



**Colegio Aurora
de Chile**
CORMUN RANCAGUA

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Curso: 8° básico

Profesores: Cristian Herrera T. - Carla González C.

Fecha: 05 de octubre al 09 de octubre del 2020

Semana #27

RUTA DE APRENDIZAJE

Recordar
Normas de la
Clase.

Conocer y
socializar
Objetivo de la
clase.

Conocer y
socializar
concepto
semanal.

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.*
- 

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. ESTÁ PROHIBIDO JUGAR SOBRE SUPERFICIES RUGOSAS O RESBALADIZAS.

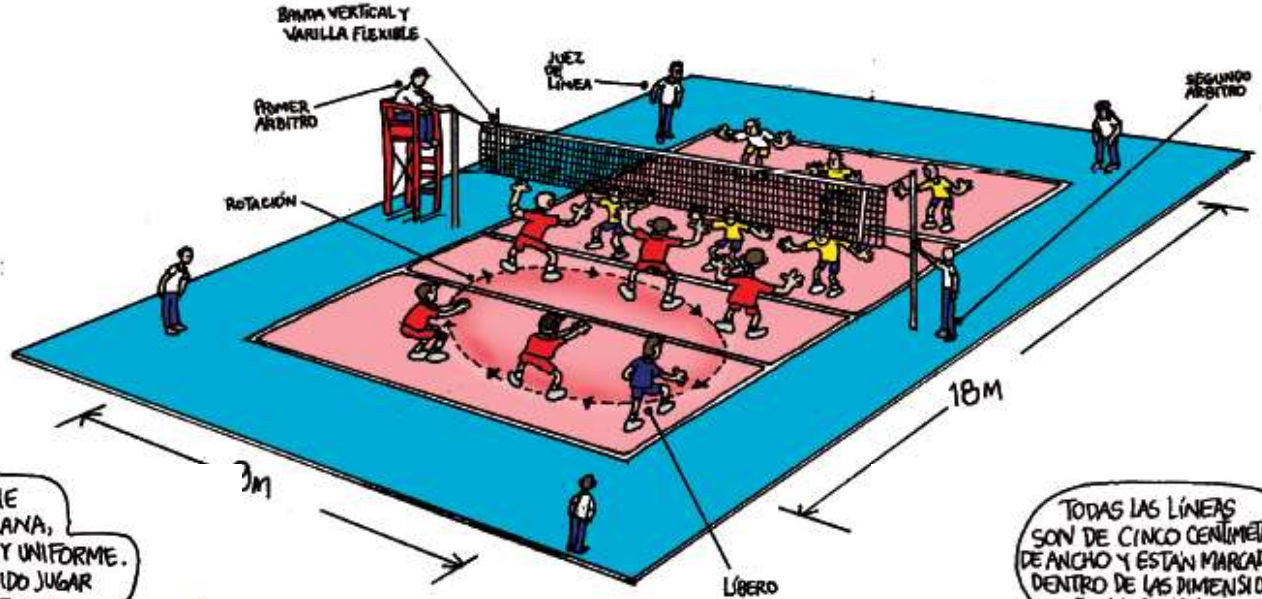


EL ÁREA DE JUEGO INCLUYE LA CANCHA Y LA ZONA LIBRE.



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.

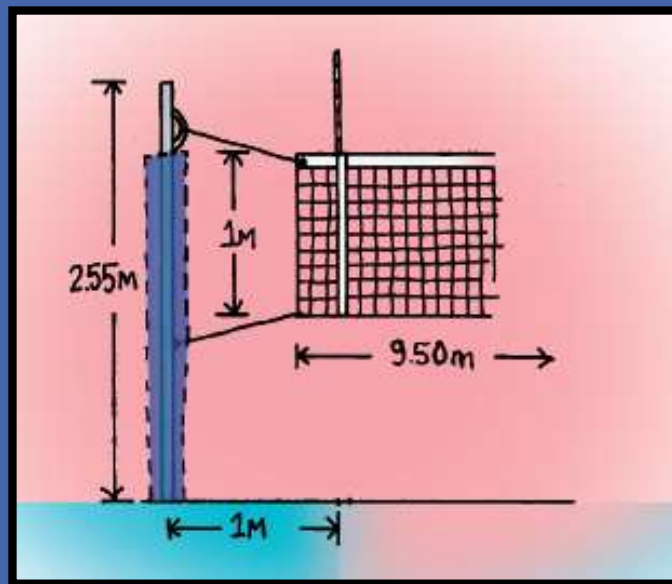


HECHO CON CUERO
FLEXIBLE O SINTÉTICO.



