



INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

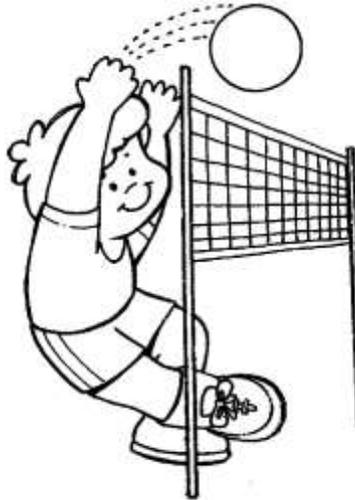
SECCION _____

GUIA DIDACTICA DE EDUCACION FISICA)

GRADO TERCERO _____

TERCER PERIODO

VOLEIBOL Y HIDRATACIÓN



DOCENTE JHON BLADIMIR GIL RESTREPO

NOMBRE ESTUDIANTE _____

OBJETIVO:

- Explorar diversas formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.
- Aplicar las normas en los juegos propuestos.
- Interpretar instrucciones y las ejecuta correctamente
- Aplicar normas de seguridad en la realización de ejercicios relacionados con el equilibrio y control corporal

INDICADORES

- Explico cómo se desarrollan las actividades utilizando desplazamientos rítmicos
- Demuestro por medio de juegos y ejercicios el mejoramiento del desplazamiento rítmico.
- Participo de forma activa en la realización de las actividades.
- Reconoce el voleibol como un deporte que lo (la)prepara para trabajar en equipo, requiere de concentración, comunicación y desplazamiento.
- Se observan habilidades para dirigir la pelota al sacar y pasarla entre los compañeros hasta llevarla al equipo contrario

OTROS

- Conozco cómo se desarrolla las actividades utilizando desplazamiento rítmico.
- Realiza juegos y ejercicios para mejorar el desplazamiento rítmico
- Realiza carreras en diferentes direcciones sin perder el equilibrio

Voleibol

El voleibol, volibol, vóley o balonvolea es un deporte que consiste en el encuentro de dos equipos compuesto por seis jugadores cada uno, que se enfrentan en una cancha dividida por una red o malla sobre la cual deben pasar una pelota a fin de que toque el suelo del campo contrario para hacer una anotación.

Por tanto, el objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.

Cabe mencionar que el balón se puede impulsar con cualquier parte del cuerpo a través de golpes limpios. Sin embargo, por lo general se utilizan las manos y los antebrazos. Durante el juego la pelota no puede ser sujeta o retenida.

La palabra voleibol deriva del inglés volleyball, escrita hasta el año 1952 como volley ball.

Historia del voleibol

El voleibol es un juego deportivo creado por William George Morgan en el año 1895, cuando este se desempeñaba como profesor y entrenador deportivo en la YMCA (Asociación Cristiana de Jóvenes) de Holyoke, Massachusetts (Estados Unidos).

Morgan se vio en la necesidad de crear una actividad física alternativa y de menor intensidad que el baloncesto, deporte creado por su compañero James Naismith en 1891, el cual pudiese ser

practicado tanto por jóvenes como por personas adultas en espacios cerrados o abiertos. De esta manera nació el voleibol bajo el nombre de mintonette.

Para su creación Morgan tomó en cuenta todas las técnicas deportivas que él ya conocía y ponía en práctica con sus alumnos, su finalidad era crear un juego por equipos para entrenar y competir, por tanto estableció tanto sus primeras reglas como los elementos del juego.

En el año 1896 Morgan realizó la primera presentación pública del voleibol en una conferencia de las diversas asociaciones YMCA. Desde ese momento el voleibol consiguió gran receptividad y comenzó a expandirse por diversos países.

