

2019/2020

# PLAN EXTRAORDINARIO RECUPERACIÓN 3º ESO: EDUCACIÓN FÍSICA



JOAQUÍN MALDOANDO GARCÍA  
SES "ENTRE CULTURAS"  
2019/2020

1. Este cuadernillo recoge las actividades de **recuperación de la asignatura EDUCACIÓN FÍSICA de 3º ESO** para realizarlas durante el periodo extraordinario que abarca del 4 al 22 de junio.

2. Te puedo atender presencialmente en el colegio para resolver dudas o refuerzo, si lo necesitas, **BAJO CITA PREVIA**, los **MIÉRCOLES de 10-12 h.** ¿Cómo solicitar **cita previa**?

A través del correo electrónico de jefatura de estudios: [earteaga@edu.iccm.es](mailto:earteaga@edu.iccm.es)

A través del teléfono de la Sección de educación secundaria: 641 465 338

(SE PIDE CONCERTAR CITA AL MENOS CON UN DÍA DE ANTELACIÓN)

3. Puedes realizar las actividades en tu cuaderno, en folios o en este mismo archivo.

4. Las actividades pueden entregarse de dos formas:

**OPCIÓN 1: EN PAPEL** el **VIERNES 19 DE JUNIO DE 2020** las entregas en el Colegio. **OPCIÓN 2: Por internet** **ANTES DEL 19 DE JUNIO DE 2020**, a través de Papás o al correo electrónico:

- [tareas3esoentreculturas@gmail.com](mailto:tareas3esoentreculturas@gmail.com).

5. ¡RECUERDA! Siempre que acudas al centro, debes acudir con la **mascarilla**, mantener la **distancia de seguridad** y una **buena higiene de manos**.



Siempre que practicamos cualquier deporte o actividad física corremos el riesgo de sufrir una lesión. Muchas veces ese riesgo es impredecible, cuando de forma fortuita chocamos contra un rival o apoyamos mal el pie dentro del terreno de juego, pero en otras ocasiones, sí tenemos en nuestras manos reducir las posibilidades de lesionarnos.

Muchos estudios científicos demuestran que un adecuado calentamiento al inicio de la sesión de entrenamiento y una progresiva vuelta a la calma una vez finalizado el mismo son la mejor herramienta para prevenir la aparición de accidentes.

### 1. CONCEPTO DE CALENTAMIENTO: ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

*“Es la puesta en marcha del organismo a través de un conjunto de actividades que realizaremos antes de comenzar cualquier práctica física o deportiva donde la exigencia del esfuerzo sea superior a la habitual”*

A tener en cuenta:

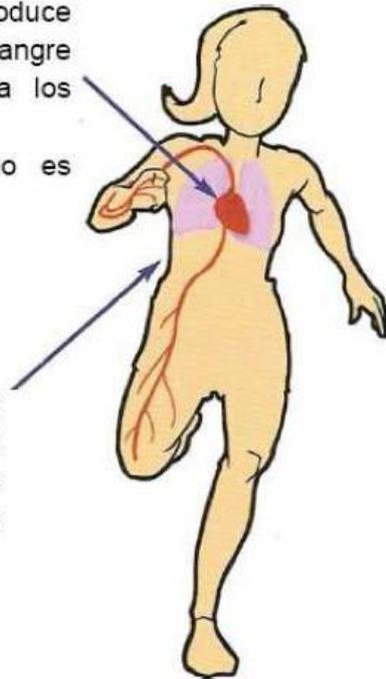
- Con el calentamiento buscamos el paso progresivo de un estado de baja actividad (estar parado) a otro estado de mayor actividad (practicar un deporte o actividad física).
- Siempre calentaremos (debe convertirse en un rito antes de cualquier práctica).

### 2. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: ¿PARA QUÉ CALENTAMOS?

- **PARA EVITAR LESIONES:** si no calentamos correctamente podemos ocasionarnos una lesión que nos deje apartados de la práctica deportiva durante un tiempo.
- **PARA MEJORAR NUESTRO RENDIMIENTO:** calentando nos preparamos física y psicológicamente para el esfuerzo y/o la actividad posterior, lo que nos hará estar más concentrados en ella, logrando así mejores resultados.

### 3. ¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO CUANDO COMENZAMOS A CALENTAR?

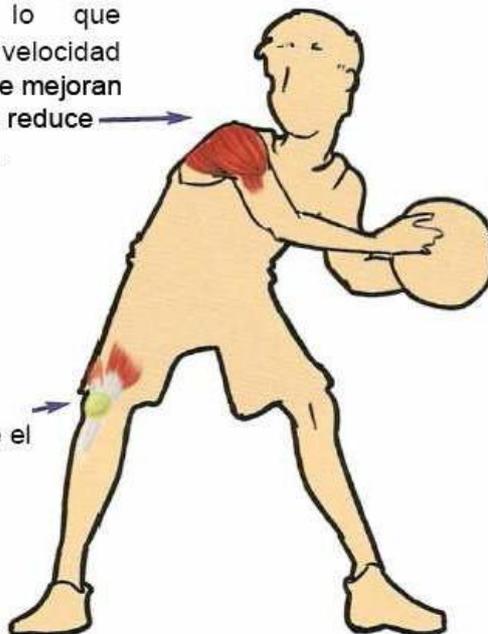
El sistema cardiorespiratorio, corazón y vasos sanguíneos: al aumentar los latidos del corazón se produce un mayor transporte de sangre que lleva más oxígeno a los músculos. Este aumento de oxígeno es necesario para realizar los movimientos.



El sistema respiratorio: se acelera la respiración, con lo que los pulmones aportan más oxígeno a la sangre.

En los músculos aumenta la temperatura, por lo que también aumenta la velocidad de contracción. Así se mejoran los movimientos y se reduce el riesgo de lesiones.

En las articulaciones también aumenta la temperatura. Esto permite movimientos más flexibles y disminuye el riesgo de lesión.

