



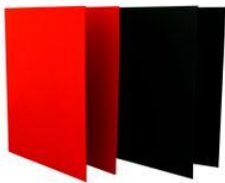
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA 1° AÑO

TRABAJO PRÁCTICO N° 1 (2° etapa)

MATERIA: EDUCACION FISICA	Año: 1°
TURNO:MAÑANA	Divisiones todas
Docentes IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA (titita37@hotmail.com) MAMANI, DANIEL (licdanielmamani@hotmail.com) RAMIREZ, FERNANDA (carmenrossr24@gmail.com) VILLA AGÜERO, MARIEL (marielvilla13@gmail.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.

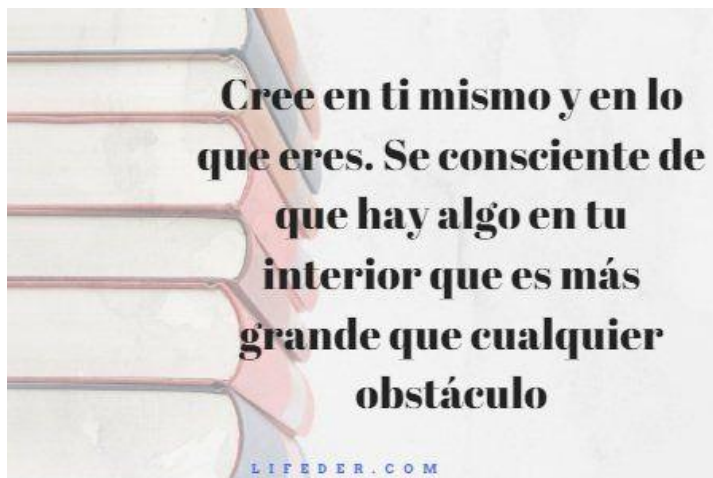
Vamos a trabajar en la parte deportiva, para poder ir incorporando como es el juego, y todo lo concerniente a los mismos. Traten de cumplir con los trabajos prácticos, y así poder volver a encontrarnos, y poner en práctica lo



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

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.



Modo de Trabajo:



- Lectura y análisis de lo redactado
- Cuestionario 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**

DEPORTE: VOLEIBOL



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

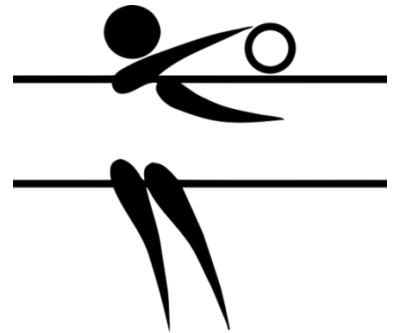
Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

OBJETIVO: Conocer y afianzar el concepto del Deporte Vóley y sus reglas básicas

VOLEIBOL

➤ **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.



La historia del Voleibol empieza relativamente hace poco. Fue ideado por el profesor de educación física William Morgan, en 1895, y lo hace en el estado de Massachusetts bajo el nombre de “Mintonette” (**Morgan tomó ideas de diversos deportes**, como la pelota del baloncesto, la red del tenis, el uso de las manos del balonmano y el concepto de entradas del béisbol).



Lo hizo como alternativa para quienes buscaban un deporte de interior con menos contacto físico y brusquedad que el baloncesto.



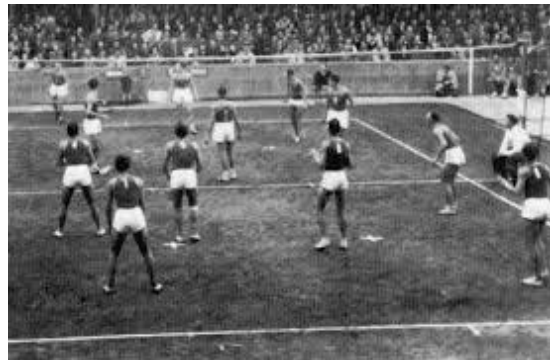
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Un año después, el juego mintonette resultó muy popular.