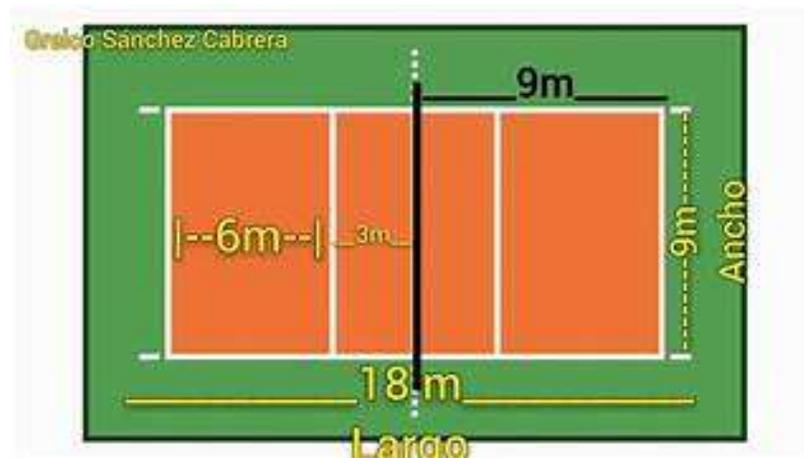
En principio el voleibol era un deporte practicado exclusivamente por hombres, pero al pasar los años también se incluyó el voleibol femenino.

En la actualidad el voleibol es un deporte que cuenta con un organismo de carácter internacional fundado en el año 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Es el lugar donde se definen sus reglamentos y organizan las diversas actividades en torno a este deporte.

Los primeros campeonatos mundiales se organizaron en 1949 para la categoría masculina, y en 1952 para la categoría femenina. El voleibol de playa se incorporó a la FIVB en el año 1986 y a los Juegos Olímpicos en 1996.

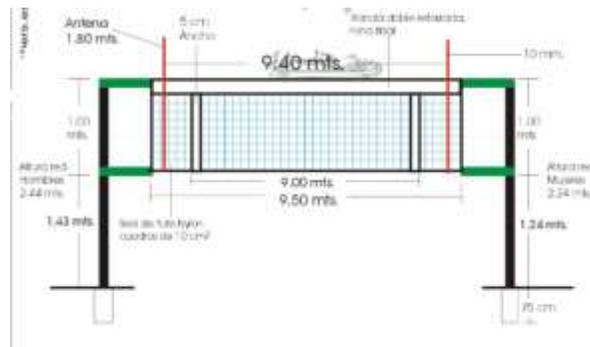
Reglas del voleibol

- El campo de juego o cancha es de forma rectangular y debe medir 18 m de largo po 9 m de ancho.
- La zona libre del campo debe medir 3 m en cada uno de sus cuatro lados, ya que ahí también se realizan jugadas.
- La mitad del campo debe estar marcada por una línea sobre la cual se coloca la red o malla divisoria. Esta línea divide la cancha en dos parte iguales que miden 9 m, y donde jugará cada uno de los equipos.
- Luego, década lado de la línea central debe estar marcada una línea que delimita la zona de ataque y que mide 3 m en cada lado de la cancha.
- La parte restante es la zona defensiva y donde se posicionan los zagueros y el líbero.



La red o malla

- La red o malla debe medir entre 9,5 o 10 m de largo y uno de ancho. La malla sobresale hacia las líneas laterales cerca de 50 cm.
- Tiene dos bordes para poder identificar la parte superior e inferior de la malla.
- Sobre la banda superior de la red sobresalen a cada lado unas varillas o antenas de 80 cm cada una, para demarcar la zona de juego. No deben ser tocadas ni por los jugadores ni por la pelota.
- Debe estar sujeta por dos postes a una altura de 2,24 en la categoría femenina, o de 2,43 en la categoría masculina.



Pelota o balón

La pelota que se emplea en voleibol tradicional es la misma que se usa en la variación de voleibol de playa.

- El balón o pelota debe tener una circunferencia entre 65 o 67 cm y un peso entre 260 o 280 g. Su presión debe ser entre 0,3 o 0,325 kg/cm².
- Su exterior debe ser de un material sintético o cuero, acolchado y puede tener una combinación de dos o tres colores.



Circunferencia
de 65 a 67 cms.

Peso de 289
a 260 gramos

Equipos

- Cada equipo puede estar compuesto hasta por 14 jugadores, de los cuales dos son líbero.
- Cada equipo debe contar con un entrenador, uno o dos asistentes del entrenador, un médico y un terapeuta.
- Durante el juego solo participan seis jugadores por equipo.
- Cada equipo tiene un capitán identificado con una banda.
- Los **jugadores líberos** juegan una posición defensiva. Pueden entrar y salir del campo varias veces para sustituir a cualquiera de sus compañeros, menos al capitán del equipo.
- Todos los jugadores que vayan a jugar deben estar uniformados (pantalón corto, camiseta identificada con un número del 1 al 20, en el frente y la espalda, y zapatos deportivos). El único uniforme que varía de color es el del líbero.

