

EL VOLEIBOL

RUBEN SANTIAGO NOREÑA RAMIREZ

GRADO 10-1

I. E. MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

AREA EDUCACION FISICAY DEPORTES

IBAGUE

AGOSTO

2021

MOTIVACION



https://www.youtube.com/watch?v=TB5ik2WhKTI&feature=emb_title

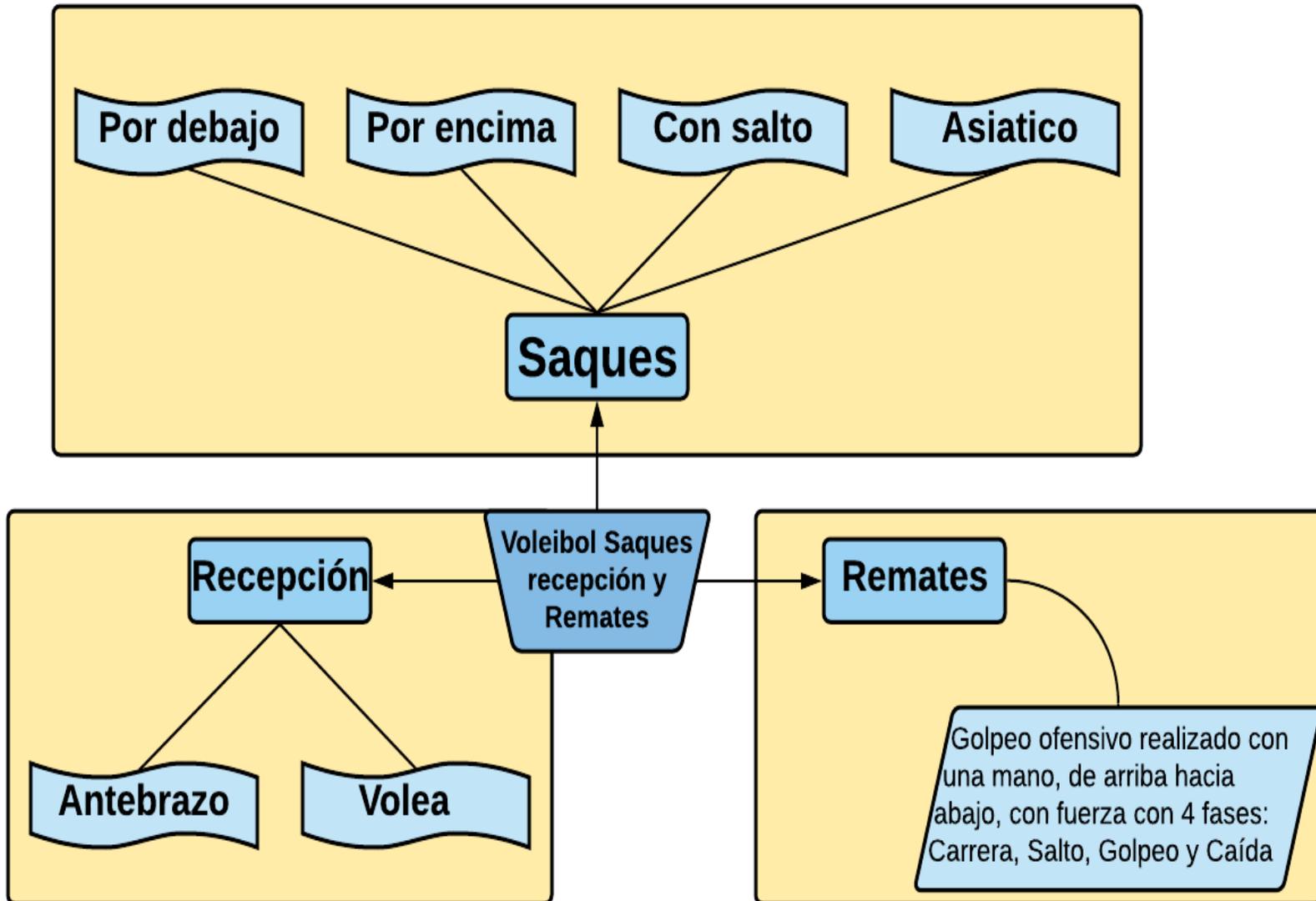
➤ **Observa el video y la imagen, qué movimientos se están ejecutando**

R/ En la imagen se observa de a cuantos pases máximos se hace en un partido de voleibol, los bloqueos, los saques, su zona de ataque, como se debe recibir después de un saque, como es el balón y cuanto mida la zona libre.

En el video se observa cómo se debe jugar bien en un partido de voleibol. Ahí se ejecutaron los pases de antebrazos y voleas, los bloqueos, los remates y la forma de cómo se gana un punto si es adentro o afuera del area de juego.