Allí, el Dr. Alfred Halstead, profesor del Springfield College, observó que lo más destacado del juego era el voleo del balón sobre la red. Por eso, sugirió rebautizarlo “voleibol”.

La universidad YMCA, donde impartía clases Morgan, se ocupó de la difusión de este nuevo deporte, ya rebautizado como voleibol (balonvolea) y en 1913 se



celebró el primer torneo internacional donde participaron China, Japón y Filipinas. No obstante a medida que se iba divulgando las normas iban modificándose de unos países a otros.

Finalmente en 1922 se estableció un reglamento oficial y se celebró el primer torneo internacional regulado por estas nuevas reglas. En esta ocasión participaron 27 equipos. A partir de 1937 se empezaron a crear los distintos organismos oficiales para su regulación y en 1964 formó parte por primera vez de los Juegos Olímpicos.

Desde su creación hasta ahora se han incorporado distintos cambios a fin de mejorar el espectáculo.

La incorporación del líbero, la posibilidad de marcar directamente en cada jugada sin necesidad



de tener la posesión del saque o el toque con cualquier parte del cuerpo son algunos ejemplos.

En principio el voleibol era un deporte practicado exclusivamente por hombres, pero al pasar los años también se incluyó el voleibol femenino.

En la actualidad el voleibol es un deporte que cuenta con un organismo de carácter internacional fundado en el año 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB). Es el



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

lugar donde se definen sus reglamentos y organizan las diversas actividades en torno a este deporte.

Los primeros campeonatos mundiales se organizaron en 1949 para la categoría masculina, y en 1952 para la categoría femenina. El voleibol de playa se incorporó a la FIVB en el año 1986 y a los Juegos Olímpicos en 1996.

➤ **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.
- 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.
- Las reglas y demás actividades relacionadas con este deporte, nacionales e internacionales, son establecidas por Federación Internacional de Voleibol.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

➤ ¿CÓMO ES UN PARTIDO DE VOLEIBOL?

- Los partidos de Voleibol no tienen un tiempo preestablecido de juego, sino que terminan cuando uno de los 2 equipos ha ganado 3 sets.
- Un set, a su vez, se gana cuando uno de los equipos ha sumado 25 puntos con una diferencia de 2 sobre el contrincante. Es decir, si el marcador estuviera 25-24, el equipo con 25 puntos aún no habría ganado el set. Tendría que seguir jugando hasta el 26-24 o hasta la puntuación necesaria para que hubiera esos 2 puntos de diferencia.
- En caso de llegar a jugar el 5º set (empate 2-2) este es a 15 puntos nada más, aunque sigue manteniéndose la diferencia de 2 puntos para darlo por terminado.



➤ AREA DE JUEGO

El área de juego incluye el campo de juego y la zona libre. Debe ser rectangular y simétrica.

• DIMENSIONES

El campo de juego es un rectángulo de 18 x 9 m, rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.

El espacio de juego libre es el espacio sobre el área de juego, libre de todo obstáculo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 7 m de altura a partir del piso.

Para las Competencias Mundiales de la FIVB, la zona libre debe medir un mínimo de 5 m desde las líneas laterales y 8 m desde las líneas de fondo. El espacio de juego libre debe medir un mínimo de 12.5 m de altura a partir del piso.

• SUPERFICIE DE JUEGO

La superficie debe ser plana, horizontal y uniforme, y no debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores. Se prohíbe jugar en superficies rugosas y resbaladizas.

En canchas cubiertas, la superficie del campo de juego debe ser de color claro.



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

Email: colegiosecondario5051_lamerced@yahoo.com.ar

En canchas al aire libre se autoriza una pendiente para drenaje de 5 mm por metro. Se prohíben las líneas marcadas con materiales sólidos.

