








Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

## GUÍA DE APRENDIZAJE N°5 ASIGNATURA EDUCACION FISICA Y SALUD

<b>NOMBRE:</b>
<b>PERIODO DE TRABAJO GUÍA:</b> 08 de Junio 15 de Junio <b>NIVEL: 1</b>
<b>CURSO:</b> 6°TO AÑO BÁSICO
<b>OA2:</b> Ejecutar juegos colectivos y deportes que requieran tomar decisiones y evaluar las estrategias utilizadas para perfeccionar su juego; por ejemplo: aplicar las orientaciones dadas por el entrenador durante el tiempo solicitado o parcial reglamentado durante el juego.
<b>INDICADOR DE EVALUACION:</b> Perfeccionan su desempeño motriz en juegos individuales y colectivos.
<b>HABILIDADES:</b> Desplazamientos, saltos equilibrio, agilidad, coordinacion mixta, equilibrio dinámico, capacidad de acción y reacción
<b>ACTITUD:</b> Valorar los efectos positivos de la práctica regular de actividad física en la salud, Demostrar disposición a mejorar su condición física e interés por practicar actividad física de forma regular.
<b>CONTENIDOS:</b> Técnicas deportivas, deporte individual y de superación personal voleybol
<b>CORREO DEL PROFESOR:</b> <a href="mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl">carlos.villalon@colegiomontesion.cl</a>

<b>CLASE:</b> 5
<b>OBJETIVO DE LA CLASE:</b> Conocer reglamento de juego de Voleibol, medidas del terreno de juego y beneficios para la salud, ejecutar y practicar circuito de voleivol y ejercicios mixtos por medio de juegos recreativos.
<b>HORAS PEDAGÓGICAS:</b> 2 HP

<b>MATERIALES NECESARIOS:</b> Antes de comenzar la clase, procura tener los siguientes materiales.				
				



Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

### **ACTIVIDAD 1:** Información deportiva

**INSTRUCCIONES:** Lee atentamente la información de las reglas del juego en el voleibol, medidas oficiales de la cancha y beneficios para la salud al practicar este deporte.

## **Reglas del juego en el voleibol**

Se consigue punto cuando el equipo contrario no consigue controlar el balón o comete alguna infracción:

Los jugadores deben evitar que el balón toque el suelo dentro de su campo porque si no es punto para el contrario. Si el balón acaba fuera de la pista de juego, sea por un ataque desafortunado sobre el campo contrario o por un error al tratar de defender. La falta corresponde al jugador y al equipo que tocó el balón por última vez, y se anota punto el contrario. Se considera fuera el contacto con el techo, público o cualquier elemento del pabellón, o los mismos colegiados. El contacto con la red, postes o varillas por la parte exterior a las bandas laterales es también fuera.

Si un equipo supera el número de tres toques permitidos sin haberlo pasado al campo contrario o un mismo jugador toca dos veces de forma consecutiva el balón. De todas formas, en caso de toque del bloqueo, ese primer toque no se contabiliza para la falta de los cuatro toques de equipo ni para el doble individual. Cuando el balón da en la red sin pasar a campo contrario es habitual que se produzca cuarto toque, dobles o que simplemente caiga al suelo anotándose punto el contrario.

Falta de rotación: Si en el momento del saque los jugadores están situados de forma incorrecta, o sea, que no está ajustada a la rotación correspondiente.

Si el toque del balón es incorrecto y hay retención o acompañamiento (dobles en este caso). Como caso especial, si el balón queda retenido sobre la red simultáneamente por jugadores de los dos equipos, se produce doble falta y se repite la jugada.

El jugador no se puede apoyar ni tocar la red en el momento de jugar el balón.

Un jugador zaguero, no puede atacar más allá de la línea de ataque. El líbero no puede participar de ningún modo en el bloqueo y tiene restringido el ataque como ya se ha visto.

