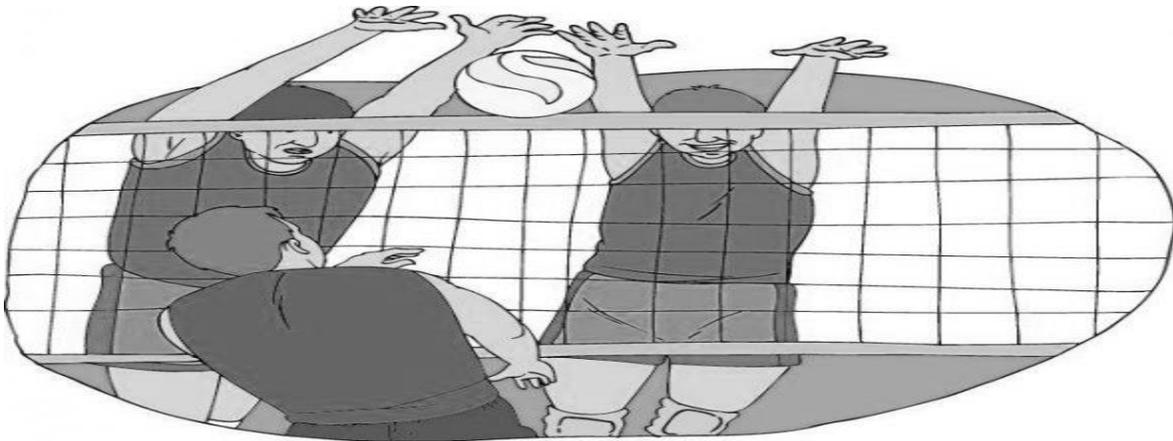


	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN				
	NOMBRE DE LA ALUMNA:				
	ÁREA :		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	ASIGNATURA:		EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE		
	DOCENTE:		KATERINE ARROYO CÓRDOBA		
	TIPO DE GUÍA:		CONCEPTUAL Y DE EJERCITACIÓN		
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	7°	2	ABRIL- MAYO	4 UNIDADES	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Identifica aspectos importantes del voleibol, aplicando sus reglas de una forma acertada, durante el tiempo de juego.

EL VOLEIBOL



El voleibol, vóleibol, vólibol, balonvolea o simplemente vóley (del inglés: volleyball), es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con las manos, antebrazos y los pies si la jugada lo amerita. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos. Existen diversas modalidades. Con el nombre de «voleibol» se identifica la modalidad que se juega en pista de interior, pero también es muy popular el vóley playa que se juega sobre arena. El voleibol sentado, es una variante con creciente popularidad entre los deportes para discapacitados.

HISTORIA DEL VOLEIBOL: 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. La federación que regula las normas de este deporte es la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Se trataba de un juego de interior por equipos con 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.

El campo de juego: El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad, el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún

otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y 8 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m. A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. El contacto de los jugadores con el suelo es continuo, utilizando habitualmente protecciones en las articulaciones.

La Superficie: La superficie de la cancha debe ser lisa, horizontal y uniforme, no puede ser rugosa ni deslizante. En las canchas cubiertas y organizadas por la WOVD (World Organization of Volleyball for Disabled), la superficie debe ser de color claro y sintética o de madera. Se prohíbe las líneas con materiales sólidos en las canchas al aire libre. Además de las líneas de la cancha, tenemos:

- **líneas de delimitación:** Son las líneas que delimitan la cancha de juego, dos laterales y dos de fondo.
- **línea central:** Se extiende bajo la red y es el eje central que divide la cancha en dos campos idénticos.
- **línea de ataque:** Es la línea que marca la zona de ataque. Su borde posterior está situado a 3 m de la línea central.

