



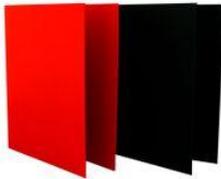
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA 5° AÑO

TRABAJO PRÁCTICO N°1 (2° ETAPA)

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 5°
TURNO: TARDE	Divisiones todas
Docentes	
<ul style="list-style-type: none">• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA (titita37@hotmail.com)	



Antes de comenzar con este nuevo trabajo, les pedimos por favor, que no se olviden de armar una carpeta de Educación Física, en dónde deberán ir colocando los trabajos prácticos resueltos y el material de lectura que les vayamos enviando.

Esa carpeta será revisada cuando nos volvamos a encontrar.

Queridos alumnos y alumnas, hoy comenzamos la segunda parte de este año lectivo, con cambios que no se esperaban, pero con la certeza que todo tendrá un aprendizaje.

Vamos a trabajar en la parte deportiva, para poder ir incorporando como es el juego, y todo lo concerniente a los mismos. Traten de cumplir con los trabajos prácticos, y así poder volver a encontrarnos, y poner en práctica lo realizado, ya que con todos los trabajos enviados apuntamos al cuidado de la salud, y así procurando realizar una actividad física sostenida y adecuada a ustedes.



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar



Modo de Trabajo:



➤ **Lectura y análisis de lo redactado**

➤ **Cuestionario (TRABAJO PRÁCTICO)** que deberá ser respondido (en computadora – Word) si disponen de una computadora y enviado para su corrección. Al final del trabajo se dan otras indicaciones.



➤ **FECHA DE PRESENTACION: 5/09/2020**

TEMA: DEPORTES EN CONJUNTO



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

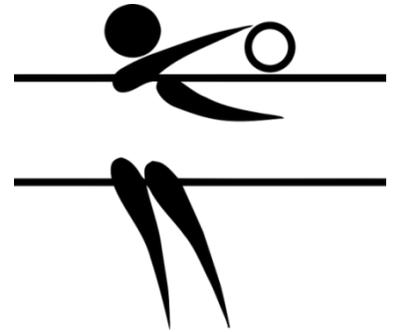
Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

DEPORTE: VOLEIBOL

➤ **OBJETIVO: AFIANZAR LOS FUNDAMENTOS Y REGLAS DEL JUEGO**

➤ **CONCEPTO**

Es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario. Gana aquel equipo que primero anote los 25 puntos a su favor. El balón puede ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un número limitado de toques para devolver el balón hacia el campo contrario. Habitualmente el balón se golpea con manos y brazos, pero también con cualquier otra parte del cuerpo. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos. Por lo tanto, **el objetivo del voleibol es lograr anotar puntos con los pases de pelota hacia el campo adversario**, cosa que tratará de impedir el equipo contrario a través de jugadas defensivas como toques, ataques o bloqueos.



➤ **CARACTERISTICAS DEL VOLEIBOL**

Las principales características del voleibol son:

- Es un juego deportivo en el cual se enfrentan dos equipos con seis integrantes cada uno.
- La finalidad del juego es pasar la pelota por encima de la red central al otro lado de la cancha.
- El elemento principal de este deporte es una pelota liviana y de fácil manipulación tanto para hombres como para mujeres.

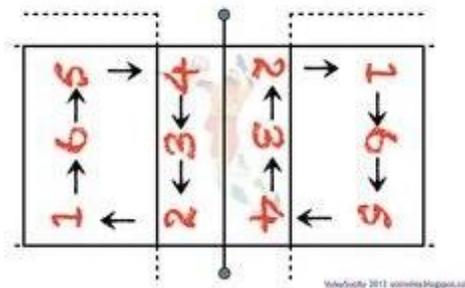


Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Los sets no tienen un tiempo determinado de duración, esto dependerá de cómo se desarrollen las jugadas y del arbitraje. es ganado por el equipo que primero anota
- 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de un empate 24 - 24, el juego continúa hasta conseguir una ventaja de 2 puntos (26)
- El voleibol se puede jugar en espacios cerrados o abiertos.
- Todos los jugadores deben estar identificados con un uniforme que consta de una camiseta identificada con el número del jugador, pantalones cortos y zapatos deportivos.
- Existen variantes del voleibol como el voleibol de playa o el voleibol sentado.

