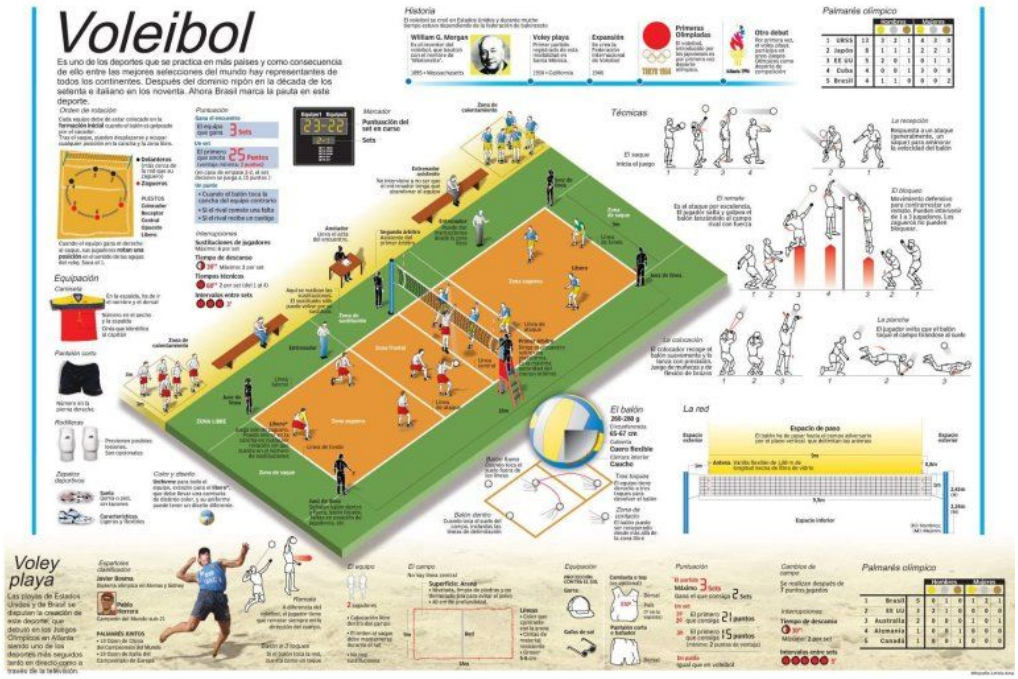
PROPÓSITO:

Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

MOTIVACIÓN:

Cordial saludo estimados estudiantes en esta guía vas a encontrar actividades que vas a realizar Durante 2 semanas.Para ello vas a necesitar como hasta ahora del celular u otro dispositivo en el que puedes observar las actividades a desarrollar.Te invito a tomar apuntes de los conceptos en tu cuaderno.

Observa la siguiente imagen y reflexionan sobre ella



OBSERVA EL VIDEO Y ESCRIBE TU OPINION

EXPLICACIÓN:

EL VOLEIBOL

OBSERVA PRESENTACION DE LAS GENERALIDADES DEL VOLEIBOL Y REALIZA UNA PRESENTACION EN POWER POINT

https://es.slideshare.net/joseylaura9/power-point-voleibol

https://prezi.com/i6tnp8rnttbl/generalidades-del-voleibol/

Concepto

El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red.
En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores.
El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario.
El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.
El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera,

un equipo no logra devolverlo o comete falta. En este caso, se para el juego y se repite la jugada. Cada jugada supone un punto y cuando el equipo que recibe gana la jugada, obtiene el derecho a saque y los jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj.HISTORIA

Historia

Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.

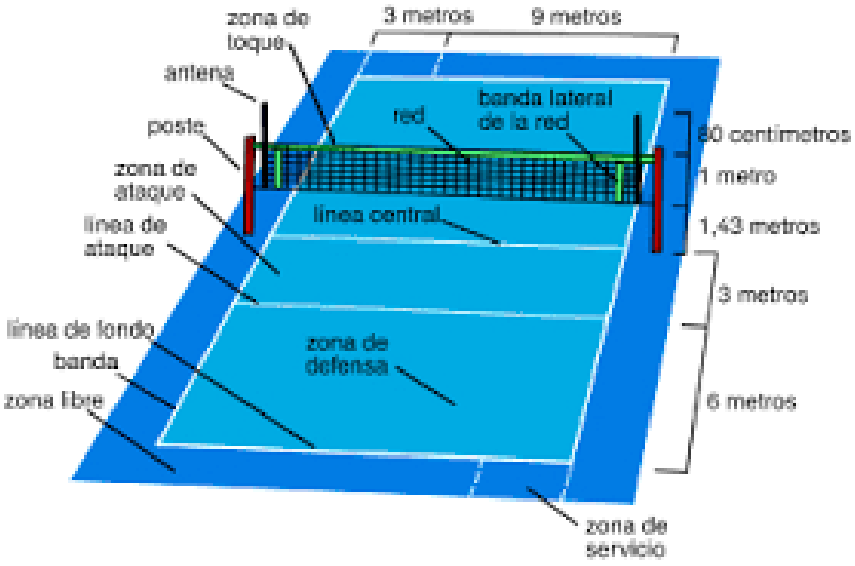
En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.

En 2010 se revisa[2] la regla del toque de red, y se cambia: solo será falta de toque de red si toca la cinta superior de la red, e incide en la jugada. También se flexibiliza el juego con dos líberos permitiendo sucesivos cambios del líbero actuante por el segundo líbero a lo largo del partido.

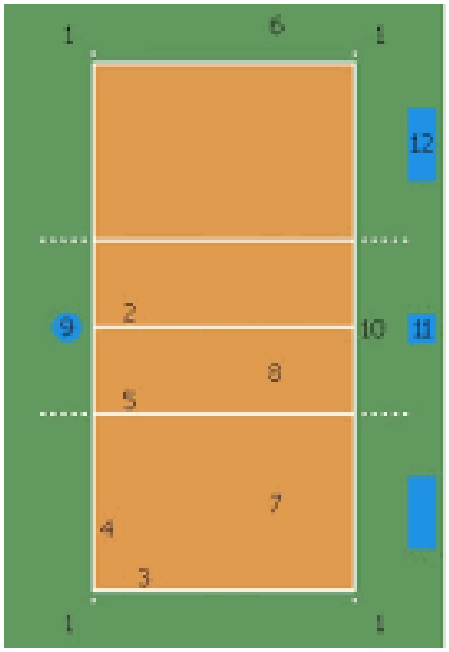
CAMPO DE JUEGO

ZONAS DE JUEGO

La Cancha, zonas y reglas del Voleibol



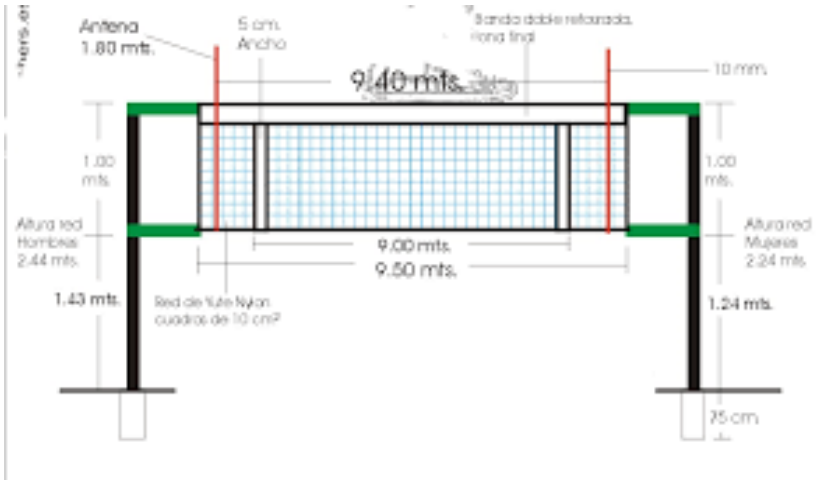
Las zonas



1. Zona libre
2. Línea central
3. Línea de fondo
4. Línea lateral
5. Línea de ataque
6. Zona de saque
7. Zona defensiva
8. Zona de ataque
9. Primer árbitro
10. Segundo árbitro
11. Anotador
12. Banquillo

La red

En el eje central del campo se sitúa una red de 1 m de ancho y sobre 9,5 a 10m de largo, con dos bandas y dos varillas verticales sobresalientes sobre la línea lateral del campo. El borde superior de la red, las varillas y el propio techo del pabellón delimitan el espacio por el que se debe pasar el balón a campo contrario.



La altura superior de la red puede variar en distintas categorías, siendo en las categorías adultas de 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.

El balón:



El balón es esférico y flexible; 65-67 cm de circunferencia, 260-280 g de peso y presión interior entre 0,300 y 0,325 kg/cm². Es más pequeño y ligero que los balones de baloncesto o fútbol. Puede estar hecho de varios materiales aunque el más cómodo y utilizado es el de cuero. También hay balones de plástico que ocasionalmente se pueden utilizar en entrenamientos.