Posiciones y rotaciones

- Tres jugadores delanteros se ubican al frente de la red en la zona de ataque y tres en la zona de defensa, que son los zagueros y el líbero, en la parte de atrás de la cancha.
- Se considera falta la posición incorrecta por parte de los jugadores en el momento del saque. También si un jugador pisa la cancha contraria por debajo de la red interfiriendo con las jugadas del otro equipo.
- Los jugadores no deben tocar los espacios del equipo contrario, esto es considerado como falta.
- En el caso, de que un equipo le arrebate el saque al otro, los jugadores, menos el líbero, deben de rotarse de posición en el sentido de las agujas del reloj.

Anotación

- El voleibol tiene una duración de cuatro o cinco sets, el primer equipo que gane en los tres primeros sets es el vencedor y se da por concluido el juego. Adicionalmente, un equipo gana un set en caso de alcanzar 25 puntos o superarlos con una ventaja de dos (25-23), y en el caso de tener unos resultados 25-24 habría que esperar 26-24 y así sucesivamente. Adicionalmente, se puede establecer un quinto tiempo, con una reducción de la meta de 15 puntos sin eliminar la ventaja de dos puntos.
- Cuando un equipo anota un punto debe de empezar la partida.
- Un equipo anota puntos cuando el adversario comete una falta.
- Se hace anotación cuando la pelota toca el suelo dentro del campo del equipo contrario.
- Los jugadores pueden tocar la pelota hasta tres veces antes de pasarla al otro lado de red, un cuarto toque genera una falta.

Faltas o infracciones

- Más de tres toques por el equipo o dos toques consecutivos por el mismo jugador, a excepción del primer toque para el bloqueo que no se toma en el conteo antes indicado.
- El contacto con la red en la zona exterior, varillas, postes o cualquier otro elemento que interfiera en el juego.
- Si el balón toca suelo, independientemente de que corresponda a una jugada del propio jugador o del equipo contrario.
- Si el balón sale de los límites de la cancha, la falta corresponde al jugador y el equipo que tocó el balón por última vez, obteniendo puntos el equipo contrario.

Fundamentos del voleibol

- **Saque o servicio:** se inicia en cada jugada por detrás de la línea de fondo. Como estrategia va dirigido al punto débil del equipo contrario.
- **Ataque:** tiene como fin interceptar cualquier balón del equipo contrario. Se trata de saltar junto a la red con los brazos alzados para devolver el balón al campo contrario, o estrecharle el campo de ataque para buscar que el balón quede fuera de juego. En el bloqueo pueden participar tres jugadores.
- **Recepción:** controlar el balón para entregarlo al compañero para que este pueda jugarlo.
- **Colocación:** al jugador que le corresponde hacer el segundo toque debe poner el balón en perfectas condiciones para que el tercer jugador pueda rematarlo en el campo contrario. Los remates tienen como fin ir dirigidos a las zonas mal defendidas e ir con velocidad para que el jugador contrario no lo pueda controlar.
- **Golpe de antebrazos:** se colocan los antebrazos a la altura de la cintura para recibir y golpear los balones bajos a fin de hacer un buen pase al compañero de juego o evitar que el balón toque el suelo, de esta manera el balón puede volver a tomar altura y una mejor dirección.
- **Golpe de dedos:** es un golpe preciso que se emplea para realizar pases entre compañeros o para pasar la pelota al otro lado de la red. En este caso se reciben las pelotas altas con los dedos lo que permite darle mayor precisión y dirección.
- **Remate:** se trata de devolver la pelota al lado contrario con gran fuerza y de manera inesperada para los contrincantes, a fin de lograr anotar un punto.

Características del voleibol

A continuación, se presentan las principales características del voleibol:

- El campo o cancha de juego es rectangular y debe estar debidamente señalado por una serie de líneas que delimitan las diversas áreas de juego.
- Es necesario que se coloque la red en el medio campo cumpliendo lo indicado en las reglas del juego.
- La pelota se diferencia en tamaño y peso con respecto con los balones empleados en otros deportes como el fútbol o el baloncesto.
- Todos los jugadores deben hacer uso del uniforme, en el cual se indica el número y nombre de este.
- Los juegos constan de 4 sets, sin embargo, esto puede variar y el ganador de un juego se puede definir en tres o con sets según sea el caso.
- El tiempo que dura un juego de voleibol es variable, por tanto, depende del desempeño de los jugadores y del arbitraje.