### Medidas de la cancha

El campo donde se juega al voleibol es un rectángulo de 18 m de largo por 9 m de ancho, dividido en su línea central por una red que separa a los dos equipos. En realidad el juego se desarrolla también en el exterior, en la zona libre, a condición de que el balón no toque suelo ni ningún otro elemento. La zona libre debe ser al menos de 3 m, mínimo que en competiciones internacionales se aumenta a 5 m sobre las líneas laterales y 8 m para las líneas de fondo. El espacio libre sobre la pista debe tener una altura mínima de 7 m que en competiciones internacionales sube a 12,5 m.

A 3 m de la red, una línea delimita en cada campo la zona de ataque, zona donde se encuentran restringidas las acciones de los jugadores que se encuentran en ese momento en papeles defensivos (zagueros y líbero). Estas líneas, se extienden al exterior del campo con trazos discontinuos, y la limitación que representan se proyecta igualmente en toda la línea, incluso más allá de los trazos dibujados. Las líneas tienen todas 5 cm de ancho.





Unidad Técnico Pedagógica  
Asignatura: Educación Física y Salud  
Profesor: Carlos Villalón Zamora  
Correo: [carlos.villalon@colegiomontesion.cl](mailto:carlos.villalon@colegiomontesion.cl)

## **Beneficios del voleibol para la salud**

Si usted juega en el asfalto, en la grama, o en una playa, voleibol puede ser una gran manera de mantenerse sano y en forma. También es una buena manera de mantenerse involucrado en las actividades sociales, ya que se puede jugar con una sola pareja o con todo el equipo. Aquí están los 10 mejores beneficios para la salud de Voleibol:

### **Quema calorías y grasa:**

Uno de los principales beneficios de voleibol es que ayuda a quemar calorías, ya que es un componente importante de una pérdida de peso o programa de mantenimiento. Informes de la Escuela de Medicina de Harvard, dicen que una persona puede quemar entre 90 a 133 calorías durante un juego de media hora de voleibol playa no competitivo, en función del peso de una persona, mientras que un juego competitivo de voleibol quema entre 120 a 178 calorías. Un juego de una hora de voleibol en el suelo mucho menos estable de arena puede quemar hasta 480 calorías.

### **Tonifica y da forma al cuerpo:**

Las actividades físicas que intervienen en la práctica del voleibol fortalecerán el cuerpo superior, los brazos y los hombros, así como los músculos de la parte inferior del cuerpo. Jugar voleibol también mejora los sistemas cardiovascular y respiratorio.

### **Aumenta la tasa metabólica:**

Jugar voleibol mejora su nivel de energía y mejora el rendimiento general en otros deportes y entrenamientos.

### **Mejora la coordinación ojo-mano:**

El voleibol es todo acerca de la coordinación mano-ojo. Al servir, debe seguir la pelota con los ojos, y golpear la pelota en el punto correcto. En la defensa, debe reaccionar a dónde va la pelota, debe estar en condiciones óptimas para contestar la pelota. La coordinación ojo-mano le ayuda a ver dónde están sus oponentes, para asegurarse de darles un buen conjunto.

### **Construye agilidad, coordinación, velocidad y equilibrio:**

Debido a sus rápidos cambios de ritmo y dirección, voleibol coloca un gran número de demandas en las habilidades técnicas y físicas de un jugador. Durante el curso del juego, los jugadores están obligados a servir, pasar, atacar, bloquear y clavar la pelota. Estas habilidades requieren flexibilidad, equilibrio, fuerza superior e inferior del cuerpo y la velocidad con el fin de reproducir de manera efectiva.

### **Corazón saludable:**

Al obtener su ritmo cardíaco, su cuerpo va a circular más sangre y nutrientes por todo el cuerpo, lo que mejora su salud en general.

### **Construye fuerza muscular:**

Voleibol requiere un fuerte pecho con músculos centrales para casi todas las jugadas. Cuando se pasa, que imita una posición en cuclillas, debe utilizar sus piernas para generar energía. Cuando se establece, debe utilizar los brazos, las piernas y las manos, especialmente los muslos. Cuando el balón está llegando a usted, usted necesita cargar las piernas y los brazos, para empujar hacia arriba. Sus manos deben ser fuertes para evitar lesiones.