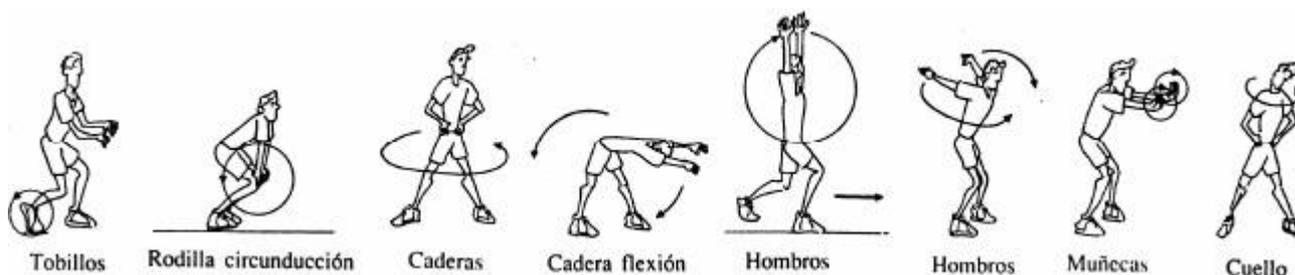


#### 4. ¿QUÉ PARTES HA DE CONTENER CUALQUIER CALENTAMIENTO?

- **Carrera Continua:** comenzaremos haciendo carrera suave y podemos ir incrementando poco a poco el ritmo. 4-5 minutos puede ser suficiente para activarnos.



- **Movilidad articular:** movilizaremos más concretamente los diferentes segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...).



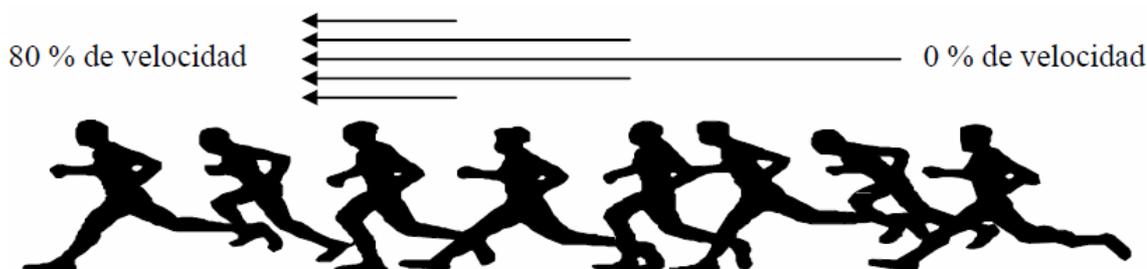
- **Estiramientos:** Mantendremos cada posición al menos 20 segundos, notando tensión pero sin llegar al dolor. No haremos rebotes ni movimientos bruscos para evitar lesiones.



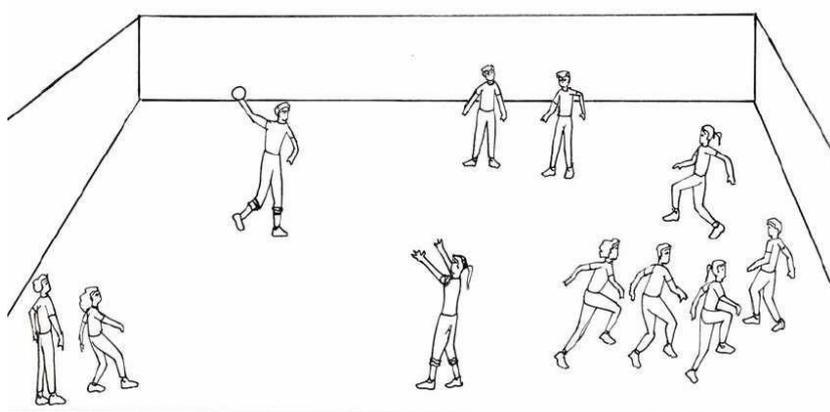
- **Ejercicios de fuerza:** realizar diversos ejercicios donde movilizemos diferentes grupos musculares (carrera lateral, carrera cruzando piernas, carrera hacia atrás, carrera elevando las rodillas/talones, carrera bajando a tocar el suelo con las manos, saltando...). También podemos incluir en esta parte algunos ejercicios generales para tronco, brazos y piernas (abdominales, flexiones...).



- **Sprints de velocidad o “Progresivos”:** con la realización de estos ejercicios alcanzaremos la intensidad y el ritmo requerido posteriormente. Son carreras de 40-60 metros en las que incrementamos la velocidad progresivamente.



\*En determinadas ocasiones, también se pueden utilizar JUEGOS PARA CALENTAR. Serán juegos que impliquen la activación completa del cuerpo (pelota sentada, balón cazador, el río de los cocodrilos, etc...)



## 5. VUELTA A LA CALMA

Es la parte final de la clase en la cual realizaremos actividades o ejercicios más suaves que permitirán al organismo recuperarse del esfuerzo realizado y regresar a un estado de reposo en las mejores condiciones (sin excitación ni acaloramiento...). Dentro de esta fase podemos incluir: un trote ligero o carrera suave, estiramientos y ejercicios de relajación muscular para soltar músculos.

## 6. ¿CUÁNDO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO?

El calentamiento se realiza siempre antes de la actividad física. Forma parte de una sesión de entrenamiento, de una competición o de una clase de Educación Física. Primero realizaríamos el calentamiento, después vendría la parte principal donde se trabaja el tema central de la sesión, que puede ser el desarrollo de una capacidad física, juegos, un deporte, etc. Una vez terminada la parte principal los deportistas no se van directamente a casa. Realizan lo que se denomina vuelta a la calma, que consiste en una serie de ejercicios para devolver a nuestro cuerpo su estado de reposo tras la actividad. Normalmente son ejercicios de baja intensidad y de relajación que favorecen la recuperación (estiramientos, ejercicios de respiración, etc).

