

EL VOLEIBOL

RUBEN SANTIAGO NOREÑA RAMIREZ

GRADO 10-1

I. E. MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

AREA DE EDUCACION FISICA

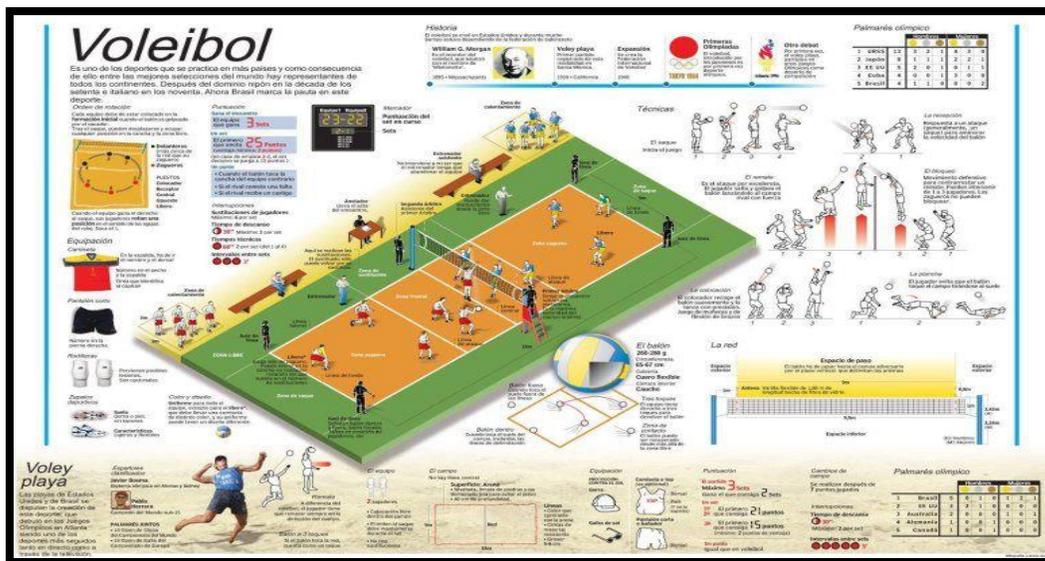
IBAGUE

AGOSTO

2021

MOTIVACION

1. Observa la imagen y reflexiona sobre ella.



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.

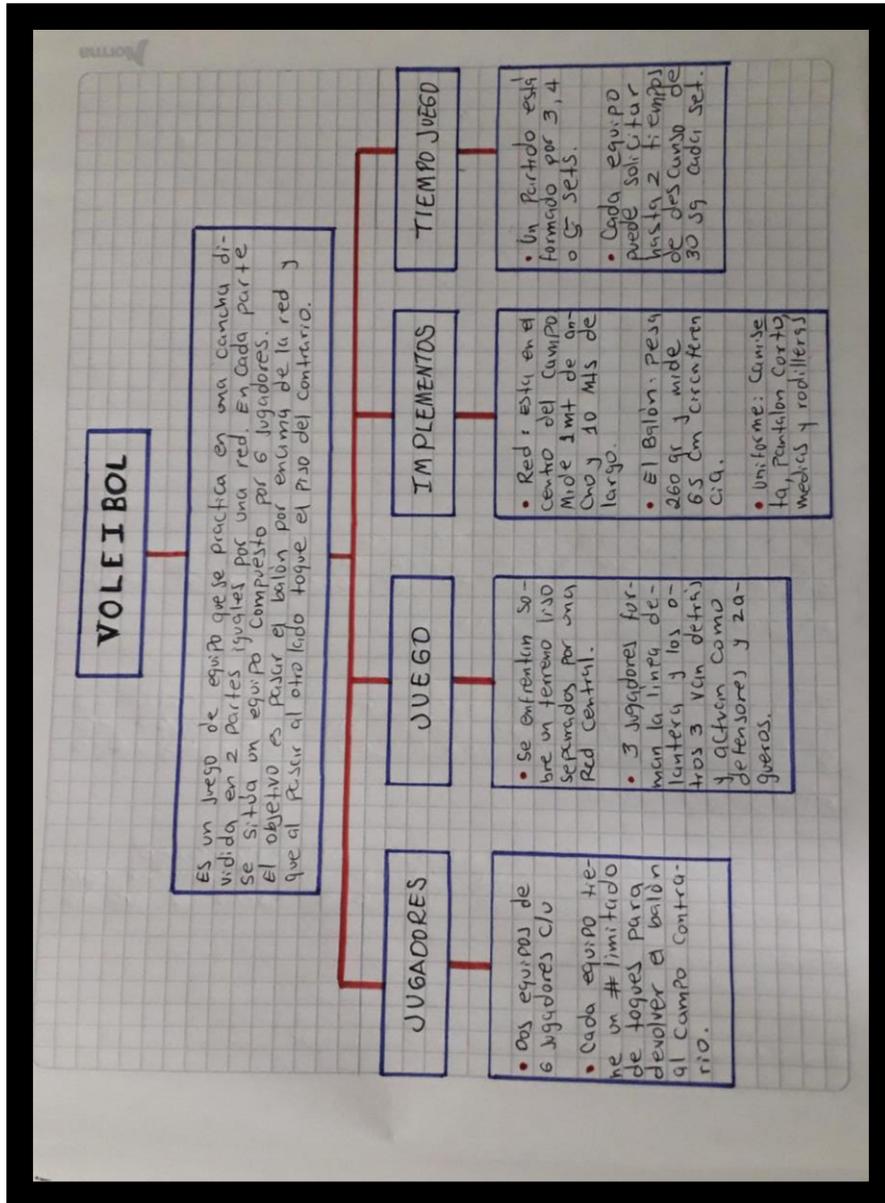
2. Observa el video y escribe tu opinión.

