



SECRETARIA DE EDUCACION MUNICIPIO DE MEDELLIN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

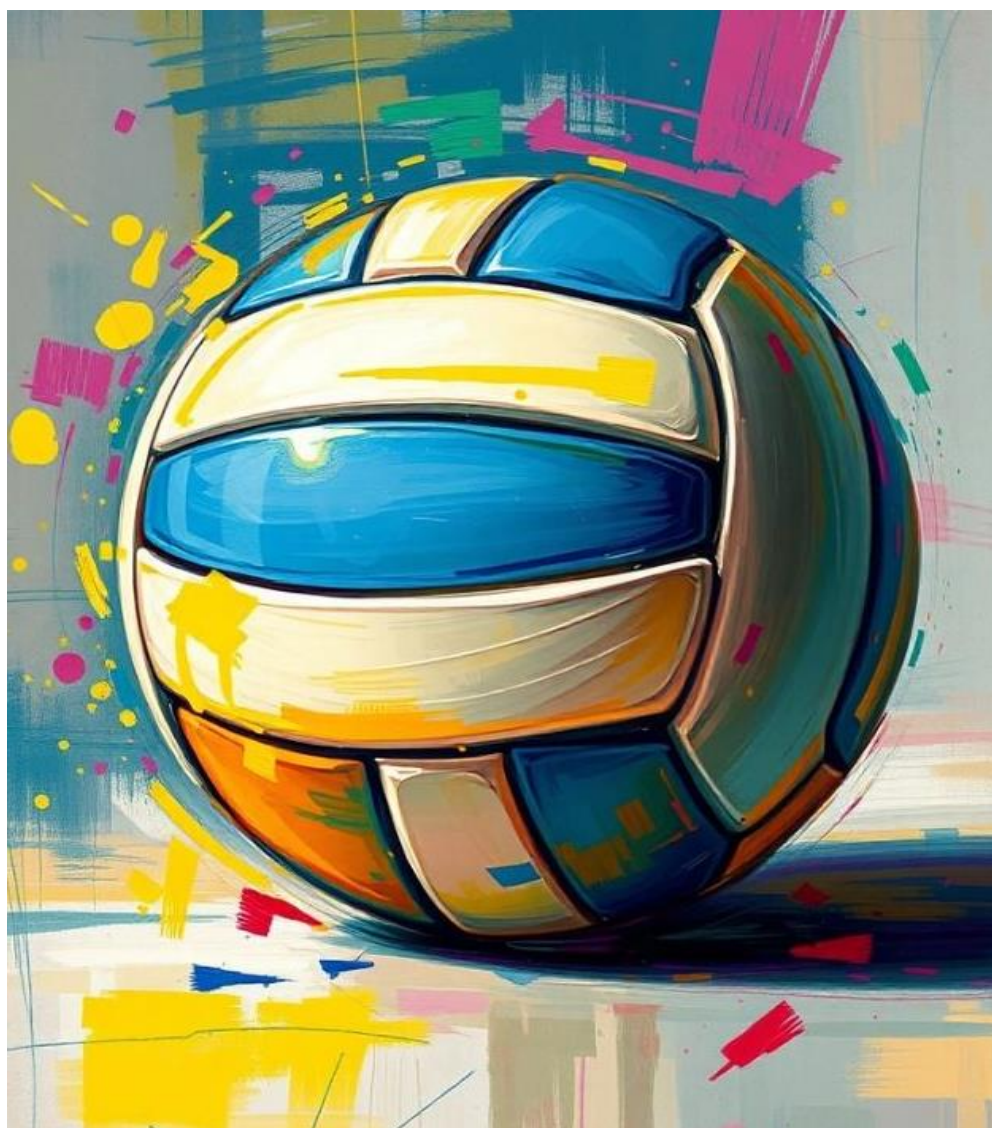
Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



GUIA DIDACTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA

GRADO OCTAVO – 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



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 OCTAVO TERCER PERIODO

- Reconocer los aspectos generales de la actividad física.
- Reconocer la historia y el estado actual del voleibol colombiano.
- Ejecutar y dominar los fundamentos de recepción y el pase en voleibol.
- Mejorar las pruebas del test físico personal
- Participar y disfrutar de la propuesta deportiva de la clase.
- Realizar ejercicios de flexibilidad
- Aplicar las normas para la realización de ejercicios.
- Lesiones deportivas
- Ejercicio de mantenimiento físico
- Interpretar los beneficios del ejercicio.