Videos explicativos

https://www.youtube.com/watch?v=egItSv37JTQ&ab_channel=KanelaMental

https://www.youtube.com/watch?v=qLdfLPZSuV0&ab_channel=PaulaMurillo

Actividades interactivas

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/239079>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1040651>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1542139>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/186022>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1485109>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/406677>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/803724>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1246899>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/287891>

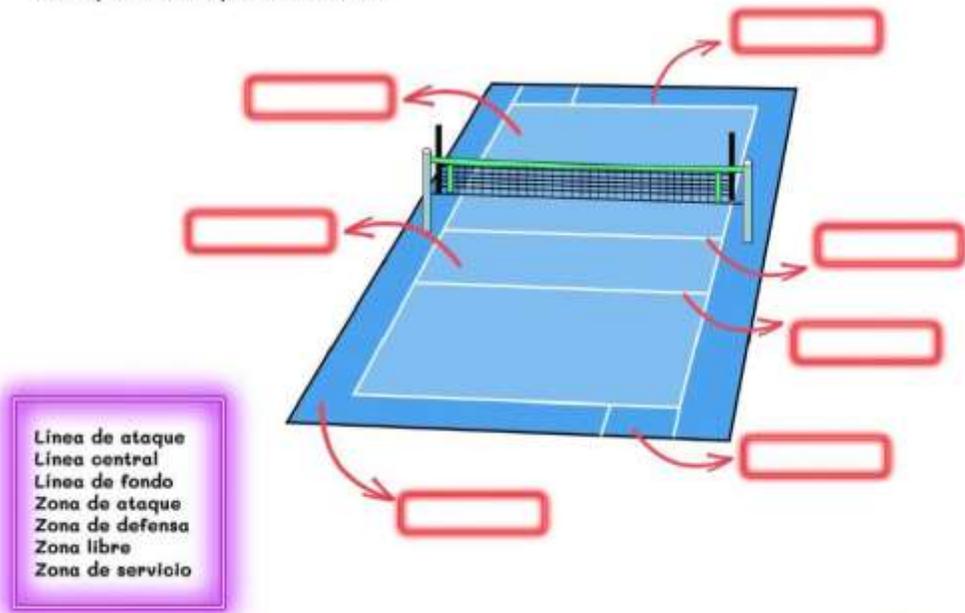
<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/comunicacion-y-lenguaje/1792258>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/geografia/1207313>

Actividad 1

LA CANCHA DE VOLEIBOL

Escribe de manera correcta el tipo de zona y línea que correspondan a las partes señaladas.



Actividad 2

Busca las palabras de vocabulario del deporte de voleibol.

Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	S	A	Q	U	E	P
A	V	S	D	R	E	A	C	C	I	O	N	F	G	H
J	K	O	L	Z	X	C	V	D	E	P	O	R	T	E
P	O	I	L	Y	T	R	E	W	Q	L	K	J	H	G
S	D	F	G	E	Q	W	E	R	T	Y	U	I	L	B
M	N	B	C	C	O	N	J	U	N	T	O	Q	D	O
B	Z	X	C	V	B	N	M	L	K	J	H	G	F	M
L	S	R	E	M	A	T	E	D	E	W	Q	E	H	P
O	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	P	A	S	E
Q	S	D	B	F	G	H	J	K	Z	L	X	C	V	O
U	P	M	A	L	L	A	H	G	O	F	D	S	A	T
E	Q	M	L	J	U	E	S	G	M	E	R	T	S	A
O	W	T	O	H	D	F	K	A	S	D	F	G	H	J
T	E	D	N	E	P	M	Q	L	I	B	E	R	O	W
Y	R	V	H	W	S	A	L	T	A	R	S	E	D	Q