<https://www.youtube.com/watch?v=jKqb3fvRHlU>

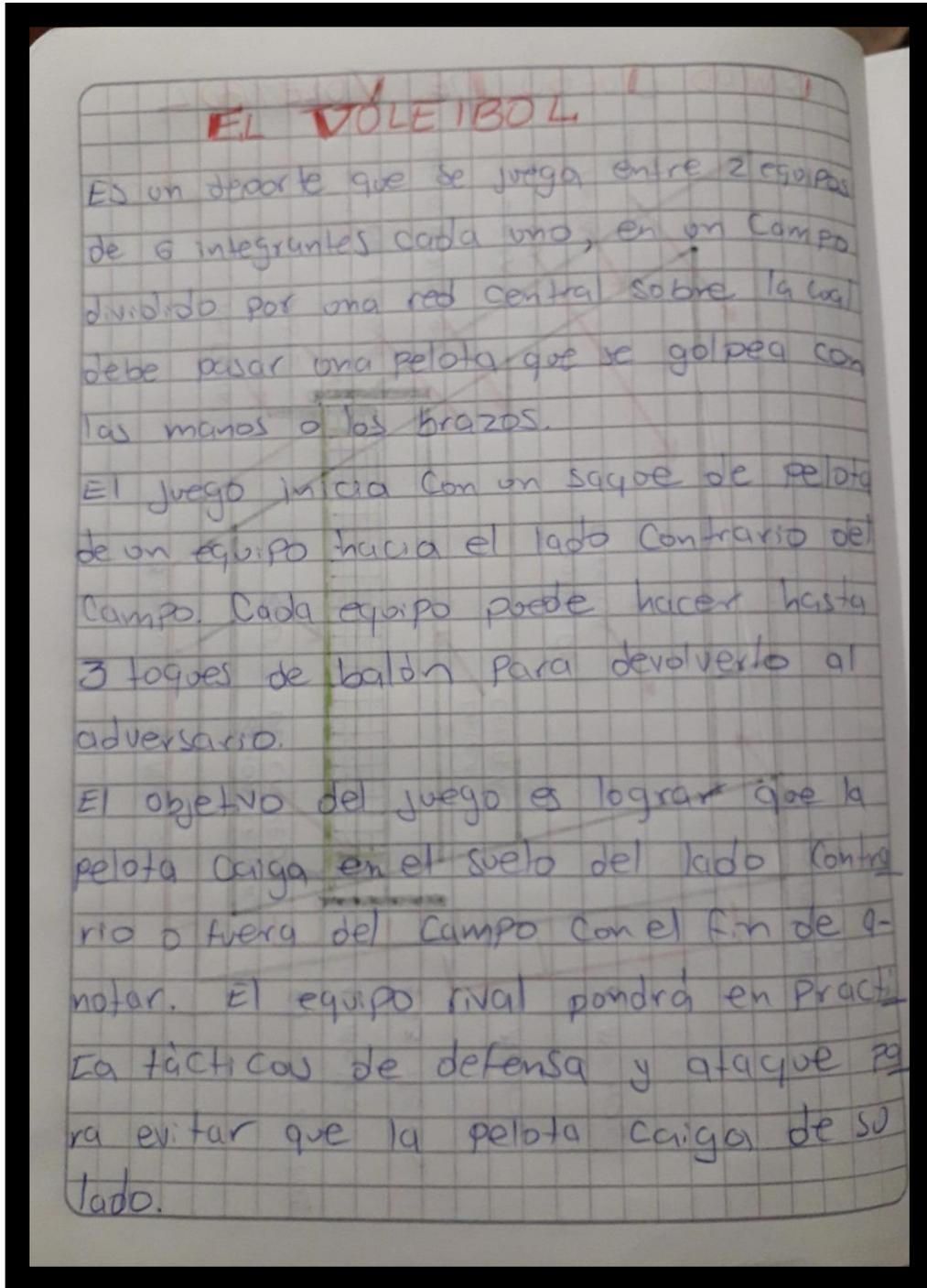
El voleibol aparte de ser un deporte común y corriente, también puede ser difícil cuando quieras practicarlo. Algunas veces tienes el cuerpo lastimado y/o fatigado por lo que hace que el balón toca el suelo. Entonces hay que pensar que el dolor no existe y no dejar que el balón cae al piso. Además hay 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 un esquema conceptual.