- **LINEAS DE LA CANCHA**

Todas las líneas tienen 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y que sea diferente al color del piso y al de cualquier otra línea.

- **LINEAS DE DELIMITACION**

Dos líneas laterales y dos líneas de fondo limitan la cancha de juego.

Tanto las líneas laterales como las de fondo se marcan en el interior del campo

Línea central

El eje de la línea central divide la cancha en dos campos de juego iguales de 9x 9m.

Esta línea se extiende bajo la red de línea lateral a línea lateral.

Línea de ataque

En cada campo, una línea de ataque, cuyo borde exterior se traza a 3 m del eje de la línea central, marca la zona de frente.

➤ **ZONAS Y AREAS**

1) Zona de frente

En cada campo, la zona de frente está limitada por el eje de la línea central y el borde exterior de la línea de ataque.

Se considera que la zona de frente se extiende más allá de las líneas laterales, hasta el final de la zona libre.

2) Zona de saque

La zona de saque es un área de 9 m de ancho detrás de cada línea de fondo

Lateralmente está limitada por dos líneas cortas, cada una de 15 cm de longitud, marcadas a 20 cm de la línea final, como una prolongación de las líneas laterales. El ancho de ambas líneas se incluye en la zona de saque.

En profundidad, la zona de saque se extiende hasta el final de la zona libre.

3) Zona de sustitución

La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

Área de calentamiento

Para Competencias Oficiales y Mundiales de la FIVB, las áreas de calentamiento, de un tamaño aproximado de 3 x 3 m, están localizadas en ambas esquinas laterales a los lados de los bancos, fuera de la zona libre.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

➤ **ALTURA DE LA RED**

Ubicada verticalmente sobre la línea central, hay una red, cuyo borde superior se coloca a una altura de 2.43 m para los hombres y 2.24 m para las mujeres.

La altura de la red se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder en más de 2 cm la altura reglamentaria.

ESTRUCTURA

La red mide 1 m de ancho y 9.50 m de largo, y está hecha de malla negra a cuadros de 10 cm por lado.

A lo largo del borde superior está cosida una banda horizontal de 5 cm de ancho, hecha de lona blanca doblada y cosida a todo lo largo. En cada extremo la banda tiene una perforación por el que pasa una cuerda para atar a los postes y mantener la parte superior de la red tensa.

Por el interior de esta banda pasa un cable flexible que ata la red a los postes y mantiene tensa la parte superior.

A lo largo de la parte inferior de la red (sin banda horizontal) hay una cuerda enhebrada en las mallas, la cual se ata a los postes para mantener tensa la parte inferior de la red.

BANDAS LATERALES

Dos bandas blancas se colocan verticalmente en la red y se ubican directamente sobre cada línea lateral.

Miden 5 cm de ancho y 1 m de largo y se consideran parte de la red.

ANTENAS

Una antena es una varilla flexible, de una longitud de 1.80 m y un diámetro de 10 mm hecha de fibra de vidrio o material similar.

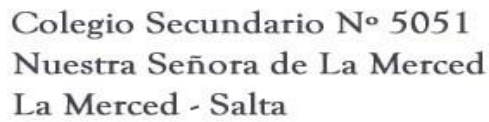
Una antena se fija en el costado de la red, en el extremo exterior de cada banda lateral. Las antenas están ubicadas en lados opuestos de la red.

Los 80 cm superiores de cada antena que sobresalen por encima de la red se marcan con franjas de 10 cm de ancho de colores contrastantes, preferiblemente blanco y rojo.

Las antenas se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso de la pelota.