VOLEO
BOMPEO
MALLA
LIBERO
SAQUE
BLOQUEO

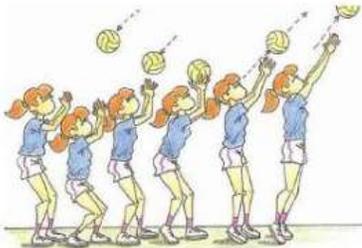


GOLPE
REMATE
BALON
REACCION
SALTAR
CONJUNTO

Actividad 3

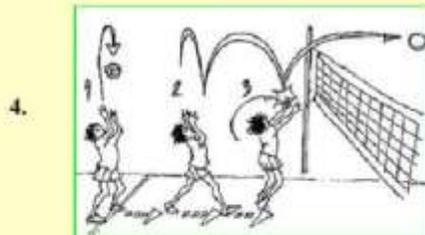
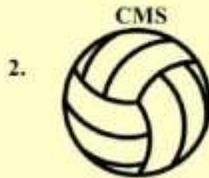
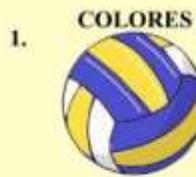
➤ Contesta las siguientes preguntas y demuestra lo que sabes:

1. ¿Dónde se inventó el Voleibol?
2. ¿Cuántos jugadores juegan por equipo en pista?
3. Las dimensiones del terreno de juego son:
4. La rotación se realiza en el sentido de las agujas del reloj.
5. ¿Cuántos toques puede dar un equipo al balón para pasarlo al campo contrario?
6. ¿Si el balón toca encima de una de las líneas del campo es válido?
7. Para colocar el balón en óptimas condiciones a un compañero se utiliza el pase de .
8. Para recibir los saques se utiliza el pase de .
9. El orden lógico de una jugada es:
10. Para conseguir un set hay que ganar puntos.



Actividad 4

Relaciona la imagen con la regla que corresponda.



La pelota debe tener una circunferencia de 65 o 67 cm.

Si el saque no se ejecuta bien, es falta y sacan los jugadores del equipo contrario.

Las pelotas pueden tener un máximo de tres colores.

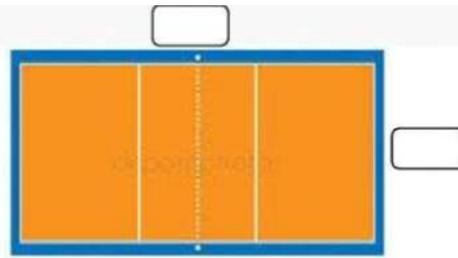
Ningún jugador puede tocar la red durante el saque.

Es punto para un equipo contrario si los adversarios dan tres toques seguidos sin pasar el balón.

Actividad 5

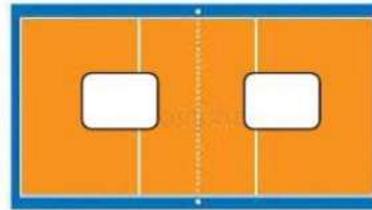
1.-

En los casilleros coloque las medidas de la cancha de voleibol de largo y ancho.



2.-

¿Cuántos jugadores hay en cada equipo? Coloque la cantidad dentro el casillero.



3.-

Es la acción de poner en juego el balón, lanzando y golpeando con la mano hacia la cancha contraria.

Golpe de brazo
 Golpe de dedo
 Saque
 Recepción

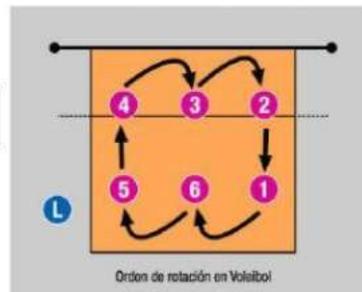
4.- Esta imagen corresponde a:



- Golpe de dedo
- Golpe de antebrazo
- Saque
- Colocación

5.-

Esta imagen corresponde a:



- Colocación
- Rotación
- bloqueo

La Hidratación

Qué es la hidratación

La hidratación es el proceso a través del cual nuestro organismo incorpora agua para nutrir a nuestras células de un medio donde poder desempeñar sus funciones habituales. Cuando estamos bien hidratados, significa que nuestro organismo se encuentra provisto de la suficiente cantidad de agua para realizar y cumplir con sus tareas metabólicas sin contratiempos.

