

EL VOLEIBOL

YULI GUSELL MONTOYA RINCON

10-1

I.E MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

EDUCACION FISICA

IBAGUE

2021

MOTIVACION

1. Observa la imagen y reflexión sobre ella.

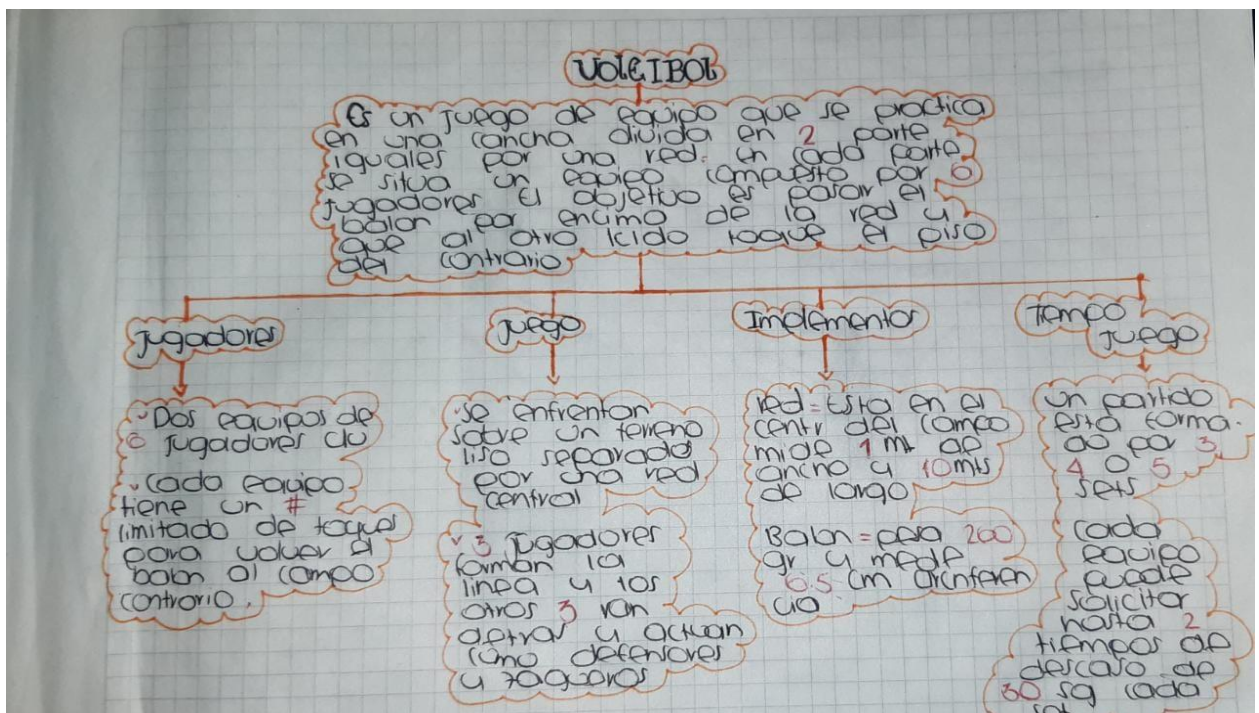
R/= En la imagen se observan cada una de las cosas que tiene el voleibol; para este caso el balón, la cancha, el uniforme, las posiciones, su evolución, su malla, sus pases, como defender y que protección se usa para evitar algún accidente, cuántos puntos se deben hacer para ganar en un partido, la rotación y cuando ganan un punto los equipos.