UNIDAD N° 3 - EL VOLEIBOL

OBJETIVOS:

- Conocer la historia del Voleibol.
- Fundamentación Técnica defensiva del Voleibol
- Técnica ofensiva en el Voleibol
- Táctica básica del Voleibol
- Los Beneficios del ejercicio.

INDICADORES DE DESEMPEÑO TERCER PERIODO:

- Reconoce la historia y el estado actual del voleibol.
- Ejecuta y domina los fundamentos de recepción y Aplicación el pase en voleibol.
- Mejora las pruebas del test físico personal
- Mejoramiento del desarrollo muscular
- Reconocimiento de la hidratación como factor fundamental para el rendimiento físico.
- Desarrolla sus capacidades físicas
- Participa de la propuesta deportiva en la clase y la disfruta.

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



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

1. FUNDAMENTACION TEORICA.LAS LESIONES DEPORTIVAS

REALIZA LA SIGUIENTE LECTURA:

“Las lesiones deportivas” son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio.

Las lesiones deportivas más comunes son:

- ✚ Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones.
- ✚ Lesiones en la rodilla.
- ✚ Hinchazón muscular.
- ✚ Lesiones en el tendón de Aquiles.
- ✚ Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia).
- ✚ Fracturas.
- ✚ Dislocaciones.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Existen dos tipos de lesiones deportivas: agudas y crónicas. Las lesiones agudas ocurren repentinamente mientras se está jugando o haciendo ejercicio. Las lesiones agudas más frecuentes incluyen esguinces de tobillo, distensiones en la espalda y fracturas en las manos.

Los síntomas de una lesión aguda incluyen:

- ✚ Un dolor grave repentino, hinchazón, no poder apoyarse en una pierna, rodilla, tobillo o pie, un brazo, codo, muñeca, mano o dedo que está muy adolorido, dificultades en el movimiento normal de una articulación, extrema debilidad en una pierna o un brazo, un hueso o una articulación que están visiblemente fuera de su sitio.

Las lesiones crónicas ocurren después de practicar un deporte o hacer ejercicio por un largo tiempo.

Los síntomas de una lesión crónica incluyen:

- ✚ Dolor mientras está jugando, dolor mientras está haciendo ejercicio, dolor leve incluso en reposo, hinchazón.

Lo más importante cuando te lesiones es: nunca trates de “aguantar” el dolor de una lesión deportiva. Deje de jugar o hacer ejercicio cuando sienta dolor. El continuar sólo puede empeorar la lesión.

Algunas lesiones deben ser inmediatamente examinadas por el médico.

Llame a un médico cuando:

- ✚ La lesión causa dolor severo, hinchazón o adormecimiento.
- ✚ Usted no puede sostener ningún peso en el área lesionada.
- ✚ Una lesión previa le duele.
- ✚ Una lesión previa se hincha.
- ✚ La articulación no se nota normal o se nota inestable.

Si usted no tiene ninguno de estos síntomas, puede tratar la lesión en su casa sin peligro. Si el dolor u otros síntomas empeoran, debe llamar a un médico.

Use el método HICER (Hielo, Compresión, Elevación y Reposo) para aliviar el dolor, reducir la hinchazón y acelerar la recuperación. Siga estos cuatro pasos tan pronto ocurra la lesión y continúe haciéndolo al menos por 48 horas.

- ✚ **Hielo.** Ponga una compresa de hielo en el área lesionada por 20 minutos, de cuatro a ocho veces al día. Para esto, puede usar una compresa fría o una bolsa de hielo. También, puede usar una bolsa plástica llena de hielo molido y envuelta en una toalla. Quítese el hielo después de 20 minutos para evitar una quemadura de frío.
- ✚ **Compresión.** Distribuya igual presión (compresión) sobre el área lesionada para ayudar a reducir la hinchazón. Puede usar un vendaje elástico, una bota especial, un yeso o un entablillado. Pregúntele a su médico cuál de éstos es mejor para su lesión.
- ✚ **Elevación.** Para ayudar a reducir la hinchazón, ponga el área lesionada sobre una almohada, y asegúrese de que quede a un nivel más alto que su corazón.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



- ✚ **Reposo.** Reduzca sus actividades regulares. Si se ha lesionado el pie, el tobillo o la rodilla, no se apoye en esa pierna. Ayúdese con una muleta. Si el pie o tobillo derecho está lesionado, use la muleta en el lado izquierdo. Si el pie o tobillo izquierdo es el que está lesionado, entonces use la muleta en el lado derecho.

