**Educación Física 7°año básico Fecha: Semana del 6 al 9 de abril,2020**

**Fundamentos técnicos del voleibol.**

**El voleibol se compone de seis movimientos técnicos básicos**:

**– Posiciones y desplazamientos – Golpe bajo – Voleo – Saque – Remate – Bloqueo.**

Cada uno de ellos tiene su variante, con desplazamientos característicos y posiciones que están intrínsecos en la ejecución técnica, por lo que en su enseñanza es difícil tratarlos de forma independiente, ahora bien, existen ciertas posiciones o posturas del cuerpo que, como fundamentos técnicos básicos, son comunes y característicos a la motricidad específica del juego de voleibol y por tanto se tendrán que considerar de forma relevante al comienzo de la enseñanza.

**Posiciones y desplazamientos:**

La cabeza y la mirada al frente. – Tronco ligeramente inclinado hacia atrás. – Piernas semiflexionadas. – Los pies uno más adelante que otro. – Puntas de los pies dirigidas al frente. – Los brazos ligeramente flexionados al frente o a los lados del cuerpo.

**El Golpe bajo o antebrazo**:

Se ejecuta juntando los brazos y se golpea el balón con el antebrazo totalmente extendido, el cuerpo acompaña el movimiento, manteniendo la vista siempre en el balón.

**El Voleo o golpe de dedos:**

El balón se golpea formando un triángulo con los brazos semi flectados sobre la frente, codos hacia afuera, dedos separados y al momento de golpear se ejecuta con la yema de todos los dedos, además donde el cuerpo acompaña el movimiento manteniendo la vista siempre en el balón.

**El Saque:**

En este deporte hay 3 saque, el Bajo, Medio, y Alto.

El saque bajo, que es el que veremos, el balón es sostenido con la mano izquierda delante del jugador, el otro brazo ligeramente flexionado se encuentra detrás del cuerpo. Los pies en forma de paso (izquierda delante, si es derecho y viceversa) al ancho de los hombros. Las piernas ligeramente flexionadas.

**El Remache:**

El remache es el gesto técnico por excelencia en el ataque de un equipo (tercer golpe al balón en el propio campo). Dominar su ejecución, está muy relacionado con la capacidad de cada jugador para dominar la red. Entre los factores determinantes para su realización pueden considerarse: una elevada estatura del jugador, haber desarrollado una gran capacidad de salto o ambas.

**El Bloqueo:**

Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil.

**En este deporte las habilidades motrices se centran en el:**

Desarrollo de la motricidad y esta se centra en el trabajo del **equilibrio, lateralidad, coordinación, relajación, organización espacio- temporal.**

La CONDUCTA LOCOMOTRIZ Se va adquiriendo patrones motores y habilidades motrices básicas a medida que la motricidad evoluciona.

La CONDUCTA NO LOCOMOTRIZ La habilidad motora aumenta con la edad, tanto en varones como en mujeres, por eso es necesario estudiar los movimientos no locomotrices que se encuentran plenamente relacionados con el patrón motor el **balancear, estirar, fraccionar,** son partes de las habilidades motrices básicas, que con un trabajo planificado puede evolucionar con mayor facilidad, las posibilidades de utilización y tener control de ellas tanto en situaciones dinámicas como estáticas en este deporte.