



## INSTITUCION EDUCATIVA LA PAZ

Código: GPP-FR-20

## GUÍA DE AUTOAPRENDIZAJE: PLAN DE MEJORAMIENTO DE PERIODO

Versión: 01

Página 1 de 4

Área o asignatura	Docente	Estudiante	Grado	Fecha de entrega	Periodo
EDUCACIÓN FÍSICA	<b>Hernán Darío Quintero Bolívar</b>		9°	Junio 7	2

<b>¿Qué es un refuerzo?</b> Es una actividad que desarrolla el estudiante adicional y de manera complementaria para alcanzar una o varias competencias evaluadas con desempeño bajo.	<b>Estrategias de aprendizaje</b> Realizar actividades de autoaprendizaje sobre el tema: -El voleibol
<b>Actividades de autoaprendizaje:</b> talleres teóricos escritos,	

Competencia	Actividades	Entregables	Evaluación
Asimila algunas teorías, discursos Y conceptos relevantes propios del área, que son analizados en el periodo (los reconoce y los comprende) – asocia razonablemente, los temas analizados en clase, con el funcionamiento, salud y operatividad de su cuerpo. - Trata de aplicar algunos conocimientos que adquiere, a su vida cotidiana.	-Construcción de conceptos y argumentación de las preguntas planteadas Mediante la realización de talleres escritos planteados por el docente	-Talleres escritos “Infografía del voleibol” y “Las reglas del voleibol” deberán resueltos a mano y presentados, en el cuaderno de educación física	Evaluación de las actividades teóricas La calificación dependerá de la calidad en la presentación los trabajos, que se realicen según las instrucciones dadas y que sean presentados resueltos en su totalidad.

**INSTRUCCIÓN:**

**Para realizar las actividades 1 y 2 debes tener cuenta la definición de texto descriptivo y la infografía**

**Actividad 1: Escribe en tu cuaderno de educación física un texto descriptivo del voleibol (extensión mínima, una página y media).**

*DEFINICIÓN DE TEXTO DESCRIPTIVO Un texto es un discurso escrito que tiene coherencia interna. Descriptivo, por su parte, es aquello que describe algo (es decir, que otorga información para que la gente pueda representárselo en su mente). El texto descriptivo, de este modo, realiza una descripción de algún elemento.*

**Actividad 2: resuelve de forma escrita en tu cuaderno de educación física los siguientes puntos (escribe pregunta y respuesta):**

1. ¿Cuántos años pasaron desde que se creó el voleibol hasta que se convierte en deporte olímpico?
2. ¿Qué debe hacer un equipo para ganar un set y para ganar un partido ganar un partido?
3. ¿Qué diferencia al jugador libero de los demás jugadores?
4. ¿Qué es un set?
5. ¿Qué pasa si un jugador golpea el balón dos veces seguidas
6. De los materiales para el juego de voleibol (red, cancha pelota) ¿cuál considera el más importante o fundamental del cual no se puede prescindir y por qué?
7. ¿Cuáles son las técnicas del voleibol y cuando se utiliza cada una de ellas durante el partido?
8. ¿Cómo se pueden prevenir lesiones en el voleibol
9. ¿Cuáles son las características del campo de juego de voleibol?
10. ¿Cuándo y cómo se realiza la rotación?
11. ¿Qué es el bloqueo y quienes pueden hacerlo
12. ¿Cuál cree que es la justificación para manejar dos alturas de red, una para hombres y otra para mujeres? y ¿qué cree que pasaría si se usara una sola altura para los dos?
13. ¿En qué condiciones el balón puede ser jugado en la zona libre?
14. ¿Qué deben hacer el receptor y el colocador en el juego?
15. ¿Qué pasa si un jugador golpea el balón intencionalmente con los pies, o con la cabeza?
16. Mencione tres diferencias y tres similitudes del voleibol con deportes, como el baloncesto, el microfútbol y el balonmano.

# Vóleybol

Hoy la red nos une...

El vóleybol es un deporte que se juega en una cancha dividida por una red, en la cual dos equipos tratan de enviar la pelota por encima de la red al piso del campo contrario e impedir que toque el piso propio.

## Su historia



1895  
El vóleybol fue creado por William G. Morgan.



1947  
Se crea la Federación Internacional de Vóleybol.



1964  
Se convierte en deporte olímpico.

## La red

La altura de la red es diferente para hombres (2,43) que para mujeres (2,24).

(Las divisiones inferiores tienen otras medidas)

## La cancha

Un rectángulo de 18 x 9 metros con dos zonas a tres metros de la línea central.



## La pelota

Circunferencia: 65 a 67 cmts.  
Muy liviana: 260 a 280 gramos.

## ¿Quién gana?

Para anotar un punto la pelota tiene que caer en el campo adversario, o éste tiene que cometer una falta o no poder enviar la pelota al campo contrario.

Para ganar un set, hay que anotar 25 puntos.

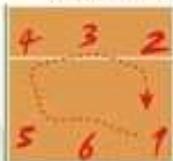
Para ganar el partido, hay que ganar tres sets, en caso de empate el set decisivo se juega a 15 con diferencia de dos puntos.

## Técnicas



Cada equipo tiene derecho al máximo de tres toques, y un jugador no puede golpear dos veces seguidas. Se golpea con cualquier parte del cuerpo aunque sus técnicas favorecen el dominio del balón.

El libero es el jugador que es designado por el equipo para reemplazar a cualquier jugador en posición zaguero. No puede sacar, ni rematar, ni bloquear.



Cuando el equipo receptor gana el saque sus jugadores efectúan una rotación en el sentido de las agujas del reloj.

