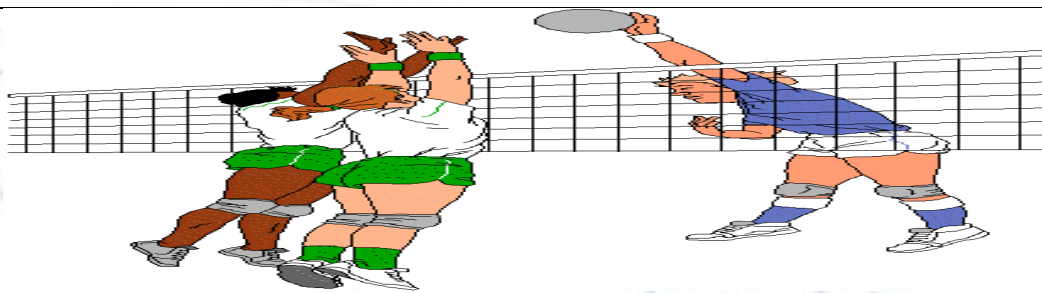


**TALLER DE APRENDIZAJE PARA ADULTOS****ASIGNATURA: Educación Física****CICLO: IV**

<b>AÑO</b>		<b>SEMESTRE:</b>	
<b>DOCENTE</b>	Omar Pacanchique Suarez		
<b>E – Mail</b>	Omarpacan05@hotmail.com		
<b>DATOS DEL ESTUDIANTE</b>			
<b>NOMBRES Y APELLIDOS</b>			
<b>E-MAIL</b>		<b>GRUPO</b>	
<b>TEMATICA:</b>			
<b>El voleibol</b>			
<b>OBJETIVOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y practicar los gestos técnicos básicos del voleibol</li> <li>• Valorar el trabajo y el juego en equipo</li> <li>• Ejecutar de forma correcta los aspectos técnicos básicos del voleibol</li> </ul>			
<b>RECURSOS:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aros</li> <li>• Balones</li> <li>• Patio del colegio</li> </ul>			
<b>TEXTO DE REFERENCIA</b>			
<b>ACTIVIDADES</b>			
<b>HISTORIA DEL VOLEIBOL</b>			
<p>El voleibol (inicialmente bajo el nombre de mintonette) nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. Aunque próximo en su alumbramiento al baloncesto por tiempo y espacio, se distancia claramente de éste en la rudeza, al no existir contacto entre los jugadores.</p> <p>El primer balón fue diseñado especialmente a petición de Morgan por la firma A.G. Spalding &amp; Bros. de Chicopee, Massachusetts. En 1912 se revisaron las reglas iniciales que en lo que refiere a las dimensiones de la cancha y del balón no estaban aseguradas, se limita a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922 se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros y se establecen los dos puntos de ventaja para la consecución del set.</p> <p>La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico. El vóley playa se incorpora a la FIVB en 1986 y a los Juegos Olímpicos de verano desde 1996.</p> <p>Recientemente se han introducido cambios sustanciales en el voleibol buscando un juego más vistoso. En 1998 se introduce la figura del jugador líbero. En 2000 se reduce de forma importante la duración de los encuentros al eliminar la exigencia de estar en posesión del saque para puntuar; se puede ganar punto y saque en la misma jugada mientras que antes se podía estar robando saques de forma alternativa sin que el marcador avanzara. Se ha permitido el toque con cualquier parte del cuerpo o se permite que el saque toque la red siempre que acabe pasando a campo contrario.</p> <p>En 2006 se plantean dos posibles nuevos cambios y se prueban en algunas competiciones: permitir un segundo saque en caso de fallar el primero (como ocurre en tenis) y disponer en el banquillo de un segundo jugador líbero con el que poder alternar a lo largo del partido. Finalmente sólo se acepta, en la revisión aprobada en el congreso de junio de 2008 celebrado en Dubái, la incorporación de un segundo líbero reserva y la posibilidad de intercambiar los líberos una única vez en el transcurso del partido.</p>			



## ACTIVIDADES:

De acuerdo al texto anterior conteste las siguientes preguntas:

1. Con que nombre fue conocido inicialmente el Voleibol
2. En qué año y en qué país nació el Voleibol
3. Quien fue el inventor del Voleibol
4. Dibuje la cancha de Voleibol con sus respectivas medidas

5. Asigne las medidas al balón:



Medida: \_\_\_\_\_ Peso: \_\_\_\_\_

6. Asigne las medidas a la malla:



Largo: \_\_\_\_\_ Ancho: \_\_\_\_\_

7. A que altura está ubicada la malla para Hombres: \_\_\_\_\_

8. A que altura está ubicada la malla para Mujeres: \_\_\_\_\_

## UNIFORME:

Igual que en el tenis, los jugadores de voleibol visten durante el partido camiseta, pantalón corto, calcetines, calzado deportivo y rodilleras. Al ser continuo el contacto con el suelo es habitual portar también protecciones en rodillas y codos. A primera vista se distingue inmediatamente a los jugadores líberos porque llevan una vestimenta de color diferente al resto de sus compañeros de equipo.

## FUNDAMENTOS TECNICOS DEL VOLEIBOL

### MANEJO DEL BALÓN

Se emplean diversas técnicas para impulsar el balón en distintas situaciones del juego. En todas ellas el balón debe ser golpeado.

**SAQUE:** la acción de poner en juego el balón, lanzando o soltando el balón y golpeando con la mano. Su finalidad principal es ofensiva, marcar punto al contrario, o dificultar al máximo la recepción por parte del contrario. Está totalmente prohibido darle al balón con cualquier otra extremidad del cuerpo.

**GOLPE BAJO, DE ANTEBRAZOS O FILDEO:** unidas las manos por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos logrando así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.

**TOQUE DE DEDOS O VOLEO:** el balón se pasa utilizando suavemente las manos, por encima de la cabeza y con las yemas de los dedos hacia arriba; impulsándolo en la dirección deseada pero sin agarrarlo ni lanzarlo. Remate: acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red tirando el balón contra el suelo.

**BLOQUEO:** toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario. Hay tres posiciones fundamentales:

**'ALTA':** posición relativamente levantada, con los pies arriba ligeramente separados, uno delante del otro, y las rodillas levemente flexionadas. Es la que coloca al cuerpo con mayor extensión del tronco y piernas, utilizable para pases y para recepciones arriba de la cintura.

**'MEDIA':** posición intermedia. Respecto a la posición anterior varían las rodillas y tobillos, que se flexionan más. Se debe elevar el talón del pie retrasado. La posición media es la más utilizada y se manifiesta tanto en la espera de un balón como del momento del contacto con el mismo, la extensión del tronco y piernas no es total ni leve sino intermedia.

**'BAJA':** posición relativamente agachada. Se flexionan y separan aún más las piernas. Del pie retrasado se elevan el talón y la planta, quedando apoyado en la punta. Esta posición permite un desplazamiento casi nulo. Si la pelota llega a caer en el suelo es punto para el lado contrario

9. Consulte en internet las siguientes preguntas:

- Cuanto tiempo dura un partido de Voleibol
- Cuantos jugadores deben estar en el campo de juego al iniciar el partido
- Cuantos jueces intervienen en un partido de Voleibol y describa sus funciones.
- Describa el uniforme reglamentario

- e. Cuantos cambios de jugadores puede hacer cada equipo
- f. Cuantos sets tiene en partido de Voleibol
- g. Que es un jugador libero y describa sus funciones y sus restricciones