



# HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS & VOLEIBOL



## Locomoción

Movimiento o capacidad de desplazarse de un lugar a otro

## Manipulación

Capacidad de manipular un objeto a placer de la persona, ya sea, lanzar o atrapar.

## Estabilidad

Capacidad de mantener el equilibrio en acciones complejas.

01

## Ejemplos

Correr, trotar, caminar, lanzar, atrapar, saltar en un pie, tocar el piso en un pie.



02

## Fundamentos básicos del voleibol

### Saque

Golpea el balón buscando que este cruce la red hacia el lado del rival y generar un punto

### Recepción

Golpe de antebrazos para elevar el balón y facilitar la fase de colocación o armado de juego

### Colocación

Fase de colocación o armado de juego donde el jugador eleva el balón generando mayor chances de obtener un ataque cómodo

### Ataque

Fase de ataque o remate donde el jugador trata con todas sus fuerzas y metodologías de obtener un punto.

03

## Reglas básicas del voleibol

### Contacto con la red

Esta prohibido tener algún tipo de contacto con la red que separa los lados del voleibol de cualquier tipo.

### Doble toque

Es una falta donde el jugador da un doble golpe al balón.

### Rotación

El equipo no genera la rotación al obtener un punto o la realiza de manera equivocada

### Sets y puntaje

Usualmente se juega entre 3 y 5 sets a 25 puntos cada uno, siendo el último set jugado a 15 puntos. El equipo en llegar primero a los 25 puntos obtiene el set



04

**Vicente Castro Muñoz**  
**Profesor Educación Física**  
**Colegio Sao Paulo**