Debemos recordar que entre el 50-70% de nuestro cuerpo está compuesto por agua, según el rango de edad, y aunque parezca una cantidad muy elevada, realmente no lo es. Toda nuestra composición corporal tiene una base acuosa importante, siendo vital en el desarrollo y mantenimiento de multitud de procesos fisiológicos y metabólicos, como por ejemplo el equilibrio electrolítico o pH del organismo o el transporte de glucosa y oxígeno a través de la sangre, que no deja de ser un fluido compuesto aproximadamente por un 80% de agua.

¿Cuál es la importancia de la hidratación?

Estar hidratados correctamente sirve para que nuestro organismo funcione correctamente y sin contratiempos. En la actualidad, la recomendación general es de consumir entre 1,5 y 2 litros de agua al día para considerar que tenemos una buena hidratación.

Muchas personas dudan sobre si llevan a cabo una hidratación adecuada a lo largo del día, ya que consideran que no beben demasiada agua. Por lo general, el cuerpo humano ya dispone de un mecanismo eficaz para prevenir que estemos deshidratados: la sed.

Beber agua cuando tenemos sed es la mejor forma de estar correctamente hidratados, en decir, hacer caso a nuestras señales fisiológicas. Sin embargo, esto no siempre es un método infalible para conocer cuándo debemos beber agua e hidratarnos, ya que en algunas etapas de la vida como la vejez, las sensaciones de sed y apetito pueden verse distorsionadas con la edad.

En estos casos concretos es importante vigilar especialmente la hidratación adecuada a lo largo del día, ya que podría ser insuficiente si solo prestamos atención a la propia sed del individuo.

Cómo mantenerse hidratado correctamente

Al contrario de lo que muchos usuarios creen, el consumo de agua normal y corriente no es la única fuente de hidratación para nuestro organismo en el día a día.

Con frecuencia solemos olvidar que los alimentos también tienen agua en su composición, suponiendo un importante aporte en la ingesta total diaria. Otras bebidas que no son agua como tal, pero que también cuentan a la hora de cumplir con las recomendaciones diarias son las infusiones y el café, bebidas que en definitiva están compuestas en su mayoría por agua pero que tienden a olvidarse.

En definitiva, para mantenerse hidratado correctamente es importante consumir una cantidad suficiente de agua en función de nuestra sensación de sed, ya sea a través de alimentos o como bebida convencional. Es importante priorizar el acompañamiento de las comidas con agua, en lugar de refrescos o bebidas alcohólicas de consumo habitual como vino o cerveza.

Hidratación durante el día a día

Las recomendaciones habituales para el consumo de agua oscilan entre los 1,5 y 2 litros de agua al día para la población general, no siendo necesario consumirla prioritariamente a ninguna hora del día concreta, sino más bien de forma repartida y en función de nuestra sed y actividad física.

Algunos factores importantes para mantener una correcta hidratación durante el día a día son el ejercicio físico, la exposición solar y la temperatura ambiente, estando estas dos variables últimas íntimamente relacionadas.

Si nuestra actividad física es elevada en el día a día, necesitaremos una mayor cantidad de agua para rehidratarnos. Lo mismo sucede en ambientes donde existe una mayor exposición solar y la temperatura es más elevada, ya que la pérdida de agua es mayor.

Hidratación durante el ejercicio

Durante la práctica deportiva es importante reponer tanto la pérdida de agua como los electrolitos o sustancias minerales que se pierden en función de la actividad física que estemos desempeñando y su intensidad.

A lo largo de los años, diferentes estudios científicos han profundizado sobre las necesidades de agua antes, durante y después del ejercicio físico, con la intención de maximizar la recuperación y rehidratación de los atletas tras la importante pérdida de agua que se produce durante la práctica de los deportes de alta intensidad.

Por ejemplo, en este estudio se evaluó el efecto del consumo de agua con un pH alto después de la deshidratación inducida por el ejercicio, detectando que se producía una ligera disminución en la viscosidad sanguínea en comparación con la ingesta de agua estándar durante la fase de recuperación después de una deshidratación intensa inducida por el ejercicio físico.¹

La viscosidad de nuestra sangre es uno de los tantos parámetros que se analizan para estudiar la efectividad en la rehidratación que producen distintas bebidas deportivas. Esta medida se puede relacionar con una rehidratación más efectiva tras la práctica física, ya que a mayor contenido en agua o mejor rehidratación, la viscosidad de nuestra sangre será menor.

