PROPÓSITO:

Introducir al estudiante a los aspectos básicos del voleibol

MOTIVACIÓN:

Se realiza una presentación a los estudiantes explicando la historia y las características generales del Voleibol : https://prezi.com/xzkqtsl36atf/voleibol/

EXPLICACIÓN:

l voleibol es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Cuando la pelota toca el piso o se sale de una de las dos partes de la cancha es un punto o una oportunidad para sacar para el otro equipo.

Los juegos se realizan en 5 tiempos y el primero en lograr 3 es el ganador. Para ganar un tiempo, uno de los dos equipos debe alcanzar 15 o mas puntos con un mínimo de 2 puntos de ventaja. En la cancha, cada equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golear 2 veces seguidas el balón.

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan en EEUU, quien para ese momento se desempeñaba como el director de Educación Física en el Ymca de Holihoke ubicada en Massachusetts, para incorporar un juego de entretenimiento y competición en sus clases de educación física para adultos en esta institución. Este juego que originalmente recibió el nombre de mintonette, rápidamente se hizo muy en todo el mundo.

Gracias el respaldo del Ymca a este deporte, el mismo se introdujo en Canadá y luego en muchos países como las Filipinas, Canadá, Japón, Birmania y otros precursores lo llevaron a México, África y Asia.

En el año 1928 fue creada el USVA: United States Volleyball Association. Los primeros campeonatos nacionales de este deportes se llevaron a cabo en Estados Unidos de Norteamérica en el año 1922.

Los primeros contactos internacionales entre Polonia y Francia se realizaron en 1938, lamentablemente interrumpidos por la Segunda Guerra Mundial y se restablecieron las relaciones en 1945.

El primer campeonato de voleibol en EE.UU se jugó en 1922, y en 1964 el voleibol fue reconocido como deporte olímpico, jugándose por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Reglas básicas

Los equipos pueden estar conformados por 12 jugadores y participan en el juego solo 6 jugadores cada uno.

La ubicación de los jugadores debe ser tres en la parte delantera y tres en la parte de atrás de la cancha.

Los equipos pueden diferenciar su jugador líbero con el color de su camisa, este es el especialista en defensa.

Las jugadas de cada equipo comienzan con un servicio.

El equipo anota los puntos cuando el equipo contrario comete una falta al no controlar el balón.

Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su zona, de lo contrario será punto para el otro equipo.

Si al atacar el balón acaba fuera de la cancha por una mala defensa, será una falta para el equipo que tocó el balón y punto al equipo contrario.

Si el equipo da tres toques al balón sin darse cuenta y no ha pasado el balón a la otra cancha es punto para el equipo contrario.

Los jugadores deben estar bien ubicados al momento en que un jugador se dispone a sacar o servir el balón, de los contrario se considera una falta de rotación.

Al momento del saque, ningún jugador puede tocar la red.

Los jugadores no pueden tocar el espacio de la cancha del equipo contrario.

Cuando se realiza el saque, el balón debe ir dirigido a la cancha contraria de no ser así se considera falta.

Cuando una pelota pasa al otro lado de la cancha al momento de un servicio pero golpea la red, pueden quedarse en esta cancha y son permitidas.

Cada equipo puede golpear el balón máximo tres veces antes de ser golpeada sobre la red y enviada a la otra cancha.

Es permitido golpear el balón con las piernas o pie.

Este deporte es muy practicado tanto en masculino como femenino. En el voleibol, los jugadores deben dominar las destrezas del juego: volear, recibir, sacar y rematar.

Cancha de voleibol: Las canchas de Voleibol son un rectángulo con las medidas de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, dividida por una red a la mitad que marca la separación para cada equipo, este deporte se puede desarrollar en canchas cubiertas y al aire libre.

Estas canchas deben tener un piso liso y sin imperfecciones, ya que los jugadores estarán en constante contacto con el piso, por este motivo tampoco puede ser resbaladizo.



Balón de Voleibol: Los balones de voleibol pueden ser fabricados de varios materiales aunque los más utilizados, más cómodos y de mejor calidad son los de cuero. Sus medidas son 65-67 cm de circunferencia, 260-280 gr de peso y una presión inferior a 0,3- 0,325 kg/cm2 . Son más ligeros y pequeños que los utilizados en el fútbol y el baloncesto. Hay balones de goma o plástico que son utilizados en las prácticas y entrenamientos.

EJERCICIOS:

Se solicita a los estudiantes realizar las prácticas de golpe al balón utilizando un globo.

Observa el siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=QPNXH8pnv4M

Envía la evidencia de tu práctica en vídeo por la plataforma TEAMS enlace TAREAS.

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que los estudiantes practiquen los golpes utilizando el globo.

BIBLIOGRAFÍA:

https://conceptodefinicion.de/voleibol/

https://elsuperhincha.com/todo-sobre-voleibol/

http://www.coc.org.co/national-federations/federac...