



# Educación física y salud

Profesor: Gastón cerda

Semana 31

# Lineamientos de la asignatura

- Mantén cerca una botella con agua para hidratarte en todo momento
- Busca un espacio que te permita realizar la clase sin arriesgarte a sufrir un accidente
- Utiliza ropa cómoda

# Ruta de aprendizaje

Inicio de la clase,  
recordar  
normas de  
clases virtuales

Conocer y  
comprender  
el objetivo de  
la clase

Conocer las  
actividades a  
realizar

Desarrollar la  
clase

Analizar lo  
aprendido en  
la clase

## Objetivo de la clase

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



El Voleibol, que en un principio y por poco tiempo se llamó mintonette, nació el nueve de febrero de 1895 en la YMCA de Holyoke, en el estado de Massachussets, Estados Unidos. Su inventor fue William G. Morgan, quien era director de Educación Física en esa institución educativa.

Tomando elementos de otros deportes, Morgan inventó este deporte con las características que traía en mente, es decir, un juego donde aparte de no existir contacto físico entre los jugadores de los equipos al quedar separados a ambos lados de la red, su equipamiento fuera reducido, de bajo costo y fácil de instalar.

# EL VOLEIBOL



Gracias a la red de la YMCA, el Voleibol fue introducido con gran éxito en Canadá, Filipinas, China, Japón, India y en muchos otros países. En México lo introdujo el profesor Óscar F. Castellón de la YMCA, por primera vez en Monterrey en 1917.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947. Es deporte olímpico desde 1964. El Voleibol de Playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos en 1996.

# LA CANCHA

EL JUEGO TRATA DE PASAR UN BALÓN POR ENCIMA DE LA RED AL CAMPO DEL RIVAL, DE FORMA QUE EL EQUIPO CONTRARIO NO LO PUEDA REGRESAR.



LA CANCHA ES UN RECTÁNGULO DE 18 METROS DE LARGO.



ESTA DIVIDIDA EN SU LÍNEA CENTRAL POR UNA RED.



LA SUPERFICIE DEBE SER PLANA, HORIZONTAL Y UNIFORME. ESTA PROHIBIDO JUGAR SOBRE SUPERFICIES RUGOSAS O RESBALADIZAS.

