



Módulo de autoaprendizaje N°30 Tema: Fundamento de "Bloqueo" en el Voleibol

Objetivo	Practicar el fundamento de bloqueo 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">➤ 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.➤ Revisar los videos antes de ejecutar, para tener la claridad con las repeticiones, tiempos o series.➤ 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 bloqueo

El bloqueo en el voleibol se realiza saltando mediante un desplazamiento perpendicular o paralelo a la red. Bajando el centro de gravedad, pies paralelos y brazos cerca del cuerpo, todo para realizar una extensión hacia arriba. Hay que saber escoger el mejor lugar para el salto, saltar a tiempo y seguir la dirección del atacante.

Los jugadores que bloquean saltan con la finalidad de formar un muro para el atacante. Estos podrán pasar las manos por encima de la red e invadir el otro campo siempre y cuando no molesten al atacante hasta que haya golpeado el balón.

Lo primordial es que el bloqueo sea sólido y que no permita el paso del balón, eso también se consigue poniendo las manos orientadas hacia el suelo rival para evitar que el balón pase la barrera y consiguiendo que caiga en el campo rival.

Fases del bloqueo en voleibol.

- **Preparación.** Los pies se colocarán alineados a la altura de los hombros, las rodillas ligeramente flexionadas, la espalda recta y el peso hacia delante. Miraremos el movimiento del adversario para determinar cuándo iniciaremos el salto.
- **Batida:** Localizado el balón y teniendo las piernas ya muy flexionadas, haremos la extensión ayudándonos de los brazos, los cuales estiraremos hacia arriba y un poco hacia delante.
- **Contacto con el balón:** Es el momento de mayor impulso de las manos, las cuales superarán la red y se mantendrán con una buena tensión y con los dedos abiertos. Las manos deben estar formando un triángulo con una separación aproximada de 10cm. Las muñecas deben estar firmes.
- **Caída:** Se debe caer rápidamente sin perder el equilibrio y estando preparados para la siguiente acción que depare el juego.





Actividad única: Ya conocimos la definición del fundamento bloqueo y las fases de la técnica, ahora es el momento de comenzar a practicar, siguiendo las indicaciones de las actividades a continuación:

Descripción de las actividades	Repeticiones y series.
El estudiante se ubica frente a la pared (30 centímetros), en posición de la técnica de bloqueo, en donde, deberá realizar saltos simulando la acción de bloqueo.	Realizar 15 repeticiones, descansar y volver a repetir en 3 oportunidad la misma acción (en total realizara 60 repeticiones).
En la misma acción del ejercicio anterior, deberá realizar un salto en la posición inicial, luego el segundo salto deberá desplazarse hacia el lado derecho, con dos pasos laterales y realizar el salto, el en 3 deberá volver al punto de inicio, nuevamente con dos pasos laterales para ejecutar el salto y así sucesivamente hasta desarrollar los saltos indicados. Este ejercicio tiene como objetivo desarrollar la técnica de desplazamiento en el bloqueo.	Realizar 16 saltos, descansar y volver a repetir en 3 oportunidades la misma acción (en total realizara 64 repeticiones).
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.	Realizar 16 saltos, descansar y volver a repetir en 3 oportunidades la misma acción (en total realizara 64 repeticiones).
En parejas, uno lanzará el balón, con un lanzamiento sencillo para que el estudiante realice la acción del bloqueo.	Realizar 16 saltos, descansar y volver a repetir en 3 oportunidades la misma acción (en total realizara 64 repeticiones).

Entre más práctica exista en el fundamento, mejor se desarrollarán las distintas habilidades y técnicas en el voleibol, es por ello, que les dejo algunos links con actividades para que sigan entrenando:

Realizar 3 veces cada uno de los videos presentados, con descanso entre medio de cada serie.

<https://www.youtube.com/watch?v=9XNMOlhrFUI>

<https://www.youtube.com/watch?v=vZ4oKf3HRvM>

<https://www.youtube.com/watch?v=8TwJkEigkEc>

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