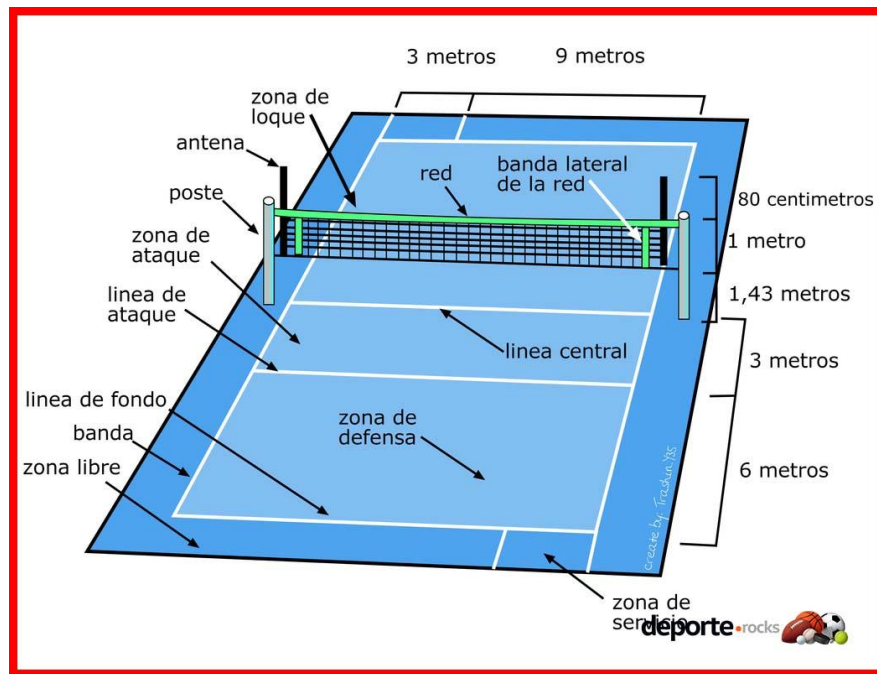
POSTES

Los postes que sostienen la red se ubican a una distancia de 0.50 – 1 m de las líneas laterales. Tiene una altura de 2.55 m y deben ser preferiblemente ajustables.



Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Los postes deben ser redondos y pulidos y se fijan al piso sin cables. Su instalación no debe representar un peligro o significar un obstáculo.



 PELOTA O BALON

Su exterior debe ser de un material sintético o cuero, acolchado y puede tener una combinación de dos o tres colores El balón o pelota debe tener una circunferencia entre 65 o 67 cm y un peso entre 260 o 280 g. Su presión debe ser entre 0,3 o 0,325 kg/cm²



➤ LOS JUGADORES DE VOLEIBOL Y SU POSICIÓN EN EL CAMPO DE JUEGO

En cada campo debe haber 6 jugadores en todo momento. Todos los jugadores deben pasar por todas las posiciones del campo, es decir, jugarán tanto en defensa como en ataque.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Una vez ejecutado el saque, todos los jugadores se pueden mover por toda la superficie del campo y de la zona libre, sin necesidad de guardar ninguna formación.

Durante el saque, los jugadores deben mantener la posición designada por la rotación aunque no deben mantener una ubicación definida.

Basta con que cada zaguero (defensa) esté por detrás de su delantero y que tanto delanteros como defensas estén ubicados lateralmente en el orden designado por la rotación. No se establece ninguna distancia mínima entre unos y otros.

A lo largo de un set cada jugador puede ser sustituido por otro 1 vez (excepto cuando es sustituido por el líbero en cuyo caso no hay limitaciones siempre que esté en defensa). El jugador que salió del campo puede volver al juego siempre que sea para reintegrarse en la posición de su sustituto. Ya no podrá volver a ser sustituido hasta el siguiente set.

- **LA ROTACIÓN EN EL VOLEIBOL**

El campo está dividido en 6 zonas (3 de ataque y 3 de defensa), ubicadas cada una de ellas en las áreas indicadas anteriormente. Al inicio del encuentro, cada jugador está asignado a una zona en la que debe encontrarse al momento del saque.

Cuando un equipo no realiza el saque y hace un punto (recupera el saque) sus integrantes deben rotar en el sentido de las manecillas del reloj. De esta manera el jugador de la zona 2 pasa a la zona 1, el jugador de la zona 1 pasa a la zona 6 y así respectivamente.