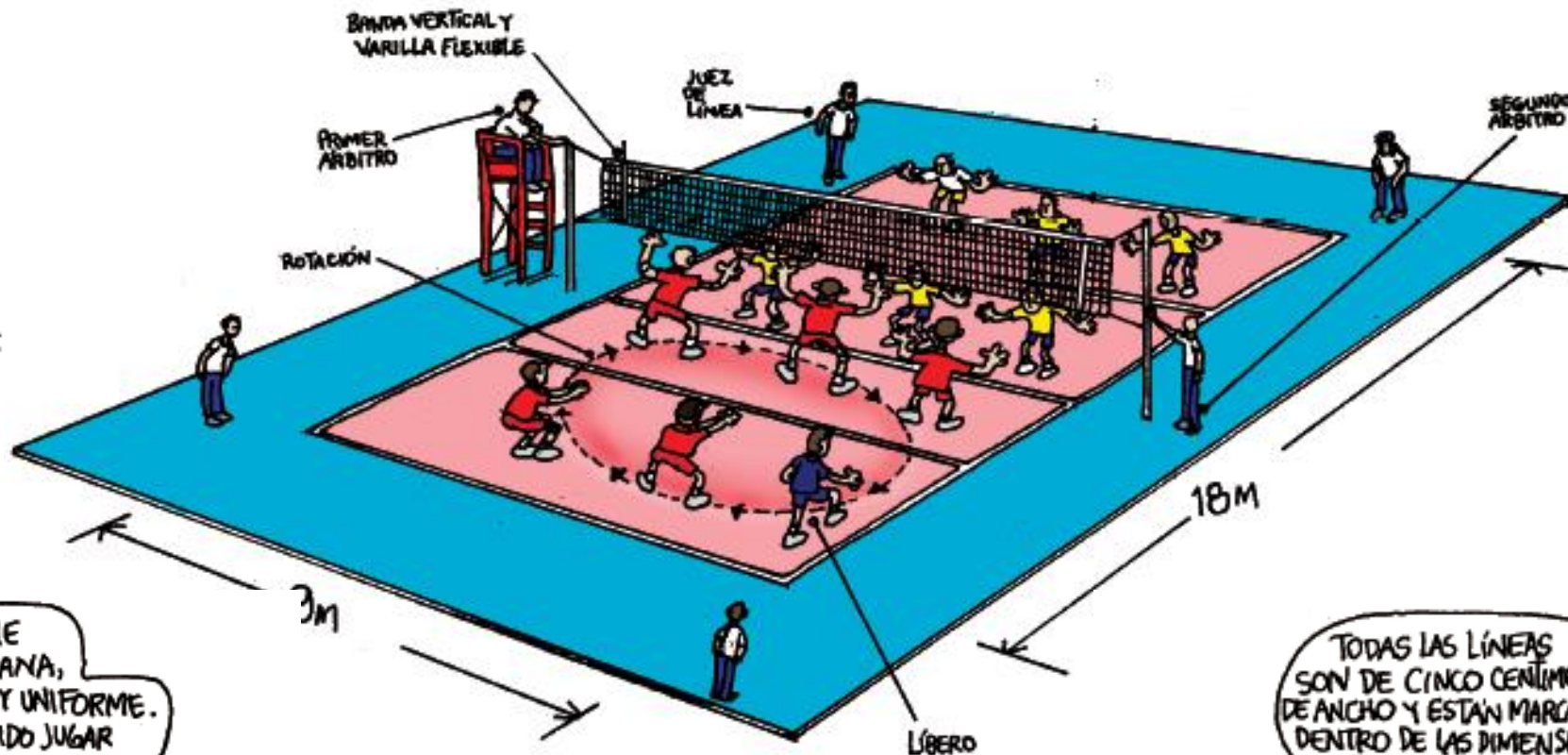


EL ÁREA DE JUEGO INCLUYE LA CANCHA Y LA ZONA LIBRE.



TODAS LAS LÍNEAS SON DE CINCO CENTÍMETROS DE ANCHO Y ESTÁN MARCADAS DENTRO DE LAS DIMENSIONES DE LA CANCHA ...

...Y DEBE SER DE COLOR CLARO, TOTALMENTE DISTINTO AL DE LA CANCHA.





DEBE SER ESFÉRICO.



EL PESO PUEDE VARIAR ENTRE LOS 260 Y 280 GRAMOS



SU CIRCUNFERENCIA ES ENTRE 65 Y 67 CENTÍMETROS.



EL COLOR DEBE SER UNIFORME Y CLARO, O CON COMBINACIÓN DE COLORES.

