	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA PRESENTACIÓN					
	NOMBRE ALUMNA:					
	ÁREA / ASIGNATURA: EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE					
	DOCENTE: EMIRO MENA PALACIOS					
	PERIODO	TIPO GUÍA	GRADO	Nº	FECHA	DURACIÓN
2	APRENDIZAJE	7º	3	JUN - JUL	4 SEMANAS	

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Interpreta con claridad, los fundamentos técnicos y tácticos del Voleibol, aplicando acertadamente las reglas en el momento indicado del juego, contribuyendo a mejorar así su desempeño físico y salud mental.

Historia del Voleibol

El voleibol fue creado en 1895 por **William G. Morgan** en Massachusetts, Estados Unidos. En un principio se llamó “mintonette” y fue pensado como una actividad física menos agresiva que el baloncesto. Con el tiempo, se adaptaron las reglas y ganó popularidad mundial. Desde 1964, el voleibol es deporte olímpico.



***Dato curioso:** En sus inicios, el balón era una cámara de baloncesto.*

Los Partidos

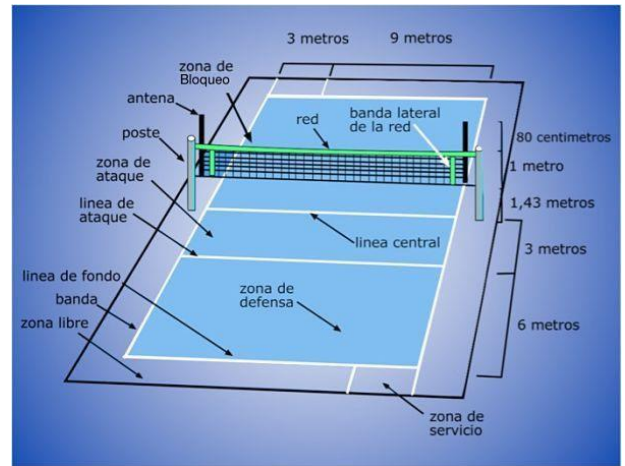
- Un partido se compone de sets.
- El equipo que gana **3 sets de 5** posibles gana el partido.
- Cada set se juega a **25 puntos**, con diferencia mínima de 2 puntos.

En caso de empate 2-2, se juega un quinto set a 15 puntos.

El Campo de Juego

Medidas oficiales:

- 18 metros de largo por 9 metros de ancho.
- Se divide en dos mitades iguales por una red.
- Las zonas importantes son: zona de saque, zona de ataque y zona de defensa.



Ejemplo visual: Imagina una cancha como una gran mesa dividida en dos mitades. Cada equipo defiende su lado y ataca el lado contrario usando tres toques como máximo.

El Balón

Material: Cuero sintético o natural.

Peso: Entre 260 y 280 gramos.

Circunferencia: Entre 65 y 67 cm.



El balón debe ser esférico, ligero y fácil de controlar tanto con las manos como con los antebrazos.

La Red

Se ubica en el centro del campo.

Altura para mujeres: 2.24 m

Altura para hombres: 2.43 m

Los postes están fuera de las líneas de la cancha.



Vestimenta

Camiseta con número, pantalón corto, medias, zapatillas deportivas sin tacos.
Algunas jugadoras usan rodilleras para protegerse durante las jugadas.

El Equipo

Se juega con **6 jugadores por equipo** en la cancha.
Cada jugador ocupa una posición específica (delantera o zaguera).
Existen roles como **colocador, rematador, líbero y bloqueador**.

El trabajo en equipo es fundamental: nadie gana solo.



Actividad

1. ¿Quién creó el voleibol y en qué año?
2. ¿Cuántos jugadores tiene un equipo?
3. ¿Cuántos puntos se juegan por set?
4. ¿Cuál es la función de la red?
5. ¿Qué valores aprendes al jugar voleibol?
6. ¿Qué rol te gustaría desempeñar en un equipo y por qué?

CONCEPTOS CLAVES

Concepto	Definición breve
Set	Unidad de puntuación del partido
Recepción	Primer contacto con el balón, generalmente con antebrazos
Colocación	Segundo toque, usualmente con los dedos
Remate	Tercer toque, fuerte, dirigido al suelo del rival
Rotación	Cambio de posiciones en el sentido de las agujas del reloj cuando se gana el servicio

"El voleibol no solo fortalece el cuerpo, también enseña a trabajar en equipo con disciplina, respeto y pasión."