

TALLER No MAYO

NOMBRE DEL TALLER: CAPACIDADES FISICAS CONDICIONALES

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 11°
- **FECHA:** 02 de mayo 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia

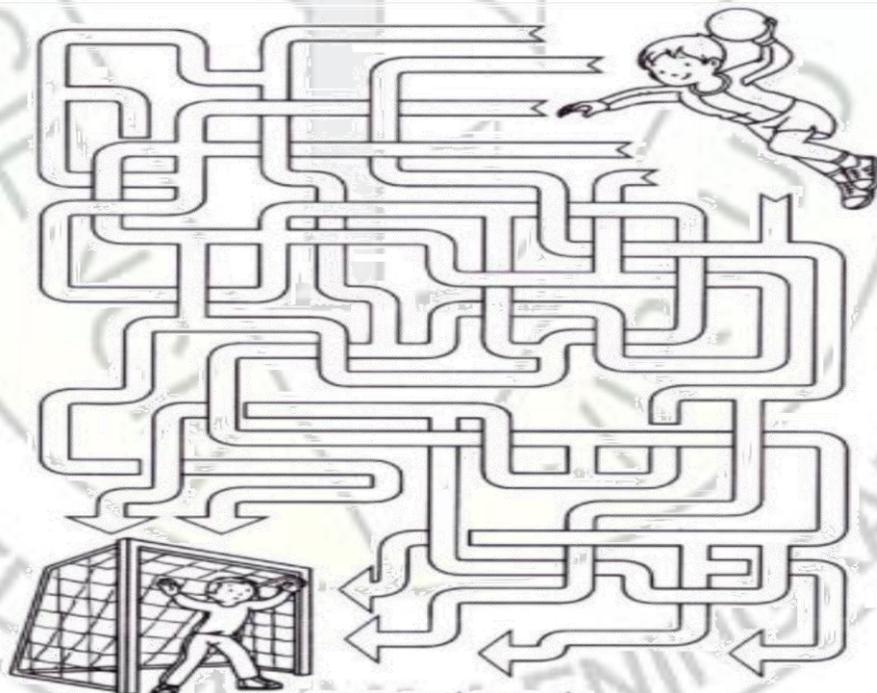
- Aplico a mi proyecto de actividad física fundamentos técnicos y tácticos.
- Selecciono técnicas de movimiento para mi proyecto de actividad física.

Evidencia de aprendizaje

Identifica técnicas de movimiento y los fundamentos básicos del voleibol en el desarrollo de cualidades óculo manuales.

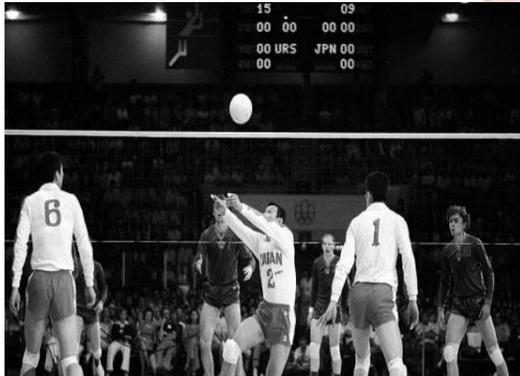
FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Realice la siguiente actividad que tiene que ver con el balonmano



Ahora lea con atención la siguiente información.

EVOLUCION DEL BALONCESTO



1.895. Diciembre: Se crea el Voleibol, llamado inicialmente “Mintonette”, en Holyoke, Massachusetts (E.U.A.), en la Y.M.C.A. por WILLIAM GEORGE MORGAN, un neoyorquino nacido en 1.870, y Director de Educación de Educación Física de la YMCA, como una actividad para combatir el stress y el sobrepeso de los hombres de negocios mediante un deporte recreativo.

1.896. Abril: Alfred T. Halstead propone “VOLLEY BALL” como el nombre para éste deporte en lugar del original “MINTONETTE”. Un señor de nombre J. Y. Cameron comenta el “nuevo juego” y prepara las reglas.

1.897. En el libro de la Liga de Atletismo de la Y.M.C.A., se incluye un breve reporte acerca del juego y sus reglas.

1.900. Se adopta el sistema de 21 puntos por juego. Canadá adopta el Voleibol en sus programas recreacionales. Se eleva la malla a 2,28 mts.

1.905. Se introduce el sistema de rotación, es decir, al perder un equipo el balón, los jugadores del otro equipo se desplazan un lugar dentro de la cancha de acuerdo a la rotación de las agujas del reloj. Se juega en Cuba por primera vez.

