

Ministerio de Educación
Dirección regional de Panama Este
I.P.T México Panamá

Educación Física

Profesor: Eder Caballero Galagarza

edercaballero02@gmail.com

whatsApp 65218554

10° grado

2022.

Voleibol:

1. Reseña histórica:

Este deporte nació en 1800, en el Gimnasio de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Springfield Massachussets. Fue creado por el profesor William G. Morgan, inspirado en dos deportes, el Lawn Tennis y el bastkebol, en un principio a este deporte se le llamó Mintonette.

En 1896, el profesor Alfred Halstead, impuso el nombre de Voleibol pronto fue desechada la pelota de bastkebol por su dureza y su peso excesivo.

2. Cancha y línea de juego:

- **Cancha:** mide 18 metros de largo por 9 de ancho.
- **Líneas límites:** la cancha estará limitada por líneas de 5 cm de ancho, trazadas en el interior de la misma y deberá estar alejada de todo obstáculo a una distancia mínima de 2mts.
- **La red:** consta de 1 metro de ancho por 9 de largo, malla de 10 cm de lado, con una banda doble de tela blanca de 5 cm de ancho, cocida en el lado superior, un cable flexible que pasa por el exterior de dicha banda mantendrá tenso el borde superior de la red.
- **Altura:** en el centro 2.43mts para equipo masculino y 2.24 para el femenino.

3. Números de jugadores

Será obligatoriamente de 6 por equipo en cualquier circunstancia.

Nombre de los jugadores: los jugadores de ambos equipos deben estar colocados sobre su propio campo en dos líneas de 3 jugadores. Estas líneas serán o pueden ser quebradas los tres jugadores colocados a lo largo de la red son los delanteros y los otros 3 forman la línea de zaguero, los delanteros ocupan de derecha a izquierda y paralelamente a la red, las posiciones de bases 2,3 y 4.

Los jugadores zagueros (1,6 y 5) no puede regresar la pelota desde adelante osea dentro de la zona de ataque o área delantero (3 mts).

El juego de voleibol se inicia con el pitazo del árbitro, el cual autoriza que se haga el saque, lo que constituye la primera acción del juego.

El saque significa trasladar la pelota al campo contrario.

Reglas generales de los saques:

- Para ejecutar el gesto el zaguero derecho debe ubicarse en el área de saque y esperar el sonido del silbato del juez.
- La pelota debe dejarse caer o lanzarse al aire.
- El jugador no debe pisar la línea final de la cancha, ni penetrar en la misma antes de haber efectuado el saque. Luego de haber sido impulsada con una mano por el jugador, la pelota debe pasar sobre la red, hacia el campo del adversario.

Formas de saque

- **Saque de péndulo:** es más simple y recomendado para los que se inician en el juego ya que su aprendizaje y técnica es la más sencilla. El jugador se coloca frente a la red, una pierna adelante y otra atrás, con las piernas flexionadas y el tronco levemente inclinado hacia adelante. El brazo izquierdo en flexión sosteniendo la pelota y el derecho hacia atrás para iniciar el impulso y el impacto a la pelota de abajo hacia arriba.
- **Saque lateral:** es muy usado por los principiantes, pues tiene la caracterización de quien está bateando la pelota con una mano (tipo beisbol)
El jugador se coloca lateral a la red, las piernas flexionadas, el brazo izquierdo en flexión sosteniendo la pelota y el derecho atrás para inclinar el impulso y el impacto golpeando la pelota en forma horizontal.
- **Saque de tenis:** Este es un tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero también es más efectivo que los anteriores; con el que se puede imprimir más potencia a la pelota y por lo tanto dificultan la recepción por el equipo adversario.

Boleo:

ataque ya que merced a él se prepara la pelota para la ejecución del remate y ataque.

Existen dos técnicas para la realización del boleo:

- Golpe con la mano por debajo
- Golpe con dos manos arriba

Recepción:

La recepción es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no se encuentra en posesión del saque. Es la primera fase del complejo 1 (K1) y su objetivo es neutralizar de la mejor manera posible el saque contrario y poder construir un ataque de manera exitosa.

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Panamá Este

IPT. México Panamá

Prueba # 1 Educación Física

Nombre: _____ . Grado: _____ . Fecha: _____ .

Prof. Eder Caballero G.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca letra C para el concepto cierto y F para el falso. Valor 10 pts.