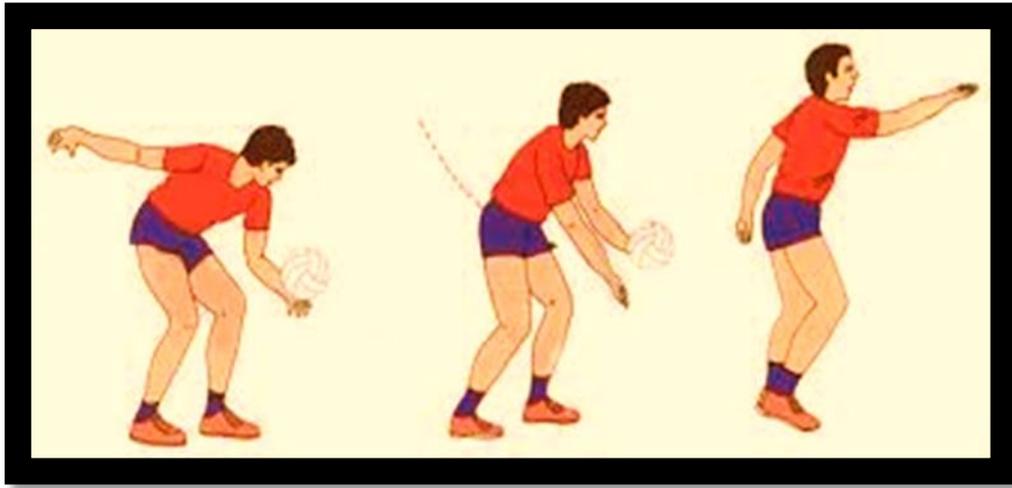
EJERCICIOS

1. Realizar un mentefacto de los tipos de los saques, recepción y remates en el voleibol.

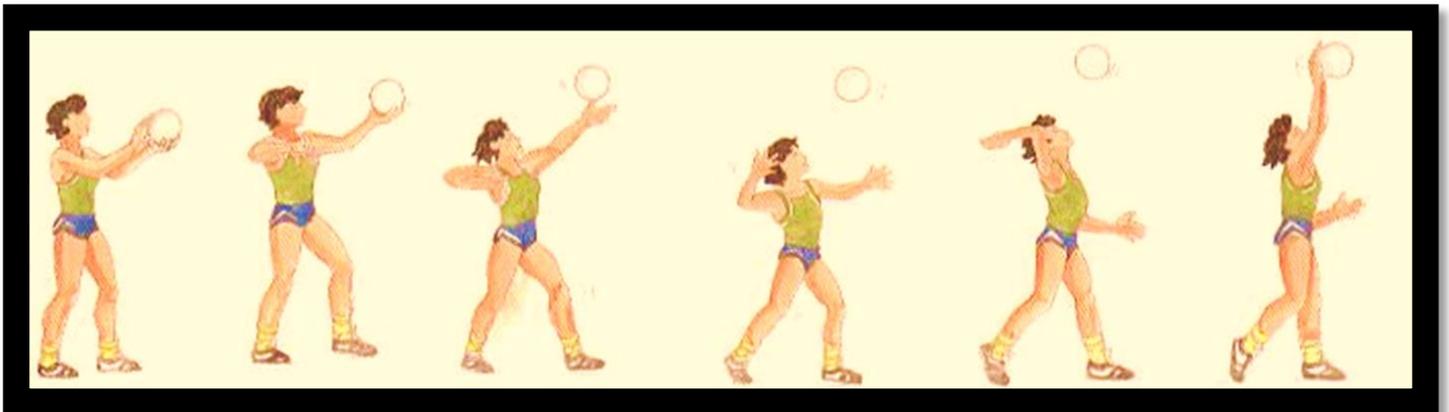


2. Realizar el grafico del gesto, de cómo se realiza los diferentes tipos de saques.

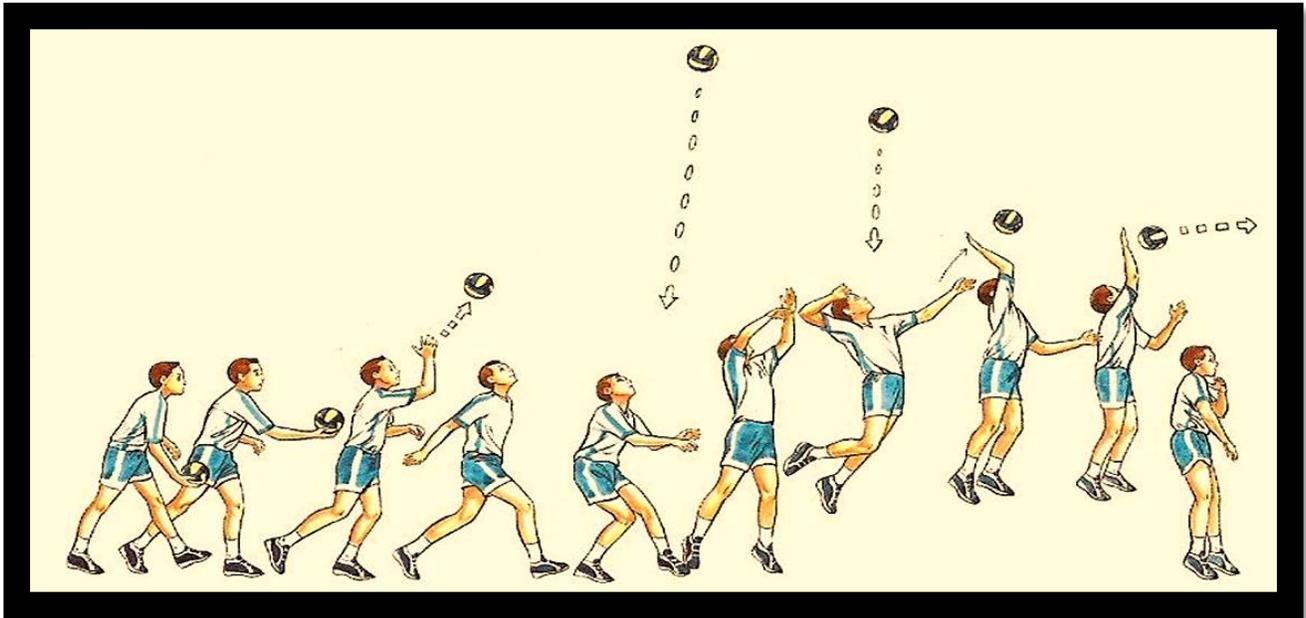
SAQUE POR DEBAJO



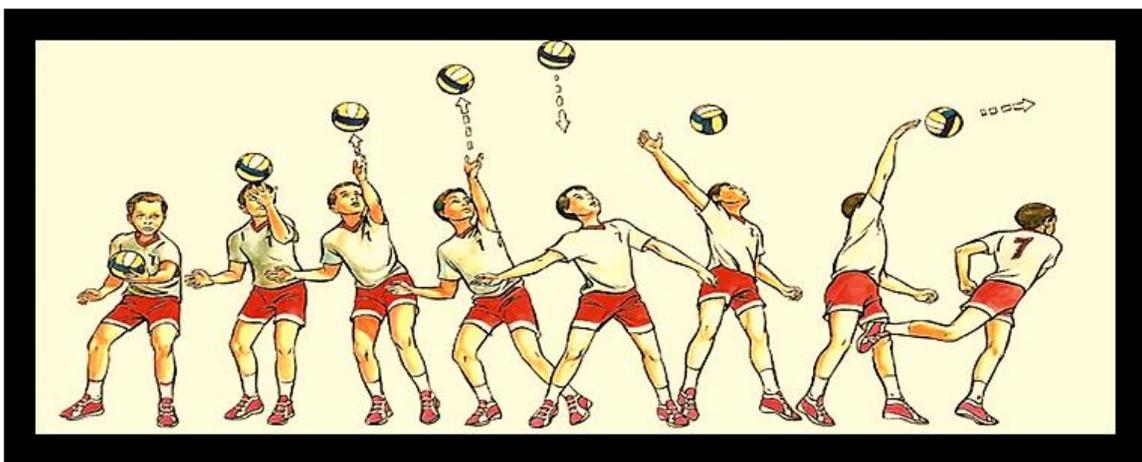
SAQUE POR ENCIMA



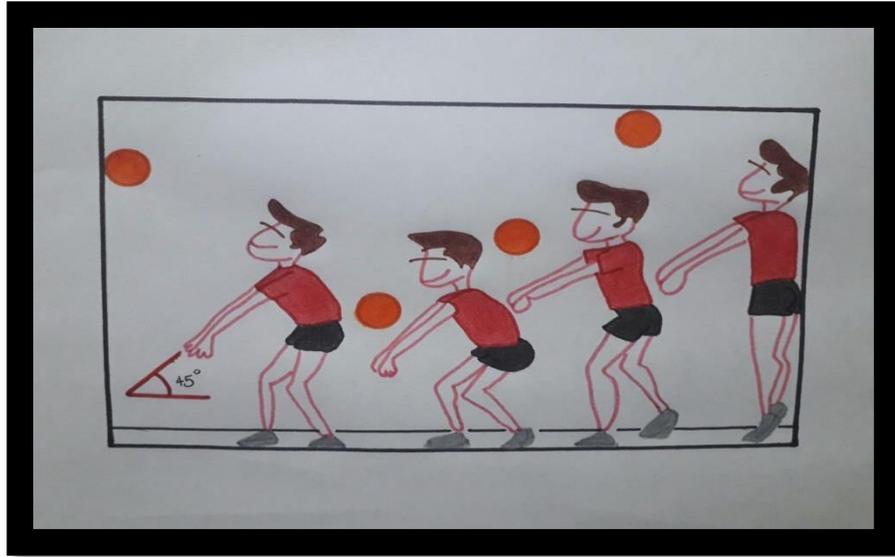
SAQUE CON SALTO



SAQUE ASIATICO



3. Realizar los dibujos de los gestos de como dominar el balón con antebrazos.



4. Investigar que es la recepción y pase

RECEPCION EN EL VOLEIBOL

La recepción es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no se encuentra en posesión del saque, su objetivo es neutralizar de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa.