Estas rotaciones son obligatorias y deben respetarse siempre al momento de sacar.

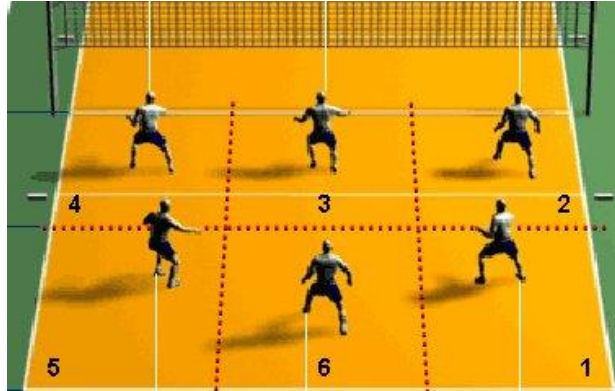
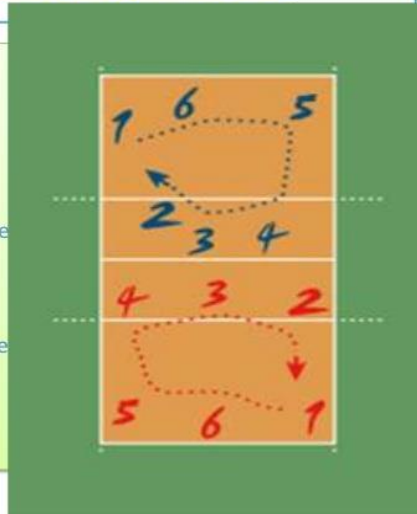


Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

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 determinante
 - Delanteros
 - Derecha e Izquierda



EL LÍBERO

Es un jugador meramente defensor y con una serie de limitaciones en comparación con el resto de componentes del equipo. El líbero en Voleibol puede sustituir a cualquier jugador que se encuentre en el área de defensa y puede entrar y salir para sustituirlos tantas veces como sea necesario. Nunca puede sustituir a un jugador en zona de ataque.





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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

En cualquier partido reconocerás rápidamente al líbero porque es el jugador que lleva una indumentaria distinta. Sólo puede haber 1 líbero por equipo dentro del campo de juego.

El líbero en Voleibol no puede:

- Ser capitán del equipo ni capitán en juego.
- Sacar.
- Completar un golpe si el balón está totalmente por encima de la red.
- Y una vez hecho el saque puede moverse por todo el campo pero en la zona de ataque tendrá limitaciones:
 - No puede bloquear ni hacer tentativa de bloqueo.
 - Si hace un pase de dedos (yema de dedos) a otro compañero este no podrá atacar si el balón está por encima de la red.

➤ ¿CÓMO SE SUMAN PUNTOS EN VOLEIBOL?

Se suma un punto al marcador de un equipo:

- Cuando el balón toca el suelo dentro del campo contrario, independientemente de quién haya tocado el balón en último lugar.
- Si el balón toca el suelo totalmente fuera del campo (las líneas se cuentan dentro del campo) y el último jugador en tocarlo ha sido del equipo contrario.
- Cuando el equipo contrario toca el balón más de 3 veces o uno de los jugadores lo toca 2 veces seguidas (no se cuenta el bloqueo en ninguno de los 2 casos).
- Si al momento del saque, alguno de los jugadores del campo contrario no respeta la posición de rotación que le corresponde.
- En caso de que un jugador contrario retenga o empuje el balón en lugar de golpearlo.
- Si el líbero contrario ataca, bloquea o incumple alguna regla.
- Cuando un jugador pasa por debajo de la red e interfiere en el juego.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

- Cuando un jugador contrario toca la red mientras juega el balón.
- Si un jugador del equipo contrario golpea el balón por encima de la red pero en campo contrario (es decir, en el campo del equipo que sumaría el punto). En el momento del bloqueo sí puede pasar las manos más allá de la red siempre que no interfiera en el juego del oponente.

