



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 5° básico

Profesores: Carla González C. – Gonzalo Aránguiz

Fecha: 02 al 06 de Noviembre del 2020

Semana #31

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de la
clase.

Conocer y
socializar el
deporte a
trabajar.

Conocer y
socializar
actividades a
realizar.

Desarrollar
clase en el
hogar.

LINEAMIENTOS DE LA ASIGNATURA

- *Debes tener una botella con agua, para hidratarte durante la clase.*
- *Busca un espacio adecuado para realizar la clase, libre de obstáculos.*
- *Debes utilizar ropa adecuada, para realizar la clase sin dificultades.*
- *Recuerda tomar las medidas higiénicas necesarias después de la clase.*

¿QUÉ DEBEMOS HACER PARA QUE NUESTRA CLASE A DISTANCIA SEA EFECTIVA?


-Respetar los turnos para hablar.

-Tener un buen comportamiento.

-Debes estar atento a las explicaciones de las actividades



OBJETIVO DE LA CLASE

- › *Conocer fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del Voleibol y desarrollar en su hogar una rutina de ejercicios intramuros.*
- 

Características

de un deporte con personalidad



- El Voleibol es un deporte que practican hombres y mujeres.
- Lo juegan dos equipos en una cancha dividida por una red.
- El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red para que toque el suelo de la cancha del contrario.
- En cada punto a disputar el balón se pone en juego con un saque.
- Cada equipo tiene tres golpes o toques, para devolver el balón. Sin que se contabilice el golpe del bloqueo.

- La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va fuera o un equipo no logra devolverlo en forma correcta. También si un equipo comete una falta, la jugada termina.
- Cada que un equipo gana una jugada, se anota un punto a su favor.
- Cuando el equipo que recibe el saque gana una jugada obtiene un punto y también el derecho al saque, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.
- El equipo que gana tres de los cinco sets del partido, se lleva el triunfo.



EL ÁRBITRO

AUNQUE CADA ÁRBITRO TIENE UNA FUNCIÓN ESPECIAL, EL ÁRBITRO PRINCIPAL ES EL QUE TIENE LA ÚLTIMA PALABRA SOBRE CUALQUIER JUGADA.



DIRIGE EL PARTIDO, INDICA EL INICIO DE CADA JUGADA, SEÑALA Y DECIDE QUE EQUIPO GANA UN PUNTO Y LAS FALTAS QUE SE COMETEN.



El árbitro asistente concede los tiempos de descanso que son dos de 30 segundos por set, y los cambios o sustituciones de jugadores que pueden ser seis por set.

EL ÁRBITRO CENTRAL ES EL QUE ESTÁ SENTADO O PARADO EN UNA PLATAFORMA JUNTO A UNO DE LOS POSTES. **A**



EL ÁRBITRO ASISTENTE ES EL QUE ESTÁ PARADO A NIVEL DE PISO FRENTE AL ÁRBITRO PRINCIPAL. **B**



EL ÁRBITRO ASISTENTE ESTÁ ENCARGADO DE INDICARLE AL ÁRBITRO PRINCIPAL QUIÉN TOCA LA RED, QUIÉN PISA O INVADIR EL CAMPO CONTRARIO Y LAS FALTAS DE ROTACIÓN.



LOS JUJES DE LÍNEA ESTÁN EN LAS ESQUINAS E INDICAN SI EL BALÓN CAYÓ DENTRO O FUERA DEL CAMPO. **D**



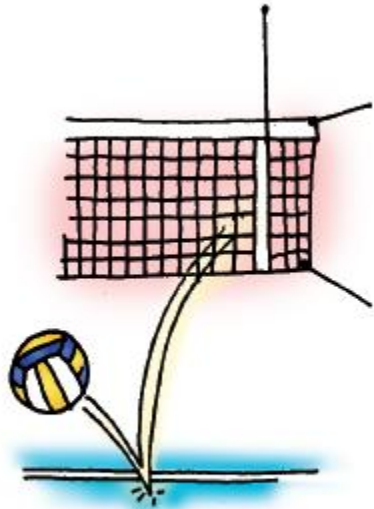
El anotador también anota los tiempos de descanso y cómo estaba el marcador cuando algún equipo los pidió.