3. Consultar cómo se desarrolla el juego.



Un partido es formado entre 3, 4 o 5 sets en el momento que uno de los equipos ganula los 3 sets ganados gana el partido. Gana el equipo que alcanza 25 puntos de ventaja frente al otro equipo.

De ser necesario el set de desempate, se baja a 15 puntos, este set tiene una duración muy reducida, pero la duración es variable, pudiéndose extender desde una a dos horas y media.

En cada set se produce un cambio de campo y se va ejecutando el primer saque, en caso de ser necesario un set decisivo, se lleva a un nuevo sorteo y se realiza un cambio de campo al alcanzarse 8 puntos por el primer equipo.

EVALUACIÓN

1. Escribe que te pareció interesante del tema.

En realidad **El Voleibol** es un tema muy interesante para mí, porque llevo más de 3 años practicándolo y aunque no lo tengo como disciplina deportiva, sí lo realizo como actividad física tres veces por semana para mantener mi salud física y mi peso en estado óptimo.

Esta clase me ayudo a recordar algunos conceptos que ya había olvidado del Voleibol y también para aprender cosas que no sabía y que en las academias donde entreno no me habían enseñado, tal y como es la Historia y las medidas exactas de la cancha y la Red.

2. Escribe las conclusiones del tema.

De este tema del Voleibol concluí:

- ✓ Es más que una actividad física, este deporte se debe utilizar como recurso para aprovechar el tiempo libre y más en tiempo de pandemia ya que se puede realizar al aire libre y sin ningún tipo de aglomeración.
- ✓ Para practicar el voleibol no es necesario tener muchas habilidades, con una buena disposición, disciplina y aprender a trabajar en equipo se pueden ganar los partidos.
- ✓ Este deporte tiene ciertas reglas que deben respetarse y cumplirse sin ser alteradas; tales como: las dimensiones de cancha, las dimensiones de la red y las dimensiones del balón.
- ✓ Es un deporte que se juega **EXCLUSIVAMENTE** con las manos y los brazos. La idea es lanzar el balón de una mitad a otra, la cual está separada por una red, cada jugador puede tocar una sola vez el balón y por un máximo de tres veces y cada vez que hay anotación los jugadores deben cambiar de posición, ya que dichas posiciones son rotativas.
- ✓ A mi parecer el Voleibol es uno de los deportes más completos, fáciles y divertidos de practicar, además lo pueden practicar todas las personas que deseen, de todas las edades y todos los estratos sociales; ya que fomenta el trabajo en equipo y la solidaridad al momento de jugarlo.