

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: PLANES DE MEJORAMIENTO		Versión 01	Página 1 de 1

ASIGNATURA /AREA/ NÚCLEO	Educación física	GRADO:	NOVENO
PERÍODO	3	AÑO:	2024
NOMBRE DEL ESTUDIANTE			

DESEMPEÑOS: Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física para las condiciones del sujeto y el colectivo.
 Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas.
 Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.
 Participa y practica los gestos deportivos del voleibol.

ACTIVIDADES PRÁCTICAS A DESARROLLAR INCLUYENDO BIBLIOGRAFIA DONDE SE PUEDA ENCONTRAR INFORMACIÓN:

RESUELVE:

1. Realiza un mapa conceptual donde recopiles las ideas más importantes de la historia del voleibol.
2. Describe las posiciones de los jugadores del voleibol.
3. Dibuja la cancha de voleibol y la posición de los jugadores.
4. Escribe 10 reglas del voleibol.
5. Describe las capacidades físicas que se fortalece en el voleibol.
6. Construye un calentamiento específico para voleibol.
7. Practica en casa (cancha) el saque y los pases de voleibol.

Historia del voleibol

El nombre *voleibol* en español (y sus variantes vóleibol, volibol, balonvolea o vóley), deriva del inglés "volleyball" y hace referencia a una disciplina de más de cien años de existencia que **fue creada en 1895 por William G. Morgan**, director de educación física en la asociación Young Men's Christian Association (YMCA) de Estados Unidos.

Originalmente se llamaba "mintonette" pero, durante una demostración, notaron que el voleo del balón sobre la red describía la esencia del juego y por eso lo comenzaron a llamar "volley ball". En 1922, la Asociación Norteamericana de Voleibol unificó las palabras para denominarlo de manera oficial "volleyball".

El voleibol **es un deporte que se juega en una cancha dividida a la mitad por una red, donde se enfrentan dos equipos** de seis jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del campo contrario, sin que el contrincante logre alcanzarlo.

Se juega golpeando o impulsando el balón y cada equipo tiene un máximo de tres toques para pasarlo al campo contrario. Los jugadores de un mismo equipo rotan su posición a medida que van ganando puntos.

En sus inicios, el juego de voleibol alcanzó amplia aceptación gracias al apoyo y a la difusión de la asociación YMCA, alentada por dos escuelas profesionales de educación física: Springfield Collage y George Williams Collage.

A comienzos del 1900 Canadá fue el primer país extranjero que adoptó el juego como deporte para ser practicado en diversas instituciones. Pronto lo siguieron Japón (1908) y Filipinas (1910), donde fue incluido en el programa de los primeros Juegos del Lejano Oriente, en 1913. Así comenzó su expansión a nivel mundial.

En 1914 fue incluido en el programa de educación y recreación de las fuerzas armadas de Norteamérica. En 1916 la YMCA logró que la poderosa asociación NCAA (National Collegiate Athletic Association) contribuyera a la rápida difusión del voleibol entre los estudiantes universitarios de Estados Unidos, a través de la publicación de una serie de artículos sobre su reglamento.

Allí se anunció, por ejemplo, que el número de jugadores por equipo se limitaba a seis y más tarde, en 1922, se limitó a tres el número de toques del balón por jugada. Sin embargo, hasta principios de 1930 el voleibol resultaba un juego de ocio y recreación, con pocas presentaciones competitivas a nivel mundial y con un reglamento que variaba según el país donde se jugaba.

En 1947 se creó en Francia la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Este organismo mundial se encarga de regular las normas a nivel competitivo y de celebrar encuentros de manera periódica.

En los Juegos Olímpicos de París en 1924 se jugó por primera vez al voleibol tradicional como deporte de demostración. Pero recién **en 1964 pasó a formar parte de las especialidades olímpicas** en el encuentro celebrado en Tokio.

Hoy el voleibol es uno de los deportes populares más practicados a nivel mundial, con competiciones como, el Campeonato Mundial FIVB, la Liga mundial FIVB, el Gran Premio Mundial FIVB y los Juegos Olímpicos. Es un deporte competitivo de alto rendimiento físico y técnico que presenta algunas variantes aceptadas de manera oficial:

- **El voleibol de playa.** Se juega sobre la arena y desde 1996 forma parte de las disciplinas olímpicas, a partir del encuentro celebrado en Atlanta que contó con un estadio construido especialmente sobre la playa.
- **El voleibol sentado.** Se practica especialmente entre los deportes de personas con discapacidad y en 1980 fue incorporado en los Juegos Paraolímpicos.