1. _____ . El voleibol nació en el año 1895.
2. _____ . El voleibol fue creado por el Prof. William G. Morgan.
3. _____ . Este deporte se jugo por primera vez en Cuba.
4. _____ . Este deporte se le llamo primero “Minnonette”.
5. _____ . En 1896 el Prof. José Valencia le puso el nombre de voleibol.
6. _____ . La cancha de voleibol mide 20 mts. x 10 mts.
7. _____ . El número de jugadores será obligatoriamente de seis (6) en cualquier circunstancia.
8. _____ . La red en el centro de la cancha debe tener una altura de 3 mts. para hombres.
9. _____ . El juego de voleibol se inicia con el pitazo del árbitro.
10. _____ . La red debe tener 2 mts. de ancho por 7 mts. de largo.

II Parte. Llena los espacios en blanco. Valor 10 pts.

1. Menciona las formas de saque que existen en el voleibol:

a. _____ .

b. _____ .

c. _____ .

2. Menciona dos formas de voleo:

a. _____ .

b. _____.

3. El primer nombre que se le dio al voleibol fue:

a. _____.

4. País donde se inventó el voleibol:

a. _____.

5. El nombre de los tres jugadores que juegan atrás es:

a. _____.

6. La dimensión de la cancha de voleibol es:

a. _____.

7. Consiste en trasladar al campo contrario:

a. _____.

III. Parte. Escoge la respuesta correcta. Valor 5 pts.

1. La dimensión de la cancha de voleibol es:

a) 20 x10 mts. b) 18 x 9 mts. c) 24x12 mts.

2. La cantidad de metros de largo que debe tener el área de zagueros es:

a) 3 mts. b) 4 mts. c) 6 mts.

3. Los jugadores que deben estar obligatoriamente en la cancha son:

a) 6 b) 5 c) 3 d) 10.

4. El voleibol nació en el año:

a) 1891 b) 1895 c) 1936 d) 1910.

5. Recibió el voleibol en un principio el nombre de:

a) Minnonette b) Cricket c) Basketball.

1. Técnicas ofensivas

- **El pase:** El propósito del pase-colocación es iniciar el ataque en el juego. Debido al número de intervenciones dentro del juego, el pase es el elemento más importante en la estructura del equipo y en el juego total; tanto en lo cuantitativo como cualitativo, el colocador adquiere una importancia muy grande. Es la principal técnica ofensiva en el juego.

Los pases pueden ser:

- **Pase adelante alto:** requiere mucha potencia, la pelota debe golpearse arriba de la cabeza, pero netamente delante de ella el recorrido de los brazos es más largo que para ejecutar un pase corto vertical.
- **Pase adelante corto vertical:** es empleado para el ataque rápido y requiere una gran coordinación entre el levantador y el rematador.
- **Pase atrás:** En el caso del pase hacia atrás, debe realizarse, un ligero movimiento de las caderas hacia delante, y arriba mientras que el movimiento de los brazos será fundamentalmente hacia arriba. Debe atenderse el trabajo de las piernas con relación a la distancia entre el jugador y el lugar hacia donde se dirige el balón.
- **Pase lateral:** requiere agilidad, vista y sentido de la jugada, aunque es difícil ejecución los fundamentos deben ser aprendidos y ejecutados con seguridad.

2. Reglamentación

La regla 12 de la duración del partido y elección del campo:

- Todo juego internacional se disputará tres juegos ganados.
- Los capitanes sortean para elección de campo o saque.

Regla 18

- Juego procedente de la red.
- Cuando el balón durante la jugada toca la red entre las dos antenas o poste se considera la jugada como válida y el juego continúa.

Regla 22: fuera del juego del balón

El balón esta afuera cuando toca el suelo o un objeto, fuera de los límites de la cancha.

Regla 24: tanteo y resultado del juego

Cuando un equipo no pueda devolver correctamente el balón por encima de la red al campo contrario comete una falta.

Un juego se gana cuando un equipo tiene un máximo de 25 puntos.

Un equipo que se rehúse a jugar después de haber recibido la notificación del primer arbitro será declarado comparecido con tanteo 25-0 para cada juego.

Regla 25: decisiones y reclamaciones

Las decisiones de arbitro durante el partido son inapelable.

Cualquier protesta referente ala interpretación de la regla debe ser resuelto inmediatamente por el árbitro.

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Panamá Este

IPT. México Panamá

Prueba #2 de Educación Física

Nombre: _____ . Grado: _____ . Fecha: _____ .

Prof. Eder Caballero G. Valor. 22 pts.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca la letra C para el concepto cierto y la F para el falso.
Valor 10 pts.

1. _____. El pase es una de las principales técnicas ofensivas en un juego de voleibol.
2. _____. Las reglas oficiales son las adoptadas por la FIVB.
3. _____. Todo juego internacional se disputará en 4 juegos ganados.
4. _____. Durante un juego de voleibol, el balón no puede tocar la red.
5. _____. El balón esta fuera cuando toca el suelo o un objeto fuera de los límites de la cancha.
6. _____. Durante un juego de voleibol los jugadores no pueden pasar al campo contrario.
7. _____. Un juego se gana cuando un equipo obtiene un máximo de 30 puntos.
8. _____. Las decisiones del árbitro durante el partido son apelables.
9. _____. Todos los jugadores pueden reclamarle al árbitro.
10. _____. Un partido por inasistencia se anota 25 -0 por cada juego.

