**GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre: |  | | |
| Curso: |  | Fecha: | Semana 11 |

|  |
| --- |
| **Objetivo (s):**  **OA 1**: Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad en, al menos:  • Un deporte individual (atletismo, gimnasia artística, entre otros).  • Un deporte de oposición (tenis, bádminton, entre otros).  • Un deporte de colaboración (escalada, remo, entre otros).  • Un deporte de oposición/colaboración (básquetbol, hándbol, vóleibol, entre otros).  • Una danza (folclórica, moderna, entre otras) |
| **Contenidos:** Conocen y usan el reglamento específico de los deportes individuales y de oposición. |
| **Objetivo de la semana:** Reconocer y aprender distintas reglas básicas del voleibol, que servirán para un mejor aprendizaje de este deporte colectivo. |
| **Habilidad:** Responder distintas preguntas de selección múltiple sobre las reglas básicas del voleibol. |

***¿QUÉ NECESITO SABER?***

**Voleibol:**

Es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central.

El objetivo del juego es pasar el balón por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento.

Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo.

***“El trabajo duro supera al talento, cuando el talento no trabaja duro”***

El trabajo de esta semana será contestar algunas preguntas sobre las reglas básicas de un deporte colectivo, en este caso será el voleibol. Antes de empezar debes ver el video enviado.

VAMOS ADELANTE!!!

**Instrucciones**

1. Seleccione la respuesta correcta en las siguientes alternativas. Solo hay una respuesta correcta.
2. Marquen con una X o encierren en un círculo.

**1) Una pista de voleibol mide:**

a) 18x9

b) 28x15

c) 20x10

d) 29x12

**2) ¿Qué resultados son posibles en voleibol?**

a) (3-1), (3-3), (5-3)

b) (3-1), (3-2), (3-0)

c) (3-1), (3-2), (3-3)

d) (3-1), (3-2), (4-3)

**3) Un equipo anota un punto:**

a) Cuando el equipo contrario comete una falta

b) Cuando el balón toca la pista del equipo contrario

c) Todas las respuestas son correctas

d) Ninguna es correcta

**4) Un partido lo gana:**

a) El equipo que gana 5 sets

b) El equipo que gana 3 sets

c) El equipo que gana 2 sets

d) El equipo que gana 1 set

**5) La línea de ataque de la pista de voleibol está situada:**

a) A 4m. de la línea central

b) A 3m. de la línea central

c) A 4m. de la línea de fondo

d) A 3m. de la línea de fondo

**6) Si le expulsan a un jugador a un equipo durante un set:**

a) Se continúa jugando con un jugador menos.

b) El jugador expulsado debe ser sustituido.

c) Se declara incompleto el equipo.

d) Se pierde el partido por W.O.

**7) La rotación se produce:**

a) En sentido de las agujas del reloj

b) En sentido de las agujas del reloj cada vez que se consigue un punto

d) En sentido de las agujas del reloj cada vez que se produce una recuperación de balón.

d) En sentido de las agujas del reloj.

**8) ¿Cuál es el número máximo de sustituciones que puede realizar un equipo en un set?**

a) Un máximo de 6 sustituciones.

b) Un máximo de 12 sustituciones.

c) Todas las que quiera el entrenador.

d) Un máximo de 3 sustituciones.

**9) Cada equipo tiene derecho a designar, entre la lista de los doce jugadores, un líbero. ¿Qué acciones, de las mencionadas, puede realizar?**

a) El líbero puede remplazar a cualquier jugador zaguero.

b) El líbero puede ser capitán.

c) El líbero puede sacar.

d) El líbero puede hablar con el árbitro cuando quiera

**10) Cuando el capitán del equipo no está en pista:**

a) El entrenador o el propio capitán deben designar otro jugador en el campo que asuma el papel de capitán

b) Puede ejercer de sus funciones desde el banquillo

c) El entrenador

d) El equipo queda sin capitán.

**11) Las sustituciones de los jugadores o los tiempos muertos pueden ser solicitados:**

a) Sólo por el entrenador del equipo

b) Sólo por el capitán del equipo

c) Por el entrenador o el capitán

d) Cualquier jugador del equipo.

**12) Los gestos técnicos de defensa son:**

a) Pase de dedos, saque y bloqueo.

b) Finta, remate y saque.

c) Pase de antebrazos, bloqueo, caída y plancha.

d) Saque, golpe de antebrazos, remate.

**13) Un equipo anota un punto:**

a) Cuando el equipo contrario comete una falta

b) Cuando el balón toca la pista del equipo contrario

c) Todas las respuestas son correctas

d) Ninguna respuesta es correcta.

**14) Cuando el balón se encuentra fuera de terreno de juego, ¿quién está autorizado para hablar con el árbitro?**

a) El entrenador.

b) El delegado de equipo.

c) El capitán del equipo.

d) Cualquier jugador del equipo.

***"¡Nunca te rindas! El fracaso y el rechazo son sólo el primer paso para tener éxito".***

*Cualquier duda preguntar por el grupo de Whatsapp de su curso y la resolveremos. Un abrazo.*

**REFLEXION**

¿Es importante saber las reglas de un deporte para poder jugarlo?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

¿Qué fue lo más difícil de resolver en esta guía? ¿Cómo lo solucionaste?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………