campo, en lo posible tener extendidos los dedos de las manos para tener mayor superficie de contacto y cubrimiento del campo, se puede utilizar como una acción de ataque (anotando punto en

caso de que el balón caiga en el campo contrario) y defensa para cubrir su campo de juego o disminuyendo la velocidad del balón y poder defender con menos dificultad.

Actividades generales a desarrollar.

- ¿Por qué es importante conocer las reglas del deporte que se va a practicar?
- ¿De acuerdo a su análisis crítico cuales son las 6 principales reglas del Voleibol?
- ¿Cuáles son los diferentes fundamentos técnicos del Voleibol?
- ¿Cuál es el objetivo del saque en el voleibol?
- ¿Cuántos jugadores tiene el Voleibol y cuáles son las posiciones en el campo de juego?
- ¿Cuál son las diferencias en la duración de un partido de Voleibol?
- Realice un cuadro comparativo entre los fundamentos técnicos del baloncesto y los fundamentos técnicos del voleibol y explica las diferencias.
- ¿explique cuál es el objetivo del remate y cuál es el objetivo del bloqueo?

Actividades Físicas a desarrollar.

Sentadilla profunda.

Con este ejercicio, muy conocido, da más amplitud y ganancias físicas, mejoraremos la fuerza en las piernas, ayuda a ejecutar mejor las zancadas durante nuestro recorrido”. Además, tiene un contrapunto también saludable: evita posibles lesiones que podrían ocurrir con unas piernas débiles.

Sentadilla más salto vertical.

Esta posición incluye una variante respecto a la anterior: la incorporación del salto vertical. De esta manera, a los beneficios previamente citados, “habría que sumar el de la potencia y punta de velocidad”, admite el entrenador personal. El salto vertical nos faculta a ganar potencia de piernas, lo que se traduce en una mayor punta de velocidad en carrera. Sobre todo, a nivel explosivo.

Sentadilla con salto, abriendo y cerrando los pies.

Con este ejercicio se busca desarrollar, además de la fuerza de piernas, también se busca desarrollar un poco la resistencia física.

Burpies:

Ejercicio que desarrollo de forma considerable la resistencia física y la flexibilidad.

Abdominales:

Se busca mejorar la fuerza abdominal. Todos los ejercicios se desarrollan en 4 series de 30 repeticiones cada uno.

Dorsales:

Se busca fortalecer los músculos de la parte lumbar y dorsal de la espalda, para mejorar la postura corporal.

Nota:

El estudiante desarrollará mínimo 3 veces a la semana las actividades propuestas, realizándole variaciones y aumento de intensidad entre series y repeticiones. Por favor, cuidense mucho! y espero que nos veamos pronto de nuevo en ALTERNANCIA

AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendizajes construiste?
2. Lo que aprendiste, ¿te sirve para la vida? ¿Si/no; por qué?
3. ¿Qué dificultades tuviste? ¿Por qué?
4. ¿Cómo resolviste las dificultades?
5. Si no las resolviste ¿Por qué no lo hiciste?
6. ¿Cómo te sentiste en el desarrollo de las actividades? ¿Por qué?

RECURSOS

Cuadernos.
Hojas de bloc.
Pelotas.
colchoneta
pelota de plástico (para quienes tengan uno en casa)
Bastón
Google class room.

FECHA Y HORA DE DEVOLUCIÓN

En los horarios establecidos por la institución.