

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 1° 1° - 1° 2° -1° 3° **Ciclo Básico.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°8 Voleibol

Objetivo: Reconocer los fundamentos básicos del voleibol

Contenido: Reconocimiento de los fundamentos técnicos deportivos del voleibol

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

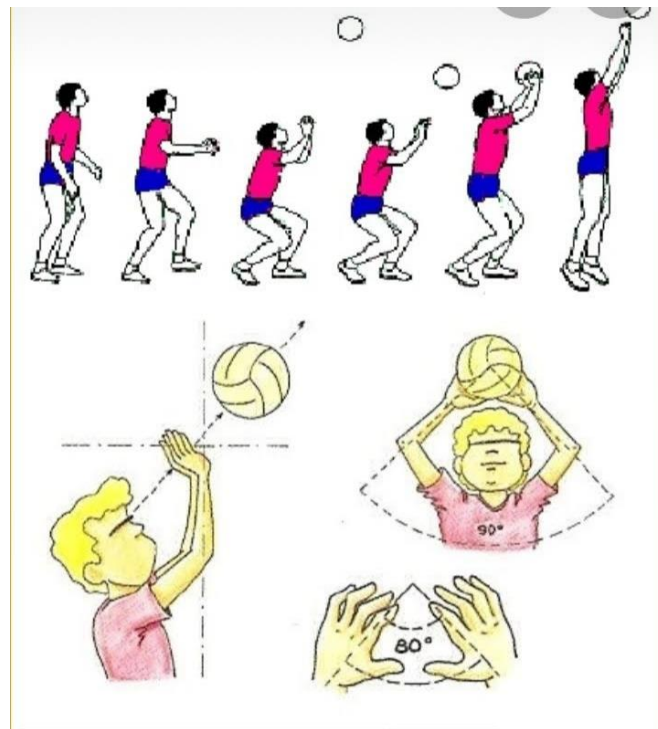
Hola alumnos/as, cómo están? espero que bien....

En esta guía encontraran la teoría de los ejercicios realizados en las guías 5, 6 y 7. Espero les sirvan para enriquecer sus conocimientos.

DEPORTE VOLEIBOL

Fundamento deportivo: Golpe de Arriba

Leer la técnica para realizar golpe de Arriba, prestar atención a todos los detalles de la correcta ubicación del cuerpo, cabeza brazos, piernas y el movimiento que se realiza. Detenerse en cada descripción del movimiento y compararlo con las figuras que acompañan al texto para que formen una imagen de la técnica correcta y puedan mejorar este fundamento y reproducirla con eficiencia cuando volvamos a las clases prácticas.



El movimiento debe ser preciso y relajado, rápidamente ubicar el cuerpo debajo de la pelota, las manos y dedos forman como una canasta para recibir la pelota. Flexionando brazos y piernas para posterior impulso.

Se debe mirar la pelota por el triángulo que forman los dedos índice y pulgar de ambas manos.

El apoyo de los pies un poco más que el ancho de los hombros con un pie más adelantado.

La pelota debe ser contactada solo con las yemas de los dedos.

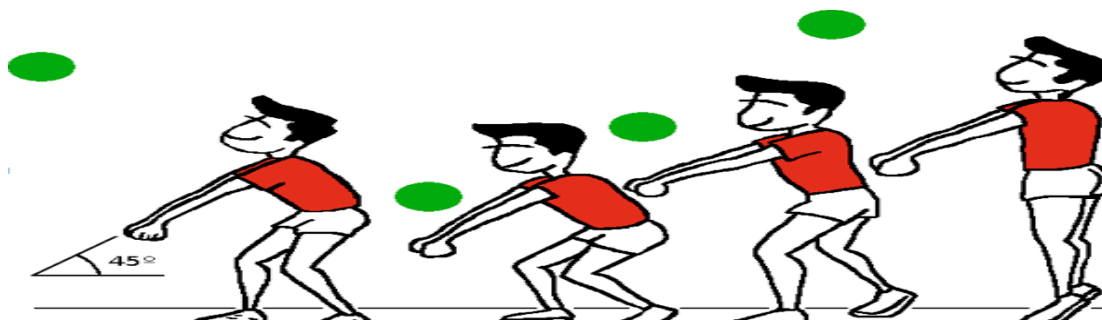
El golpe debe realizarse sobre la frente los codos un poco flexionados un poco hacia adelante.

