



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



GRADO DÉCIMO – TERCER PERIODO – AÑO 2026

EL VOLEIBOL



Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



PRACTICA DEPORTIVA DE VOLEIBOL

ESTÁNDAR DE CONTENIDO N° 3.

- Controlar diversas formas de expresión corporal, tanto en las relaciones interpersonales, como en situaciones físico-culturales.
- Integrar Las fases de exploración, de comprensión y de apreciación crítica en la conformación de un montaje coreográfico gimnástico.
- Demostrar destreza en la ejecución de movimientos.

OBJETIVOS GRADO DECIMO TERCER PERIODO

- Combinar los fundamentos técnicos en acciones de juego
- Mejorar las habilidades y destrezas para la ejecución de la Técnica de voleibol
- Realizar el saque por encima.
- Recepcionar en el juego la pelota de voleibol.
- Identificar el bloqueo como movimiento ofensivo del juego.
- Comprender y aplicar los principales tácticos del voleibol
- Ejercicio de mantenimiento físico
- Ajuste postural
- Interpretar los beneficios del ejercicio.

UNIDAD N° 3 - EL VOLEIBOL

OBJETIVOS:

- Conocer las generalidades del Voleibol.
- Fundamentación Técnica defensiva del Voleibol
- Técnica ofensiva en el Voleibol
- Los Beneficios del ejercicio. Actividad física y salud
- Técnica ofensiva y defensiva del voleibol
- Principios tácticos del voleibol
- Ajuste postural
- Flexibilidad

INDICADORES DE DESEMPEÑO TERCER PERIODO:

- Mejoramiento de las habilidades y destreza para la ejecución de la Técnica de voleibol
- Realiza el saque por encima.
- Recepciona en el juego la pelota de voleibol.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



- Identifica el bloqueo como movimiento ofensivo del juego.
- Comprensión y aplicación de los principios tácticos del voleibol
- Mantenimiento postural por medio del ejercicio
- Combinación de los fundamentos técnicos en acciones de juego
- Desarrolla sus capacidades físicas
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD N°3

DIAGNOSTICO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

- * Preguntas y respuestas en forma oral a nivel grupal o conocimientos que tienen los estudiantes a cerca del Voleibol y sus fundamentos básicos.
- * Se toma como base las condiciones predominantes en el entorno de los estudiantes para enfocar el concepto y la práctica del Voleibol.

EVALUACION: Al finalizar el periodo el estudiante deberá:

- Realizar fundamentos técnicos y tácticos del voleibol, de acuerdo a los criterios técnicos establecidos y demostrando precisión mediante la ejecución.
- Ejecutar ejercicios del dominio del balón como: golpes de dedos y golpe de antebrazo.
- El saque adecuado con la mano dominante.
- Reconocer la importancia del calentamiento y el desarrollo de sus capacidades físicas.
- Comprensión del concepto y características de las lesiones deportivas
- Asumir una actitud positiva frente a sus deberes como estudiante Yermista en coherencia con los criterios de autoevaluación.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL PERIODO TRES

¡ Rumbo al Mundial 2026 !

"El deporte como lenguaje universal"

A continuación, completarás la siguiente ficha técnica; sobre el mayor evento deportivo del año. Colorearla y pegarla en el cuaderno

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



1 ¿DÓNDE SERÁ?

El Mundial 2026 se jugará en 3 países.

¡Coloréalos en el mapa!



2 EQUIPOS PARTICIPANTES

Por primera vez participarán 48 selecciones.

¡Escribe el número!

48



Países = _____

3 LOGO OFICIAL

Este es el logo del Mundial 2026.
¡Coloréalo!



4 SEDES (CIUDADES ANFITRIONAS)

Estas son algunas de las ciudades donde se jugarán partidos.

¡Coloréalas!

MÉXICO	ESTADOS UNIDOS	CANADÁ
• CDMX • GUADALAJARA • MONTERREY	• NUEVA YORK • LOS ÁNGELES • MIAMI • DALLAS • HOUSTON • KANSAS CITY • ATLANTA • FILADELFIA • BOSTON • SEATTLE • SAN FRANCISCO	• TORONTO • VANCOUVER

☆ ¡Serán 16 sedes en total!