Entre las reglas básicas del voleibol se destacan:

- **La puntuación.** Se disputa el mejor puntaje de cinco tandas de juego, también denominados "sets". El equipo que acumula tres sets ganados será el campeón, para lo cual debe alcanzar en cada set veinticinco puntos y con una ventaja de dos puntos respecto al adversario (por ejemplo, veinticinco contra veintitrés puntos). En caso de que los equipos alcancen una

puntuación de veinticinco contra veinticuatro, deben jugar hasta lograr una diferencia de dos puntos. Por eso, la duración de los partidos de voleibol varía tanto.

El saque. Es la acción que da comienzo a cada partida, se realiza con el jugador ubicado detrás de la línea de fondo y el resto del equipo situado en los límites del campo. Si un jugador saca y el adversario no logra atajar el balón, el jugador anota un punto a favor de su equipo. En caso de que el saque resulte fallido (toca la red y cae en su propio campo o se va fuera del área), el turno de saque pasa al adversario.

Área de juego. Está delimitada por un rectángulo de dieciocho metros de largo, por nueve metros de ancho, y se divide en el centro por una red que separa las dos áreas de juego. La designación de los campos para cada equipo se sortea antes del partido y en cada nuevo set se intercambian las áreas.

- **Zona de ataque.** La línea central que se ubica debajo de la red divide al campo de juego en dos zonas iguales, de nueve metros por nueve metros cada una. A tres metros de distancia de la línea central, otra línea delimita la zona de ataque para cada área, donde se encuentran limitadas las acciones de los jugadores.

La red. Se ubica en el centro del campo de juego a una altura de 2,43 cm para la categoría masculina y a 2,24 cm para la categoría femenina. Si el balón toca la red, no se considera una falta y, al rebotar, puede continuar con la jugada.

Los fundamentos técnicos del voleibol (o de cualquier otro deporte) son los principios básicos para aprender una disciplina, y se refiere a las acciones motrices características de la actividad. En el caso del voleibol, se destacan:

- **El saque.** Hay dos tipos de saque:
 - **Desde abajo.** Es más sencillo y lo utilizan los principiantes.
 - **Desde arriba.** Es una técnica ofensiva y el éxito depende de la fuerza aplicada en el golpe, que puede ser con el jugador parado o con la ayuda de un salto en el lugar.

La postura del jugador. Hay tres tipos de posiciones básicas que se diferencian por el grado de flexión de las rodillas (baja, media y alta). Esta postura y sus variantes permiten a los jugadores estar en alerta y accionar rápidamente ante la recepción inesperada o a gran velocidad del balón, por parte del contrincante.

El pase. Hay diferentes tipos:

- **Pase de dedos.** Su principal ventaja es que permite controlar muy bien la dirección del balón.
- **Golpe de antebrazos.** Su principal ventaja es que permite amortiguar balones que llegan a gran velocidad.

Remate. Es el golpe que se da acompañado de un salto, sobre la parte superior del balón, a fin de que éste alcance el suelo del campo contrario a gran velocidad.

Bloqueo. Es un salto acompañado con las manos extendidas, que debe realizarse muy cerca a la red para evitar un remate del adversario.



BIBLIOGRAFIA:

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6hG0yRH>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6h6vQpi>

Fuente: <https://concepto.de/capacidades-fisicas/#ixzz8R6gmhFdr>

METODOLOGIA DE LA EVALUACIÓN

Se dará al estudiante una asesoría sobre la ejecución del plan de mejoramiento, resolviendo dudas pertinentes al mismo.

Se hará socialización y sustentación de las actividades realizadas.

OBSERVACIONES: Es importante realizar el trabajo de forma personal, consiente de la responsabilidad y compromiso.

Si en el momento de la elaboración se presentan inquietudes, puedes acudir a la docente, de forma presencial o por correo. paolamejia@iehectorabadgomez.edu.co

Se debe realizar en hojas de block, letra clara, a mano y sin tachones.

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO Noviembre de 2024	FECHA DE SUSTENTACIÓN Y/O EVALUACIÓN Noviembre de 2024
NOMBRE DEL EDUCADOR(A) PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON	FIRMA DEL EDUCADOR(A) PAOLA ANDREA MEJIA CASTRILLON
FIRMA DEL ESTUDIANTE	FIRMA DEL PADRE DE FAMILIA