Aumenta la capacidad aeróbica:

Según aeróbico Milla, gasta la misma cantidad de energía que juega un juego fácil, de ritmo lento de voleibol durante 20 minutos como lo haría correr una milla. Gasta la misma cantidad de energía gastada para correr una milla al jugar un juego vigoroso de 12 minutos de voleibol.



## PAUSA ACTIVA

### REPOSA TUS HOMBROS



1



2



3



4

- 1 Enlaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.
- 2 Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro lleválo hacia el hombro contrario.
- 3 Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.
- 4 Reposo tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.






**ACTIVIDAD 2:** Ejecución Práctica Dominio de las técnicas del Voleibol con ejercicios físicos

**INSTRUCCIONES:** Lee atentamente y sigue las instrucciones de cada ejercicio a realizar, para obtener un óptimo resultado final practica estos ejercicios diariamente.

**Circuito de ejercicios físicos de la ejecución técnica del voleibol:**

Link de apoyo: [https://www.youtube.com/watch?v=PI2\\_vqjG7tU](https://www.youtube.com/watch?v=PI2_vqjG7tU)

Imagen	Descripción
	<p><b>Golpe de dedos con fuerza abdominal:</b> acostado de espalda sobre la cama con los pies en el suelo, con la ayuda de otra persona realizaremos abdominales cortos con entrega de balón utilizando el golpe de dedos, al momento que el ayudante te lance el balón debes subir con los brazos extendidos al frente y al mismo tiempo devolver el balón con el gesto técnico del golpe.</p> <p><b>Variación del ejercicio:</b> puedes realizarlo ocupando la pared y con golpe continuo.</p> <p><b>Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 repeticiones cada una con un descanso de 30 segundos entre ellas.</b></p>
	<p><b>Golpe de dedos con fuerza abdominal completa:</b> acostado de espalda sobre la cama con las piernas separadas, con la ayuda de otra persona realizaremos abdominales extendidos con entrega de balón utilizando el golpe de dedos, al momento que el ayudante te lance el balón debes subir con los brazos extendidos al frente y al mismo tiempo devolver el balón con el gesto técnico del golpe.</p> <p><b>Variación del ejercicio:</b> puedes realizarlo ocupando la pared y con golpe continuo.</p> <p><b>Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 repeticiones cada una con un descanso de 30 segundos entre ellas.</b></p>
	<p><b>Golpe de dedos continuos con la pared:</b> de pie y de frente a la pared, realiza con el balón golpes continuos manteniendo la posición del golpe de dedos, debes mantener el control y dominio para que este no caiga al suelo.</p> <p><b>Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 golpes continuos cada una.</b></p>



**Golpe de dedos continuos con la pared con postura inicial:** con una rodilla en el suelo y de frente a la pared, realiza con el balón golpes continuos manteniendo la posición del golpe de dedos, debes mantener el control y dominio para que este no caiga al suelo.

**Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 golpes continuos con pierna derecha y 3 series de 20 golpes con pierna izquierda.**



**Golpe de antebrazos con sentadillas:** con la ayuda de una persona realiza el golpe y recepción del balón mientras trabajamos el movimiento de la sentadilla cada vez que nos lanzan el balón.

**Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 repeticiones de sentadillas.**



**Golpe continuo de antebrazos con estocada frontal:** con la ayuda de una persona debes realizar el golpe y la recepción del gesto tecnico del antebrazo, de pie con las piernas separadas a la altura de los hombros y al momento de que te lanzen el balón debe recepcionarlo ejecutando una estocada frontal con pierna derecha e izquierda, cuando golpees el balón debes regresar a tu posición inicial.

**Debes realizar este ejercicio: 3 series de 20 repeticiones con pierna derecha, 3 series de 20 repeticiones con pierna izquierda y 3 series de 20 repeticiones alternado piernas.**



### ACTIVIDAD 3: ESCALERAS Y SERPIENTES

**INSTRUCCIONES:** Juega junto a tu familia la actividad propuesta y realiza todas las actividades que se nombran en las casilla.