Deshidratación en nuestro organismo

Por definición, la deshidratación es un proceso que tiene lugar cuando el organismo no dispone de suficiente cantidad de agua. Este proceso puede variar de intensidad, siendo más leve o grave en función de la cantidad de líquido corporal que se necesita.

La deshidratación puede producirse de forma normal durante actividades cotidianas y la práctica del ejercicio físico, sin embargo también puede tener lugar durante el desarrollo de ciertas enfermedades que disminuyen la cantidad de agua en el organismo.

En estos casos, también es importante llevar a cabo una adecuada rehidratación para garantizar que el cuerpo humano posee la suficiente cantidad de agua para llevar a cabo de forma eficiente todas sus funciones vitales. De lo contrario, síntomas como debilidad o mareo pueden verse agravados, así como otros estados más graves.

Video Explicativos

https://www.youtube.com/watch?v=VA8YhGhjwDM&ab_channel=OSDOP

https://www.youtube.com/watch?v=oNA94Ej_G2w&ab_channel=AguasMinerales

https://www.youtube.com/watch?v=OilvkZLEa64&ab_channel=BLCServiciosdeNutrici%C3%B3n

Actividades Interactivas

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1211780>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/vida-saludable/769573>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1309671>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/educacion-fisica/1629350>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/vida-saludable/1041528>

<https://www.liveworksheets.com/es/w/es/vida-saludable/1701219>

Actividad 1

Contesta **V** si la respuesta es **Verdadera** o **F** si la respuesta es **Falsa**



1. Las personas que se hidratan constantemente nunca se enferman.	<input type="checkbox"/>
2. Beber agua en exceso y de manera rápida puede intoxicar nuestro organismo y desequilibrar nuestro cerebro.	<input type="checkbox"/>
3. El 75% de nuestro Cerebro está hecho con agua.	<input type="checkbox"/>
4. Lo ideal es tomar 8 vasos de agua al día de preferencia agua de sabores.	<input type="checkbox"/>
5. La Hidratación nos ayuda a mantener nuestra piel sin imperfecciones.	<input type="checkbox"/>
6. La Hidratación, No nos ayuda a regular la temperatura corporal.	<input type="checkbox"/>
7. El contenido de Agua en nuestro cuerpo varia a lo largo de la vida.	<input type="checkbox"/>
8. La Hidratación nos previene cálculos renales.	<input type="checkbox"/>
9. La ingesta de Agua debe ser proporcional a la ingesta energética: a más energía, más agua.	<input type="checkbox"/>
10. La Sangre humana es 83% agua.	<input type="checkbox"/>

Actividad 2

LEE CADA ORACIÓN Y UNE CADA IMAGEN CON LA RESPUESTA QUE LE CORRESPONDE



Todas las personas que hacen deporte, **pueden** ...



Todas las personas (niños, jóvenes y adultos) **deben** ...



Cuando estas enfermo, **puedes** ...



Nadie **debería** ...



Estos son algunos usos del agua, encuéntralos.

g	a	t	l	l	o	r	a	r	e	l	a	c	i	a
m	d	i	a	g	u	c	a	o	l	m	i	u	g	r
a	e	j	u	f	g	i	n	t	a	r	o	r	e	l
c	p	e	a	i	r	t	s	u	d	n	i	a	u	i
a	o	i	c	o	m	e	x	s	c	c	u	r	a	m
t	r	d	e	l	h	y	u	m	u	r	e	l	a	p
m	t	l	l	o	r	i	t	l	a	v	a	r	i	i
j	e	d	e	m	e	i	t	e	s	t	e	n	e	a
a	e	s	u	m	y	u	c	a	r	o	t	e	v	r
r	b	a	ñ	a	r	s	e	a	j	a	e	f	e	o
d	c	o	c	a	l	c	i	p	r	o	a	g	u	a
i	b	e	b	i	o	c	a	d	a	r	a	g	d	m
n	a	d	a	r	o	b	a	ñ	a	r	r	a	e	a
e	j	e	v	r	c	i	m	b	e	b	e	r	p	c
s	o	r	i	c	o	c	i	n	a	r	e	v	o	a

- Bañarse
- Beber
- Limpiar
- Agricultura
- Industria
- Deporte
- Ocio
- Regar
- Jardines
- Curar
- Relajar
- Lavar
- Nadar
- Llorar
- Pintar
- Cocinar
- Rociar
- Agua