- **LOS ÁRBITROS Y AYUDANTES EN EL VOLEIBOL**

Durante un partido de voleibol son varios los árbitros que trabajan. **El árbitro principal es el que está ubicado al lado de los postes y su objetivo es dirigir el juego**, dando las indicaciones pertinentes y sacando tarjetas cuando haga falta. También hay un segundo juez, cuyo rol es ser asistente del principal, situándose en el poste desocupado por el mismo.

Por otro lado, encontramos a los anotadores, encargados de llevar el apunte de los puntos, cambios, rotaciones y las faltas.

También, los jueces de línea (que pueden ser dos o cuatro y también asisten al árbitro principal) dan cuenta de si la pelota cayó dentro o fuera de la cancha.

➤ **TRABAJO PRACTICO**

CUESTIONARIO

1. Grafique la cancha de vóley colocando nombres a sus respectivas líneas, áreas y zonas: como también sus medidas.
- 2-¿A qué altura se encuentra la red para ambos sexos?
- 3-¿Cómo se compone un equipo de vóley y cómo se ubican en la cancha?
Grafique.
- 4-Describa los pasos necesarios para:
 - a-Anotar puntos durante el partido.
 - b-Para ganar un set
 - c-Para ganar el partido.



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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

Sopa de letras de Voleibol

Disfruta esta sopa de letras! Espero que les guste

E	E	N	Y	O	P	O	L	T	I	W	E	B	G	T	Z
U	I	F	L	E	Q	U	I	P	O	T	E	F	D	Z	O
X	K	F	Í	F	R	E	N	G	D	V	G	A	R	U	N
N	N	B	N	B	E	E	E	C	U	Q	Y	M	I	J	A
N	E	Y	E	A	D	Q	A	I	Y	X	I	F	Y	T	K
Z	O	N	A	O	L	I	B	R	E	D	A	V	W	A	D
J	O	X	S	O	D	B	C	E	E	P	H	W	Y	N	E
U	W	E	D	F	X	W	E	W	V	E	I	X	U	T	B
G	F	U	E	V	G	V	N	D	A	A	G	D	C	O	A
A	Q	S	L	I	C	E	T	P	N	O	X	L	Z	S	T
D	G	A	T	G	A	M	R	Y	E	U	O	B	S	C	A
O	U	E	O	L	N	P	A	V	P	Z	O	Q	O	T	Q
R	P	V	Q	U	C	A	L	M	D	E	J	Q	A	M	U
E	M	Z	U	V	H	T	O	6	E	P	L	I	S	E	E
S	M	E	E	F	A	E	P	E	L	O	T	A	C	V	X
Z	O	N	A	A	D	E	A	T	O	Q	U	E	S	A	C

Tantos

Zona de ataque

Línea Central

Cancha

Equipo

Empate

Jugadores

6

Pelota

Zona de toques

Zona libre

Línea de toque

Red





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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

IMPORTANTE

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)

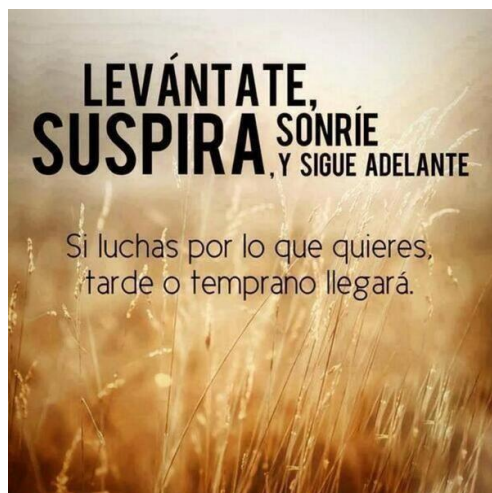
2- Sobre el envío de TRABAJOS

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.





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

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar