**PROPÓSITO:**

GUIA 5

Ejecuta ejercicios básicos de estiramiento

Reconoce la importancia del estiramiento

Ejecuta ejercicios que mejoran la preparación física general

Ejecuta ejercicios de resistencia, fuerza y velocidad

Realiza ejercicios Predeportivos del VOLEIBOL

**MOTIVACIÓN:**

Identifica y relaciona las nuevas técnicas de movimiento.

Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos.

Habilidades básicas de movimiento.

Desarrollara el juego como un elemento inherente a su formación humana permitiendo la socialización en su esfera social, adquiriendo y desplegando capacidades intelectuales, motoras y afectivas.

**EXPLICACIÓN:**

# Voleibol

Partido de voleibol internacional femenino.

**Voleibol**

Partido de voleibol internacional masculino.

**A**

El **voleibol**, **vóleibol**, **volibol**, **vólibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley** (del inglés *volleyball*)1 es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo).9 El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.9 Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

El deporte tuvo su origen en Estados Unidos en 1895, siendo hoy muy popular y practicándose en casi todo el mundo. Lo regula la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) y en ella se encuentran

representadas 220 naciones.10 Han encabezado los *rankings* de comienzos del siglo xxi Brasil, Estados Unidos, Italia y Rusia. La lista de naciones que lideran el deporte continúa con Japón, Serbia, Polonia, Cuba, República Dominicana, China y Alemania. De acuerdo con estimaciones de la FIVB, una sexta parte de las personas en todo el mundo participa en el voleibol, activamente o como espectador.

El voleibol es uno de los deportes donde mayor es la paridad entre las competiciones femeninas y masculinas, tanto por el nivel de la competencia como por la popularidad, presencia en los medios y público que sigue a los equipos.11

**EJERCICIOS:**

**GUIA 5**

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

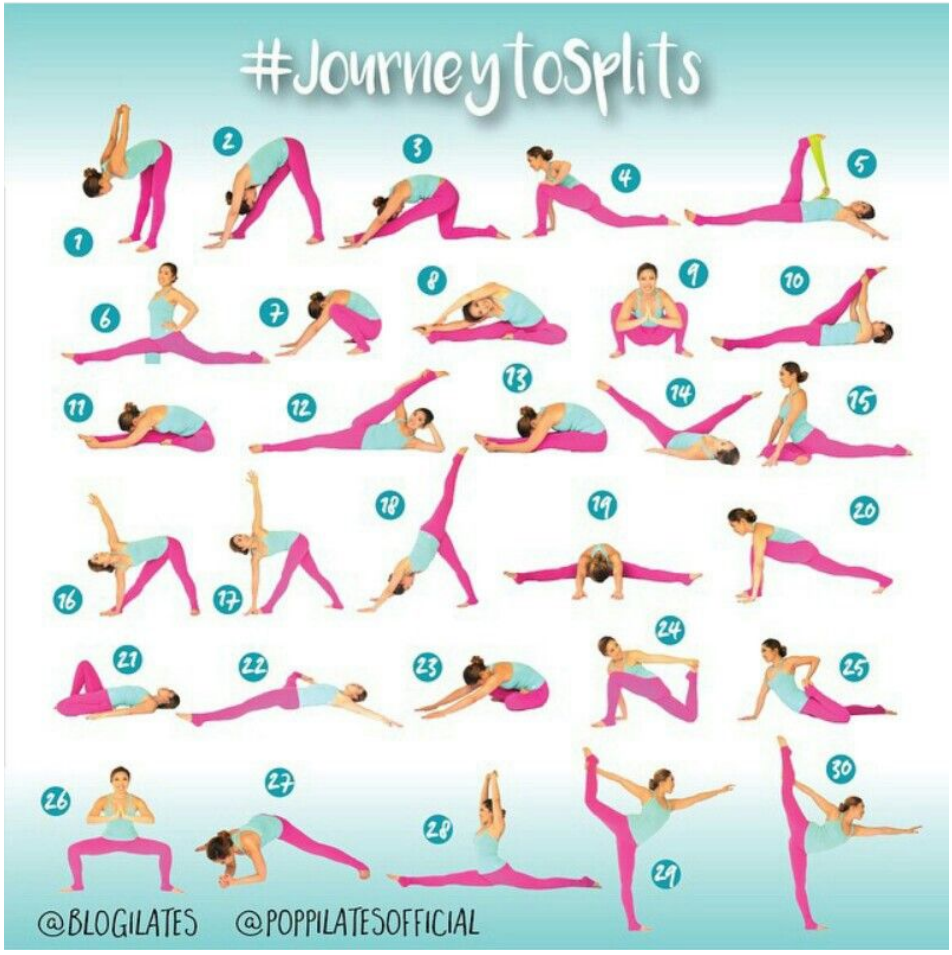
ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENTAMIENTO

1.Trote suave de 10 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)




4. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

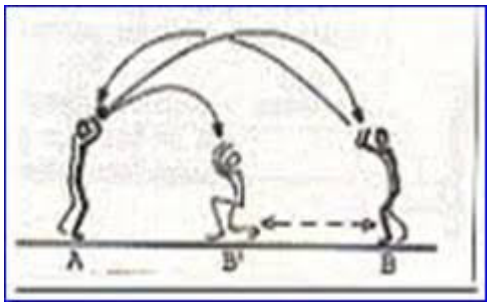
6.PREDEPORTIVOS AL VOLEIBOL-

CON UN BALON O PELOTA INTENTA REALIZAR LANZAMIENTO HACIA ARRIBA CON LAS DOS MANOS Y VUELVES A TOMAR EL BALON EN GOLPE CON LA LLEMAS DE LOS DEDOS. REALIZANDO 50 REPETICIONES

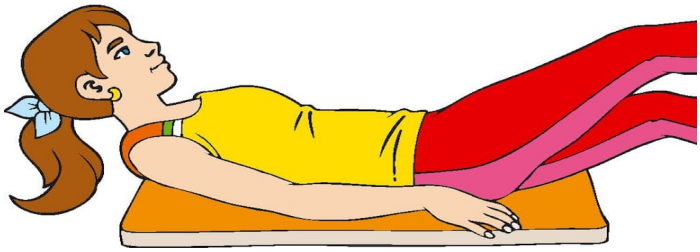



LUEGO PUEDE HACERLO CON UNA PARED HACIENDO QUE EL BALOS REVOTE EN L A PARED EN LA PARTE ALTA Y VUELVA A LOS DEDOS, 30 VECES

LUEGO SI PUEDES CON UN AMIGO 50 VECES.

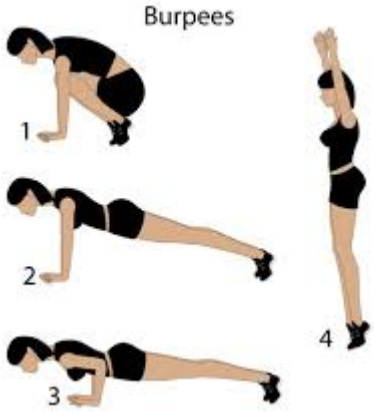






9. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 4 series de 25




10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS 2 SERIES



FLEXION DE PIERNA EN TIJERA

4 SERIES DE 30 REPETICIONES CON CADA PIERNA



CONSULTA

a) CUAL ES LA HISTORIA DEL VOLEIBOL.

b) CUANDO SE INICIO A JUGAR VOLEIBOL EN LOS JUEGOS OLIMPICOS

b) CUAL ES EL REGLMENTO DEL VOLEIBOLGUIA 5

RUTINA DE TRABAJO PRÁCTICO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA REALIZAR EN CASA

CALENTAMIENTO

1.Trote suave de 10 minutos

2 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO, Y MOVILIDAD ARTICULAR (ROTACION DE TODAS LAS ARTICULCIONES)

3 ESTIRAMIENTO (REALIZA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CONTANDO HASTA 15 EN CADA POSICION)

30 Days Splits | Ejercicios de flexibilidad, Ejercicios para flexibilidad, Ejercicios de gimnasia ritmica

4. TROTE HACIA ATRAS 1 MINUTO

5. Desplazamiento lateral elevando brazos 2 minutos

6.PREDEPORTIVOS AL VOLEIBOL-

CON UN BALON O PELOTA INTENTA REALIZAR LANZAMIENTO HACIA ARRIBA CON LAS DOS MANOS Y VUELVES A TOMAR EL BALON EN GOLPE CON LA LLEMAS DE LOS DEDOS. REALIZANDO 50 REPETICIONES

Corrección del toque de dedos en iniciación (1) | Voley por el mundoTécnica de Dedos o Colocación - Voleibol en la Enseñanza Media

LUEGO PUEDE HACERLO CON UNA PARED HACIENDO QUE EL BALOS REVOTE EN L A PARED EN LA PARTE ALTA Y VUELVA A LOS DEDOS, 30 VECES

LUEGO SI PUEDES CON UN AMIGO 50 VECES.

Propuesta de ejercicios para la enseñanza del pase de dedos (Voleibol) - Monografias.com

Es aconsejable entrenar los abdominales todos los días? - Foroatletismo.com La importancia de los ejercicios abdominales - Escolar - ABC Color

Vientre plano: Ejercicios para fortalecer los abdominales inferioresTabla de ejercicios abdominales inferiores: para ponerse en forma

9. Sigamos con los burpees (recuérdalos) (flexión de brazo, salto con aplauso) 4 series de 25

Burpees: qué es, para qué sirve y cómo hacer bien este ejercicio

10 AHORA VAMOS A REALIZAR PLANCHA CUENTA 40 SEGUNTOS 2 SERIES

Las planchas: el ejercicio que casi todo el mundo realiza mal

FLEXION DE PIERNA EN TIJERA

4 SERIES DE 30 REPETICIONES CON CADA PIERNA

Rutina fitness (fácil) para ponerse en forma en poco tiempo

CONSULTA

a) CUAL ES LA HISTORIA DEL VOLEIBOL.

b) CUANDO SE INICIO A JUGAR VOLEIBOL EN LOS JUEGOS OLIMPICOS

b) CUAL ES EL REGLMENTO DEL VOLEIBOL

**EVALUACIÓN:**

REALIZA LOS EJERCICIOS Y ENVIAR EL VIDEO AL WHATS APP DEL PROFESOR

PUEDEN SER VARIOS VIDEOS DEPENDIENDO DEL TIEMPO DEL VIDEO

DEBES REALIZAR ESTOS EJERCICIOS CADA SEMANA EN EL HORARIO DE CLASES PREFERIBLEMENTE CON UNIFORME.

DEBES REALIZAR LOS EJERCICIOS COMPLETOS.

REALIZAR EL TRABAJO DE CONSULTA Y ENVIARLO AL DOCENTE

**BIBLIOGRAFÍA:**

Blázquez Sánchez, D. (1995). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva, en Blázquez Sánchez, D. (comp.) (1995) *La iniciación deportiva y el deporte escolar.* Barcelona, INDE Publicaciones. p. 255

Colectivo de Autores. *Programa y Orientaciones metodológicas de educación Física I y II Ciclo.*

Collazo Macías A. (2002) *Fundamentos Biometodológicos para el desarrollo de las capacidades físicas.*

Cortegaza Fernández L. y Hernández Prado, C (2001) *Los programas de enseñanza. Material de apoyo docente,* Universidad de Matanzas. p. 4

Del Canto, C. (2000) *Concepción Teórica acerca de los Niveles de Manifestación de las habilidades motrices deportivas en la Educación Física de la Educación General Politécnica y Laboral,* Instituto Superior Pedagógico“ Enrique José Varona”, Ciudad de La Habana.

Devís Devís, J. (1996) *Educación física, deporte y curriculum. Investigación y desarrollo curricular.* Visor Madrid. p. 48

Forteza de la Rosa, Armando y Ranzola Rivas Alfredo (1988) *Base metodología del entrenamiento deportivo.* La Habana: ed. Científico técnica. 84 p.

Galera, A. D. (2001) *Manual de Didáctica de la Educación Física I. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.

Galera, A. D. (2001): *Manual de Didáctica de la Educación Física II. Una perspectiva constructivista moderada. Funciones de impartición*. Editorial Paidós, Barcelona, España.