Zonas: Todas estas líneas señalan y delimitan las distintas zonas de la cancha:

- **Zona de ataque:** Esta zona está limitada por el eje de la línea central y la línea de ataque pintada a 3 m. la zona de frente o de ataque se considera extendida más allá de las líneas laterales al final de la zona libre.
- **Zona de defensa:** Esta zona está limitada por el eje de la línea de ataque y la línea de fondo pintada a 6 m de dicho eje.
- **Zona de saque:** Es la superficie detrás de cada línea de fondo marcada en cada campo por dos líneas de 15 cm. a 20 cm. de la línea de fondo y como prolongación de la línea lateral. Se extiende hasta el final de la zona libre.
- **Zona de sustitución:** Está delimitada por las dos líneas de ataque hasta la mesa del anotador.
- **Área de calentamiento:** Mide 3 x 3 m y está situada en las esquinas del área de juego, al lado de los banquillos y fuera de la zona libre.
- **Área de castigo:** Situada más allá de la línea de fondo, está equipada por dos sillas y mide 1 x 1 m. En ocasiones se delimitan con una línea roja de 5 cm.

Los partidos: Un partido se inicia con un sorteo entre los capitanes de ambos equipos, siendo el ganador quien puede decidir entre campo o saque. Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. El juego como tal comienza con el saque, antes del cual todos los jugadores deben de haber rotado en sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha). Se permite un total de 6 sustituciones por cada set. En caso de existir algún jugador lesionado se realiza una sustitución excepcional (se puede llevar a cabo a pesar de haber realizado los seis cambios reglamentarios). En definitiva, siempre debe

haber 6 jugadores por equipo, pues si un equipo se queda con 5 por expulsión se le declara **INCOMPLETO**.

El punto se consigue cuando el balón cae en el campo del contrario y cuando el contrario es castigado.

Tiempo de juego: Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets (La palabra set es utilizada en el mundo deportivo, **por definición un set es la subdivisión de un partido de tenis y voleibol**). El equipo que gana un partido es el que logra dos sets. En caso de igualdad a un set un set decisivo será jugado en 15 puntos. Normalmente un set se compone de 25 puntos. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja). De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos, pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero, de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, set decisivo, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

Tiempos para descanso o Tiempos muertos: Cada equipo puede solicitar hasta dos tiempos de descanso de 30 segundos en cada set. Los tiempos para descanso sólo los puede pedir el entrenador, y si no estuviera, podrían ser solicitados por el capitán del equipo o el capitán en juego. En campeonatos oficiales se establecen, además, de oficio, dos tiempos técnicos de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo. Durante los tiempos para descanso, los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos, donde pueden recibir instrucciones del entrenador. El resto de jugadores pueden calentarse sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque.

El balón: Junto con la red, el balón es el objeto más importante de este deporte. El balón está formado por una cámara interior de caucho recubierta por cuero flexible o sintético. En las competiciones se utilizan tres balones, por lo que se colocan seis recoge balones: uno detrás del árbitro y los otros en cada esquina de la zona libre. Es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso. Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales, aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

La red: La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres. Se sitúa a 1,15 m de altura para hombres y a 1,05 m de altura para mujeres en el "sitting" voleibol, (voleibol sentado), mientras que el "standing" voleibol (discapacitados físicos leves), está a 2,43 m para hombres y a 2,24 m para mujeres. Siempre se mide desde el centro de la cancha. Está hecha de maya negra a cuadros de 10 cm² y mide 80 cm. de ancho y 7 m de largo, con dos bandas en los bordes superior e inferior y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo.

Vestimenta: Los jugadores de Voleibol llevan una indumentaria muy sencilla: igual que el tenis una camiseta, un pantalón corto, unas medias, rodilleras y unos zapatos deportivos. Estas zapatillas deben ser flexibles, cómodas y de suela de goma, mientras que el resto de la indumentaria es uniforme menos para el líbero. Las camisetas deben estar numeradas del 1 al 18 y los números deben colocarse tanto en el pecho como en la espalda. El capitán debe llevar una cinta debajo del número.

Cabe destacar que los jugadores tienen la posibilidad de emplear vendas y usar lentes de contacto o gafas, siempre y cuando no perjudiquen su integridad física. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos.