Seis para comenzar el partido que se forman en la cancha ocupando las posiciones 4, 3 y 2 los delanteros y 5, 6 y 1 los zagueros.

## Evitar lesiones

Conviene jugar con zapatillas que soporten el alto impacto de los saltos y rodilleras para las caídas.

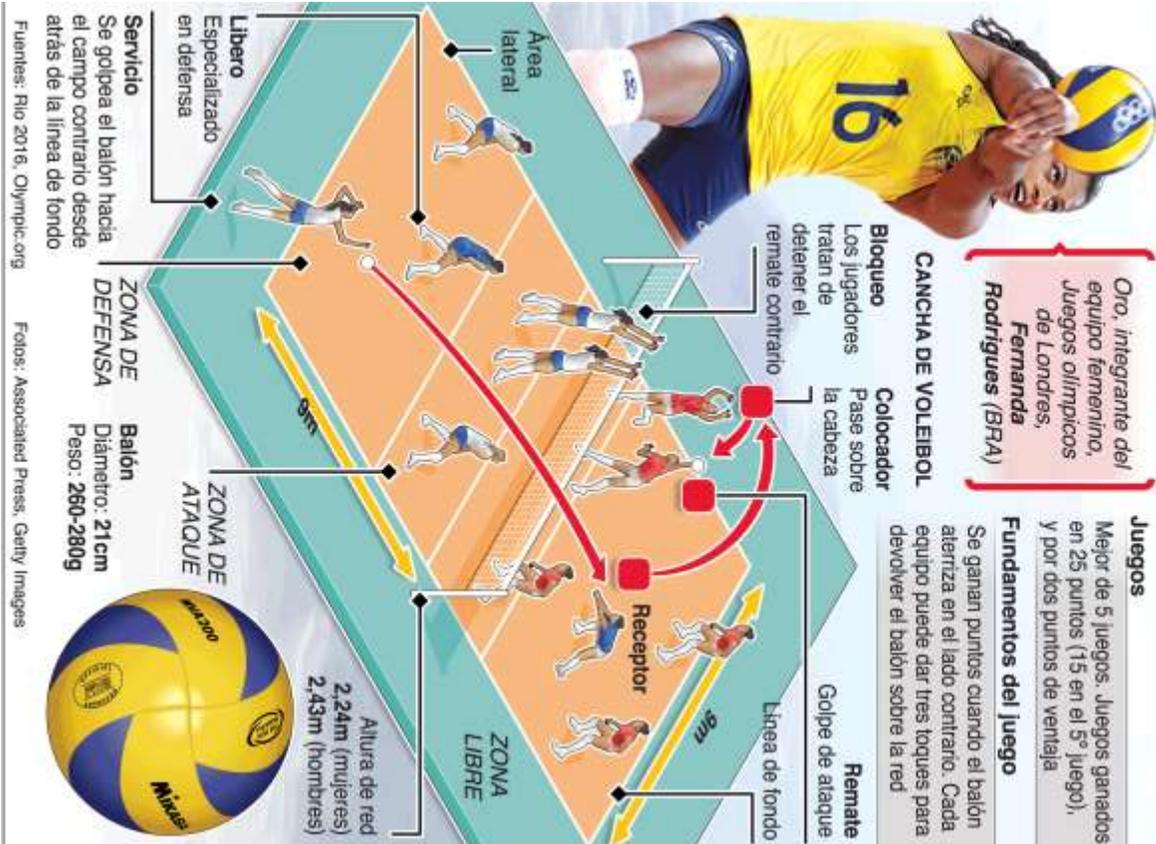
El bloqueo es la acción de los jugadores cerca de la red para interceptar, por encima del borde, la pelota. Sólo pueden bloquear los delanteros.



Conoce todo el reglamento consultando el sitio de la Federación de Vóleybol Argentino.

FeVA

<http://www.feva.org.ar/>



Fuentes: Rio 2016, Olympic.org

Fotos: Associated Press, Getty Images

AGO	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

Voleibol Maracanazinho

**ACTIVIDAD:**

Elige de la lista cinco reglas del voleibol e ilustra cada una con un dibujo en tu cuaderno de educación física

**Ejemplo:**

13. Los jugadores no pueden traspasar la línea entrando en el campo del equipo contrario.

## Las reglas del voleibol

1. Los equipos de voleibol pueden estar constituidos de 12 jugadores como máximo. Seis jugadores en el terreno de juego y hasta seis suplentes.
2. 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.
3. Durante el juego el balón tiene que ser golpeado continuamente, no puede ser retenido ni tomado por ningún jugador.
4. 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.
5. 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.
6. Es punto para el equipo contrario si un equipo da tres toques seguidos sin haber pasado el balón al campo contrario.
7. Si un jugador toca el balón dos veces consecutivas es punto para el equipo contrario.
8. Hay que ir rotando cada punto, en el sentido de las agujeras del reloj. Cuando un equipo va a sacar, y los jugadores de ese equipo están mal situados se considera falta de rotación y se pierde la jugada.
9. Cuando se va a sacar, ningún jugador puede tocar la red.
10. Si el saque no se ejecuta bien, se considera falta y saca el equipo contrario.
11. Si un equipo marca punto, saca otra vez.
12. Después del saque, los jugadores pueden ocupar la posición que quieran dentro de sus campos.
- ~~13. Los jugadores no pueden traspasar la línea entrando en el campo del equipo contrario.~~
14. Se puede rematar a cualquier altura. También está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies.
15. El partido está formado por tres, cuatro o cinco sets. Un equipo gana un set cuando alcanza o supera los 25 puntos con una ventaja de dos.
16. Los equipos vencerán cuando ganen 3 sets y en cada set ganen al otro equipo de 2 puntos.