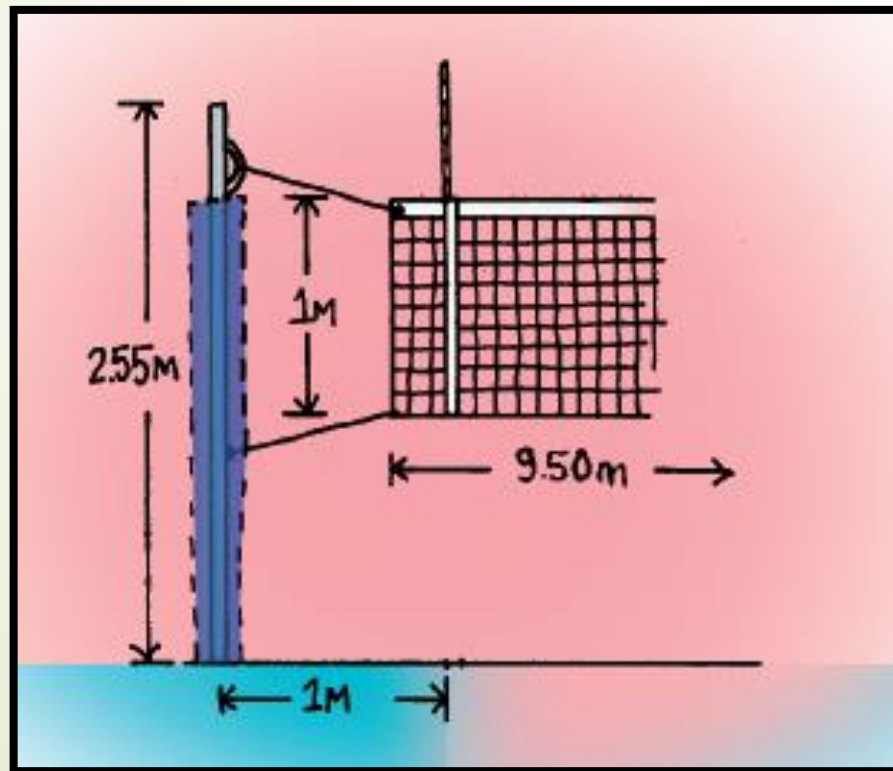


HECHO CON CUERO FLEXIBLE O SINTÉTICO.



CON CÁMARA DE GOMA O CAUCHO PARA QUE BOTE.

# EL BALÓN



# LA RED



# EL EQUIPAMIENTO



ALGUNOS JUGADORES USAN CODERAS Y RODILLERAS PARA SU PROTECCIÓN.



EL CAPITÁN LLEVA UNA BANDA VISIBLE DEBAJO DEL NÚMERO.



EL UNIFORME ES: CAMISETA, PANTALÓN CORTO Y CALZETINES.



EN LA PLAYA LA MUJER LLEVA TOP Y CALZÓN CORTO O TRAJE DE BAÑO DE DOS PIEZAS.



CADA JUGADOR SE IDENTIFICA POR UN NÚMERO DIFERENTE DEL 1 AL 18, QUE APARECE SIEMPRE EN EL CENTRO DE LA PARTE DELANTERA Y TRASERA DE LA CAMISETA.



EN LA CANCHA CADA EQUIPO DE VOLEIBOL JUEGA CON SEIS JUGADORES.

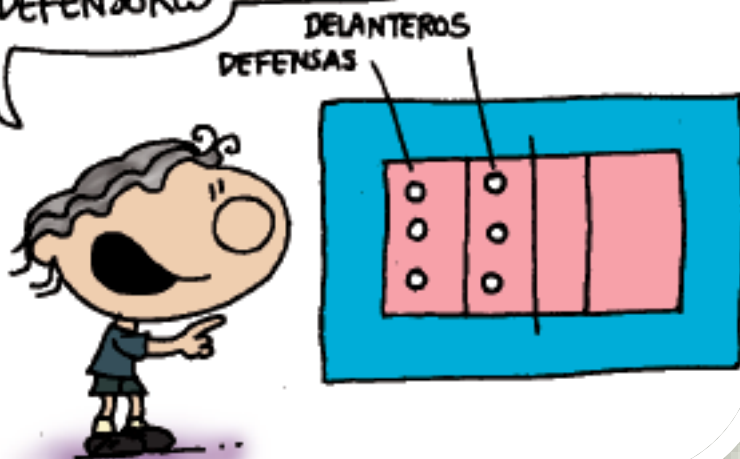


EL EQUIPO COMPLETO LO FORMAN UN MÁXIMO DE 12 JUGADORES Y 8 MÍNIMO; UN ENTRENADOR, UN ASISTENTE, UN MASAJISTA Y UN MÉDICO.



# EL EQUIPO

CADA EQUIPO JUEGA CON SEIS JUGADORES. TRES FORMAN LA LÍNEA DELANTERA PARA REALIZAR LOS ATAQUES Y LOS TRES RESTANTES SON DEFENSORES



NO SE CUENTAN LAS ENTRADAS Y SALIDAS DEL LÍBERO.



ASÍ EL NÚMERO MÁXIMO DE CAMBIOS ES DE SEIS, UNA POR JUGADOR.



## Los cambios.

Los jugadores de la formación inicial de cada set pueden ser sustituidos una única vez en el set y después reintegrarse deshaciendo el cambio por el jugador que lo sustituyó. Así el número máximo de sustituciones es de seis, una por jugador. No se cuentan las entradas y salidas del líbero.