5 SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras relacionadas con el Mundial 2026.

M	U	N	D	I	A	L	O	G	O	
E	Q	U	I	P	O	S	E	D	E	
P	A	R	T	I	D	O	G	O	L	
M	É	X	I	C	O	F	I	F	A	
E	S	T	A	D	O	S	U	S	A	
C	A	N	A	D	Á	C	O	P	A	
2	0	2	6	H	I	S	T	O	R	A
A	F	I	C	I	Ó	N	F	A	N	S

- MUNDIAL
- EQUIPOS
- SEDES
- PARTIDO
- GOL
- COPA
- 2026
- AFICIÓN
- FIFA
- MÉXICO
- USA
- CANADÁ



6 VERDADERO (V) O FALSO (F) Marca V si es verdadero o F si es falso.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| 1. El Mundial 2026 se jugará en 3 países. | ☐ V ☐ F | 4. México tendrá más sedes que Estados Unidos. | ☐ V ☐ F | 7. Se jugarán partidos en Estados Unidos. | ☐ V ☐ F |
| 2. Participarán 48 selecciones por primera vez. | ☐ V ☐ F | 5. El Mundial 2026 tendrá menos partidos que antes. | ☐ V ☐ F | 8. El Mundial 2026 será el primero con 48 equipos. | ☐ V ☐ F |
| 3. El logo del Mundial 2026 tiene la Copa del Mundo. | ☐ V ☐ F | 6. Canadá no tendrá ninguna sede. | ☐ V ☐ F | 9. El fútbol une a las personas de todos los países. | ☐ V ☐ F |

👟 *¡VIVE LA PASIÓN, DISFRUTA EL JUEGO!* 🏆

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



FUNDAMENTACION TEORICA: EL AJUSTE POSTURAL

La postura se ejerce mediante la coordinación de los músculos encargados de mover las partes de nuestro cuerpo mediante el sentido del equilibrio, por lo tanto, es importante reducir los malos hábitos posturales en nuestro día a día y en la actividad física para en un futuro no tener dolores osteomusculares como, por ejemplo, el de la columna, una de las zonas que más se ven afectadas a causa de las malas posiciones practicadas por las personas.

Trabajar el equilibrio es uno de los ejes esenciales para mejorar la postura puesto que, se toma conciencia de los diferentes miembros que conforman el cuerpo humano favoreciendo su esquema corporal.

¿Qué es la postura?

La postura es cómo mantiene o sostiene su cuerpo. Hay dos tipos:

- La **postura dinámica** se refiere a cómo se sostiene al moverse, como cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo
- La **postura estática** se refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, como cuando está sentado, de pie o durmiendo

Es importante mantener una buena postura dinámica y estática. La clave para lograr una buena postura es la posición de su columna vertebral. Su columna vertebral tiene tres curvas naturales: En el cuello, en la parte media de la espalda y en la parte baja de la espalda. La postura correcta debería mantener estas curvas, pero no aumentarlas. Su cabeza debe mantenerse erguida sobre sus hombros y sus hombros deben alinearse con sus caderas.

¿Cómo puede la postura afectar mi salud?

Una mala postura puede ser perjudicial para su salud. Andar encorvado o agachado puede:

- Desalinear su sistema muscular esquelético
- Desgastar su columna vertebral, haciéndola más frágil y con tendencia a lesiones
- Causar dolor en el cuello, hombros y espalda
- Disminuir su flexibilidad
- Afectar la forma correcta de cómo se mueven sus articulaciones
- Afectar su equilibrio y aumentar su riesgo de caerse
- Hacer más difícil digerir la comida
- Dificultar la respiración

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?

- **Tenga en cuenta su postura** durante sus actividades diarias, como mirar televisión, lavar los platos o caminar
- **Manténgase activo.** Cualquier tipo de ejercicio puede ayudar a mejorar su postura, pero ciertos tipos de ejercicios pueden ser especialmente útiles. Por ejemplo, yoga, tai chi y otros tipos que se centran en la conciencia del cuerpo. También es una buena idea hacer ejercicios que fortalezcan los músculos alrededor de la espalda, el abdomen y la pelvis.
- **Mantenga un peso saludable.** El peso extra puede debilitar los músculos abdominales, causar problemas de la pelvis y la columna vertebral y contribuir al dolor lumbar (espalda baja). Todo esto puede dañar tu postura
- **Use zapatos cómodos de tacón bajo.** Los tacones altos pueden afectar su equilibrio y obligarlo a caminar de manera diferente. Esto puede aumentar la presión sobre sus músculos y dañar su postura
- **Asegúrese de que las superficies de trabajo estén a una altura cómoda para usted,** ya sea al estar sentado frente a una computadora, preparando la cena o comiendo.

¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?

Muchas personas pasan demasiado tiempo sentadas, ya sea en el trabajo, la escuela o en casa. Es importante sentarse correctamente y tomar descansos frecuentes:

- **Cambie frecuentemente su posición** al estar sentado
- **Haga caminatas breves** alrededor de su oficina o casa
- **Estire sus músculos suavemente** de vez en cuando para ayudar a aliviar la tensión muscular
- **No cruce las piernas.** Mantenga los pies en el piso con los tobillos un poco más adelante de sus rodillas
- **Asegúrese de que sus pies toquen el piso.** Si eso no es posible, use un reposapiés
- **Relaxe sus hombros.** No deben encorvarse o estar tirados hacia atrás
- **Mantenga los codos cerca de su cuerpo.** Deben doblarse entre 90 y 120 grados
- **Asegúrese de que su espalda tenga un buen apoyo.** Use una almohada u otro soporte si su silla no tiene respaldo para la curva de la parte baja de la espalda
- **Asegúrese de que sus muslos y caderas estén bien apoyados.** Debe tener un asiento bien acolchado y sus muslos y caderas deben estar paralelos al piso.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?

- Póngase de pie en forma derecha
- Mantenga sus hombros atrás
- Evite que su estómago sobresalga
- Coloque su peso principalmente en las puntas de tus pies
- Mantenga su cabeza erguida
- Deje que sus brazos cuelguen naturalmente a los lados
- Mantenga los pies separados a la altura de los hombros

RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿qué es la postura?
2. ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?
3. ¿Cómo puedo mejorar mi postura en general?
4. ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy sentado?
5. ¿Cómo puedo mejorar mi postura cuando estoy parado?
6. Describe cinco ejercicios para mejorar o contribuir a la buena postura durante las actividades cotidianas o físico - atléticas.

GENERALIDADES DEL VOLEIBOL

El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red.

En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores.

El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera, un equipo no logra devolverlo o comete falta. En este caso, se para el juego y se repite la jugada. Cada jugada supone un punto y cuando el equipo que recibe gana la jugada, obtiene el derecho a saque y los jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj.

Historia

El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.

Las rotaciones

Cuando un equipo anota un punto, será el encargado de poner en juego el balón. Cuando se arrebatara el saque, al contrario, los seis jugadores tienen que rotar su posición en el campo en el sentido de las agujas del reloj. Esto hace que todos los jugadores se vayan alternando en las posiciones de delanteros y zagueros.

Para que la disposición sea correcta, no es necesaria una determinada geometría, sino simplemente que, al iniciar cada punto, en el golpe de saque, cada delantero tenga al menos un pie más adelantado que el zaguero correspondiente, y dentro de la misma línea los laterales al menos un pie más exterior que el jugador en posición central. A partir de ese momento cada jugador puede moverse libremente siguiendo el juego. Con estas reglas, las disposiciones iniciales pueden ser muy variopintas y las consiguientes estrategias suficientemente abiertas.

REGLAS BÁSICAS DEL VOLEIBOL

Se consigue punto cuando el equipo contrario comete alguna de las siguientes faltas o infracciones:

- Si el balón toca el suelo dentro del propio campo, tanto si el último toque corresponde a un jugador propio como a uno del equipo contrario.
- Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto al contrario. Se considera fuera el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también fuera.
- Si se supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario, o si un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. Como excepción, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual.
- Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.
- Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso).
- Si un jugador zaguero ataca más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque, como ya se ha visto.
- Si un jugador penetra el campo contrario por debajo de la red interfiriendo con el juego del contrario, o si un pie traspasa completamente la línea central.
- Si se obstaculiza al contrario tocando la red, o bien se toca la banda superior o la parte

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



superior de las varillas al jugar el balón. Está permitido el contacto con la red siempre que no interfiera con el juego.

- Se realiza una recepción con los dedos en falta (dobles en el contacto).