1.912. Se adopta oficialmente el sistema de “Rotación”. Es introducido en Uruguay por el profesor Hoppkins.

1.913. El Voleibol se juega en los Primeros Juegos del Lejano Oriente en Manila. 1.914. La Y.M.C.A., introduce el Voleibol en Europa, jugándose por primera ocasión en Inglaterra.

1.916. Se juega por primera vez en Brasil.

1.917. Es introducido en Francia. Es jugado en México por estudiantes de ese país graduados en la Y.M.C.A. de la ciudad de Springfield. Se adopta el sistema de 15 puntos. El primer libro de Reglas Oficiales es publicado en U.S.A., a través de la Y.M.C.A., editado por George Fisher. Se juega por primera vez entre las tropas acantonadas en ese continente como consecuencia de la 1ra. Guerra Mundial.

1.918. Se adopta en U.S.A. el Voleibol con seis (6) jugadores por equipo. Se cambia la altura de la red a 2,43 mts para caballeros, tal como se juega hoy día. Se juega por primera vez en Italia.

1.922. Se crea la primera Asociación de Voleibol y Baloncesto en Checoslovaquia. Es aceptada la idea de la “FAR EASTERN RULES” de que cada equipo puede realizar tres (3) toques sucesivos del balón en su propio campo. Y.M.C.A. propone incluir el Voleibol en el programa de los Juegos Olímpicos del año 1.924 a realizarse



en París. La proposición no progresó por falta de un buen soporte. Se juega el Primer Campeonato Masculino en Checoslovaquia. Se introduce la Regla de prohibición de tocar la red, lo cual será penalizado.

1.923. Se establecen las medidas del campo en 30 por 60 pies. Es introducido en Egipto, Túnez y Marruecos. Es jugado por primera vez el 1er. Campeonato del Extremo Oriente. Se juega el Primer Campeonato Femenino en Japón. Se fundó la Federación de Voleibol de la U.R.S.S. 1.924. Se juega en España y Yugoslavia. Los Polacos crean su Federación de Voleibol.

1.925. Se juega en Holanda. 1.927. El Sr. Tsherkassow publica en la U.R.S.S. el primer libro sobre Voleibol. Se juega en los Juegos Olímpicos del Lejano Oriente (Pan Asiáticos) con el sistema de nueve (9) hombres.

1.928. Es creada la American Volleyball Association. Se juega en la Y.M.C.A. de Brooklin los 1ros. Campeonatos Nacionales de Voleibol de los Estados Unidos. Ingresa el Voleibol en Venezuela.

1.929. Se juega el Voleibol Masculino en los 2dos. Juegos Centroamericanos y del Caribe, realizados en La Habana, Cuba. Se juega el 1er. Campeonato Mexicano, en la capital de ese país. Se dan los primeros pasos para establecer una organización internacional para el Volleball.

1.930. Se juegan los primeros campeonatos masculinos dentro del marco

HISTORIA DEL VOLEIBOL EN COLOMBIA

De cómo llegó el voleibol a Colombia existen múltiples versiones. Una señalaba que este deporte fue traído por marineros estadounidenses y europeos, en la década de 1930, quienes por medio de elementos rudimentarios como eran los dos palos que sostenían un lazo, practicaban dicha actividad en sus ratos de ocio.

Otra menciona al Colegio Americano, como el sitio donde comenzó la práctica del voleibol por parte de los decentes norteamericanos, quienes iniciaron programas de enseñanza.

Otra versión menciona a la comunidad jesuita como promotora de este deporte en nuestro país. Posteriormente, su práctica se extendió a la educación superior con la fundación de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica de Bogotá. Allí gracias a la labor de Ana María Chávez, docente de la facultad, se inició la preparación de profesores con conocimiento en la especialidad.

Tanto auge se logró en nuestro país que en 1938 se formó la Asociación Colombiana de Voleibol, con reconocimiento legal contenido en el Artículo 5 del Decreto Nacional 2216 del mismo año, con la participación de las ligas de Cundinamarca, Santander, Chocó y Boyacá. En el año de 1941, el voleibol fue incluido en los V Juegos Nacionales, con una participación puramente militar.

El voleibol se organizó como Federación el 25 de marzo de 1955, en la ciudad de Bucaramanga, albergando a las ligas existentes en esa época. Ese mismo año se juega el primer campeonato nacional cuyo título correspondió, en ambas ramas, a la representación de Cundinamarca. La Federación obtuvo su personería jurídica bajo el número 1187 de 1956.

FUNDAMENTOS DEL VOLEIBOL.