<b>LLEGADA</b>	CAMINA 15 SEGUNDOS DE ARAÑITA	SALTO TIJERAS 20 SEGUNDOS	IMITA UN ANIMAL 10 SEGUNDOS	LEVANTA RODILLAS POR 10 SEGUNDOS
CANTA EL CORO DE TU CANCION FAVORITA	SALTO TIJERAS 15 SEGUNDOS	PASA POR DEBAJO DE UNA SILLA 5 VECES	10 SENTADILLAS	SUBETE A UNA SILLA 10 VECES
NOMBRA 5 DEPORTES	EQUILIBRIO EN UN PIE 15 SEGUNDOS	10 SALTOS DE RANITA	HAZ 1 PASO DE FORNITE	15 SENTADILLAS
CUENTA 1 CHISTE	NOMBRA 5 VERDURAS	SALTAR EN UN PIE 20 SEGUNDOS	CANTA EL CORO DEL HIMNO NACIONAL	NOMBRA CINCO FRUTAS
HAZ 1 PASO DE FORNITE	SALTAR EN UN PIE 15 SEGUNDOS	NOMBRA 5 CIUDADES O PAISES CON LA LETRA DE NOMBRE	CAMINA 20 PASOS POR TU CASA	NOMBRA 5 PARTES DEL CUERPO
<b>SALIDA</b>	SALTAR EN EL LUGAR 15 SEGUNDOS	GATEAR POR 20 SEGUNDOS	BAILAR POR 20 SEGUNDOS	NOMBRA 5 HABITOS SALUDABLES

**NIVEL DE DIFICULTAD 1**

# Escaleras y serpientes

1. EL JUGADOR CON LA MAYOR CANTIDAD DE LETRAS EN SU NOMBRE TIRA EL DADO EN PRIMER LUGAR.
2. LAS ESCALERAS TE LLEVAN HACIA ARRIBA.
3. LAS SERPIENTES TE DESLIZAN HACIA ABAJO.
4. SI CAES EN UNA ESCALERA O SERPIENTE DEBES REALIZAR EL EJERCICIO ANTES DE MOVERTER ARRIBA O ABAJO.
- 5 SI SACAS UN 6 OBTIENES UN TURNO EXTRA.
6. PARA GANAR DEBES LLEGAR A LA CASILLA "LLEGADA" CON EL NÚMERO EXACTO.
7. SI CON LA ÚLTIMA TIRADA TE PASAS DE LA CASILLA "LLEGADA" DEBES QUEDARTE DONDE ESTÁS Y REALIZAR EL EJERCICIO DE NUEVO.
8. EL JUGADOR GANADOR COGERÁ UNA FICHA DE EJERCICIO PARA QUE LOS DEMÁS JUGADORES LA EJECUTEN.



**ACTIVIDAD 4:** Lectura domiciliaria

## Tenis

El tenis es un deporte en el que dos jugadores o dos parejas de jugadores se lanzan una pelota con ayuda de una raqueta. El tenis tal como y como lo conocemos en la actualidad, nació en Reino Unido a finales del siglo XIX, desde donde se difundió al resto del mundo.

El tenis es de los pocos deportes que se practica con las mismas reglas en cualquier parte del mundo, lo que sin duda facilitó que desde sus orígenes se celebraran competiciones internacionales. De hecho, el tenis formó parte de los primeros Juegos Olímpicos de la modernidad celebrados en Atenas en 1896.

El tenis se puede jugar sobre tres superficies: pista, hierba y tierra batida. Algunos de los torneos de tenis más famosos y de mayor prestigio son: Wimbledon (que se juega en hierba), Roland Garros (que se juega en tierra batida) y US Open (que se juega en pista).

Entre los tenistas más famosos y populares están: Rafael Nadal, ganador de torneos como el de Roland Garros; Roger Federer, ganador de torneos como el US Open o Conchita Martínez, ganadora de Wimbledon.