2. Observa el video y escribe tu opinión.

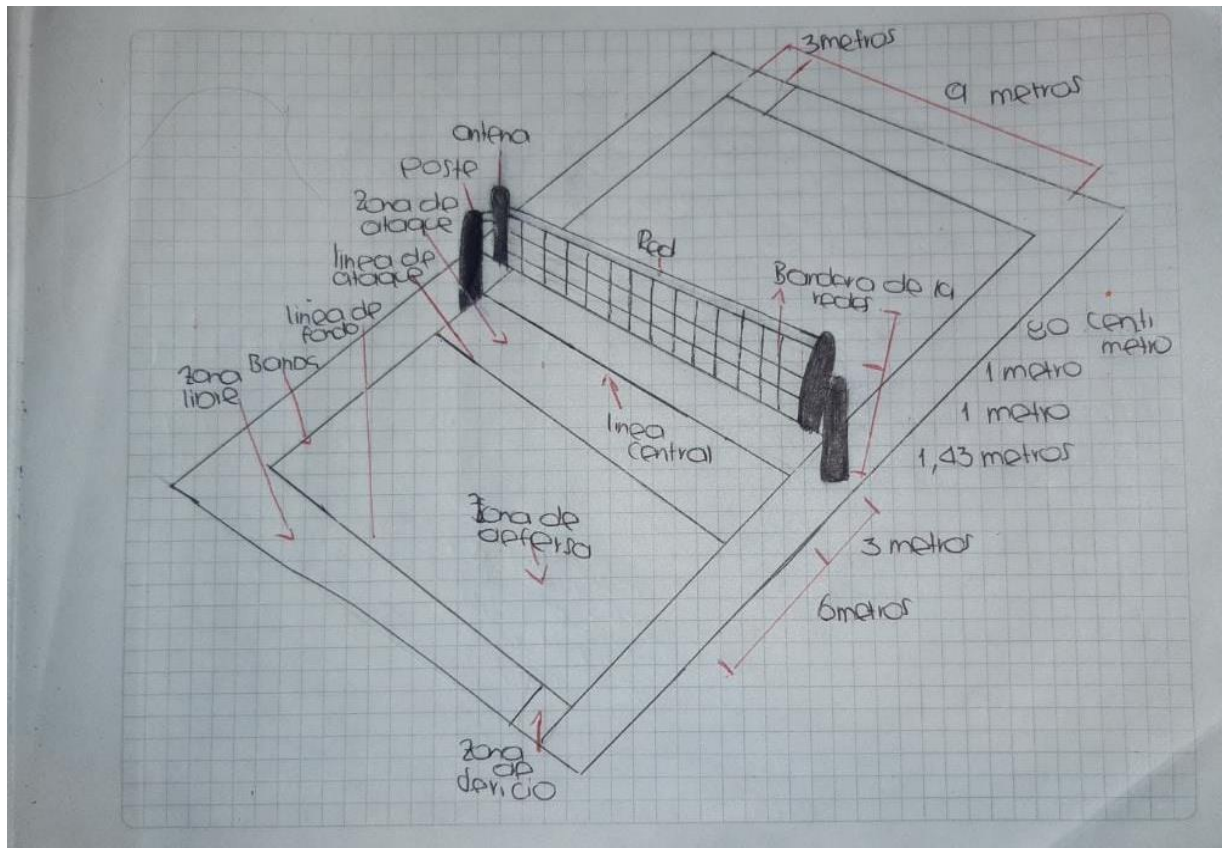
R/= El voleibol aparte de ser un deporte común y corriente, también puede ser difícil cuando quieras practicarlo. Algunas veces tienes el cuerpo lastimado y/o fatigado por lo que hace que el balón toca el suelo. Entonces hay que pensar que el dolor no existe y no dejar que el balón cae al piso. Además, hay que aprender a defender bien como dice una imagen "Si el voleibol fuera fácil, sería futbol". Esto significa que este es un deporte difícil para ganarlo.

EJERCICIOS

1. Realizar esquema conceptual



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



3. Consultar cómo se desarrolla el juego.

R/= El voleibol es un deporte que se juega con un balón que se mueve entre dos equipos de seis componentes separados por una red centra, En el momento en el que la pelota deja de estar en contacto con alguna zona del cuerpo humano para tocar el suelo, es punto para el equipo contrario Los partidos de voleibol se disputan al mejor de cinco tandas o bloques de 25 puntos que reciben por «set». En el momento en que uno de los dos equipos acumula tres sets ganados, gana el partido y se da por concluido el enfrentamiento. Se gana puntos cuando el equipo contrario permite que el balón toque el suelo o supera el número de toques permitidos por equipo antes de pasar la pelota al otro lado de la red.

FORO

- Describe como se juega el baloncesto 3x3

R/= El baloncesto 3x3 se juega en la mitad de un campo normal de baloncesto de cinco jugadores, y cada equipo debe de lanzar a la misma canasta. Los conjuntos están

formados por cuatro jugadores: tres en la pista y un sustituto. Con un lanzamiento de moneda se determina qué equipo empieza el partido atacando.

- Que opinión tienes sobre la práctica de este deporte

Pienso que la actividad física es muy buena practicarla a diario ya que nos permite:

-Tener un buen permite corporal, evitando la obesidad.

-Estamos bien físicamente.

-Nos permite estar en contacto con la naturaleza: pensar, relajarnos.

-La práctica de actividad física reduce el riesgo de padecer alguna enfermedad como la diabetes, la obesidad enfermedades cardiovasculares.

-Mejora las relaciones sociales

La actividad física es importante ya que nos genera muchos beneficios, bueno practicarla a diario, para no caer en el sedentarismo

- Escribe sus reglas del voleibol

-Los equipos de voleibol pueden estar constituidos de 12 jugadores como máximo. Seis jugadores en el terreno de juego y hasta seis suplentes.

-Se consigue un punto cuando el equipo enemigo no controla bien el balón o comete una falta. El balón tiene que pasar por encima de la red para que cuente como punto.

-Durante el juego el balón tiene que ser golpeado continuamente, no puede ser retenido ni tomado por ningún jugador.

-Los jugadores de un equipo deben evitar que el balón llegue al suelo dentro de su campo. Al tocar el suelo, se le otorga un punto al equipo contrario.

-Si el balón acaba fuera del campo de juego, se considerará falta al equipo que tocara de último el balón y se le anotará un punto al equipo contrario. Se considera fuera del campo cuando el balón toca el techo, la red, los postes, el público o a los árbitros.

