

Escuela de Fruticultura y Enología

Año:3ro

Área curricular:

Educación Física

Nombre de la Institución: Escuela de Fruticultura y Enología.

Docente: Mabel García - Verónica Moreno

Año: tercero 1ra-2da-3ra-4ta-5ta-6ta. **Mujeres.** **Ciclo:**
Básico

Turno: mañana y tarde

Área Curricular: Educación física

Título de la propuesta: Deporte. Voleibol. Cuerpo Humano

Desarrollo de actividades

Hola chicas!!! ¿Cómo están????!! Recuerden que tienen que enviarme las guías cada semana. En cada guía habrá un repaso de la guía anterior, y actividades para que sigan trabajando en casa.

Escuela de Fruticultura y Enología

Año:3ro

Área curricular:

Educación Física

Repaso

- ¿Qué es la postura? Tipos.
- ¿Cómo puede la postura afectar mi salud?
- ¿Cómo está formado el cuádriceps?

Deporte

Voleibol:

El **voleibol**, **vóleibol**, **volibol**, **vólibol**, **balonvolea** o simplemente **vóley** (del inglés *volleyball*), es un **deporte** que se juega con una **pelota** y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

El balón debe ser tocado o impulsado con golpes limpios, pero no puede ser parado, sujetado, retenido o acompañado. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo). El balón se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies. Una de las características más peculiares del voleibol es que los jugadores tienen que ir **rotando** sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

Origen



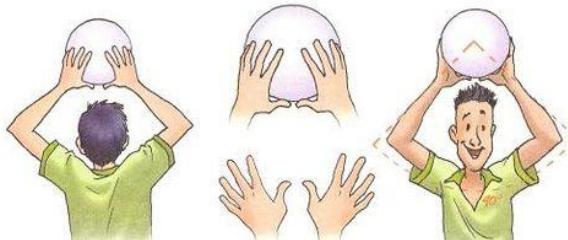
William G. Morgan, el creador del voleibol.

El voleibol fue creado en febrero de 1895 por William George Morgan, entrenador deportivo de la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Holyoke. Morgan había realizado sus estudios en el Colegio de Springfield de la YMCA donde conoció a James Naismith quien, en 1891, había inventado el juego del baloncesto. El voleibol fue ideado en principio como una alternativa más sosegada al baloncesto, pues aunque este se adaptaba bien a los jóvenes, los miembros de mayor edad requerían un juego menos intenso. Inicialmente lo denominó *Mintonette*. Por tanto el baloncesto y el voleibol se inventaron al final del siglo XIX en dos ciudades, Holyoke y Springfield, separadas por solo 16 km y ambos deportes surgieron en la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) difundiéndose rápidamente a nivel internacional por todas sus organizaciones asociadas. Fue diseñado para gimnasios o lugares cerrados y también se puede jugar al aire libre. Se trataba de un juego por equipos, que guardaba semejanzas con el tenis o el balonmano. Morgan desarrolló también las primeras reglas, las que contemplaban un campo de juego de 7,62 m x 15,24 m (25 pies x 50 pies) y una red de 1,98 m de altura (6 pies con 6 pulgadas). El número de jugadores era ilimitado, como así mismo la cantidad permitida de contactos con el balón. En caso de una jugada de saque erróneo, existía una segunda oportunidad, tal como en el tenis. Con motivo de la conferencia de todos los entrenadores deportivos del YMCA realizada en Springfield a comienzos del año 1896, Morgan presentó el nuevo juego y encontró buena resonancia entre sus colegas. Debido a que la pelota se juega directamente en el aire, sin que toque el suelo (lo que en inglés se denomina *volley*), Alfred T. Halstead propuso el nombre de *volley ball*. Esta propuesta se aprobó y el juego se denomina en inglés hasta hoy de igual manera, pero desde 1952 comenzó a escribirse en una única palabra: *volleyball*.

Fundamentos técnicos del Voleibol

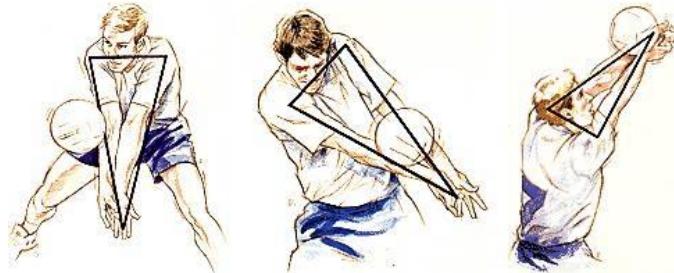
Golpe de Manos Altas o Golpe de Dedos:

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 Manos Bajas o 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.



CUERPO HUMANO

Bíceps braquial

Es un **músculo** de la **región anterior** del **brazo**, donde cubre a los **músculos coracobraquial** y **braquial anterior**.

Función:

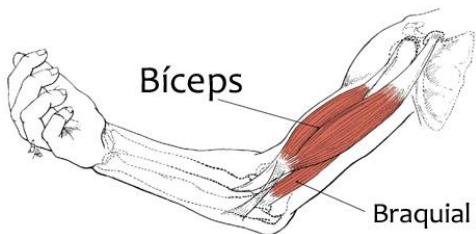
Escuela de Fruticultura y Enología

Año:3ro

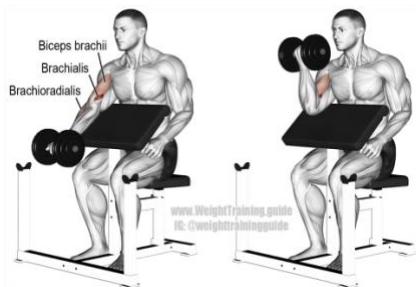
Área curricular:

Educación Física

El bíceps es un músculo que permite la movilidad del brazo, y realiza la flexión del codo.



Fuerza



Elongación



Por cualquier duda contactarse a: mabelgarciapintora@gmail.com

Director : Sr. Sergio Montero