EL VOLEO

El Voleo es el fundamento técnico más básico y elemental del voleibol y tomando en cuenta la importancia que reviste, sobre todo en las acciones ofensivas de un equipo, debemos considerar todas las posibles alternativas como puede realizarse.

Ya es conocido por todos que el voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y que durante la ejecución principalmente los movimientos ejecutados por los brazos serán los que nos permitirán observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción técnica de cada uno de ellos, debemos aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

POSICIÓN BÁSICA DEL VOLEO

En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas.

Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. Se utiliza para el apoyo al remate o cobertura del bloqueo.

Posición básica alta: Las rodillas están más extendidas y el tronco más recto. Ésta se utiliza cuando un compañero esté sacando o cuando se realiza un bloqueo.

Posición básica media: Es la más utilizada, se realiza cada vez que el equipo contrario se dispone a sacar o a pasar el balón. Las rodillas deben estar un poco flexionadas y el tronco inclinado hacia adelante, para poder recibir bien el balón.

DESPLAZAMIENTO

Hay 6 diferentes tipos de desplazamiento sobre la cancha:

- **Paso normal:** El jugador se desplaza la distancia de un paso común.
- **Paso añadido:** El jugador se desplaza a una distancia mayor que la de un paso común.
- **Paso doble:** El jugador se desplaza la distancia de dos pasos.
- **Salto:** El jugador se desplaza por medio de saltos.
- **Carrera:** El jugador corre para desplazarse.
- **Batida:** El jugador da unos pasos y salta

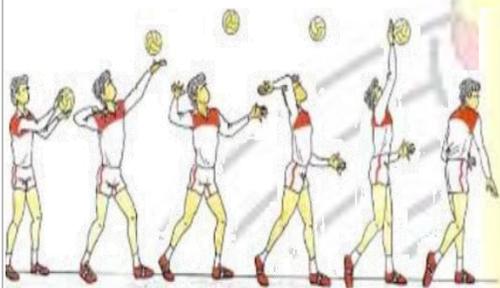
EL SAQUE

Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador.

El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que, al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

Existen como hemos dicho anteriormente, varias técnicas para la ejecución del saque. A continuación, haremos la descripción del saque lateral y la del saque de tenis.

SAQUE DE TENIS



Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio

Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla 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 el 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 lo que se conoce con el nombre de saque flotante.

Saque de Abajo.

Se realizan todos los saques (los distintos tipos) en la parte posterior y fuera del campo de juego, este caso se sostiene la pelota con la mano que no va ejecutar, mientras que la otra mano pega el balón desde abajo con el talón de la mano (con la palma de la mano en todos los tipos de saques) dan inicio al juego, este caso en especial es para principiantes.



Saque en Suspensión en Potencia o Flotante

Tiene la misma un remate desde la fuerte



forma de ejecución que la anterior, pero con salto, es como zona de saque, los jugadores utilizan de distintas formas, si es con potencia y suave con efecto de difícil recepción para el contrario.

Para concluir, queremos señalar, que cuando un equipo tiene el saque a favor, sus jugadores deberán adoptar una posición determinada, que les permita defenderse sin mayores

dificultades del posible ataque contrario, dependiendo dicha posición o formación del sistema empleado bien, si se juega con el jugador número seis (6) adelantado o atrasado.

RECEPCIÓN DEL SAQUE

Cada jugador debe estar preparado para solventar principalmente dos objetivos:

- Anular la efectividad del saque enviado, por el contrario.
- Recibir, ejecutando el pase al lugar más adecuado para la acción del ataque.

Todos los jugadores deben ubicarse de tal forma que haya una línea visual sin interrupciones entre éstos y la localización del balón durante la ejecución del saque; de la misma manera que deberán ubicarse todos en su conjunto, en una formación que les permita cubrir las posibles zonas de caída del saque y en forma más rentable para realizar los movimientos posteriores en la organización del ataque.

Golpe de Manos Altas o Golpe de Dedos

Es un golpe que se realiza en forma simétrica, con las manos y los dedos (en especial: pulgar, índice, mayor y los otros dos ayudan) formando un triángulo o rombo con los mismos y flexión de muñecas, auxiliados por los miembros superiores e inferiores en la ejecución, en acciones de juego en pases, defensas y colocación o armado en ataques y muy poco en recepción del saque.



Golpe de Manos Bajas o Golpe de Antebrazo



Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétrica y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción del saque pases, defensas principalmente y muy poco en colocación o armado en ataques.

EL REMATE

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.

Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cinco (5) fases fundamentales: la carrera, el rechazo, el salto, el golpe al balón y la caída.