II Parte. Llena los espacios en blanco. Valor 7 pts.

1. Los pases pueden ser:

a. _____ .

b. _____ .

c. _____ .

d. _____ .

2. Numero de regla que habla sobre la duración del juego:

a. _____.

3. Regla que habla de reclamaciones y decisiones:

a. _____.

4. La regla 22 trata sobre:

a. _____.

III Parte. Pareo. Valor 5 pts.

1. Pase _____ Federación Internacional de Voleibol.

2. Regla 24 _____ Juego procedente de la red.

3. Regla 20 _____ Técnica Ofensiva.

4. FIVB _____ Traspaso de la línea central.

5. Regla 18 _____ Tanteos y resultados del juego.

A. Técnica defensiva del bloqueo o barrera

El acto del bloqueo se efectúa con el propósito de detener el ataque del adversario, puede ser llevada a cabo por un jugador o un grupo de dos o tres jugadores.

Es el medio más eficaz de defensa, tiene como objeto detener junto a red la acción adversaria, sea haciendo caer en el campo opuesto el balón, sea frenando la fuerza viva del balón alzándolo en el propio campo para pasar al contra ataque.

El bloqueo puede ser:

- **Barrera de 1:** puede ir precedida de una carrera o ser efectuada estando parado.
Se compone de 4 fases: contracción, salto, caída y amortiguación.
- **Barrera de 2:** los jugadores hombro con hombro saltan al mismo tiempo.
Si el muro se hace a la izquierda, el jugador de la derecha debe poner las manos un poco oblicuas a la red para bloquear los balones eventualmente cortados, el otro compañero salta frontalmente.
- **Barrera de 3:** es aconsejable sobre todo con el remate central, el jugador del medio efectúa un muro central los otros dos oblicuos en sentido inverso para detener los balones cortados.

B. Las fintas de remates

Es muy efectivo al utilizar los remates alternativamente con las fintas con motivo de vencer el bloqueo y de colocar los jugadores que lo apoyan.

- **Fintas de desplazamientos:** siempre que los bloqueos se efectúen en condiciones que dificulten la acción del remate se puede recurrir a realizar desplazamientos entre los rematadores.

Ministerio de Educación
Dirección Regional de Panamá Este
IPT. México Panamá

Prueba #3 de Educación Física

Nombre: _____. Grado: _____. Fecha: _____.

Prof. Eder Caballero G.

I Parte. Cierto y Falso. Coloca la letra C para el concepto cierto y la letra F para el falso.
Valor 10 pts.

1. _____. El remate es una técnica de carácter ofensivo.
2. _____. El remate es el fundamento más fácil del voleibol.
3. _____. Durante el remate el jugador debe solucionar con muy poco tiempo y con el balón en el aire cuestiones técnicas y tácticas.
4. _____. Las fintas de remate son muy efectivas para vencer el bloqueo.
5. _____. Las barreras de uno pueden ir precedidas de una carrera.
6. _____. En las barreras de dos, los jugadores saltan uno primero y el otro después.
7. _____. Las barreras de tres son exclusivas en el remate central.
8. _____. Para hacer eficiente la barrera de tres, todos los jugadores deben saltar al mismo tiempo.
9. _____. Las barreras se componen de una sola fase (salto).
10. _____. Durante el juego, el jugador puede pasar la mano y tocar si es necesario la red.

II Parte. Llena los espacios en blanco. Valor 11 pts.

1. Menciona tres formas de bloqueo o barrera:

a. _____.

b. _____.

c. _____.

2. Menciona 4 aspectos fundamentales en la técnica del remate:

a. _____.

b. _____.

c. _____.

d. _____.

3. La barrera se compone de cuatros fases que son:

a. _____.

b. _____.

c. _____.

d. _____.

- hacer el dibujo de la cancha y sus dimensiones valor 15 puntos

Glosario: Buscar el significado de cada una de estas palabras e ilustrarlas. Valor 20 putos

1. bloqueo
2. remate
3. saque
4. recepción
5. zaguero
6. área de servicio
7. balón
8. saque de tenis
9. ataque
10. balón fuera

Indicaciones:

- **Entregar el día 14 de septiembre de 2022.**
- **El que tenga la facilidad, puede enviarlo a mi correo**
edercaballerogalr02@gmail.com

o al WhatsApp 65218554 r en formato Word,pdf o si es imagen tomada de su celular, tratar de que sea lo más clara posible.