Campo de Voleibol. Posiciones



Posición de los jugadores

- En el saque
 - Delanteros: frente a al red.
 - posiciones: 4, 3 y 2
 - Zagueros:
 - posiciones : 5, 6 y 1
- Relación de posición entre jugadores
 - 1. Zaguero.
 - 2. Delanteros y zagueros.
- La posición de los jugadores es determinada por:
 - Delanteros
 - Derecha e Izquierda





Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Vóleybol

Hoy la red nos une...

Su historia

1895 El voleibol fue creado por William G. Morgan.

1947 Se crea la Federación Internacional de Vóleybol.

1964 Se convierte en deporte olímpico.

La cancha

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

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 pelota

Circunferencia: 65 a 67 cms.
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

saque golpe de abajo golpe de arriba
bloqueo remate

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.

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.

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.

Conoce todo el reglamento consultando el sitio de la Federación de Vóleybol Argentino. <http://www.feva.org.ar/>

➤ FUNDAMENTOS DEL DEPORTE

● PASE DE ARRIBA CON DOS MANOS O TOQUE DE DEDOS O BOLEO

El toque de dedos es una técnica fundamental del voleibol que se utiliza principalmente para el pase de colocación o armado, Se trata de una acción técnica que permite una mayor precisión y dirección de la pelota, al tratarse de un toque en el que las articulaciones de la muñeca y dedos permiten una buena amortiguación y cambios en la dirección de vuelo del balón.

. Con el tronco vertical, ligera flexión en las articulaciones de las rodillas, tobillos y cadera, las piernas separadas aproximadamente sobre el ancho de los hombros con los pies separados para repartir el peso corporal y con las puntas hacia adelante de forma que uno de ellos esté ligeramente más adelantado con respecto al otro para generar equilibrio La posición. Los brazos se elevan por encima de la



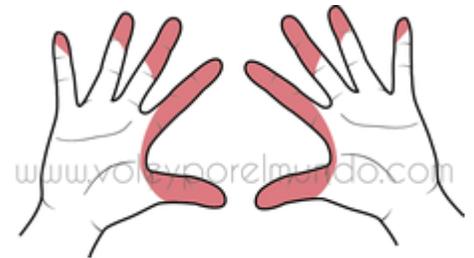


Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

cabeza con los codos hacia fuera y las palmas de las manos a la altura de la frente creando así un “rombo”.

1. *Superficie de contacto*: Las manos se colocan con las palmas hacia arriba para recibir el balón con los dedos de las manos abiertos, pero no rígidos, y generando una figura triangular entre los índices y los pulgares, que se colocan con apenas dos centímetros de separación. El contacto se realiza de manera simultánea con ambas manos, recibiendo el balón con las yemas de los dedos, a una altura situada entre la frente y los ojos, amortiguándose la caída del balón mediante una flexión simultánea de codos y muñecas ayudada ligeramente por tobillos, rodillas y cadera. Recalcar que aunque el índice y el pulgar sean los dedos más importantes y los que dirigen el movimiento, se debe realizar el contacto con todos los dedos las manos.



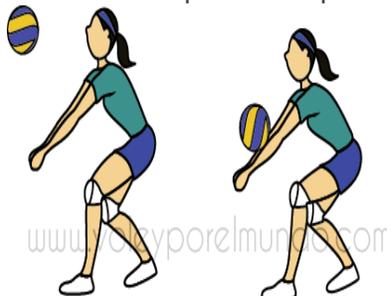
➤ GOLPE DE ANTEBRAZOS, O DE ABAJO

- **Durante el golpeo:**

Contacto del balón a ser posible con todos los dedos mediante las segundas falanges a excepción del meñique y el anular. Mediante una rápida absorción de la fuerza de recepción por parte de los codos y las muñecas, posteriormente se expulsa el balón hacia arriba culminando con una extensión general del cuerpo, pero de manera especial de los codos.