La CARRERA Es uno de los aspectos al que con cierta frecuencia se le dedica poco tiempo durante la enseñanza del remate, pero hemos de observar que tratándose de la primera acción que prepara las posteriores, debiera considerarse como una de las más fundamentales, en tanto que de ella dependerá que quien la ejecuta, llegue al lugar exacto y en el momento adecuado para obtener el mayor beneficio.



EL RECHAZO Definitivo que permite transformar la velocidad horizontal de la carrera en un impulso vertical que proyecta el cuerpo en el aire a través de una extensión de las piernas, ayudado por el empuje de los brazos, de bajo hacia arriba. Una vez ejecutado **EL SALTO** y mantenido el equilibrio en el aire, el tronco inicia una hipertensión con una leve rotación hacia el lado del brazo rematador, comenzando éste a preparar la acción que permitirá alcanzar el objetivo real del remate:

EL GOLPE AL BALÓN.

Debemos aclarar, que, durante el salto, el rematador deberá acomodarse de manera tal, que el balón le quedé adelante y sobre la cabeza, pues el golpe debe ejecutarse en la parte superior posterior del balón flexionando bruscamente la muñeca y localizando el contacto con la mano acopada, al tiempo que el brazo contrario inicia su descenso. En ese momento comienza la fase final, **LA CAÍDA**, alcanzando el ejecutando su primer contacto con los pies (punta, planta, talón) ayudado con una flexión de rodillas que permitirá amortiguar la caída y manteniendo los brazos por los lados del cuerpo con la intención de no hacer ningún contacto con la red, tratando de fijar la mirada en la trayectoria del balón.

El Bloqueo

Es una técnica que se realiza el balón que viene del los dedos de las cubrimiento del (anotando punto en defensa para



con ambas manos y saltando, intentando interceptar otro lado de campo, en lo posible tener extendidos manos para tener mayor superficie de contacto y campo, se puede utilizar como una acción de ataque caso de que el balón caiga en el campo contrario) y cubrir su campo de juego o disminuyendo la velocidad del balón y poder defender con menos dificultad.

Estos son los fundamentos técnicos más importantes del voleibol que involucra el balón, también las acciones de los distintos tipos de desplazamientos y saltos que surgen constantemente durante el juego, como por ejemplos en la recepción del saque, armado o colocación, remate, bloqueo, defensa del ataque contrario, cubrimiento, defensa y apoyo de su pegador y contra-ataque, hacen de este deporte dinámico, atractivo y espectacular, para el participante y observador

FASE DE EVALUACIÓN

En la fase evaluativa vamos a tener dos actividades donde usaremos en la primera una línea del tiempo y en la segunda la selección múltiple y el falso verdadero

ACTIVIDAD 1 EVOLUCIÓN DEL VOLEIBOL

Con la lectura de la primera parte del taller “evolución del voleibol” realice el siguiente punto

- Con la información de la lectura realice una línea del tiempo en donde plasme la evolución del voleibol general y en Colombia.



ACTIVIDAD 2 Responda el taller según corresponda

1. EL REMATE ES:

- A. Es la más poderosa arma de ataque de un equipo
- B. Golpear la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red
- C. Ninguna de las anteriores
- D. A y B son ciertas

2. Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas y los antebrazos son la zona de impacto **Lo anterior se refiere a:**

- A. Golpe de antebrazo
- B. Posición básica media
- C. Posición básica baja
- D. Golpe de dedos

3. Corresponden a los desplazamientos EXCEPTO:

- A. Paso Normal, Paso Doble
- B. Paso sencillo y Paso neutral
- C. Carrera
- D. Batida

4. El bloqueo en el voleibol es:

- A. Técnica de bloquear el balón cerca a la malla pudiéndola tocar si es necesario
- B. El arma más poderosa del ataque en el voleibol pues es tratar de lanzar el balón con mucha fuerza al campo contrario
- C. Técnica que se realiza con ambas manos y saltando, intentando interceptar el balón que viene del otro lado de campo
- D. ninguna de las anteriores

PREGUNTA 5 MARQUE F (FALSO) O V (VERDADERO) SEGÚN CORRESPONDA

5. de la generalidad del documento

- En el paso normal El jugador se desplaza la distancia de un paso común F _____ V _____
- En el voleibol existen tres posiciones básicas: alta, media y baja, éstas se diferencian entre sí por el grado de flexión de las rodillas. F _____ V _____
- El remate constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo F _____ V _____
- En la Posición básica baja: Las piernas están más separadas y flexionadas. F _____ V _____