El equipo: Cada equipo juega con seis jugadores que pueden ser sustituidos con condiciones. Tres de los jugadores forman la línea delantera, en tareas de ataque y los otros tres se colocan detrás y actúan de defensores o zagueros. El equipo completo lo pueden formar un máximo de 14 jugadores (12 más 2 líberos), un entrenador, un entrenador asistente, un masajista y un médico. Uno de los jugadores será el capitán del equipo y se identifica por una banda visible debajo de su número. Los líberos no pueden ser capitanes y son los únicos que pueden y tienen que vestir una indumentaria distinta, generalmente de distintos colores al resto del equipo.

Rotaciones de los jugadores en voleibol: 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. Por analogía, los números del uno al seis se emplean para designar las correspondientes zonas del campo.

EL SENTIDO DE PERTENENCIA, EN EL DEPORTE Y EN LA INSTITUCIÓN

El ser humano necesita sentirse parte de un proyecto, una empresa, una idea; necesita del sentido de pertenencia que facilite su horizonte existencial. El sentido de pertenencia es lo que experimentamos cuando formamos parte de algo. La expresión se entiende como la relación y apego hacia un grupo, equipo, municipio, provincia o nación con la que se identifica el individuo. Es la expresión concreta de adhesión a rasgos específicos y característicos de la cultura que sintetizan perfiles particularmente sentidos de identidad cultural.

El sentido de pertenencia es sentirse parte de un grupo, una sociedad o de una institución, esto tiene su origen en la familia ya que es el primer grupo al que pertenecemos. Al serle fiel al grupo y siguiendo sus normas se da una identidad y una seguridad, mientras más segura se sienta la persona, más elevado será su sentimiento comunitario y estará más dispuesta a seguir normas de convivencia. Cada logro, es un granito de arena para la institución o grupo al que se pertenezca y también es la construcción de nosotros mismos y de nuestra sociedad. Cuando tenemos sentido de pertenencia y satisfacción es posible que logremos vivir en un mejor ambiente, ya que nadie cuida lo que no valora. En cambio, lo que más valoramos merece todo nuestro cuidado y atención. Si miramos nuestro entorno, y vemos que está en buen estado, eso nos invita a cuidarlo y mantenerlo. Esto hace que los lugares y las herramientas que usamos estén en condiciones óptimas, así se nos facilita las tareas y nos hace más fácil cumplir con nuestras metas. Cada uno de nosotros debe cuidar todo lo que representa la institución porque tiene un significado importante, una filosofía; de lo cual hacemos parte. El sentir orgullo nos da valor como personas. Quien no tenga desarrollado el sentido social de la pertenencia, está en un lugar equivocado, se encuentra donde no le nace estar. La pertenencia nos da seguridad y autoestima; quien no tenga este valor debe hacerse una auto evaluación.

Algunas de las normas que una persona debe seguir cuando pertenece a un grupo son:

- *Participar activamente en los procesos de su institución, grupo, o equipo.
- *Asumir con responsabilidad los compromisos que adquiere al ingresar.
- *Respetar a todos los miembros de su institución o grupo.

- *Respetar filosofía, políticas y normas de la Institución o del grupo.
- *Respetar los símbolos de la Institución: bandera, escudo, uniforme, reglas en general del grupo o del equipo.
- *Actuar teniendo en cuenta las normas que contribuyen a favorecer el alcance de los ideales del grupo.
- *Querer, valorar y reconocer la importancia de la institución, del grupo o del equipo en la sociedad.
- *No afectar con malos comentarios al grupo o Institución al cual se pertenece.

ACTIVIDAD

1. Dibujo la cancha de voleibol, con todas las dimensiones, líneas, áreas, espacios y zonas anteriormente explicadas.
2. Los golpes en voleibol, se pueden clasificar en golpes ofensivos, como el remate o el saque, o defensivos, como el bloqueo o el toque de antebrazos. Elaboro unas diapositivas sobre este tema, mínimo 6.

“UN DIAMANTE NO PUEDE SER PULIDO SIN FRICCIÓN, AL IGUAL QUE UN SER HUMANO NO PUEDE SER PERFECCIONADO SIN PRUEBAS”.