



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## **Guía 10 Educación Física** **1° año medio**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Curso:** \_\_\_\_\_

**Profesor Felipe Yáñez Puntaje ideal: 16 pts. Puntaje Obtenido: \_\_\_\_ pts.**

**Objetivo de Aprendizaje (OA1):** *Perfeccionar y aplicar controladamente las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en al menos un deporte de oposición/colaboración.*

### **El Vóleibol**



#### ***Breve Historia***

El vóleibol nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física de la YMCA. Se trataba de un juego de interior por equipos con semejanzas al tenis o al balonmano. La Federación Internacional de Vóleibol (FIVB) se fundó en 1947 y los primeros campeonatos mundiales tuvieron lugar en 1949 (masculino) y 1952 (femenino). Desde 1964 ha sido deporte olímpico.

#### ***¿Qué es el vóleibol?***

Es un deporte colectivo de oposición y colaboración 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. 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.

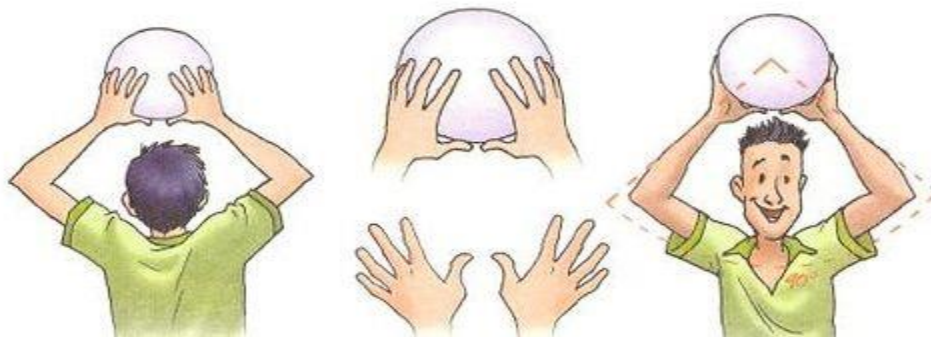
#### **Fundamentos técnicos del Voleibol**

Cuando queremos introducirnos a un deporte, en este caso el Voleibol, a través de la enseñanza de las técnicas específicas, es fundamental conocer cada una de ellas

para poder identificar cuando los nombran o para reconocer durante el juego u observación del mismo, a continuación vamos a describir dichos fundamentos técnicos.

### **Golpe de Dedos:**

Es un golpe que se realiza en forma simétricas, 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 Antebrazo:**

Se realiza con las manos juntas (superponiendo dedos y manos) en forma simétricas 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.



### 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.

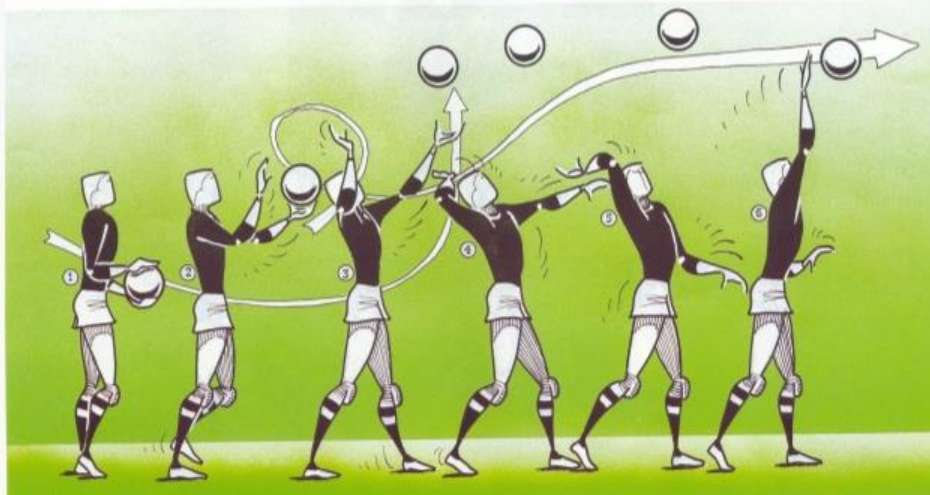
## SAQUE FRONTAL BAJO



### Saque de Arriba o Tenis:

Es el saque más utilizado, se ejecuta a pie firme, golpeando con la mano hábil desde arriba con toda la superficie de la mano y el lanzamiento de la pelota se ejecuta con la mano no hábil.

## SAQUE FRONTAL ALTO



# ACTIVIDAD

**Responde las siguientes preguntas de selección múltiple.**

1- ¿En qué año y país se creó el vóleybol?

- a). 1900 En Inglaterra
- b). 1895 En Estados Unidos.
- c). 1919 En Alemania
- d). N. A.

2- ¿A partir de qué año es considerado deporte olímpico?

- a). 1920
- b). 1899
- c). 1964
- d). 1954

3- ¿Cuál de las siguientes alternativas es correcta?

- a). El Vóleybol es un deporte individual y de oposición.
- b). El Vóleybol es un deporte de roce.
- c). El Vóleybol es un deporte de invierno.
- d). El Vóleybol es un deporte colectivo de oposición y colaboración.

4- ¿Cuál de las siguientes alternativas es **incorrecta**?

- a). El golpe de dedos se utiliza siempre en la recepción del saque.
- b). El golpe de dedos se realiza de forma simétrica.
- c). En el golpe de dedos se forma un triángulo o rombo con las manos.
- d). El golpe de dedos se utiliza en armado de ataque.

5- ¿Cuál es la función principal del golpe de antebrazos durante el juego?

- a). Realizar el armado.
- b). Realizar la colocación del balón.
- c). Realizar la recepción del saque y defensa principalmente.
- d). Realizar el remache del balón.

**Investiga por tu cuenta y responde las siguientes preguntas.**

6- ¿Cuáles son las dimensiones de una cancha de Vóleybol?

- a). 20 de largo y 10 de ancho.
- b). 18 de largo y 9 de ancho.
- c). 15 de largo y 9 de ancho.
- d). N. A.

7- ¿Cuál es el número máximo de toques que tiene un equipo para devolver el balón al campo contrario?

- a). Cinco.
- b). Seis.
- c). Tres.
- d). Dos.

8- ¿Cuál es la altura reglamentaria de la red para los hombres y mujeres adultas?

- a). 2.45m y 2.34m respectivamente.
- b). 2.43m y 2,24m respectivamente.
- c). 2.50m y 2.30m respectivamente.
- d). N. A.



[ed.fisicaysalud.sanalfonso](https://www.instagram.com/ed.fisicaysalud.sanalfonso)