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.

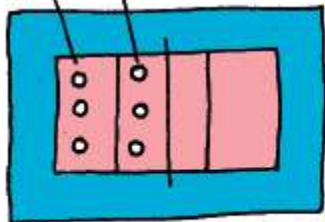


EL EQUIPO

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



DELANTEROS
DEFENSAS



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.

El líbero.

El líbero es un jugador defensivo que puede entrar y salir continuamente del campo sustituyendo a cualquiera de los otros jugadores, cuando por rotación se encuentran en posición defensiva.

Se creó la función del líbero para cubrir el puesto de los jugadores atacantes, que generalmente son muy altos, y por ello no son buenos en las funciones de recepción.

Acuérdate que el líbero es el que juega con colores diferentes al resto del equipo. Y aunque es bien importante **no puede:**

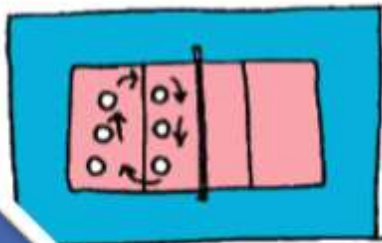
- Ser capitán.
- Sacar.
- Bloquear.
- Completar un ataque.
- Colocar de dedos por delante de la línea de ataque.
- Pasar a la zona delantera.



CUANDO SE ARREBATA EL SAQUE AL CONTRARIO, LOS SEIS JUGADORES DEL EQUIPO TIENEN QUE ROTAR SU POSICIÓN EN EL CAMPO, EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ.



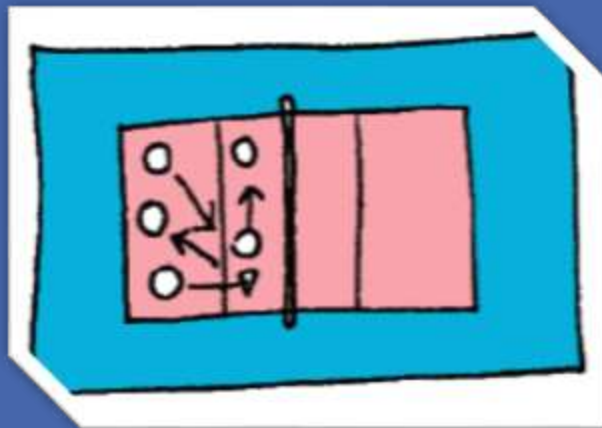
Rotación.



ESTO HACE QUE TODOS LOS JUGADORES SE VAYAN ALTERNANDO EN LAS POSICIONES DE DELANTEROS Y ZAGUEROS O DEFENSAS.



A PARTIR DEL GOLPE DE SAQUE, CADA JUGADOR PUEDE MOVERSE LIBREMENTE SIGUIENDO EL RITMO DEL JUEGO.





¡A MOVERSE!

Ejercicios en casa



MATERIALES

- › Un lugar sin obstáculos, que permita ejecutar los ejercicios sin dificultades.
- › Una silla
- › Dos paquetes de arroz, sal, etc. De 1 kg c/u

RUTINA DE EJERCICIOS

Movilidad articular

- Curl martillo con peso
- Mountain Climbers
- Press de hombros con peso
- Vuelta a la calma



3 series de 15 repeticiones

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

MOUNTAIN CLIMBERS



PRESS DE HOMBROS



CURL MARTILLO





¡Bien
Trabajad!



¡FELICITACIONES!