



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

Curso: 7° básico

**Profesores: Cristian Herrera T. – Carla González C. –
Gastón Cerda G.**

Fecha: 14 al 18 de diciembre del 2020

Semana #37



RUTA DE APRENDIZAJE



Conocer y socializar el objetivo de la clase.

Retroalimentar contenidos trabajados en el año.

Verificar el cumplimiento del objetivo



OBJETIVO DE LA CLASE



Retroalimentar los contenidos trabajados durante el año, para desarrollar la metacognición, a través de presentación de Powerpoint.

RECORDEMOS LO APRENDIDO





EL VOLEIBOL



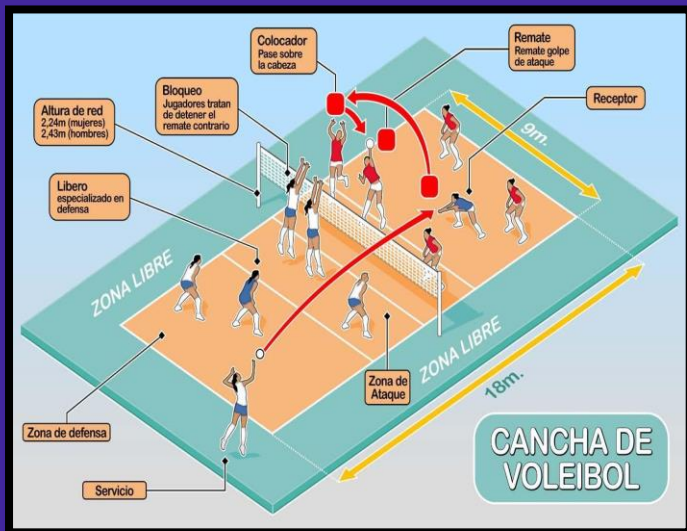
ORIGEN



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.

LA CANCHA



–Es un rectángulo de 18 metros de largo y 9 de ancho.

–Está dividida por una red central de 9 metros de largo y 1 metro de ancho, colocada a una altura de 2.43 metros para los varones y 2.24 metros para las mujeres.

–Debe ser una superficie plana, horizontal y uniforme.

EL BALÓN

- Debe ser esférico.**
- Su peso varía entre los 260 - 280 gramos.**
- Su circunferencia es entre 65 - 67 centímetros.**
- Su color debe ser uniforme o claro; también puede tener una combinación de colores.**



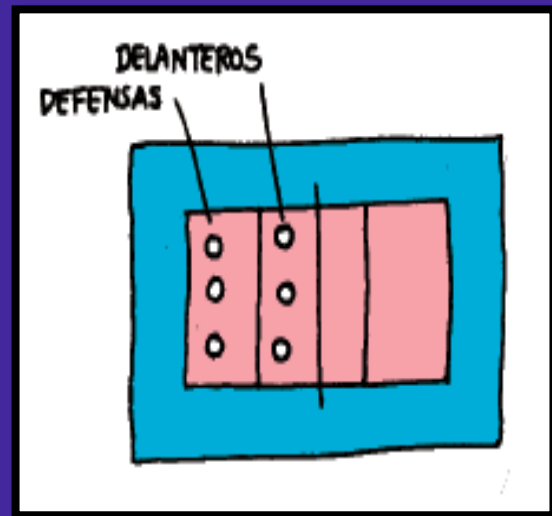
EL UNIFORME



- **El uniforme es: camiseta, pantalón corto y calcetines.**
- **El capitán lleva una franja, debajo del número frontal de su camiseta.**
- **Está permitido el uso de coderas y rodilleras.**
- **Cada jugador se identifica con un número diferente del 1 al 18, este siempre debe estar en la parte delantera y trasera de la camiseta.**
- **El equipo se compone de 12 jugadores como máximo y 8 como mínimo, en cancha deben haber 6 jugadores.**

EL EQUIPO

- Cada equipo juega con 6 jugadores, 3 atacantes y 3 defensores.
- Los jugadores pueden ser sustituidos una vez por set y después reintegrarse por el jugador que los sustituyó.
- El número máximo de sustituciones son 6, una por jugador.
- No se cuentan las entradas y salidas del líbero.



- **El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo, sustituyendo a cualquiera de los jugadores que estén en posición defensiva.**

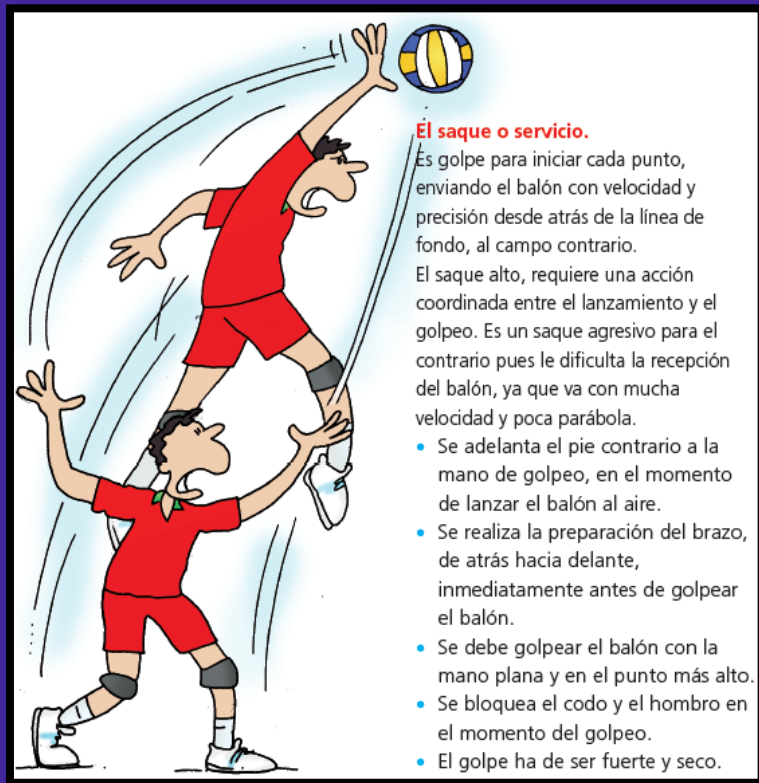


- **Este jugador juega con colores distintos al resto del equipo.**
- **El líbero no puede realizar las siguientes funciones:**
 - **Ser capitán**
 - **Sacar**
 - **Bloquear**
 - **Completar un ataque**
 - **Pasar a la zona delantera.**

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- 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.

LOS GOLPES BÁSICOS





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.





ACTIVIDAD:

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- 1. ¿Cuáles son las medidas de la cancha?**
- 2. Nombra 3 golpes básicos del Voleibol.**
- 3. Nombra 5 características del Voleibol.**