



Puerto La Cruz 27 de Mayo del 2020

Unidad Educativa Nuestra Señora de Lourdes

PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEPORTE COLECTIVO (VOLEIBOL)
PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEPORTE COLECTIVO (VOLEIBOL)

Asignatura: Educación Física y Deporte

Prof. Milagros Vásquez

Volleyball / Voleibol.

- ◆ *Este juego fue uno de los más populares y consistía en lanzar una pelota de un equipo a otro con el objetivo de detenerla y lanzarla otra vez.*
- ◆ *Creador: Profesor de educación física William Morgan en el año 1.895*



Voleo

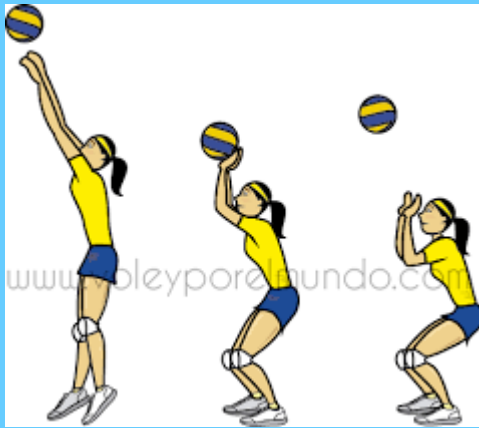
- ◆ *Significa mantener algo en el aire; según el reglamento, el balón debe ser golpeado sin que este sea retenido, sostenido o empujado, es decir debe ser un golpe seco y claro, simultáneo y con cualquier parte del cuerpo de la cintura para arriba.*



Fundamentos Técnicos

- ◆ *Posición Básica*
- ◆ *Desplazamiento*
- ◆ *Voleo de pelotas altas*

Subir los brazos por encima de la cara y formar con las manos un triángulo y tocar el balón con las yemas de los dedos.



Fundamentos Técnicos

- ◆ *Voleo de pelotas bajas (Mancheta)*

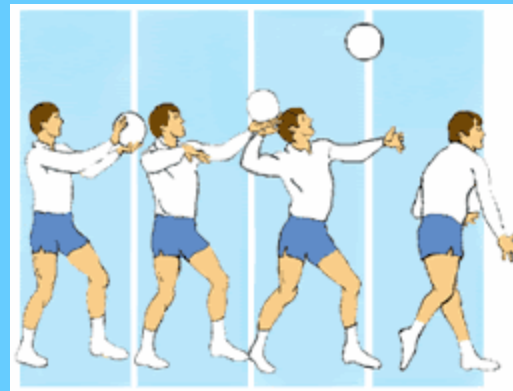
Este tipo de voleo consiste en recibir el balón con los antebrazos por debajo de la cintura, la mancheta puede ser doble o simple.



Fundamentos Técnicos

◆ Saque

Es el acto de poner el balón en juego, teniendo en cuenta que debe realizarse sin pisar la raya del límite del área de juego, asumiendo diferentes posiciones como así lo desee el atleta (saque con salto, saque por debajo, saque por arriba).



Actividades a realizar

1. Realizar un cruce de palabras con las siguientes palabras:

SAQUE, TECNICAS, VOLLEYBALL, MANCHETA, BALON, JUGADORES, RODADA.

Ejemplo:



2. Dibujar 3 figuras:, donde se represente:

- Posición básica de voleo alto
- Posición voleo bajo (mancheta)
- Posición de saque

NOTA: TODOS LOS DIBUJOS DEBEN IR COLOREADOS

NOTA: DEBEN REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN HOJAS BLANCAS Y ENVIARLAS AL CORREO milagrosvasquez_58@hotmail.com O VIA WHATSAPP AL NUMERO 0424-8553497

Fecha de entrega: 04/06/2020