



Docente: MAURICIO URIBE Grado: NOVENO Área: ED. FISICA Período: 4to

TEMA: EL VOLEIBOL

TEORICO

1. DEFINA QUE ES EL VOLEIBOL?
2. CUAL ES LA FUNCION DE LOS ZAGUEROS Y ATACANTES, QUE JUGADAS ESTAN PROHIBIDAS PARA ELLOS?
3. ESCRIBA LA HISTORIA DEL VOLEIBOL HACIENDO ESPECIAL ÉNFASIS EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS: ORÍGENES, EVOLUCIÓN, PASES Y/O GOLPES MÁS COMUNES Y BIOGRAFÍA DEL CREADOR DEL DEPORTE.
4. EN UNA HOJA TAMAÑO CARTA DISEÑE LA CANCHA DE VOLEIBOL, DISCRIMINANDO TODAS LAS ZONAS DE JUEGO, MEDIDA DE LAS LÍNEAS Y DIMENSIONES DE LA MISMA. LAS ZONAS DE LA CANCHA DEBEN IR COLOREADAS SEGÚN EL CAMPO OLÍMPICO.
5. DESCRIBA BREVEMENTE EL REGLAMENTO DEL VOLEIBOL Y DIBUJE EL BALÓN Y LA MALLA, INDICANDO EL PESO Y LA ALTURA RESPECTIVAMENTE.
6. QUE PROCESOS DE COORDINACIÓN SE DESARROLLAN CON LA PRÁCTICA DEL VOLEIBOL.
7. GRAFIQUE LAS SEÑALIZACIONES DE LOS JUECES CON SU RESPECTIVA EXPLICACION.
8. CUALES SON LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DEL BALONCESTO Y EXPLIQUE CADA UNO DE ELLOS.

PRÁCTICO

1. REALIZAR DIEZ GOLPES DE ANTEBRAZOS.
2. REALIZAR DIEZ GOLPES DE DEDOS
3. REALIZAR 5 SERVICIOS DE SEGURIDAD.
4. REALIZAR UN EJERCICIO DONDE SE EVIDENCIE LAS HABILIDADES DE SERVICIO.
5. RECEPCIÓN Y DEFENSA EN EL VOLEIBOL.

NOTA:

EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO



Docente: MAURICIO URIBE Grado: NOVENO Área: ED. FISICA Período: 4to

TEMA: EL VOLEIBOL

- 1.- ¿QUÉ ES EL VOLEIBOL?
- 2.- ¿CÓMO PUEDE SER TOCADO EL BALÓN DE VOLEIBOL?
- 3.- DIBUJA UN CAMPO DE VOLEIBOL CON SUS MEDIDAS
- 4.- ¿CUÁL ES LA ALTURA DE LA RED PARA ADULTOS EN HOMBRES Y MUJERES?
- 5.- ¿CÓMO ES EL BALÓN DE VOLEIBOL?
- 6.- ¿CUÁNTOS SETS SE PUEDEN JUGAR EN UN PARTIDO?
- 7.- ¿CUÁNTOS SETS DEBE ACUMULAR UN EQUIPO PARA GANAR UN PARTIDO?
- 8.- ¿CUÁNTOS PUNTOS HACEN FALTA A UN EQUIPO PARA GANAR UN SET?
- 9.- ¿QUÉ PASA CUANDO LOS EQUIPOS VAN EMPATADOS A 2 SETS (2-2)?
- 10.- ¿CUÁNTOS JUGADORES TIENE CADA EQUIPO?
- 11.- ¿CUÁNDO ROTAN LOS JUGADORES?
- 12.- ¿QUÉ ES EL LÍBERO?
- 13.- ¿POR QUÉ SE INTRODUCE EL LÍBERO?
- 14.- ¿QUÉ NO PUEDE HACER EL LÍBERO?
- 15.- ESCRIBE LAS TRES REGLAS MÁS IMPORTANTES DEL VOLEIBOL
- 16.- ¿CUÁLES SON LOS DOS TIPOS DE SAQUE?
- 17.- ¿CÓMO SE RECIBEN LOS BALONES BAJOS?
- 18.- NOMBRA LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS MÁS IMPORTANTES.
- 19.- ¿CÓMO SE REALIZA EL PASE DE ANTEBRAZOS?
- 20.- ¿CÓMO SE REALIZA EL PASE DE DEDOS?

NOTA:

EL TRABAJO SE DEBE ENTREGAR EN HOJAS BLOCK Y ELABORADO A MANO