La extensión total del cuerpo se produce cuando la pelota es liberada, las muñecas se dirigen hacia afuera y los brazos empujan hacia dónde va la pelota.

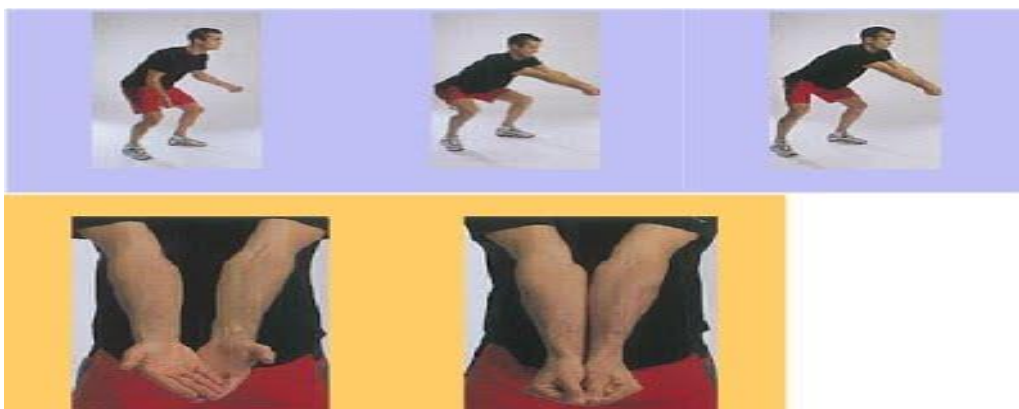
Fundamento Deportivo Golpe de Abajo

Características Generales

- Posición del cuerpo media baja (cadera baja)
- Brazos extendidos y juntos apuntando hacia abajo y adelante.
- Pies: separados (ancho de hombros) uno ligeramente adelantado respecto del otro, esta separación asegura una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz.
- Piernas semi-flexionadas
- Tronco levemente inclinado hacia adelante



Manos: se coloca el dorso de una sobre la palma de la otra y en forma cruzada, los pulgares se encuentran en el centro paralelo y parejo, para asegurar la posición correcta de los antebrazos.

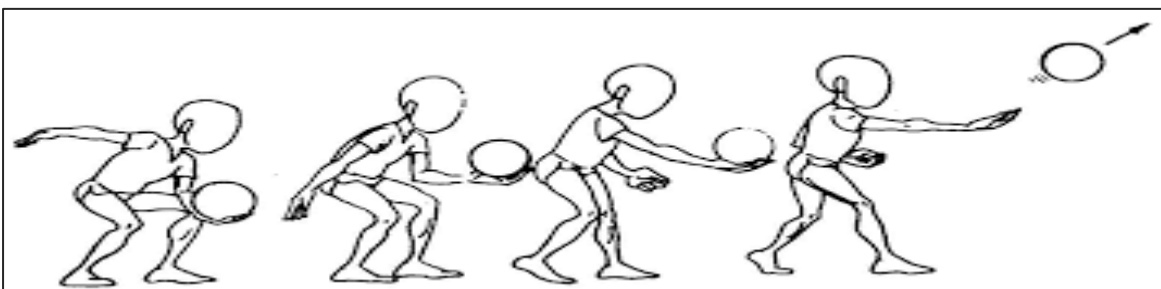


Fundamento Deportivo

Saque bajo:

Antes del golpe:

- Cuerpo orientado hacia el campo de juego o en dirección al destino previamente pensado.
- pie adelantado contrario al del brazo ejecutor.
- Sostener el balón con la mano contraria a la ejecutora a la altura de la cadera contraria y frente al hombro ejecutor.
- Preparación del brazo ejecutor que va de abajo hacia atrás completamente extendido y cercano al tronco.
- Ligera flexión de piernas y tronco levemente inclinado hacia delante.



Director: Tec. Jorge Grosso