EL ANOTADOR SE ENCUENTRA EN LA MESA, ATRÁS DEL ÁRBITRO ASISTENTE Y SE ENCARGA DE ANOTAR LOS PUNTOS, LOS CAMBIOS Y LAS ROTACIONES DE LOS DOS EQUIPOS. **C**

LAS FALTAS

Se comete una falta cuando:



1.- El balón pasa por debajo de la red.

2.- El balón toca el techo, la pared o cualquier otro objeto.



3.- Se dan más de tres toques o golpes consecutivos al balón. El bloqueo no se toma en cuenta.

4.- Un jugador toca el balón dos veces seguidas. Excepto si bloquea y de inmediato da el segundo toque.



5.- El balón en lugar de ser golpeado, es acarreado con alguna parte del cuerpo. Se considera una retención.



6.- El jugador toca la red.



7.- El jugador pisa el campo contrario, rebasando totalmente la línea central



8.- El jugador pisa la línea de fondo al realizar el saque.

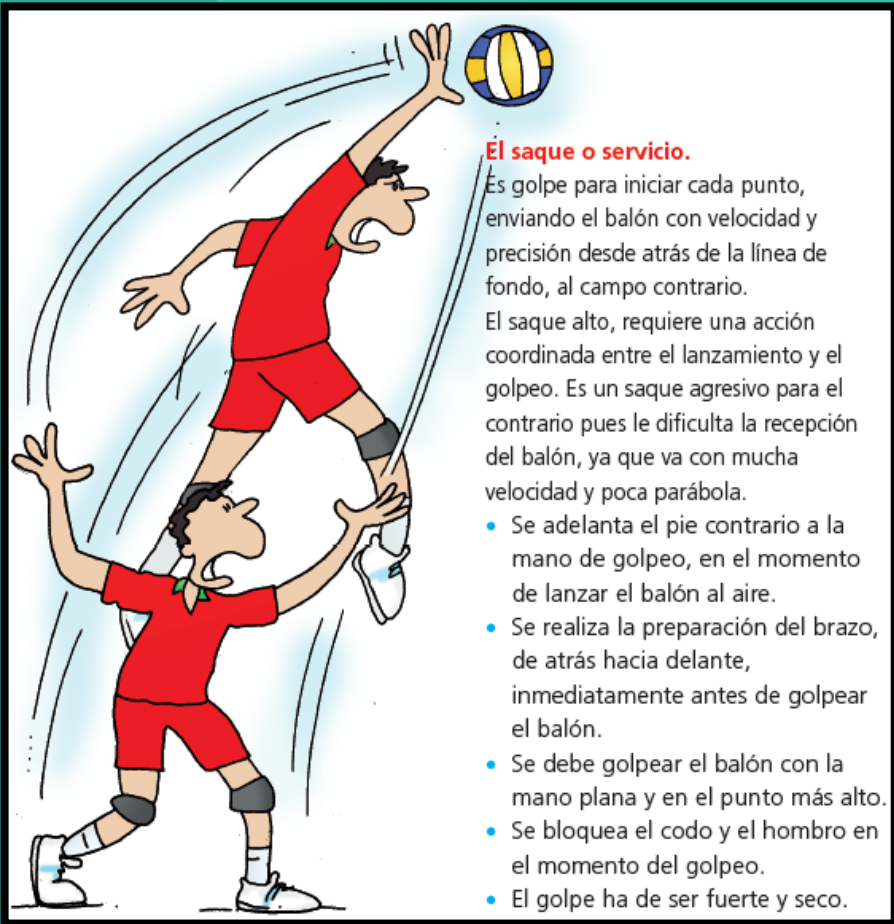


9.- El jugador se comporta antideportivamente.

10.- No se respeta el orden de rotación en el momento de ir a realizar el saque.



11- Cuando un jugador (No. 8) es sustituido por otro (No. 10), el sustituto (No. 10) sólo puede ser reemplazado por el jugador al que había sustituido (No. 8). Si no es así, es falta.



El saque o servicio.

Es golpe para iniciar cada punto, enviando el balón con velocidad y precisión desde atrás de la línea de fondo, al campo contrario.