Vestimenta:



Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar

también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

Los partidos

Tiempo de juego

Un partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques que reciben, igual que en tenis, la denominación anglosajona de sets. En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos (i.e.: con 25-23 se gana, pero con 25-24 habría que esperar al 26-24 y así sucesivamente mientras ninguno de los dos equipos no consiga los dos puntos de ventaja).

De ser necesario el quinto tiempo, set de desempate, se baja la meta a 15 puntos pero también con dos de ventaja. Este set tiene así una duración más reducida, pero de todas formas, la duración de los encuentros de voleibol es muy variable, pudiendo extenderse desde alrededor de una hora hasta incluso más de dos horas y media.

Los campos se sortean antes del partido, así como el saque inicial. En cada set se produce un cambio de campo y se va alternando el primer saque. En caso de ser necesario el quinto set, *set decisivo*, se procede a un nuevo sorteo y además se realiza un cambio de campo al alcanzarse el punto 8 por el primero de los equipos.

COMPOSICIÓNDE LOS ESQUIPOS

Para un partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, pero durante el juego solo participan 6.

SE CONSIGUEPUNTO CUANDO:

- •Se envía el balón exitosamente alpiso del campo contrario. • Si el balón cae fuera de lapista de juego por obra del ataque, la defensa o el saque del equipo contrario.
- •Cuando el equipo contrario comete una falta. IMPORTANTE: CADA VEZ QUE UN EQUIPO CONSIGUE EL DERECHO A SAQUE DEBE EFECTUARUNA ROTACIÓN.

Tiempos muertos Cada equipo puede solicitar hasta dos *tiempos de descanso* de 30 segundos en cada set. Los tiempos pueden ser pedidos tanto por el entrenador como por el capitán. En campeonatos oficiales se establecen, además, de oficio, dos *tiempos técnicos* de 60 segundos cuando se alcanza por el primero de los equipos los puntos 8 y 16 respectivamente de cada set, salvo en el quinto set definitivo.

Durante los tiempos muertos, los jugadores en juego acuden a la zona libre próxima a los respectivos banquillos, donde pueden recibir instrucciones del entrenador. El resto de los jugadores pueden calentar sin balones en la zona libre detrás de la línea de saque.

Reglas básicas

Se consigue punto cuando el equipo contrario comete alguna de las siguientes faltas o infracciones:

ØSi el balón toca el suelo dentro del propio campo, tanto si el último toque corresponde a un jugador propio como a uno del equipo contrario.

ØSi el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera *fuera* el contacto con el techo, público o

cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también *fuera*.

ØSi se supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario, o si un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. Como excepción, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los *cuatro toques* de equipo ni para el *doble* individual.

ØSi en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.

ØSi el toque del balón es incorrecto y hay *retención* o *acompañamiento* (dobles en este caso).

ØSi un jugador *zaguero* ataca más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque, como ya se ha visto.

ØSi un jugador penetra el campo contrario por debajo de la red interfiriendo con el juego del contrario, o si un pie traspasa completamente la línea central.

ØSi se obstaculiza al contrario tocando la red, o bien se toca la banda superior o la parte superior de las varillas al jugar el balón. Está permitido el contacto con la red siempre que no interfiera con el juego.

ØSe realiza una recepción con los dedos en falta (dobles en el contacto).

COMO SE JUEGA.

Se consigue punto cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción:

Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no, es punto para el equipo contrario.

Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desacertado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera fuera el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también fuera.

Si un equipo supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.

Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.

Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce doble falta y se repite la jugada.

El jugador no se puede apoyar ni tocar la red en el momento de jugar el balón.

Un jugador zaguero, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.

EJERCICIOS:

Ejercicio

•Realizar un esquema conceptual

•Dibujar el campo de juego con zonas, líneas y medidas del campo

•Consultar como se desarrolla el juego

DESCARGA Y RESUELVE LA GUIA

673b23528c-generalidades-del-voleibolpara-decimo.pdf

EVALUACIÓN:

Se evalúa:

1.La solución de las actividades que son dos y tienen nota independientes

2.Escribe que te pareció interesante del tema

3.Escribe las conclusiones del tema

NOTA

la guia la desarrollan en su cuaderno y escanean y las organizan en un documento word y las suben a sinapsis en formato pdf.

BIBLIOGRAFÍA:

YOU TUBE

https://es.slideshare.net/joseylaura9/power-point-voleibol

https://prezi.com/i6tnp8rnttbl/generalidades-del-voleibol/