## PARTES DE UNA SESIÓN:

**1º CALENTAMIENTO-----2º PARTE PRINCIPAL 3º VUELTA A LA CALMA.**

*Recuerda que con el calentamiento no pretendemos el desarrollo de ninguna capacidad (eso corresponde a la parte principal), sino el de preparar a nuestro cuerpo para poder afrontar con garantías y sin lesionarnos una actividad física determinada.*



**La condición física** es el término que usamos para referirnos a la “**forma física**” que en un momento dado presenta nuestro organismo. Como ya sabes, nuestro cuerpo constituye una “máquina perfecta” dotada además de sensibilidad y sentimientos. Pues bien, nuestra maquinaria corporal debe estar siempre “a punto” como si de un coche se tratara. Cuando es así, decimos que estamos en forma, lo que significa que tenemos una buena Condición Física. Por el contrario, si vemos que existen actividades que no realizamos con toda normalidad (por ejemplo, nos cansamos cuando subimos unas escaleras) entonces asumimos que no estamos en forma, y por tanto, nuestra condición física necesita mejorar. Una buena condición física es imprescindible para llevar una vida sana y enérgica.

Existen una serie de hábitos y estilos de vida que favorecen el desarrollo de una buena condición física y que deben formar parte de nosotros como si de cualquier parte de nuestro cuerpo se tratara. La actividad física realizada habitualmente (entre 3 o 4 veces por semana, una hora u hora y media al día), una dieta sana y equilibrada, y el descanso adecuado (8 o 9 horas de sueño al día) constituyen los pilares básicos de unos hábitos saludables.

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

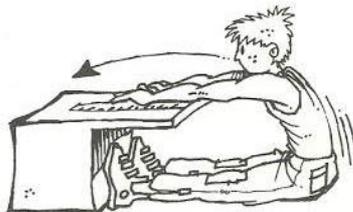
- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

### 1. Las Capacidades Físicas Básicas

Las Capacidades Físicas Básicas constituyen los pilares sobre los que se construye la Condición Física. Cuando hablamos por tanto de Capacidades Físicas Básicas nos referimos a la **Resistencia**, la **Fuerza**, la **Velocidad** y la **Flexibilidad**, que nuestro organismo es capaz de desarrollar. Por tanto, cuanto mayor sea el grado de desarrollo de las mismas tanto mejor será nuestra Condición Física.

## 2. Los test de Condición Física

Debemos medir nuestras capacidades físicas básicas con el propósito de saber nuestro estado de forma, es decir, nuestra condición física. Por ello, realizaremos distintas pruebas físicas para determinar el nivel que tenemos en resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. En clase realizaremos distintos test de Condición Física para ver cual es nuestro estado actual y como hemos mejorado cuando repitamos los test. Por ejemplo: test de abdominales en un minuto, test de carrera continua, test de flexibilidad...



## 3. Acondicionamiento Físico o Entrenamiento

El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades físicas necesarias para la salud y la actividad físico-deportiva.

Se busca el desarrollo de la Resistencia, la Fuerza, la Flexibilidad y la Velocidad, mediante la realización de diferentes sistemas de entrenamiento. Ejemplo: práctica de aerobio para mejorar nuestro nivel de resistencia.

**¡OJO! No confundas test de resistencia con sistema de entrenamiento. Hacemos los test de condición física para medir nuestro nivel de condición física y los sistemas de entrenamiento para mejorarla. Si hacemos un entrenamiento de las Capacidades Físicas podemos obtener mejores resultados en los test de condición física.**

## LOS COMPONENTES FÍSICOS DE LA SALUD

### LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA



¿Qué es?

➡ Es la capacidad para aguantar durante el mayor tiempo posible a una intensidad determinada una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo.

### ➡ ¿Qué tipo de actividad/es realizar?

▶ Cualquier tipo de actividades que utilicen **grandes grupos musculares**, que puedan **mantenerse continuamente**, que sean de **naturaleza aeróbica**, **rítmicos** (o *cíclicos*) y **dinámicos** (evitando ejercicios con un gran componente estático).



📌 Como por **ejemplo**: andar rápido, correr, andar-correr, nadar, patinar, saltar a la comba, remar, pedalear, bailar, subir escaleras, juegos y deportes, ejercicios con música, montar en bici, sesiones de aerobic, steps,...

**Importante:** Una de las formas más eficaces de controlar la intensidad del ejercicio es mediante la toma de pulsaciones. Para trabajar la resistencia es aconsejable que no superen las 150-160 ppm. Con esta regla conseguirás ir a un ritmo que te permitirá mantener el ejercicio durante bastante tiempo. Otra forma sencilla consiste en realizar la actividad que hayas elegido para trabajar la resistencia a un ritmo que te permita poder hablar con tu compañero-a.

**Recuerda:** para trabajar la resistencia es necesario realizar esfuerzos de media o baja intensidad durante cierto tiempo y unas 3-4 veces a la semana.

## LAS PULSACIONES

### ¿QUÉ SON LAS PULSACIONES? ¿Y LA FRECUENCIA CARDÍACA?

Cuando hacemos ejercicio notarás que tu corazón se acelera. ¿Has contado alguna vez los latidos de tu corazón después de hacer ejercicio? A eso es lo que llamamos tomarse las pulsaciones y con ello medimos la frecuencia cardíaca, es decir, los latidos que realiza tu corazón en un minuto.

- Pulsaciones: Los latidos que realiza tu corazón.
- Frecuencia Cardíaca (FC): Latidos que realiza nuestro corazón en un minuto.



### ¿PARA QUÉ SIRVE TOMARSE LAS PULSACIONES?

Tomar las pulsaciones durante la actividad física, sirve para medir la intensidad a la que estamos realizando dicha actividad

### ¿DÓNDE Y CÓMO TOMAR MI FRECUENCIA CARDÍACA?

Para tomar la frecuencia cardíaca se puede usar:

- En la muñeca: Colocar los dedos índice y corazón en tu muñeca. (arteria radial).  
(NO USAR EL PULGAR porque tiene su propio pulso)
- En el cuello (arteria carótida).
- En el pecho (Corazón).



Para calcular la frecuencia cardíaca, cuenta la cantidad de latidos (pulsos) durante 6 segundos y multiplica este número por 10 (o lo que es lo mismo, añádele un cero al número que obtengas).

- En reposo, lo normal es que estés aproximadamente entre las 60-80 pulsaciones por minuto.
- Tras el calentamiento, entre 120-140 pulsaciones por minuto.
- Durante la práctica deportiva seguramente llegarás a tu frecuencia cardíaca Máxima: 220-EDAD.

## ACTIVIDADES CONDICIÓN FÍSICA.

1. ¿Qué es la Condición Física?.
2. Escribe cuatro motivos por los que es importante tener una buena condición física.
3. ¿Cuáles son las cuatro capacidades físicas básicas?.
4. Diferencia entre test de Condición Física y sistema de entrenamiento. Escribe un ejemplo de cada uno.
5. ¿Qué es la resistencia?. Pon dos ejemplos de actividad de resistencia.
6. ¿Qué es la frecuencia cardiaca?. ¿Qué relación tiene con el ejercicio?.

### 3 PICKLEBALL

#### 1. ORIGEN

Fue inventado por Joel Pritchard, William Bell y Barney McCallum en el verano de 1965 en Bainbridge Island, Washington.

El objetivo original del juego era distraer a toda la familia, sobre todo a los más pequeños.

El éxito de su rápido crecimiento se debe en gran medida a que en Estados Unidos las familias empezaron a jugar al Pickleball en el patio de su casa sobre una superficie lisa.

Desde mediados de los años 70 el Pickleball ha crecido y ha pasado de ser una actividad familiar a un deporte de cancha dividida con reglamento oficial.



Joel Pritchard

Cincuenta años más tarde, el Pickleball se juega en miles de escuelas, parques y centros de recreación.

#### 2. ¿Por qué se llama Pickleball?

Se cree que el perro de Joel Pritchard, llamado "Pickle", se llevaba la pelota cuando se salía de la pista y por ello, lo que en inglés se llama "Pickle's Ball", en español, "la pelota de Pickle" acabó dando nombre al deporte.



#### 3. MATERIAL

Se usa una pala de madera y pelotas perforadas de plástico.



## REGLAS (más importantes)

### *Servicio:*

- Los jugadores deben mantener los pies detrás de la línea de fondo.
- La pala debe golpear la pelota por debajo de la cintura.
- El jugador debe golpear la pelota en el aire al servir.
- El servicio se hace en diagonal.
- Sólo se permite un intento, excepto si la pelota toca la red al servir y cae en la zona de servicio apropiada ("let" o primer servicio).
- El lado de servicio cambia después de cada punto ganado.
- En dobles, cuando un jugador de la pareja pierde su servicio lo recupera su compañero, excepto al principio del partido y de cada juego, momento en el que la pareja sólo dispondrá de un solo servicio.
- Cuando una pareja recupera el servicio, sacará siempre primero el que está situado a la derecha.
- Al inicio del partido, se sorteará el saque y el lado del campo.
- Al inicio del segundo set, sacará la pareja que no ha sacado al inicio del partido.
- Si hubiera que jugar un tercer set, sacará la pareja que sacó al principio del partido.
- Al cambiar de lado a mitad del tercer set, seguirá sacando el jugador que en ese momento está en posesión del saque.
- Después de cada set, los jugadores cambiarán de campo. En el tercer set, se cambiará de campo cuando uno de los jugadores/pareja haya alcanzado la puntuación de "6"
- En individuales se saca desde el lado derecho cuando la puntuación es «0» o par y desde el lado izquierdo cuando la puntuación es impar.

### *Volear:*

- Volear una pelota quiere decir golpearla en el aire sin que toque el suelo.
- Para volear los pies del jugador deben estar detrás de la zona de no volea.

### *Regla del doble bote:*

Cada equipo DEBE JUGAR SU PRIMER GOLPE DESPUÉS DE QUE BOTE LA PELOTA. Es decir, el equipo que recibe debe dejar que bote la pelota y el equipo que sirve debe dejar que bote la pelota al ser devuelta. Después de estos dos botes la pelota puede ser voleada o jugada después de primer bote.

### *Falta:*

- Pisar la zona de no volea voleando la pelota
- Volear la pelota antes de que bote a ambos lados de la red.

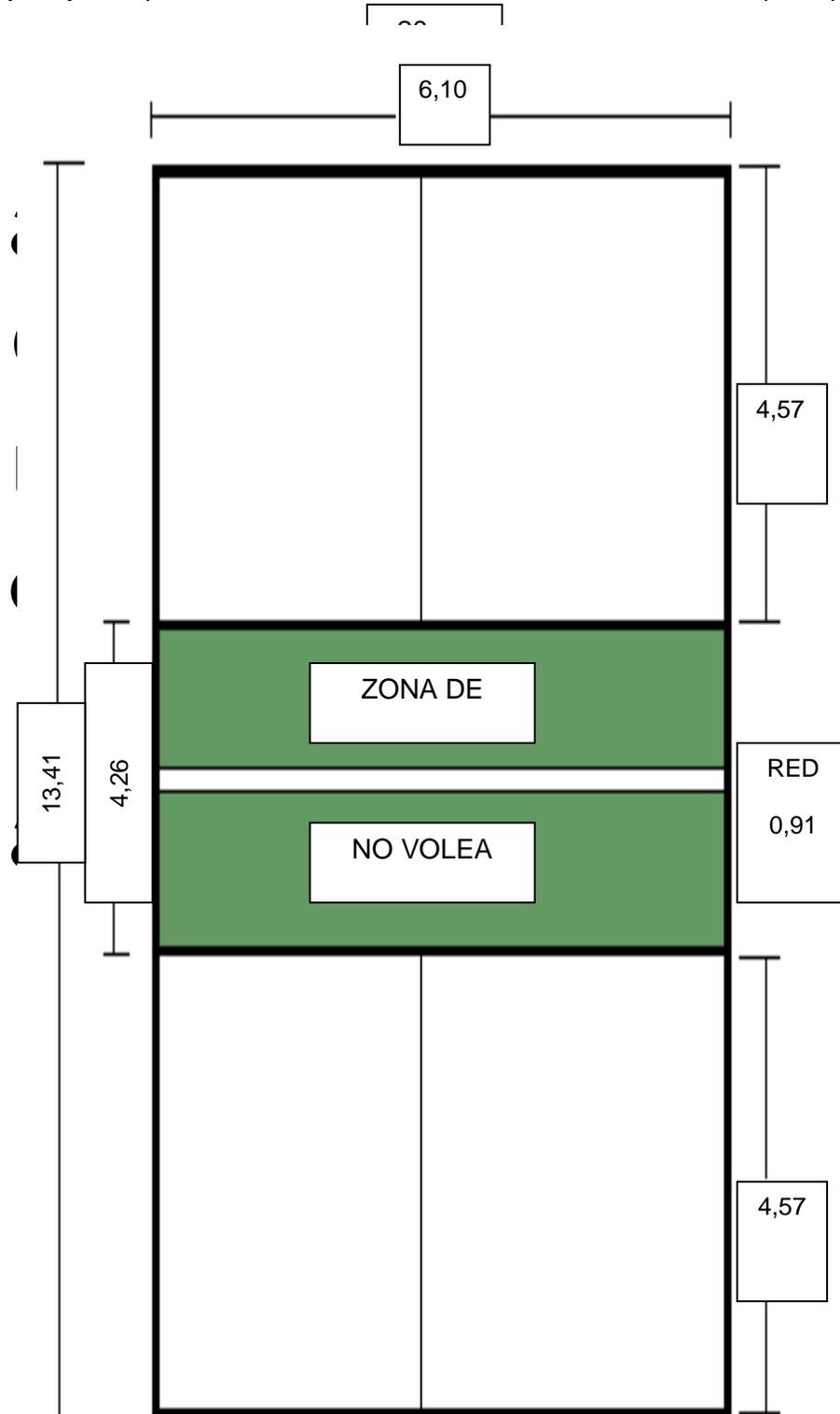
### *Puntuación:*

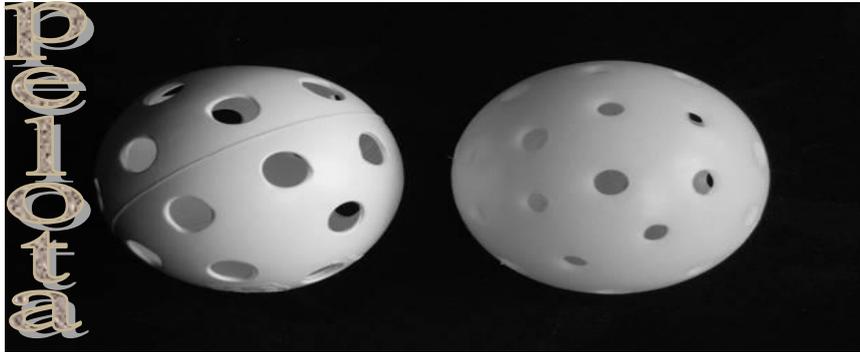
- Gana el partido el jugador o pareja que gane dos de los tres sets o juegos.
- El jugador que sirve seguirá sirviendo hasta que falle.
- Hay que estar en posesión del saque para anotarse el punto.
- Gana un juego el jugador o pareja que llega primero a los 11 puntos con dos de diferencia, sin límite.



## Terreno de juego:

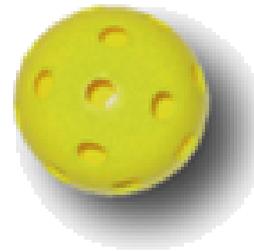
- Es una pista de bádminton, modalidad de dobles con los pasillos incluidos (ya no se dibujan) tanto para dobles como para individuales
- La red se baja a 91 centímetros como en tenis.
- Se aconseja dejar un pasillo de 2 a 2,5 metros de ancho alrededor de la pista por razones de seguridad





**Palas** parecidas a las de pádel pero más pequeñas y sin agujeros. Su longitud y anchura sumadas no pueden superar los 61 cm.

La **pelota** de Pickleball es de plástico agujereado, de 22 a 26 gramos y unos 7 cm de diámetro.



## Test Pickleball

- 1. El Pickleball es un deporte de cancha dividida que se inventó en Estados Unidos hace más de 50 años:

- Verdadero
- falso

- 2. Las medidas de la pista de Pickleball en la modalidad de “individuales” son más reducidas que para la modalidad de “dobles”.

- Verdadero
- Falso

- 3. La superficie de la pala de Pickleball no puede ser rugosa ni estar perforada

- Verdadero
- Falso

- 4. La “Regla del doble bote” en Pickleball significa que cada equipo debe jugar su primer golpe después de que bote la pelota

- Verdadero
- Falso

- 5. En Pickleball siempre hay un punto en juego, es decir, no es necesario estar en posesión del saque para anotarse un punto.

- Verdadero
- Falso

- 6. Dentro de la pista de Pickleball hay una zona llamada de “no volea” dentro de la cual sólo podemos golpear la pelota si ha botado en el suelo, en caso contrario, se comete una falta.

- Verdadero
- Falso

- 7. Si al sacar, la pelota toca la red, pero bota dentro de la zona válida para el saque, se ha producido un “let”.

---

  - Verdadero
  - Falso

---
- 8. El saque se realizará desde detrás de la línea de fondo golpeando la pelota después de que ésta haya botado en el suelo al igual que en el pádel.

---

  - Verdadero
  - Falso

---
- 9. Al realizar el saque, tenemos que golpear la pelota por debajo del nivel de la cintura o altura del ombligo del jugador.

---

  - Verdadero
  - Falso

---
- 10. En la modalidad de individuales, el jugador sacará sus puntos pares y “0” desde la izquierda y los impares desde la derecha.

---

  - Verdadero
  - Falso

---

## 4 VOLEIBOL

### I.- HISTORIA



El voleibol nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachusetts. Su inventor fue William G. Morgan, un profesor de educación física de la YMCA (Young Men's Christian Association), que necesitaba otro juego de interior, además del baloncesto, creado cuatro años antes, para variar más su programa de ejercicios.

el primer Campeonato de Europa (1948) y después el primer Campeonato del Mundo (1949). El primer Campeonato del Mundo en disciplina femenina fueron en 1952. El voleibol se convirtió en disciplina Olímpica en Tokio 1964.

Después de la 2ª Guerra Mundial, se utiliza el voleibol como uno de los deportes principales para la rehabilitación y la reinserción social de los excombatientes con amputaciones, dando lugar posteriormente a los primeros Juegos Paralímpicos.



El voleibol llega a España sobre 1920, introduciéndose desde Europa en las playas catalanas. Recibió el nombre de balonvolea. Se creó la Federación Española de Voleibol en 1960.

En el año 2005, la selección masculina vivió los mejores momentos de su historia. En septiembre, los nacionales lograron el cuarto puesto en el Campeonato de Europa, la mejor clasificación de la historia del voleibol masculino.

## **2.- REGLAMENTO**

### **2.1. CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO**

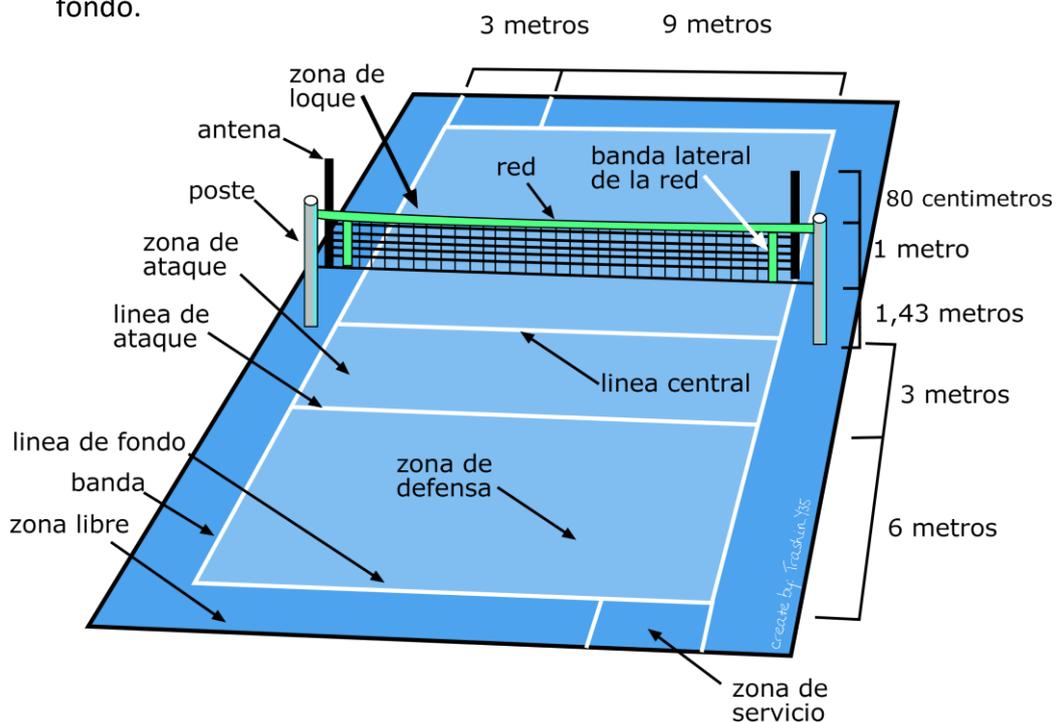
- El Voleibol es un deporte jugado por dos equipos en una cancha de juego dividida por una red.
- El objetivo del juego es enviar el balón por encima de la red al suelo del contrario e impedir esta misma acción por parte del contrario. El equipo tiene tres golpes para devolver el balón (además del golpe de bloqueo)

- El balón se pone en juego con un saque: golpe del sacador por encima de la red hacia el campo contrario. La jugada continúa hasta que el balón toca el suelo, va "fuera" o un equipo no logra enviarlo de regreso de forma correcta.
- En Voleibol, el equipo que gana una jugada anota un punto (sistema jugada punto). Cuando el equipo que recibe gana una jugada, obtiene un punto y el derecho al saque, y sus jugadores rotan una posición en el sentido de las agujas del reloj.



## 2.2. LA PISTA

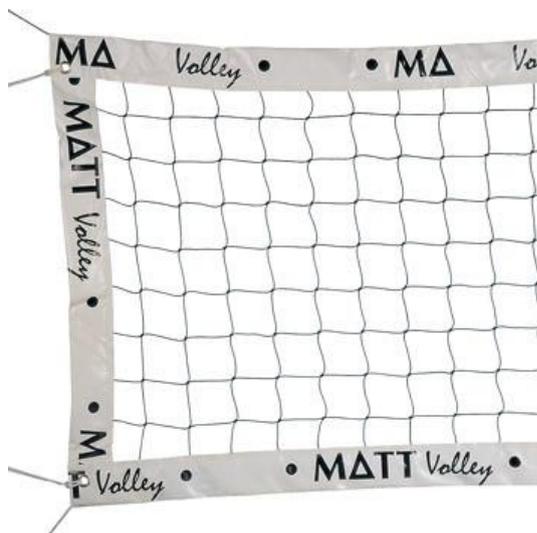
- El área de juego está compuesta por la cancha de juego y la zona libre. Ésta debe ser rectangular y simétrica.
- La cancha de juego es un rectángulo que mide 18 x 9 m rodeado por una zona libre que debe tener un mínimo de 3 m de ancho en todos sus lados.
- El espacio libre de juego es el espacio que hay por encima del área de juego el cual debe de estar libre de cualquier obstáculo. El espacio libre de juego debe medir un mínimo de 7 m de altura desde la superficie de juego.
- La zona de saque es un área de 9 m de ancho situada detrás de la línea de fondo.



### 2.3. LAS LÍNEAS

- Todas las líneas son de 5 cm de ancho. Deben ser de un color claro y diferente al del suelo y al de cualquier otra línea.
- El eje de la línea central divide la cancha de juego en dos campos iguales de 9 x 9 m cada uno; sin embargo, se considera que la toda la anchura de la línea pertenece por igual a ambos lados. Esta línea se extiende bajo la red desde una línea lateral a la otra.

### 2.4. LA RED



- La red está emplazada verticalmente sobre la línea central y su borde superior se encuentra a 2,43 m para hombres y 2,24 m para mujeres.
- Su altura se mide desde el centro de la cancha. La altura de la red (sobre las dos líneas laterales) debe ser exactamente la misma y no debe exceder la altura oficial en más de 2 cm.
- La red tiene 1 m de ancho y 9,50 a 10 m de largo (con 25 a 50 cm a cada lado de las bandas laterales), hecha de malla negra con cuadros de 10 cm de lado.

### 2.5. LAS ANTENAS y LOS POSTES

- La antena es una varilla flexible que sobresale 80 cm de la red y que tiene 10 mm de diámetro, hecha de fibra de vidrio o material similar.
- Las antenas se colocan en el borde
- Los postes que sostienen la red se colocan en cada línea lateral. Tienen una altura de 2,55 m y son ajustables



## 2.6. LOS BALONES

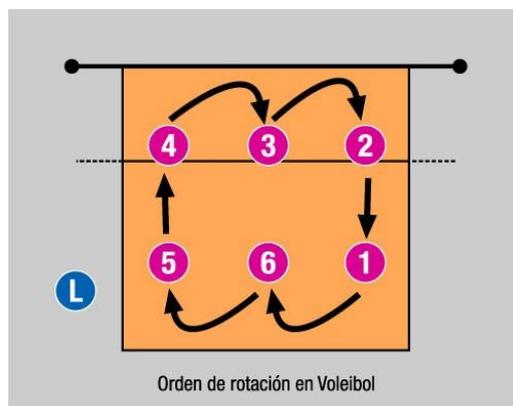
- El balón debe ser esférico, hecho en cuero flexible o sintético y con una cámara interior de caucho o un material similar.
- Su color debe ser uniforme y claro o una combinación de colores.
- El cuero sintético y la combinación de colores en los balones usados en Competiciones Internacionales deben cumplir con las especificaciones de la FIVB.
- Su circunferencia es 65-67 cm y su peso es 260-280 g.
- Su presión interior debe ser 0,30 a 0,325 kg/cm<sup>2</sup>.



## 3.- EL JUEGO

### 3.1. LOS EQUIPOS y LAS ROTACIONES

- Un equipo estará compuesto por un máximo de 12 jugadores, un entrenador, un entrenador asistente, un preparador físico y un médico.
- Debe haber siempre seis jugadores por equipo en juego.
- La formación inicial de un equipo indica el orden de rotación de los jugadores en la cancha. Este orden se debe mantener durante el set.



- Los jugadores que no estén en juego pueden sentarse en su banquillo o estar en su zona de calentamiento. El entrenador y los demás miembros del equipo permanecerán sentados en el banquillo, pero pueden abandonarlo momentáneamente.

## 3.2. EL TANTEO

### PARA ANOTAR UN PUNTO.

Un equipo anota un punto:

- Cuando el balón toca con éxito la cancha del equipo contrario.
- Cuando el equipo contrario comete una falta.
- Cuando el equipo contrario recibe un castigo.

#### 1. Falta:

Un equipo comete una falta, realizando una acción contraria a las reglas (o violándolas de cualquier otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan las consecuencias de acuerdo a estas reglas.

- Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, solo se tiene en cuenta la primera.
- Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se comete una DOBLE FALTA y la jugada se repite.

#### 2. Jugada y jugada completada:

Una jugada es la secuencia de acciones de juego que se producen desde el momento en que se golpea el balón en el saque hasta que esté fuera de juego. Una jugada completada es la secuencia de acciones de juego que dan como resultado la obtención de un punto.

- Si el equipo que saca gana una jugada, anota un punto y continúa sacando.
- Si el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y efectúa el saque siguiente.

### PARA GANAR UN SET:

- Un set (excepto el decisivo 5º set) lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de dos puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

### PARA GANAR EL ENCUENTRO:

- El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.
- En caso de empate 2-2, el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos con una ventaja mínima de dos puntos.

## 4.- LAS TÉCNICAS BÁSICAS

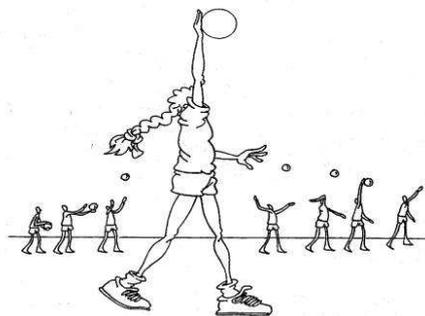
### 4.1. EL SAQUE

Se utiliza para iniciar el juego desde detrás de la línea de fondo del equipo que ganó el punto anterior. En función de dónde golpeemos el balón podemos diferenciar tres tipos de saques:

- **Saque de mano baja:** el balón se sostiene con la mano izquierda a la altura de la cintura y se golpea por debajo con la mano derecha extendida. Este es el saque más seguro pero más fácil de recibir.
- **Saque de tenis:** el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho, se marca con la mano derecha y con el brazo izquierdo se golpea por detrás.
- **Saque en salto:** el balón se lanza con una o dos manos encima del hombro derecho a una altura considerable que nos permita dar dos pasos y saltar para golpearlo, a la mayor altura que podamos alcanzar. Es el saque más ofensivo pero más difícil.

Nosotros practicaremos sobre todo el saque de tenis, cuyas premisas técnicas son:

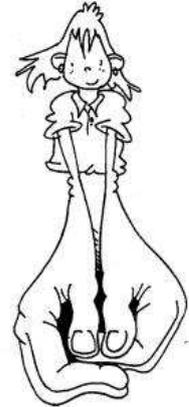
- Colocar el pie y hombro izquierdos delante.
- Marcar el balón con el brazo izquierdo.
- Golpear al balón con la palma de la mano extendida.
- Darle un golpe seco al balón (no acompañarlo con los dedos).



### 4.2. PASE DE ANTEBRAZOS

Se utiliza para recibir el saque y para defender el remate enviando el balón al colocador propio. Es el golpeo fundamental porque de él depende poder construir una buena jugada de ataque o enviar el balón al equipo adversario para que nos ataquen ellos. Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

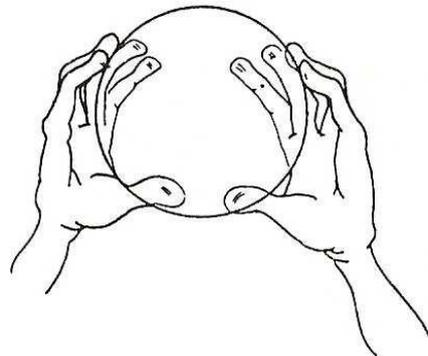
- Manos unidas una sobre otra, nunca con los dedos entrelazados.
- Codos extendidos y lo más juntos posible para poder juntar los antebrazos y presentar un plano.
- Tiramos de los pulgares hacia delante.
- Se golpea con el tercio inferior de los antebrazos, nunca con la muñeca o la mano.
- Hombros orientados hacia el lugar que queramos enviar el balón.



### 4.3. EL TOQUE DE DEDOS

Se utiliza en el 2º toque del equipo para colocar el balón en óptimas condiciones para el remate. Es el golpeo más difícil de realizar porque hay que amortiguar el balón sin llegar a acompañarlo:

- Manos en forma de copa abierta, nunca totalmente extendidas.
- Los dedos pulgares e índices de ambas manos separados a la misma distancia (una costura aprox.) y formando un triángulo o un rombo.
- Los codos empiezan ligeramente flexionados mirando hacia delante y hacia los lados para flexionarse un poco más en el momento del contacto y volver a extenderse inmediatamente.
- Las piernas se flexionan para colocarnos debajo del balón de manera que quede delante de la frente.



### 4.4. EL REMATE

Se utiliza como 3º y último toque intentando enviar el balón por encima de la red directamente al suelo del campo contrario. Debemos:

- Saltar a dos pies con la carrera previa correspondiente iniciada en el momento de la colocación.
- Batir los brazos desde atrás hacia delante y arriba para prepararlos para golpear.

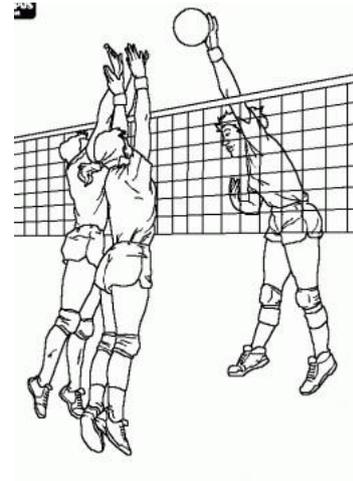


- Marcar el balón con la mano izquierda.
- Y golpear con la derecha igual que en el saque de tenis.

#### 4.5. EL BLOQUEO

El defensor que espera detrás de la red está atento para intentar bloquear el remate del atacante:

- Flexión-extensión rápida de piernas.
- Elevación de brazos.
- Inclinación de brazos y manos hacia el campo contrario una vez sobrepasada la red.



Hay que tener cuidado de no golpear el balón en campo contrario antes que el atacante porque sería falta. Debemos estar atentos en saltar hacia arriba y no hacia delante para no sobrepasar la línea que divide los dos medios campos en la caída.

### EVALUACIÓN VOLEIBOL

#### Pregunta 1

¿Cuántos jugadores de un mismo equipo están en pista al mismo tiempo en un partido de voleibol?

- A.  
6
- B.  
5
- C.  
8

#### Pregunta 2

¿Cuántos puntos se necesitan para ganar un juego en voleibol?

- A.  
15
- B.

25

**C.**

21

### Pregunta 3

¿Cuántas veces puede golpear un equipo la pelota en su propio campo?

**A.**

3

**B.**

4

**C.**

2

### Pregunta 4

¿Cuáles son los tres golpes más comunes usados en un partido de voleibol?

**A.**

TOQUE DE DEDOS, GOLPE DE ANTEBRAZO Y PASE

**B.**

PASE, TOQUE DE ANTEBRAZOS Y GOLPE DE DEDOS

**C.**

REMATE, TOQUE DE DEDOS Y GOLPE DE ANTEBRAZOS

### Pregunta 5

¿Hacia donde se rota en volibol al recuperar el saque?

**A.**

En sentido de las agujas del reloj

**B.**

Al contrario de las agujas del reloj

**C.**

No se rota

### Pregunta 6

¿Si estás sacando, que posición en la pista ocuparás?

**A.**

Al fondo a la derecha

**B.**

Al fondo en el centro

**C.**

Al fondo a la izquierda

### Pregunta 7

¿Cuándo debe rotar un equipo?

When do you rotate as a team ?

**A.**

Al final de un juego

**B.**

Cuando recuperas el servicio

**C.**

Cuando ganas un punto.

### Pregunta 8

¿Cuándo recibes un saque, lo ideal será realizar el primer golpe con qué técnica?

**A.**

Toque de dedos

**B.**

Golpe de Antebrazos

**C.**

Remate

### Pregunta 9

¿Si el marcador termina empate, cuantos puntos de ventaja se necesitan para ganar el set?

**A.**

1

**B.**

2

**C.**

3

### Pregunta 10

Un servicio que no receptiona nadie y acaba siendo punto, es considerado:

**A.**

Ace

**B.**

Falta

**C.**

Puntazo