



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.
DANE: 105001026581 NIT:900935808-1
ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

GUIA MES MARZO

Área: EDUCACIÓN FÍSICA	
Tema: VOLEIBOL	
Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ	Correo electrónico y teléfono: alexanderramirezv@ielasierra.edu.co 3002926173
Grado	10°
Periodo	2
Nombre estudiante	
Objetivo general	Comprender los aspectos básicos del voleibol
Objetivo específico	Identificar el voleibol como deporte y sus principales características

Semana # 16 del 17 al 28 de mayo

DESARROLLO DE LA CLASE

¿Qué tanto sabes del voleibol, sabes qué es uno de los mejores deportes para la vida escolar?

Qué es el 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



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

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.

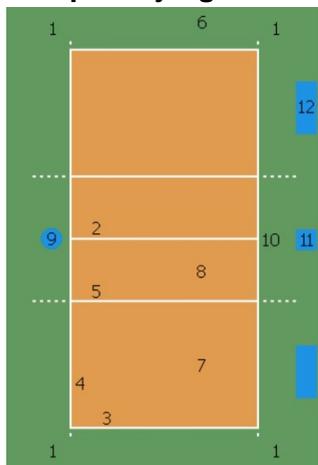
En la actualidad el voleibol es un deporte que cuenta con un organismo de carácter internacional fundado en el año 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Es el lugar donde se definen sus reglamentos y organizan las diversas actividades en torno a este deporte.

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

A continuación, se presentan las reglas básicas del voleibol.

Campo de juego o cancha



1. Zona libre
2. Línea central
3. Línea de fondo
4. Línea lateral
5. Línea de ataque
6. Zona de saque
7. Zona defensiva
8. Zona de ataque
9. Primer árbitro
10. Segundo árbitro
11. Anotador
12. Banquillo

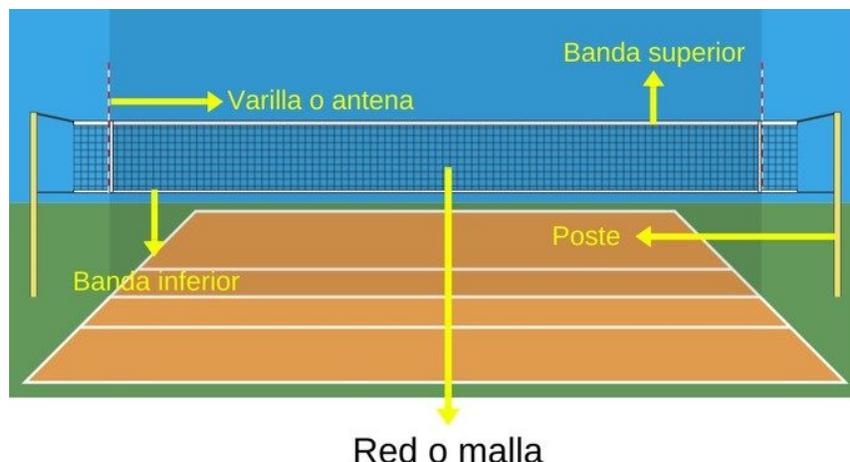
El campo de juego o cancha es de forma rectangular y debe medir 18 m de largo por 9 m de ancho.

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 partes iguales que miden 9 m, y donde jugará cada uno de los equipos. Luego, decada 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





INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA
Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1
ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

Pelota o balón



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

Equipos



En la imagen se puede distinguir a la jugadora líbero del equipo uniformado en azul y blanco.

Cada equipo puede estar compuesto hasta por 14 jugadores, de los cuales dos son líberos.

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.

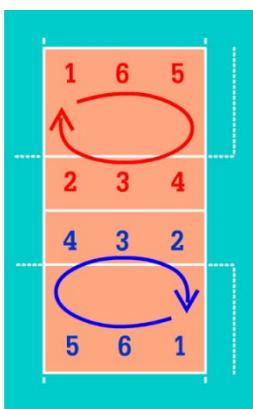
Posiciones y rotaciones

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 arrebatase 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.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Formando personas, creciendo en valores

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.

Actividad:

- 1- Realiza una mini cancha de voleibol. Puede ser dibujada o con material reciclado o material que tengas dentro de la casa, como cartón plástico o madera.
- 2- Marca las zonas de la cancha y ubica los jugadores dentro de esta y explica o dibuja un diagrama de cómo realizar la rotación.
- 3- Debes montar al classroom las fotos de la actividad.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Criterios de evaluación/ valoración	No evaluado	Bajo (1 – 2.9)	Básico (3.0 – 3.9)	Alto (4.0 - 4.5)	Superior (4.6 – 5)
Envía el taller	No envía las actividades y no hay comunicación con el acudiente y con el estudiante	No Envía actividades, pero da razón, la cual debe estar justificada con la falta de acceso a los medios para enviar el mismo. En caso de evidenciar copia o fraude el trabajo será valorado en nivel bajo.	Envía las actividades, pero de forma incompleta, con respuestas incorrectas o no es legible la evidencia.	Envía las actividades completas con un nivel alto en su desarrollo del taller.	Envía las actividades completas, con un nivel de desarrollo superior en la resolución del taller.