El saque alto, requiere una acción coordinada entre el lanzamiento y el golpeo. Es un saque agresivo para el contrario pues le dificulta la recepción del balón, ya que va con mucha velocidad y poca parábola.

- Se adelanta el pie contrario a la mano de golpeo, en el momento de lanzar el balón al aire.
- Se realiza la preparación del brazo, de atrás hacia delante, inmediatamente antes de golpear el balón.
- Se debe golpear el balón con la mano plana y en el punto más alto.
- Se bloquea el codo y el hombro en el momento del golpeo.
- El golpe ha de ser fuerte y seco.



Recepción o golpeo de brazos.

Se utiliza cuando el balón viene a una gran velocidad y con una trayectoria alta. Suele ser el primer golpe que se da para recibir el saque del equipo contrario.

- Los brazos se estiran en línea desde los dedos hasta el hombro, para un mayor control del balón.
- Los dedos no se pueden entrelazar, por eso se deben unir las manos con las palmas hacia arriba.
- Se golpea con la parte interior de los antebrazos, acompañando el golpe con la extensión de las rodillas.
- En los brazos únicamente rebota el balón, la dirección irá de acuerdo con la inclinación de los brazos.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS



Bloqueo.

Es el movimiento que consiste en interceptar la trayectoria del balón con las manos, ya sea para detenerlo o disminuir su velocidad.

- Para hacer el bloqueo es necesario estar cerca de la red, moviéndose en paralelo a ésta misma en desplazamientos laterales.
- Se salta verticalmente extendiendo los brazos en el punto más alto y con las palmas de las manos orientadas hacia adelante.
- Se debe de saltar un instante después de que lo haya hecho el rematador.
- En el momento del contacto con el balón, se deben mover los brazos hacia adelante, para dirigir el rebote del balón hacia el campo del contrario.

Colocación o toque de dedos.

Generalmente es el segundo golpe del balón y consiste en un pase que coloca al balón muy próximo a la red, para que sea rematado.

- Se golpea justo encima y adelante de la cara.
- Los dedos deben estar rígidos y abiertos, no se puede golpear con la palma de la mano, pues se corre el riesgo de cometer una retención.
- Los codos deben estar abiertos.
- Las rodillas se flexionan antes del contacto con el balón.
- El golpe del balón se realiza con la extensión al mismo tiempo de los codos y las rodillas, de forma coordinada.
- La trayectoria del balón debe ser elevada.



Remate.

Es un potente golpe para que los oponentes no puedan interceptar el balón o les cueste trabajo hacerlo, cuando se envía el balón al campo rival.

- Se realiza una carrera de no más de tres pasos en diagonal a la red.
- En el último paso se frena a pies juntos para saltar verticalmente, transformando la velocidad horizontal que se trae.
- Los brazos se mueven de atrás hacia adelante. Durante el vuelo se atrasa el brazo de golpeo flexionando el codo y elevando el otro brazo, para equilibrar el cuerpo en el aire.
- Se golpea el balón con toda la palma de la mano cuando éste descienda y esté a suficiente altura sobre la red.
- No se tiene que tocar la red ni invadir el campo contrario en la caída.





¡A MOVERSE!

Ejercicios en casa



MATERIALES

- › Un lugar sin obstáculos, que permita ejecutar los ejercicios sin dificultades.
- › Una silla



RUTINA DE EJERCICIOS

- Movilidad articular

- Half Burpees

- Sentadillas

- Plancha extendida

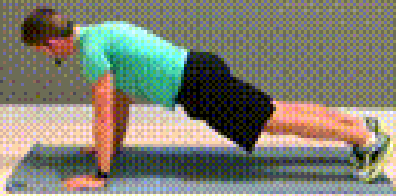
- Vuelta a la calma

3 series de 15
repeticiones

3 series de 10
segundos

DEBES DESCANSAR POR UN MINUTO, CADA
VEZ QUE TERMINES UN EJERCICIO.

SMILE
EAT BETTER
TRY
EXHALE
HALF BURPEES



PLANCHA



SENTADILLA





Buen Trabajo!

¡FELICITACIONES!