- **Después del golpeo:**

Tras una extensión general del cuerpo la posición de manos y muñecas siguen siendo hacia arriba para evitar giros en el balón, desplazándose el peso corporal del jugador hacia delante para acompañar la trayectoria”



- El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que *debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego*. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción



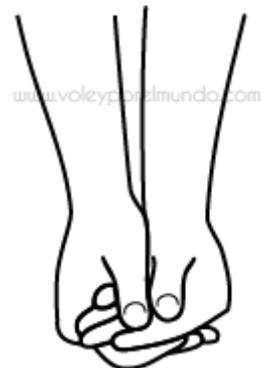
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.

Diferentes fases durante la técnica de antebrazos:

1. Posición inicial debe ser baja para conseguir estabilidad en el golpeo y un mayor tiempo de ajuste en el contacto con el balón. Realizando una semiflexión de las rodillas, los pies se posicionan separados y con las puntas hacia delante de forma que uno de ellos esté ligeramente más adelantado con respecto al otro. Esto nos proporciona un mayor equilibrio a la hora de inclinar el cuerpo hacia delante durante el contacto con el balón.
2. Superficie de contacto: Buscamos una buena plataforma de contacto en nuestros antebrazos: amplia, homogénea y estable. Para ello ahuecamos el pecho y sacamos los hombros del cuerpo lo máximo posible, intentado unir los codos, que colocaremos totalmente estirados para, de este modo, juntar los antebrazos a la misma altura mediante un ligero giro de los brazos hacia fuera y crear una plataforma de golpeo consistente aproximadamente en la zona media de nuestros antebrazos.
3. Agarre de manos: El objetivo del agarre de manos es que éstas no se separen al contacto con el balón. El denominador común de cualquier agarre de manos es la posición de los pulgares, que se colocarán juntos y de manera simétrica. Existen diferentes tipos de agarres de manos:
 - Superposición de una mano sobre otra: se coloca una mano sobre la otra y se cierran hasta unir los pulgares. Es la opción más utilizada.
 - Envolviendo una de las manos con la otra: se base en cerrar uno de los puños, que es envuelto por la otra mano.
 - Entrecruzando los dedos de las manos: poco aconsejable pues interfiere en la plataforma de contacto. Si queréis saber cómo trabajar con material específico para la mejora de la técnica de antebrazos revisa nuestras anteriores entradas.
- **Durante el golpeo**: Los hombros se fijan y amortiguan el pase mediante un acompañamiento del balón, que devuelven en contramovimiento direccionados hacia el objetivo. Es decir, una vez controlado el balón, se realiza un movimiento de tronco y extensión de piernas ligeramente hacia delante mientras se dirige el balón mediante los hombros.
- **Después del contacto**: Se acompaña ligeramente el balón con un movimiento hacia delante mientras continuamos la extensión de piernas. En algunos jugadores suelen incluso realizar algún paso tras el contacto con el balón.





Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

➤ Tipo de Saque:

Saque de tenis

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la red con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos, en la zona del saque a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza una altura que le permita golpearlo con la mano acopada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. El golpe al balón debe hacerse por la parte ínfero posterior si se le quisiera imprimir una rotación al balón de tal forma que su trayectoria sea parabólica, en el centro posterior cuando la intención es que el balón lleve una trayectoria indeterminada.



➤ REMATE

Ataque:

El Remate o ataque es el elemento más complejo del voleibol, ya que se debe resolver en el aire tanto los problemas técnicos del golpe como los tácticos. Se puede comparar con el tiro a puerta en el fútbol o con el lanzamiento a canasta en el baloncesto. En el remate se concentra toda la acción ofensiva del equipo, siendo su objetivo conseguir el tanto o recuperar el balón. El remate tiene que ser potente y dirigido a la zona que más problemas cree al equipo contrario. En esta acción podemos distinguir cuatro fases: carrera, vuelo, golpe y caíd



➤ BLOQUEO

Facilita a los demás jugadores situarse en el campo y colocar la defensa más oportuna. A partir de 1964 se permitió que en la acción del bloqueo se pudiera sobrepasar los brazos por





Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

encima de la red, creándose así un bloque ofensivo (el bloqueo, en un principio, es un elemento considerado de defensa). La clasificación del bloqueo está en función del número de jugadores que lo formen: bloqueo individual, doble y bloqueo triple. El que más se realiza durante un partido es el bloqueo doble.