RESPONDE EN TU CUADERNO:

1. Creador, Lugar y fecha en que se inició el voleibol
2. Escribe cinco reglas básicas del voleibol.
3. Dibuja la cancha de voleibol y ubica en la cancha los seis jugadores de cada equipo:
4. Dibuja la cancha de voleibol y ubica en la cancha la forma como se realiza la rotación en voleibol.
5. Realiza la ficha:



Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8

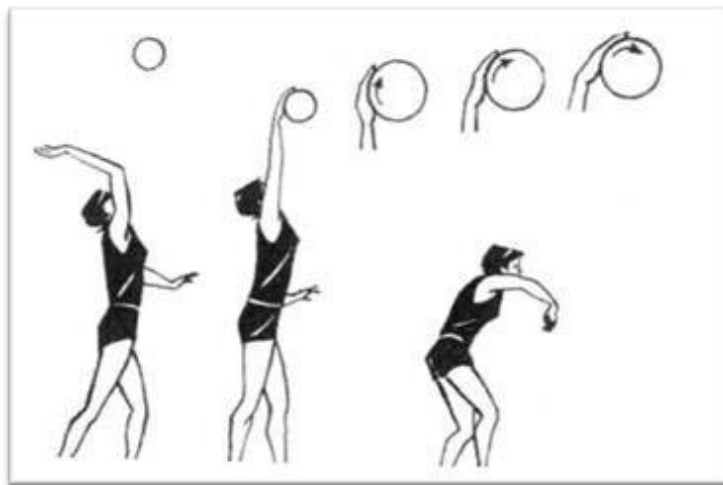


FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL VOLEIBOL

Se emplean diversas técnicas para impulsar la pelota en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado, no agarrado ni lanzado. La retención, arrastre o acompañamiento del balón es falta. El criterio arbitral en la aplicación de esta norma es fuente habitual de polémica por parte de los aficionados que asisten a los partidos.

Servicio o saque

Cada punto se inicia con un saque del balón desde detrás de la línea de fondo. Se lanza el balón al aire y se golpea hacia el campo contrario buscando los puntos débiles de la defensa del adversario. Se puede hacer de pie o en salto. Es importante la orientación del saque porque el jugador contrario, que se ve obligado a recibir el tiro, queda limitado para participar en el subsiguiente ataque.



Bloqueo

Es la acción encaminada a interceptar cualquier ataque del equipo contrario, saltando junto a la red con los brazos alzados buscando devolver directamente el balón al campo del contrario, o en su defecto, estrecharle el campo de ataque para inducirlo a echar el balón fuera del terreno de juego. En el bloqueo pueden participar hasta tres jugadores (los tres delanteros) para aumentar las posibilidades de intercepción. También serán importantes aquí las ayudas de la segunda línea para recuperar el balón en caso de un bloqueo fallido. Una de las opciones que tiene el atacante en salto es precisamente lanzar el balón con fuerza directamente contra el bloqueo buscando la falta.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

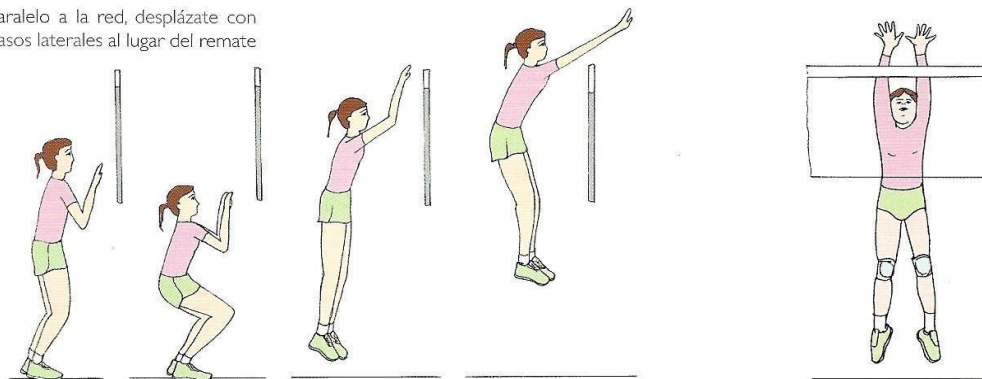
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002