Los siguientes consejos pueden ayudarle a evitar las lesiones deportivas:

- ✚ Cuando se agache, no doble las rodillas más allá del punto medio.
- ✚ No tuerza las rodillas al estirarse. Mantenga los pies planos en la superficie lo más que pueda.
- ✚ Cuando salte, doble las rodillas al aterrizar.
- ✚ Los ejercicios de calentamiento son imprescindibles antes de practicar cualquier deporte.
- ✚ Haga ejercicios de estiramiento antes de practicar deportes o hacer ejercicio.
- ✚ Use calzado de talla apropiada, que provea estabilidad y que absorba el impacto.
- ✚ Corra en superficies planas.
- ✚ No sea un “guerrero de fin de semana”. No trate de hacer en uno o dos días la actividad física que corresponde a una semana.
- ✚ Conozca los límites de su cuerpo.
- ✚ Aumente el nivel de ejercicio gradualmente.
- ✚ Esfuércese por hacer ejercicios para todo el cuerpo, incluyendo ejercicios cardiovasculares, de fortalecimiento y de flexibilidad.

RESPONDE EN EL CUADERNO:

1. ¿Qué son las lesiones deportivas y por qué ocurren?
2. ¿Cuál es la diferencia entre lesiones agudas y lesiones crónicas?
3. ¿Cuáles son los síntomas de una lesión aguda?
4. ¿Cuáles son los síntomas de una lesión crónica?
5. Realiza un dibujo de una lesión crónica.
6. Realiza un dibujo de una lesión aguda.
7. ¿Qué debo hacer si me lesiono? ¿Cuándo debo ir al médico?
8. ¿Qué es el método HICER Y explica cada uno de sus pasos?
9. ¿Cómo se pueden prevenir las lesiones deportivas, da por lo menos ocho ejemplos?
10. Realiza un mapa conceptual acerca de cómo prevenir las lesiones deportivas.

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



HISTORIA DEL VOLEIBOL

Ver video historia del voleibol: <https://youtu.be/Rar0t2vhC0I>

El vóleybol fue creado en 1895, por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el Ymca de Holihoke, en el estado de Massachusetts, y había establecido, desarrollado y dirigido, un vasto programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos. Se dio cuenta de que precisaba de algún juego de entretenimiento y competición a la vez para variar su programa, y no disponiendo más que del baloncesto, creado cuatro años antes (1891), echó mano de sus propios métodos y experiencias prácticas para crear un nuevo juego.

Morgan describe así sus primeras investigaciones:

“El tenis se presentó en primer lugar ante mí, pero precisaba raquetas, pelotas, una red y demás equipo. De esta manera, fue descartado. Sin embargo, la idea de una red parecía buena. La elevamos alrededor de 6 pies y 6 pulgadas del suelo, es decir, justo por encima de la cabeza de un hombre medio. Debíamos tener un balón y entre aquellos que habíamos probado, teníamos la vejiga (cámara) del balón de baloncesto. Pero se reveló demasiado ligero y demasiado lento; entonces probamos con el balón de baloncesto, mismo, pero era demasiado grande y demasiado pesado. De esta manera nos vimos obligados a hacer construir un balón de cuero con la cámara de caucho que pesara entre 9 u 12 onzas “.

Las reglas iniciales y los conceptos de base fueron establecidos: la MINTONETTE; primer nombre con el que se le había bautizado, había nacido.

El profesor HALSTEAD llama la atención sobre la “batida” o la fase activa del lanzamiento, y propone el nombre de “Vóleybol”

Gracias al Ymca el juego del voleibol fue introducido en Canadá y en muchos países: Elwood S. BROWM en las Filipinas; J. Oward CROCKER en China; Frank H. BROWN en Japón, el doctor

J.H. GRAY en Birmania, en China y en la India, así como por otros precursores en México, en América del Sur, en Europa, en África y en Asia.

Los primeros campeonatos nacionales de voleibol tuvieron lugar en los Estados Unidos en 1922, y es en 1928 cuando se crea el USVA: la United States Volleyball Association.

En 1938 se establecieron unos contactos internacionales entre Polonia y Francia.

Desgraciadamente, la Segunda Guerra Mundial interrumpió las entrevistas. Solamente a finales de 1945 fue posible establecer nuevas relaciones. Por su parte, el doctor Harold T. Friermood, entonces miembro del Ymca y muy pronto secretario de la Usvba, intentó establecer otra vez las relaciones internacionales e hizo difundir algunas obras sobre el voleibol.

En 1946, con ocasión de un partido internacional entre Checoslovaquia y Francia en Praga, bajo el impulso de la Federación Francesa de Voleibol, se organizó una reunión en una cervecería. Fueron invitados el presidente de la Federación Polaca, M. WIOKYLLO Y MM. LIBAUD, BABIN Y AUJARD por parte de Francia; HAVER, STOLZ, SPIRIT, CABALKA,

SZERENETA, KROTSKY y PULKRAB por parte de Checoslovaquia.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Se decidió organizar un Congreso Constitutivo en París para 1947. El Sr. LIBAUD y la Federación Francesa fueron encargados de poner en pie esta organización y de ayudar a la formación de las Federaciones Nacionales de BELGICA, PAISES BAJOS, LUXEMBURGO y SUIZA.

Las 13 Federaciones presentes en este Congreso establecieron los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Voleibol, y pusieron en concordancia las reglas de juego americanas y europeas. Mientras tanto, en JAPON y en la mayor parte de los países asiáticos, el juego era practicado por nueve jugadores (Nine men system) sobre un terrero de 11 x 21 metros.

Sin embargo, en el Congreso de FLORENCIA en 1955, la Federación Japonesa decidió introducir poco a poco las reglas internacionales en su país y en toda Asia.

Se eligió un despacho del que la presidencia fue confiada al Sr. LIBAUD, y la Secretaría al Sr. LENOIR, fijándose la sede en París.

El primer Campeonato de Europa tuvo lugar en Roma en 1948, y el primer Campeonato del Mundo en Praga en 1949.

Paralelamente a la puesta en funcionamiento de esta Organización, se realizaron numerosas demandas para la inscripción del Voleibol en los JUEGOS OLIMPICOS.

Gracias a la Federación Búlgara, la dirección de la Federación Internacional de Voleibol tuvo ocasión de presentar un torneo en Sofía (1957), durante la sesión del Comité Olímpico Internacional. Un gran número de miembros de las más altas instancias deportivas asistió a la final, que fue una magnífica demostración.

El Voleibol fue reconocido deporte olímpico siete años más tarde, cuando fue inscrito en el programa de los Juegos Olímpicos de Tokio, en un principio con la participación de 16 equipos masculinos y, finalmente, con la ayuda de los miembros japoneses de la Federación Internacional de Voleibol, con 10 equipos masculinos y 6 femeninos. El número de seis equipos femeninos pasó a ocho para los Juegos Olímpicos de México.

Más tarde, gracias a la gran comprensión del Sr. Avery Brundage, Presidente, y a los miembros del Comité Olímpico Internacional, así como del Comité de Organización de los JJ.OO. de Munich, el voleibol pudo estar representado por 12 equipos masculinos y 8 femeninos, cifras que debieron ser mantenidas en razón de la gran notoriedad de este deporte: 115 Federaciones Nacionales afiliadas, más 45 millones de practicantes en el mundo, y la facilidad dada por estos números para la organización de dos torneos olímpicos de 1972.

Nuestro deseo era obtener una fórmula más equitativa con 20 equipos, más en consonancia con nuestras necesidades de divisiones intercontinentales.

Con motivo de su tercera participación en los JJOO. la Federación Internacional ha alcanzado su plena madurez, administrativa y deportiva.

Este resultado fue obtenido por el trabajo de cada uno, cualquiera que sea su rama de actividad, pero sobre todo por el espíritu de colaboración de solidaridad y de amistad que fue siempre la base de las relaciones entre dirigentes, técnicos y jugadores.

(<http://www.fevochi.cl>, 2018)

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



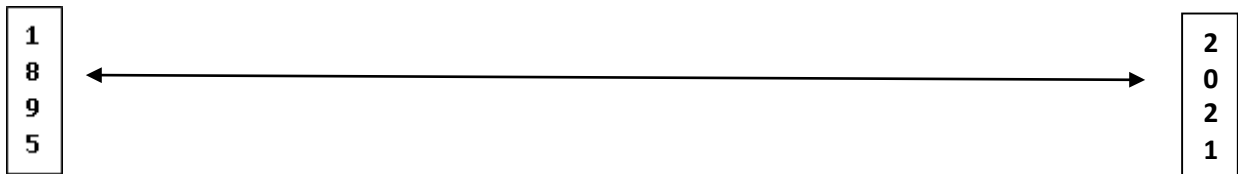
TALLER

1. ¿En qué año fue inventado el voleibol y por quién?

2. En tus palabras describe las primeras investigaciones de Morgan:

3. ¿Cómo era llamado antiguamente el voleibol?

4. Realiza una línea de tiempo desde el inicio hasta la actualidad.



5. Dibuja la cancha de voleibol con sus medidas:



FUNDAMENTACION TÉCNICA DEL VOLEIBOL

Ver video: Técnicas básicas del voleibol: <https://youtu.be/Tux3eEPis1o>

En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas.

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo.

Posición básica alta: Las rodillas están más extendidas y el tronco más recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo.

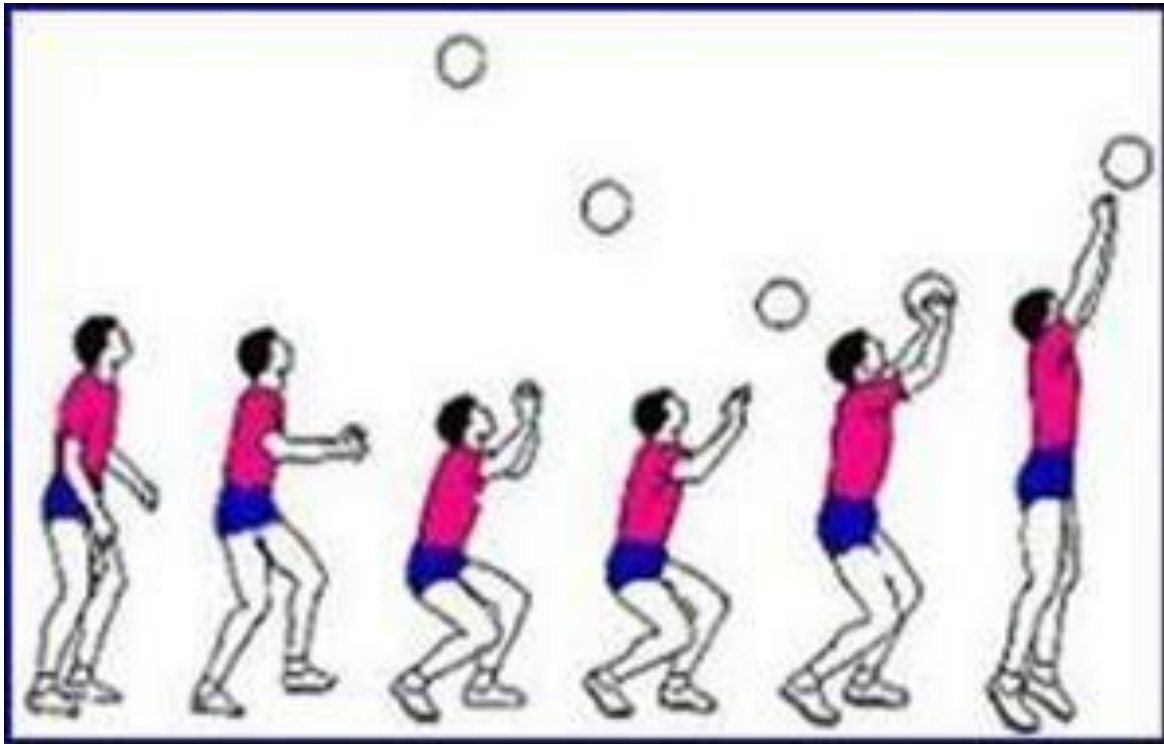
Posición básica media: Es la más utilizada, se realiza cada vez que el equipo contrario se dispone a sacar o a pasar el balón. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, para poder recibir bien el balón.

GOLPE DE DEDOS:

VER EL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=OUYolAHV-Zc>

Es la acción que se realiza partiendo de una posición inicial y esta consiste en tocar el balón con las yemas de los dedos. El contacto se realiza de manera simultánea con ambas manos, recibiendo el balón con las yemas de los dedos, a una altura situada entre la frente y los ojos, amortiguándose la caída del balón mediante una flexión simultánea de codos y muñecas ayudada ligeramente por tobillos, rodillas y cadera.

Se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón.



Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPIO DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA YERMO Y PARRES

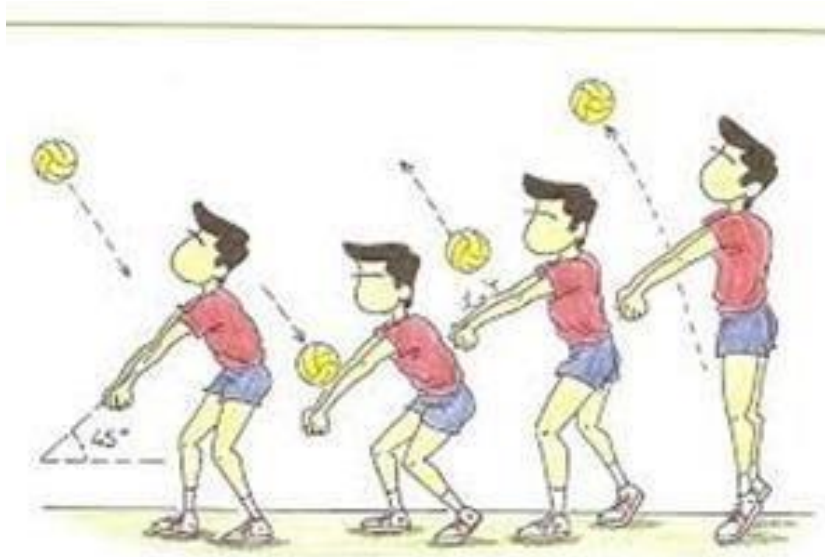
Resolución 16322 del 27 de noviembre de 2002 Nit 811018723-8



GOLPE DE ANTEBRAZOS

VER VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=ufO1DgoJSv4>

Es la acción de golpear el balón que viene a una altura inferior de la cintura con el antebrazo. Antes de realizar la acción técnica en sí es muy importante que los jugadores se sitúen en una posición correcta previa al golpeo como bien indicábamos en nuestro post sobre los desplazamientos en defensa. El jugador tiene que aprender a visualizar el vuelo del balón y prever la caída del mismo, desplazarse al lugar correcto y ajustar su posición antes del contacto.



TALLER

Dibuja las tres posiciones básicas del voleibol: <https://youtu.be/Tux3eEPis1o>

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



TALLER DEL REGLAMENTO: Escribe en el cuaderno y realiza la ficha de actividades:



Reglas del juego

Relaciona la imagen con la regla que corresponda.

1. COLORES



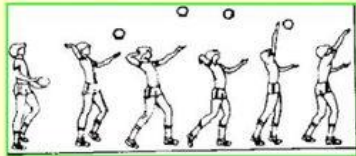
La pelota debe tener una
circunferencia de 65 o 67 cm.

2. CMS



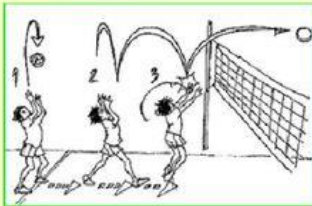
Si el saque no se ejecuta bien, es falta
y sacan los jugadores del equipo
contrario.

3.



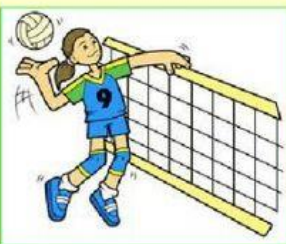
Las pelotas pueden tener un máximo
de tres colores.

4.



Ningún jugador puede tocar la red
durante el saque.

5.



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

Por: Laura Sterling & Mauricio Patarroyo.

 **LIVEWORKSHEETS**

Magister: Gloria Elizabeth Ruiz Aguirre