



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

Área/asignatura: Walter Duarte Cárdenas		Grado: Noveno
Período académico: 2	Docente: Walter Duarte Cárdenas	
Competencias: Expresivo corporal, motriz y axiológica corporal.		
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>mejoramiento académico</b> :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Recepción de taller 2	1. 09 de Agosto de 2024	
2. jornada de explicación en clase	2. Durante las clases teóricas	
3. sustentación de planes de mejoramiento	3. 09 de Agosto de 2024	
Descripción de las actividades a desarrollar para los estudiantes de <b>profundización académica</b> :		Fecha de presentación o de desarrollo de la actividad:
1. Recepción del taller 1	1. 09 de Agosto de 2024	
2. Jornada de explicación del plan de mejoramiento por profundización	2. Durante las clases teóricas	
3. Sustentación del plan de mejoramiento	3. 09 de Agosto de 2024	

### GENERALIDADES DEL VOLEIBOL.

Se denomina voleibol a un deporte consistente en una competencia entre dos equipos que carecen de contacto físico entre sí y que se encuentran separados por una red por sobre la cual impulsarán una pelota con la finalidad de que toque el piso en el campo contrario. Este juego tiene una existencia entre nosotros de aproximadamente cien años y en la actualidad está muy difundido y hasta es parte de las disciplinas que conforman los denominados juegos olímpicos. Se ha desarrollado y ha incorporado variantes a lo largo del tiempo con la finalidad de hacerse más atractivo y popular. En este sentido, puede decirse que los objetivos se han



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

### ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

alcanzado, aunque por supuesto dista de ser una de los deportes masivos a los que estamos acostumbrados.

#### PARA ANOTAR UN PUNTO

Un equipo anota un punto: Por enviar exitosamente el balón al piso del campo de juego adversario; Cuando el equipo adversario comete una falta;

Cuando el equipo adversario recibe un castigo. Un equipo comete una falta cuando: Realiza una acción de juego contraria a las reglas (o las viola de alguna otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo con las reglas: si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, sólo la primera de ellas es tenida en cuenta; si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por jugadores adversarios, se sanciona DOBLE FALTA y se repite la jugada.

#### PARA GANAR UN SET

Un set (excepto el decisivo – 5to set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate

24 – 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26 – 24, 27 – 25;...).

#### PARA GANAR EL PARTIDO

El partido es ganado por el equipo que gana tres sets.

En el caso de empate 2 – 2, el decisivo 5to. set se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos.

#### FORMACION INICIAL DE LOS EQUIPOS

Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.

La formación inicial de los equipos indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden debe mantenerse a lo largo del set.

Antes de comenzar cada set, el entrenador debe presentar la formación inicial de su equipo en la ficha de posiciones. La ficha, debidamente completada y firmada, debe ser entregada al segundo árbitro o al anotador

Los jugadores no incluidos en la formación inicial del set son sustitutos para ese set (excepto los Líberos).

Una vez que la ficha de posiciones ha sido entregada al segundo árbitro o al anotador, ningún cambio en la formación inicial puede ser autorizado, sin una sustitución regular.

#### POSICIONES



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe estar ubicado dentro de su propio campo, en el orden de rotación (excepto el sacador).

1

Las posiciones de los jugadores se enumeran de acuerdo a lo siguiente: los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho);

Los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

### FALTAS DE POSICION

El equipo comete una falta de posición, si algún jugador no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el balón.

Inclusive, si un jugador está en la cancha de juego por medio de una sustitución ilegal.

Si el sacador comete una falta de saque en el momento del golpe de saque, la falta del sacador prevalece sobre la falta de posición.

Si el saque se transforma en falta después del golpe de saque, la falta de posición es la que debe sancionarse.

Una falta de posición conlleva las siguientes consecuencias:

El equipo es sancionado con un punto y el saque para el adversario;

Las posiciones de los jugadores deben rectificarse.