# Actividad: Ejercicio en casa

## Materiales:

- » **2 paquetes de arroz, azúcar o sal de un kilo.**
- » **Una silla o piso**





# Rutina de ejercicios en casa<sup>12</sup>

» **Movilidad articular**

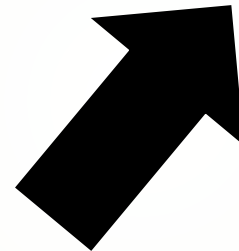
» **Flexoextensiones**

» **Estocadas**

» **Elevación Frontal**

» **Vuelta a la calma**

**3 series de 12  
repeticiones**



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

# ELEVACIÓN FRONTAL



# ESTOCAD AS



# FLEXOEXTENSIO NES



# ¡BUEN TRABAJO!







# Surgimiento del Juego de Balonmano

- ▶ Hay especialistas que indican que los inicios se remontan a la antigüedad. En la antigua Grecia se realizaba un juego de pelota con la mano, popular como el “Juego de Ucrania”, en el que se empleaba una pelota de la magnitud de una manzana y los competidores debían intentar que no tocara el suelo. El balonmano es un deporte joven, del primer cuarto del siglo XX. El balonmano se ha desarrollado a partir de una serie de juegos similares. En 1926 se estableció el Reglamento Internacional de Balonmano. En 1928 se fundó la Federación Internacional Amateur de Balonmano por 11 países durante los Juegos Olímpicos de Verano. Este organismo más tarde se convirtió en la actual Federación Internacional de Balonmano (IHF).

- ▶ Este Deporte fue inventado en un instituto de enseñanza de Dinamarca por un profesor de Gimnasia, Holger Nielsen, a quien se le atribuye la creación del Balonmano en 1898, introduce un juego nuevo con un balón pequeño, al que se le llamó "Handbol", se trataba de meter goles en una portería, de manera semejante al Fútbol, pero manejando el balón con la mano. Se fundó en Alemania, la cual se considera la cuna del balonmano de 11 jugadores, ya en 1905 se presentaba como un juego de Fútbol adaptado para jugarse con la mano.



Quelle: Enciclopedia de la Historia

- ▶ En la primera parte del siglo XX, el balonmano fue jugado en el estilo de once contra once, que se practicaba al aire libre en campos de fútbol y, de hecho, esta versión del juego sigue siendo practicada por personas en países como Austria y Alemania.







- A medida que la popularidad del balonmano comienza a subir en toda Europa, se estudian nuevas modificaciones en el norte de Europa, debido a el clima más frío. La necesidad de practicar el este deporte en interior se hizo evidente.

- En la modalidad de interior, se transformó en un juego más rápido y vistoso, que ayudó a que el resto de Europa, empezara a practicarlo. En 1954 la IHF organiza los primeros Campeonatos del Mundo Masculinos, convirtiéndose Suecia en campeones.





# Variantes

## ► Balonmano playa

- El balonmano playa contiene grandes similitudes con el balonmano tradicional. Participan dos equipos de cuatro jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero. Se juega en un campo de unos 27 por 12 metros, el cual está cubierto íntegramente por arena. Cada partido consta de dos tiempos de 10 minutos cada uno y el resultado es contabilizado independientemente, si logras ganar los dos tiempos, logras un 2-0, pero en caso de cada equipo ganar un periodo, el partido se decide con el sistema de "un jugador contra el portero".





# Mini – Balonmano

- ▶ El Mini-Balonmano se juega entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, siendo uno de ellos el portero, aunque el portero debe de ser sustituido en cada periodo. Además, al ser este un juego dirigido para niños, todos ellos deben de participar en algunos de los cuatro tiempos. Se juegan cuatro tiempos de 10 minutos cada uno, teniendo 6 minutos de descanso entre tiempos y 2 entre periodos (2 tiempos = 1 periodo). Cada encuentro se juega sobre una superficie de material sólido de unos 20 por 13 metros, además de ser reducidas otras distancias del área.



# Actividad

- ▶ Responde las siguientes preguntas
- ▶ 1- ¿Dónde nace el balonmano?
- ▶ 2- ¿Qué variantes existen?
- ▶ 3 - ¿En que año se organizo el primer campeonato mundial masculino?
- ▶ Link para hacer tu balón: <https://www.youtube.com/watch?v=obgOGYxsy9g>

**FELICITACIONES!!!**