Nit 811018723-8



Paralelo a la red, desplázate con pasos laterales al lugar del remate

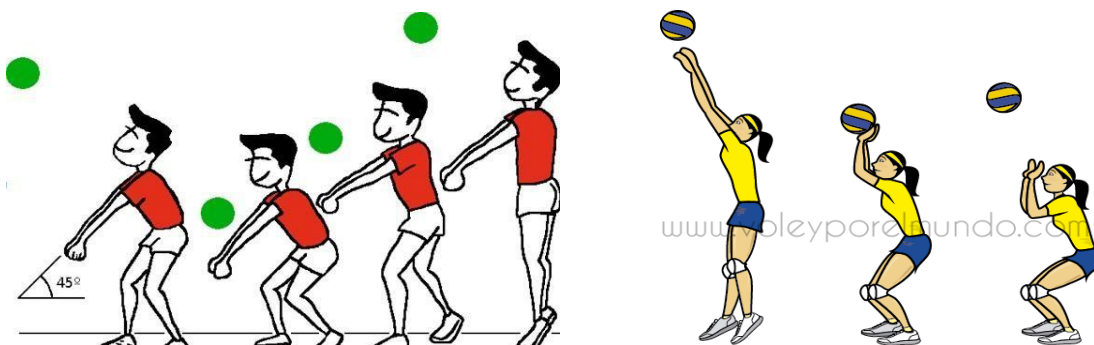


Recepción y pase

Interceptar y controlar un balón dirigiéndolo hacia otro compañero en buenas condiciones para poder jugarlo. Los balones bajos se reciben con los antebrazos unidos al frente a la altura de la cintura y los altos con los dedos, por encima de la cabeza.

En otros casos hacen falta movimientos más espectaculares. Es habitual ver al jugador lanzarse en plancha sobre el abdomen estirando el brazo para que el balón bote sobre la mano en vez de en el suelo y evitar así el punto.

Generalmente el segundo toque tiene como fin proporcionar un balón en condiciones óptimas para que un rematador lo meta al campo contrario. La colocación se realiza alzando las manos con un pase de dedos, el pase más preciso en el voleibol. El colocador tiene en su mano (y en su cabeza) la responsabilidad de ir distribuyendo a lo largo del juego balones a los distintos rematadores y por las distintas zonas. Generalmente utilizas técnicas de antebrazo, voleo, cabeceo o golpe con cualquier parte del cuerpo como último recurso.



Ataque-remate

El jugador, saltando, envía finalmente el balón con fuerza al campo contrario buscando lugares mal defendidos, o contra los propios jugadores contrarios en condiciones de velocidad o dirección tales que no lo puedan controlar y el balón vaya fuera.

El jugador también puede optar por el engaño o finta dejando al final un balón suave que no es esperado, por el contrario. Aunque se dispone de tres toques de equipo, se puede realizar

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



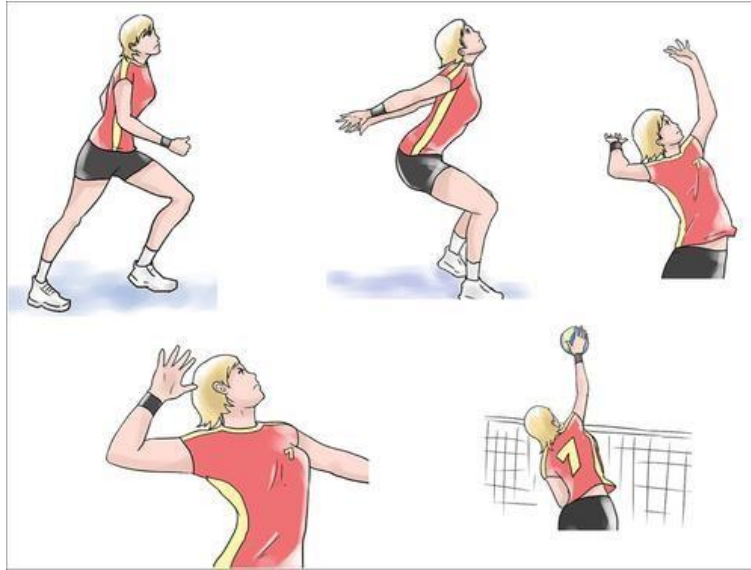
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN

INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



un ataque (o finta) en los primeros toques para encontrar descolocado o desprevenido al equipo contrario.



Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre