



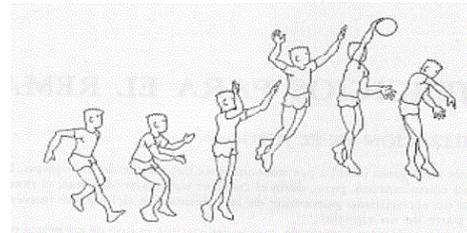
Módulo de autoaprendizaje N°13
Tema: Fundamento del "Remate" en el Voleibol

| | |
|---------------|--|
| Objetivo | Practicar el fundamento remate, mediante juegos y videos motriz, con el propósito de mejorar el control del balón y la técnica de ejecución del bote. |
| Instrucciones | <ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas. |

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Fundamento del remate

El remate constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. Se trata de un movimiento complejo, pero es la más poderosa arma de ataque de un equipo. El remate se compone de diferentes movimientos (etapas): carrera, batida, el salto, el golpe al balón y la caída. Se lleva a cabo después de una carrera, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla.



Fases para realizar un remache

Pasos de aproximación

Son utilizados para acercarse a la zona del campo donde se realizará el remate. Estos pasos dependen de la situación del jugador (rematador) en el terreno de juego, en ocasiones si el rematador está muy cerca de la red se suprimen estos pasos, y sólo se realizan los pasos de ubicación y de batida.

Paso de ubicación

Es la zancada de localización y de ubicación del jugador con respecto a la trayectoria del pase-colocación. El rematador tiene que ir al encuentro del balón.

Paso de batida

Es el más largo de los tres, para este último pase hay que calcular bien, la distancia de la zancada, así como la velocidad y altura del balón para poder golpearlo en el punto apropiado.

Salto

El salto es la fase de elevación vertical, su intención es alcanzar el punto más alto posible, para poder rematar por encima de la red. En el momento de impulso de las piernas, los brazos son lanzados enérgicamente hacia arriba por delante del cuerpo.



Golpeo

El golpeo se realiza cuando el jugador llega a la fase anteriormente señalada, es decir cuando mediante el salto se sitúa a la máxima altura. A partir de esta posición el jugador lanza el brazo contrario hacia abajo, al mismo tiempo que flexiona el tronco y las piernas hacia delante. El golpe al balón debe producirse en el punto más alto posible, por encima y ligeramente delante de la cabeza. El contacto debe producirse con toda la mano, y por lo general, en el cuadrante superior del balón con un golpe de muñeca que lo proyecte hacia abajo. Coordinado a este movimiento y de forma compensatoria para mantener el equilibrio dinámico, el brazo no ejecutor inicia el descenso lo más próximo al cuerpo para evitar tocar la red con la mano, y el cuerpo se proyecta hacia adelante en sentido contrario al arqueamiento atrás que se había adoptado.

La caída

La caída suele coincidir con el momento de recoger el brazo y el contacto amortiguado mediante flexión de piernas y propiciando una actitud equilibrada para poder continuar con el juego, el contacto con el suelo debe realizarse con los dos pies a la vez, pues las caídas sobre una sola pierna pueden provocar lesión de rodilla por microtraumatismos.

Con este link van a poder conocer más sobre el remate.

<https://www.youtube.com/watch?v=hICKd8Pcor4>

Actividades: Con el balón creado, deberán desarrollar las siguientes actividades para la práctica y familiarización del fundamento del remate:

| Descripción de las actividades | Repeticiones y series. |
|--|--|
| Se ubica en un espacio libre en la casa y comienzan a lanzar el balón sobre su cabeza, para luego atrapar con ambas manos arriba de la cabeza. | Realizo 30 lanzamiento, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| En la misma acción de la actividad anterior, tendrá que realizar un lanzamiento, luego un salto y el aire atrapo con ambas manos, arriba de la cabeza. | Realizo 30 lanzamiento, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| Me ubico frente a una pared, lanzo el balón hacia arriba y antes que caiga, debo golpear el balón con solo una mano en dirección a la pared. | Realizo 30 golpes, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| En el suelo deberán dibujar, crear o marcar un cuadro o círculo como usted guste. Realizo la acción del ejercicio anterior, pero ahora la dirección del golpe, va hacia el círculo o cuadro en el suelo. El objetivo es lograr que el balón caiga dentro de él, al menos 15 veces por cada serie que realizo. | Realizo 30 golpes, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| En este ejercicio deberán pedir la ayuda de algún familiar, que este en su casa para desarrollar la actividad. El familiar deberá realizar lanzamiento con ambas manos en dirección hacia arriba, para que luego el estudiante realice el gesto técnico del remate y pueda golpear el balón lo más fuerte que pueda. | Realizo 30 golpes, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| En la misma posición de la actividad anterior, el familiar se debe ubicar frente al estudiante y deberá lanzar con ambas manos el balón, para que el estudiante realice un golpe de dedo y antes que caiga el balón, la acción de un remate. | Realizo 45 golpes de antebrazo y luego remate, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |
| Y, por último, realizar la misma ejecución del ejercicio anterior, pero ahora cambie la acción de golpe de antes brazo, por el golpe de dedo, para luego realizar remate lo más fuerte que pueda. | Realizo 45 golpes de antebrazo y luego remate, descanso y vuelvo a repetir el mismo ejercicio 3 veces más. |



Con este video podrán practicar la técnica del remate con ejercicios físicos que desarrollan progresivamente las etapas del remate.

<https://www.youtube.com/watch?v=kPtsVfCK1Vg>

Con este video podrán seguir practicando los fundamentos que se han desarrollado anteriormente, debido que la práctica constante mejora las distintas técnicas dentro del juego. <https://www.youtube.com/watch?v=5wYvbiTdyNw>

A través del siguiente icono podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en las actividades, por cada indicar.



| Indicador | Emotición |
|--|-----------|
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°1 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°2 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°3 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°4 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°5 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°6 | |
| Cual fue tu logro alcanzado en esta actividad, Ejercicio n°7 | |
| Ejecución de ejercicios planteado en los videos | |