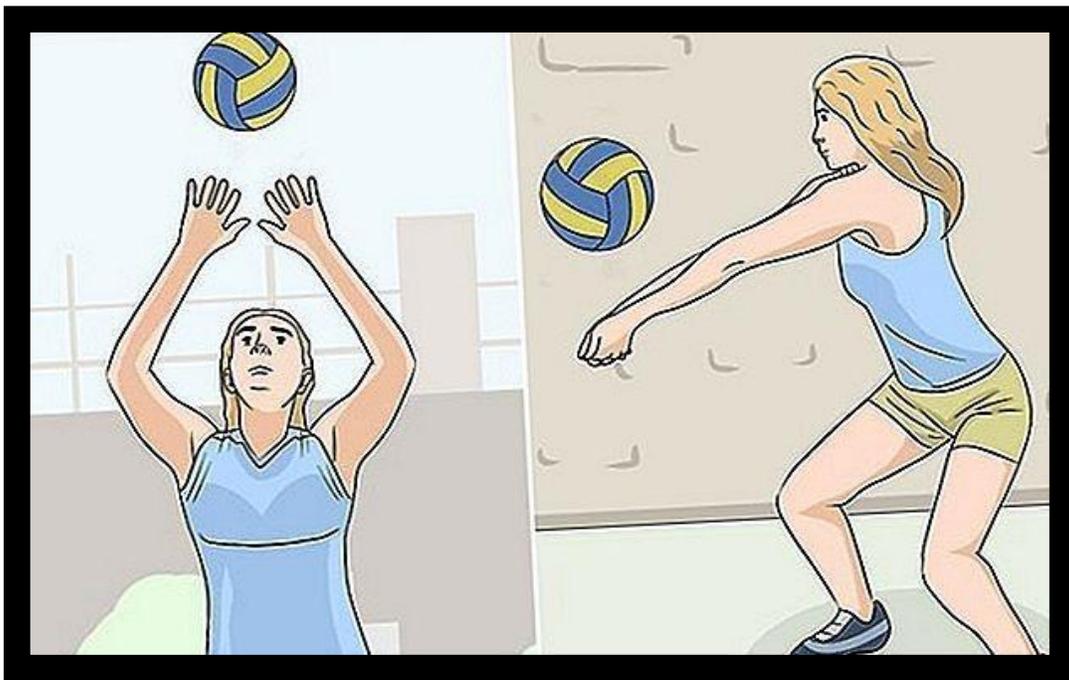


PASE EN EL VOLEIBOL

El pase es el primer toque efectuado por el equipo cuando el balón va a su mitad de la cancha. Este pase se suele hacer a través del titular, ya que los adversarios intentan mandar una bola fuerte y hacia el suelo.

Puede ser también hecho en forma de “toque” que es con un movimiento hecho con las dos manos tocando sólo con las puntas de los dedos, en el cual la unión de los pulgares e indicadores de las dos manos deben formar una especie de triángulo.

Un buen pase es aquel que mete la bola en el levantador en perfectas condiciones para que haga el segundo toque y levante hacia uno de los laterales para finalizar la jugada.



EVALUACIÓN

1. ¿Qué aprendió?

R/ Aprendí todos los tipos de pases en voleibol, cómo la recepción, el saque, cómo dominar y manejar bien el balón, el bloqueo y cuantos números de pases hay que hacer en un partido de voleibol.

2. ¿Qué le gustó?

R/ Me gustó principalmente el video de la motivación de la clase ya que entreno voleibol y yo le pongo atención cómo debo jugar para hacer un ejemplo para todos entonces es lo único que me llama la atención.

3. ¿Qué se le dificultó?

R/ Este tema es sencillo, como dije en la pregunta anterior (Entreno Voleibol) casi no tiene nada de nuevo en este tema de Educación Física, todo está completamente claro cómo es y cómo se juega.