



**Módulo de autoaprendizaje N°17**  
**Tema: Aplicación de los fundamentos del voleibol**

Objetivo	Practicar habilidades y fundamentos del Voleibol, mediante la ejecución de actividades prácticas en sus casas con el balón creado y reconocimiento de los fundamentos, para mejorar las técnicas 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.**

Con este módulo vamos a reforzar los contenidos y habilidades visto con anterioridad, para adquirir de mejor forma los objetivos de aprendizaje, para tener mayor claridad antes del trabajo evaluado n°2.

Las principales características del voleibol son:

- La finalidad del juego es pasar la pelota por encima de la red central al otro lado de la cancha y el elemento principal de este deporte es una pelota liviana y de fácil manipulación tanto para hombres como para mujeres.
- El juego se desarrolla en cuatro sets. Cada set se gana por una anotación de 25 puntos y debe haber una ventaja de dos puntos de diferencia con el equipo contrincante, por ejemplo 25-23.
- En caso de empate se juega un quinto set que ganará el equipo que consiga los primeros 15 puntos, siempre y cuando tenga dos puntos de diferencia, por ejemplo 15-13.
- Los sets no tienen un tiempo determinado de duración, esto dependerá de cómo se desarrollen las jugadas y del arbitraje.
- Todos los jugadores deben estar identificados con un uniforme que consta de una camiseta identificada con el número del jugador, pantalones cortos y zapatos deportivos.

**Actividad:** con la ayuda de los módulos y el conocimiento adquirido a lo largo de cada módulo, deberán responder las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la función del saque?



2. ¿Qué podemos decir del fundamento de recepción en el voleibol?

3. ¿Cuándo hablamos de ataque, a que estamos haciendo referencia?

4. ¿Cuál es la principal función del bloqueo?

Es un pilar fundamental cuando queremos conocer un deporte, es saber de manera teórica y práctica como se realiza, ya que no podemos practicar un deporte sin saber nada de su teoría (reglas, dimensiones, fundamentos, etc.). Al conocer de forma clara cada una de las funciones teórica del deporte, automáticamente las técnicas, habilidades y realidad del juego, van hacer mucho más sencilla de practicar y podrá ser un juego más fluido (sin tantas pausas).

**Actividades practicas:** Indicadores de realización de actividades:

- Utilizar un balón de Voleibol o el balón creado por ustedes, para llevar a cabo todas las actividades.
- Realizar las actividades en un lugar seguro, para evitar accidentes.
- Realizar al menos 20 repeticiones por cada ejercicio o mantener el tiempo de ejecución (realizar el ejercicio) durante 2 minuto por cada ejercicio.
- Debe existir hidratación durante la práctica de los ejercicios.

Actividades	Variantes (más actividades por realizar)
Empezaremos con simples golpes de dedos moviéndonos por la habitación y manteniendo siempre el control del balón. Una vez dominado, podremos pasear por toda la casa. Con el gesto ya controlado vamos a alternar los toques de dedos con un golpe con la cabeza, el control de la movilidad corporal será muy importante para no perder el control de la tarea.	-Realizar golpes de antebrazo, toca el suelo y vuelvo a golpear el balón.



Junto a un familiar se ubicarán frente a frente a una distancia de 3 metros y el acompañante tendrá que lanzar el balón con ambas manos, a una altura de la cadera del estudiante, para que el estudiante pueda realizar golpes de antebrazos, dedos y remache.	-Se va aumentando la fuerza del lanzamiento (acompañante)
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.	-el estudiante lanza el balón y antes que caiga debe realizar un salto y golpear el balón (remache).
Deberán crear una malla con un hilo, cuerda o el material que dispongan. Junto con un familiar el ejercicio consistirá en saltar y chocar las manos con el familiar que estará ubicado al otro lado de la malla, sin tocar la red.	-Se debe aumentar la altura de la malla, para que el estudiante logre desarrollar fuerza en sus piernas y pueda alcanzar mayor altura.

Con el siguiente link podrán conocer y practicar una variedad de ejercicios desde sus hogares con el fin de mejorar las técnicas y habilidades de saque, recepción, remache, bloqueo, siempre siguiendo las indicaciones de realización de actividades:

- [https://www.youtube.com/watch?v=fFK2-iMJ\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=fFK2-iMJ_Y)
- <https://www.youtube.com/watch?v=lyKM478MdKA>

A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en este módulo:



### Solucionario

**Saque:** el saque es la primera jugada que se hace en cada punto, siendo el inicio del juego. El jugador queda posicionado detrás de la línea de fondo del campo, en cualquier posición, y tiene el objetivo de mandar la pelota al campo adversario usando la mano.

**Recepción:** esta es la jugada que se hace normalmente inmediatamente después del equipo contrario hace su servicio o haber atacado, siendo utilizada para defender, evitando que el balón toque el suelo, en el que el jugador logra un mejor control en el balón después de recibir un fuerte ataque, con el objetivo de mandar el balón en buenas condiciones para el levantador (jugador que está en el centro del equipo).

**Levantamiento:** Esto normalmente se hace con las dos manos sobre la cabeza y es la jugada que antecede al ataque, teniendo como objetivo mandar cerca de la red para que alguien haga el último movimiento para mandar el balón hacia el lado contrario.

**Ataque:** Ataque o corte, es cuando el jugador da el último toque al campo adversario haciendo un salto vertical y dando un golpe con bastante fuerza por encima de la red hacia el suelo del campo adversario.

**Bloqueo:** esta es la jugada de defensa al ataque, compuesta por un salto vertical con los brazos extendidos hacia arriba, para crear una barrera para su lado del campo y así el balón no puede pasar a su lado del campo después del balón ataque del adversario o para reducir la velocidad de la misma. El bloqueo puede ser efectuado por 1 a 3 jugadores al mismo tiempo (más jugadores, mayor es la posibilidad de bloqueo).