



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No JUNIO

NOMBRE DEL TALLER: PRUEBAS SABER TEMA VOLEIBOL

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grados 10°
- **FECHA:** 04 de Junio 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia Interpretación textual tema deportivo

Evidencia de aprendizaje Comprensión lectora

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIÓN. Lea con atención el siguiente texto y después responda las preguntas de selección múltiple con única respuesta teniendo en cuenta en marcar la hoja de respuestas.

Introducción al Voleibol

El voleibol es un deporte de equipo que se juega con una pelota y una red en una cancha dividida en dos mitades. Fue inventado en 1895 por William G. Morgan, un director de educación física en Massachusetts, Estados Unidos. Morgan buscaba crear un juego que combinara elementos del baloncesto, béisbol, tenis y balonmano, pero que fuera menos extenuante físicamente, y así nació el voleibol, originalmente llamado "mintonette".

Fundamentos del Juego

El voleibol se juega con dos equipos de seis jugadores cada uno, que se alternan para golpear la pelota con el objetivo de enviarla al suelo del lado contrario de la cancha. Un punto se anota cuando la pelota toca el suelo dentro de los límites del campo adversario o cuando el equipo contrario comete una falta. Cada equipo puede tocar la pelota un máximo de tres veces antes de enviarla al otro lado, y un jugador no puede tocar la pelota dos veces consecutivas.

Reglas Básicas

Las reglas del voleibol han evolucionado a lo largo de los años para hacer el juego más dinámico y atractivo. Algunas de las reglas básicas incluyen el tamaño y la altura de la red (2.43 metros para hombres y 2.24 metros para mujeres), el tamaño de la cancha (18 metros de largo por 9 metros de ancho), y el sistema de puntuación (juego a 25 puntos en sets al mejor de cinco, con una diferencia mínima de dos puntos). Además, cada equipo puede hacer sustituciones ilimitadas durante el partido.

Técnicas y Estrategias

Existen varias técnicas y estrategias fundamentales en el voleibol, que incluyen el saque, la recepción, el pase, el ataque, el bloqueo y la defensa. El saque puede ser desde abajo, flotante o en salto, y es la primera oportunidad para poner en aprietos al equipo contrario. La recepción y el pase son cruciales para preparar un ataque efectivo. El ataque generalmente se realiza con un remate fuerte, mientras que el bloqueo se usa para detener los ataques del equipo contrario. La defensa, por su parte, implica moverse rápidamente y anticipar los golpes del adversario.

Beneficios del Voleibol

El voleibol ofrece numerosos beneficios físicos y mentales. A nivel físico, mejora la coordinación, la agilidad, la fuerza muscular y la resistencia cardiovascular. A nivel mental, fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el espíritu deportivo. Además, jugar al voleibol puede ser una excelente manera de reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Este deporte también proporciona oportunidades para la socialización y puede ayudar a desarrollar habilidades de liderazgo y resolución de problemas.

FASE DE EVALUACIÓN

1. ¿Quién inventó el voleibol y en qué año?

- a) James Naismith en 1891
- b) William G. Morgan en 1895
- c) Walter Camp en 1880
- d) Alexander Cartwright en 1845

2. ¿Cuál era el nombre original del voleibol?

- a) Handball
- b) Tennisnet
- c) Mintonette
- d) Volleyball

3. ¿Cuántos jugadores hay en cada equipo de voleibol?

- a) 5
- b) 6
- c) 7
- d) 8

4. ¿Cuál es la altura de la red para los hombres en el voleibol?

- a) 2.24 metros
- b) 2.43 metros
- c) 2.37 metros
- d) 2.29 metros

5. ¿Qué acción no puede realizar un jugador durante un rally?

- a) Tocar la pelota dos veces consecutivas
- b) Pasar la pelota al lado contrario

- c) Bloquear un remate
- d) Sacar desde cualquier posición detrás de la línea de fondo

6. ¿Cuántos puntos se necesitan para ganar un set en voleibol?

- a) 21 puntos
- b) 23 puntos
- c) 25 puntos
- d) 30 puntos

7. ¿Qué técnica se usa para iniciar el juego en voleibol?

- a) El saque
- b) El pase
- c) El bloqueo
- d) El remate

8. ¿Cuál es la longitud y el ancho de una cancha de voleibol?

- a) 20 metros de largo por 10 metros de ancho
- b) 18 metros de largo por 9 metros de ancho
- c) 15 metros de largo por 8 metros de ancho
- d) 16 metros de largo por 8 metros de ancho

9. ¿Qué beneficio no está asociado con jugar al voleibol?

- a) Mejora la coordinación
- b) Fomenta la socialización
- c) Incrementa la masa ósea
- d) Reduce el estrés

10. ¿Qué técnica se utiliza generalmente para detener los ataques del equipo contrario?

- a) El pase
- b) La recepción
- c) El saque
- d) El bloqueo

1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D