### TALLER 1 (profundización)

1. **Escribe con tus propias palabras y de manera acertada la definición de voleibol**
  2. **Porque es importante conocer cómo se juega el voleibol**
  3. **Como se determina que un equipo anota un punto**
  4. **Como se determina el ganador de un encuentro de voleibol**
  5. **Porque crees que un equipo debe sacarle como mínimo dos puntos de ventaja a su adversario para ganarle un set**
  6. **Describe la superficie de juego y los balones**
  7. **Como deben ir formados inicialmente los equipos**
  8. **Que es una falta de posición**
  9. **Como se da la rotación**
  10. **Dibuja la cancha de voleibol con todas sus dimensiones**
-



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

### LA FLEXIBILIDAD COMO MOVILIDAD ARTICULAR

Movilidad articular. Recuerda que el recorrido de estos movimientos no debe ser continuo, debe hacerse pausa entre movimiento y movimiento, para controlar la velocidad de desplazamiento de la región trabajada. Estos ejercicios son necesarios realizarlos antes de cada sesión de clase o antes de jugarse el picadito de barrio ya que los ejercicios de movilidad articular son esenciales para asegurar la preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo. Puedes practicarlos en casa para mantener la amplitud de los movimientos que con los años y por la falta de ejercicio estos se van perdiendo o en tu trabajo cuando sientas que debes realizar una pausa activa ello ayudará a relajarte a distensionar los músculos y tu rendimiento aumentará.

- **Movimientos del cuello:** flexión de cuello: acercar el mentón al pecho, inclinación lateral: llevar el cuello hacia el hombro derecho e izquierdo, rotación de cuello: llevar la mirada hacia el lado derecho e izquierdo.
- **Región del hombro:** flexión de hombro: llevar toda la extremidad hacia el frente, extensión de hombro: llevar la extremidad hacia atrás, circunducción de hombro: movimiento de giro hacia delante y hacia atrás, abducción hombro: llevar la extremidad lateralmente (derecho e izquierdo) y la aducción: llevar la extremidad desde la parte lateral hacia la parte inicial
- **Región del codo:** flexión de codo: acercar los dedos a la parte anterior del brazo, extensión de codo: regresar a la posición inicial
- **Región de la muñeca:** flexión muñeca: llevar los dedos mirando hacia abajo, extensión de muñeca: llevar los dedos hacia la parte de atrás de la mano.
- **Región del tronco:** flexión lateral: llevar el tronco hacia los lados(derecho e izquierdo), rotación del tronco: girar el tronco hacia el lado derecho e izquierdo
- **Región de la cadera:** extensión de cadera: llevar el pie hacia atrás con la rodilla flexionada, flexión cadera: flexionar la rodilla e intentar llevarla al pecho, abducción de cadera: llevar el pie hacia la parte lateral (derecha-izquierda) aducción de cadera: regresar la extremidad a la parte inicial, rotación hacia a fuera y hacia a dentro: llevar la extremidad con la rodilla flexionada hacia el lado (derecho-izquierdo), flexión de rodilla: acercar el



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

## ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

talón a los glúteos. Extensión de rodilla: regreso el talón a la posición inicial.

- **Región del tobillo:** flexión tobillo: subo el pie (punta de dedos mirando hacia arriba), extensión tobillo: bajo el pie (punta de dedos mirando hacia el piso)

### Taller #2 MEJORAMIENTO

1. Realiza un cuadro comparativo describiendo las capacidades condicionales

FUERZA	RESISTENCIA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD

2. ¿Cuáles son las actividades que realizas en la vida diaria que se puede considerar como capacidades condicionales?
3. ¿Qué capacidades condicionales crees que necesitas trabajar más y por qué?
4. ¿Te consideras una persona que tiene una flexibilidad desarrollada? Sustenta.
5. ¿Qué ventajas tendría una persona que es flexible con una que no lo es?
6. ¿Cuáles son las actividades que realizas en la vida diaria donde necesitas desarrollar la flexibilidad?



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA BARRIO SAN NICOLÁS

Aprobada mediante Resolución N° 014911 del 4 de diciembre de 2015

### ACTIVIDADES DE MEJORAMIENTO ACADÉMICO Y PROFUNDIZACIÓN DE FINAL DE PERIODO

Versión  
Fecha de  
aprobación:

- 7.** ¿Por qué es importante trabajar la flexibilidad antes y después de la práctica deportiva o de una sesión de clase?
- 8.** Cuáles son los movimientos del hombro y del cuello
- 9.** Porque es esencial la movilidad articular
- 10.** Cuáles serían los movimientos de la rodilla
- 11.** Dibuja los movimientos de dos articulaciones
- 12.** Enumera los movimientos de la cadera