



**Módulo de autoaprendizaje N°15**  
**Tema: Fundamento de "Saque" en el Voleibol**

Objetivo	Practicar el fundamento de saque en el voleibol, a través de una lista de actividades y videos para desarrollar en casa en modo de pandemia, para la familiarización y mejora en la técnica de los fundamentos dentro del deporte.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.</li><li>➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.</li><li>➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.</li><li>➤ Revisar los videos antes de ejecutar, para tener la claridad con las repeticiones, tiempos o series.</li><li>➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.</li></ul>

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

### **Fundamento del Saque**

Es la primera jugada de cualquier punto y consiste en poner el balón en juego. Su principal objetivo es el de anotar o complicar la siguiente acción del equipo contrario para evitar que sea quien sume. Elegir la zona de saque puede ser determinante, ya que el jugador que recibe queda limitado para participar en el ataque. Aunque un jugador de Voleibol puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo, el saque es una excepción. En esta jugada sólo se puede golpear la pelota con la mano o cualquier parte del brazo. Además, cuenta con 8 segundos para efectuar el saque desde que el árbitro le da la señal.

### **Tipos de Saque**

En Voleibol existen múltiples maneras de sacar dependiendo de la fuerza que se le quiera dar a la pelota, los efectos que se quieran conseguir e incluso el nivel de experiencia del jugador. Los principales tipos son:

- Saque Tennis: En esta jugada el jugador se sitúa justo por detrás de la línea de saque, con las piernas abiertas a la altura de los hombros y con la mano que sujeta el balón adelantado. La mano que golpea parte desde detrás de la nuca.
- Saque Bajo: El balón se mantiene sujeto con una mano mientras se impulsa con la otra, desde la parte inferior, tras un movimiento de péndulo. Es un saque que se utiliza sobre todo durante la formación de los jugadores.
- Mano Alta: El jugador lanza la pelota al aire, ligeramente hacia adelante, aunque sin rebasar su propio cuerpo. Con el brazo estirado, se golpea con la mano para conseguir que baje con fuerza tras sobrepasar la red.
- En Suspensión: Es un saque muy similar al anterior, pero con efecto flotante, lo que permite que el balón caiga muerto en el campo contrario cuando pierde fuerza.



**Actividad n°1** Respecto a la definición mencionada anteriormente y con la ayuda de las siguientes imágenes, identifica a qué tipo de saque corresponde cada una de ellas:

**Actividad n°2** A continuación, se presentarán actividades para que desarrollen desde sus hogares, con el fin de mejorar las habilidades y técnica del fundamento de saque. Para trabajar con estas actividades, debo crear una simulación de malla, en el cual, puede ser con materiales que tengan como, hilo, cuerda, pitilla, etc.

Descripción de las actividades	Repeticiones y series.
El estudiante se ubica a 5 o 6 metros de la malla, en donde, deberá realizar un trote desde el punto de inicio hasta la malla (ida y vuelta), dentro del desplazamiento debe existir movilidad articular.	5 minutos ejecutando la actividad.
En la misma posición que el ejercicio anterior, el estudiante deberá realizar un trote en dirección a la malla, y cuando esté al frente de ella, deberá realizar un salto con la posición de bloqueo. Lo ideal, es que las mano sobrepasen la altura de la malla. Debe realizar la mayor cantidad de salto en el tiempo estimulado.	1 minuto de ejecución, descanso y vuelvo a repetir 3 veces más la actividad.
El estudiante se ubica a 5 o 6 metros de distancia de la malla y con el balón en sus manos, deberá realizar los tipos de saques que pudo conocer en este módulo. El objetivo es tratar que el balón pase por sobre la malla.	Realizar 30 veces la repetición del saque por cada una de los tipos que existen.
El estudiante deberá realizar la acción del ejercicio anterior, pero con la diferencia que va ubicar elementos en la otra parte de la cancha (campo rival) y el objetivo es realizar el saque, que el balón pase por arriba de la malla y alcance a tocar con algún elemento que esta sobre el otro campo. Con este tipo de ejercicio se trabaja el dominio del saque (yo elijo la dirección de donde quiero que caiga el balo) y también potencia la técnica del golpe.	Realizar 30 veces la repetición del saque por cada una de los tipos que existen.



Se presentarán links de apoyo de videos para que puedan desarrollar actividades físicas que vayan en beneficio de mejorar el control, habilidades y técnicas dentro del voleibol. Lo recomendable es realizar los ejercicios que se presentan en el cuadro anterior, más los videos que están en los links.

<https://www.youtube.com/watch?v=sKvGiSzD3F8>

[https://www.youtube.com/watch?v=fomY\\_oxekpA](https://www.youtube.com/watch?v=fomY_oxekpA)

<https://www.youtube.com/watch?v=8q0ea-CCl5M>

**Autoevaluación:** A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo (1 punto por cada indicar que diga si):

Indicador	Sí	No
Identifica los tipos de saques con la ayuda de la imagen escribiendo su nombre de manera correcta.		
Realiza la ejecución de los ejercicios planteado siguiendo las indicaciones mencionadas.		
Realiza la ejecución de los ejercicios planteado a través de los links presentado.		
Tiene precaución al momento de realizar los ejercicios con un espacio amplio y libre de accidente.		

4 puntos obtenidos  
Muy bien

3 puntos obtenidos  
Bien

2 pt. obtenido  
Regular

0-1 pt. obtenido  
Insuficiente

### Solucionario