➤ TRABAJO PRÁCTICO (Deberá ser enviado para su corrección)

CON LO LEIDO APLICAR EN ESTE TRABAJO

A. MARCAR CON UNA CRUZ LO CORRECTO

- El vóley es un deporte en conjunto que se juega en dos equipos de :
 - A. 8 jugadores cada uno en cada cancha
 - B. 6 jugadores cada uno en cada cancha
 - C. 7 jugadores cada uno en cada cancha
 - D. 11 jugadores cada uno en cada cancha

Cuantos suplentes puede haber?.....

- El partido se inicia:
 - A. Con un saque desde la línea de fondo
 - B. Con un golpe de manos altas
 - C. A y B son correctos
 - D. Ninguna es correcta
- Es una falta en vóley
 - A. Tocar dos veces seguida la pelota(doble contacto)
 - B. Tocar un mismo equipo, pero distintos jugadores, tres veces la pelota
 - C. Dejar que la pelota pique una vez en el suelo
 - D. A y C son correctas
- La duración del partido es
 - A. Dos tiempos de 25 minutos
 - B. Dos tiempos de 15 minutos
 - C. 4 tiempos de 15 minutos
 - D. Ninguna es correcta.

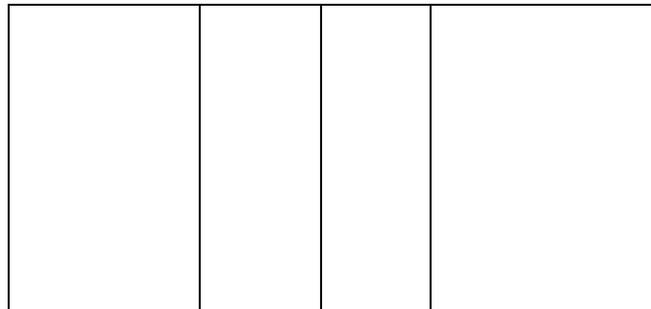


Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Las medidas de la cancha de vóley son:
 - A. Tiene tres metros de ancho por tres de largo, dividida por una red al medio
 - B. 9 metros de ancho por 18 de largo dividida por una red al medio que la divide en dos cuadrados de 9 metros
 - C. 3 metros de ancho por 6 de largo, dividida por una red en el medio que la divide en dos cuadrados de 3 metros
 - D. Ninguna respuesta es correcta
- Tipos de fundamentos que se aplican en vóley
 - A. Lanzamiento al cesto de básquet
 - B. Pataditas con el balón
 - C. Golpe de arriba , de abajo, saque , remate, bloqueo
 - D. Ninguna es correcta

Practico: en la siguiente cancha coloca las posiciones numeradas de los jugadores y como deben rotar cuando hay un cambio de saque



- Inventa una actividad (juego o ejercicio) en grupo y con pelota que permita hacer un trabajo de entrada en calor o entrenamiento en vóley.



IMPORTANTE



Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Si no saben el nombre del docente al cual le debe enviar los trabajos, busquen en la Plataforma del colegio – Educación Física) el cuadro de docentes y cursos para poder saber.

Para enviar los TRABAJOS PRACTICOS solicitamos tener en cuenta las siguientes indicaciones:

1 - Si están por enviar fotos utiliza la Aplicación Cam Scanner o aplicación similar, realicen la captura de la imagen con el celular de forma vertical y posterior generan el PDF. (La Aplicación lo Guía paso a Paso)

2- Sobre el envío de TRABAJOS

Deberás escribir en ASUNTO: COLEGIO - TRABAJO PRÁCTICO N° y luego nombre, apellido, curso y división.

EN COLEGIO CON SOLO PONER EL NÚMERO DEL COLEGIO (5051) ESTARÁ BIEN.

NO SE ACEPTARÁN TRABAJOS QUE NO TENGAN ESTOS DATOS

3. Si es una consulta deberán escribir en ASUNTO: COLEGIO - CONSULTA y luego nombre, apellido, curso y división.

