

## APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA 4º E.S.O. PRIMERA EVALUACIÓN

### UNIDAD DIDÁCTICA 1: “EL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA”

La condición física es el estado de forma en que se encuentra tu organismo. Una buena condición física te permite realizar cualquier actividad cotidiana y deportiva. Un buen desarrollo de las capacidades físicas básicas son las que determinan la buena condición física de una persona.

#### A – CONCEPTO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Es un conjunto de ejercicios de tipo corporal, programados y ordenados, dirigidos a mejorar las capacidades físicas básicas del deportista.

#### B – COMPONENTES DE LA CARGA

Para que el programa de ejercicio físico y salud sea eficaz, hay que tener en cuenta el estímulo o la carga de trabajo que se aplica. Para regular dicha carga de trabajo es necesario conocer los componentes que podemos manejar.

Estos componentes de la carga son los datos indicadores del trabajo que se va a realizar y señalan la cantidad y calidad del mismo. Estos son: **Volumen, intensidad y recuperación.**

##### B.1 VOLUMEN

Es la cantidad de ejercicio a realizar durante el entrenamiento. Viene determinada por: la distancia a recorrer (metros o kilómetros), el tiempo empleado (horas, minutos, segundos), el peso total levantado (kg), número de repeticiones, etc

##### B.2 INTENSIDAD

Es el componente cualitativo del esfuerzo. Es la cantidad de trabajo efectuada en unidad de tiempo. Viene determinada por el aumento de la velocidad de carrera o de la ejecución de los movimientos.

Los indicadores de intensidad son: kilómetros por hora, frecuencia cardiaca, porcentajes del tiempo o peso máximo, etc.

##### B.3 RECUPERACIÓN

A todo esfuerzo le corresponde un período descanso para recuperar la energía perdida. Es un tiempo necesario de recuperación del equilibrio del organismo, para que le sea posible adaptarse y súper-compensarse. Favorece el efecto del entrenamiento.

La recuperación se logra de tres maneras: bien con descanso activo (p.ej. estirando, andando), con cambios de actividad (hagos abdominales en lugar de salir corriendo) o con descanso pasivo (parados).

## C – PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

Para que cualquier entrenamiento logre una adaptación del organismo eficaz y una mejora considerable debe tener presente y cumplir una serie de normas, estas normas son los principios del entrenamiento. Los principios fundamentales son: el principio de multilateralidad, principio de progresión, principio de individualidad, principio de especificidad y principio de transferencia. Pasemos ahora a describirlos brevemente.

### C.1 PRINCIPIO DE CONTINUIDAD.

Según este principio, todo esfuerzo que se interrumpe por un periodo prolongado de tiempo o es realizado sin continuidad, ni crea hábito ni entrena. Es decir, no produce adaptación. Es importante, aunque sea poco, realizar ejercicio de forma continuada, como mínimo tres días a la semana.

### C.2 PRINCIPIO DE PROGRESIÓN

Los esfuerzos deben ser realizado de menor a mayor intensidad, debiendo crecer a medida que el individuo se va adaptando. Como método habrá que seguir:

- De lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

### C.3 PRINCIPIO DE INIDIVUALIZACIÓN

Cada individuo tiene unos rasgos característicos que habrá que tener presentes, para que el entrenamiento se adapte lo más posible a sus necesidades individuales. Algunos de estos rasgos son: la edad, el sexo, el nivel de entrenamiento previo, su salud, etc.

### C.4 PRINCIPIO DE MULTILATERALIDAD

Este principio se refiere a que se debe trabajar el organismo de forma armónica, de modo global. Debe trabajarse atendiendo a todas las capacidades y no sólo a la fuerza por ejemplo, y no trabajar sólo con los brazos olvidando las piernas, etc.

### C.5 PRINCIPIO DE ESPECIFICIDAD

Este principio se refiere a que las cualidades básicas, aunque son iguales para todos, deben trabajarse de acuerdo con la especialidad deportiva del deportista. Por ejemplo un pieragüista y un corredor de 400m. aunque los dos deben trabajar la resistencia anaeróbica, ambos deben de hacerlo desde los condicionantes de su especialidad deportiva, aplicando a situaciones reales de la misma.

## C.6 PRINCIPIO DE TRANSFERENCIA

Cuando realizamos ejercicio físico, éste debe servir para algo, ese algo y el ejercicio deben estar íntimamente relacionados, es decir que lo que hacemos (saltar) debe servir para lograr el objetivo (aumentar la fuerza de piernas). No habría transferencia por ejemplo entre hacer abdominales y mejorar la fuerza de los brazos.

## UNIDAD DIDÁCTICA 2: “LA RESISTENCIA”.

### A - CONCEPTO:

Podemos definir la resistencia como la capacidad que nos permite aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible soportando la fatiga y/o la capacidad de recuperarnos rápidamente después del esfuerzo realizado.

### B - TIPOS DE RESISTENCIA:

La clasificación que vamos a utilizar se basa en las **vías energéticas** que aportan la energía a los músculos:

- **Aeróbica:** aquella en que la intensidad del esfuerzo permite que haya un equilibrio entre la necesidad de O<sub>2</sub> y la capacidad de nuestro organismo para aportarlo. Cuando realizamos este tipo de esfuerzos nuestro organismo "quema" glucosa y grasa y se optimizan los sistemas cardiovascular y respiratorio. Es por ello la más saludable, de ahí que la Organización Mundial de la Salud (OMS) incida en su trabajo a todas las edades por su incidencia en la prevención de la obesidad y enfermedades que afecten al sistema cardiocirculatorio.
- **Anaeróbica:** si aumentamos la intensidad por encima de ese equilibrio tendemos que resistir sin oxígeno es decir an-aeróbico. Cuando nuestro organismo tiene que producir energía por esta vía, provoca una acumulación de ácido láctico en nuestro torrente sanguíneo y en nuestros músculos. Esto provoca un descenso del PH (equilibrio ácido-base) de la sangre, que en resumen te obliga a parar o a bajar el ritmo considerablemente para que el organismo sea capaz de ir eliminándolo.

## C - SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO:

La resistencia puede mejorarse con una gran variedad de actividades físicas: la marcha, la carrera, la natación, ciclismo, etc. Nos vamos a centrar en sistemas de entrenamiento basados en la carrera pues son los que más fácilmente podemos llevar a cabo.

Los sistemas de entrenamiento empleados para mejorar la resistencia se pueden dividir en dos grandes grupos:

### C.1 MÉTODOS CONTINUOS:

Son aquellos que se realizan durante un amplio periodo de tiempo y de forma continuada. No existen pausas en el desarrollo de los mismos y por lo tanto la intensidad de trabajo va a ser media o baja. Dentro de ellos podemos encontrar dos subgrupos, aquellos que mantienen el ritmo de carrera continuo a lo largo del esfuerzo y que vamos a denominar *continuos uniformes*; y los que se producen con cambios de ritmo a lo largo de la carrera, denominados *continuos variables*.

Dentro de los *continuos uniformes* destacamos el método de la:

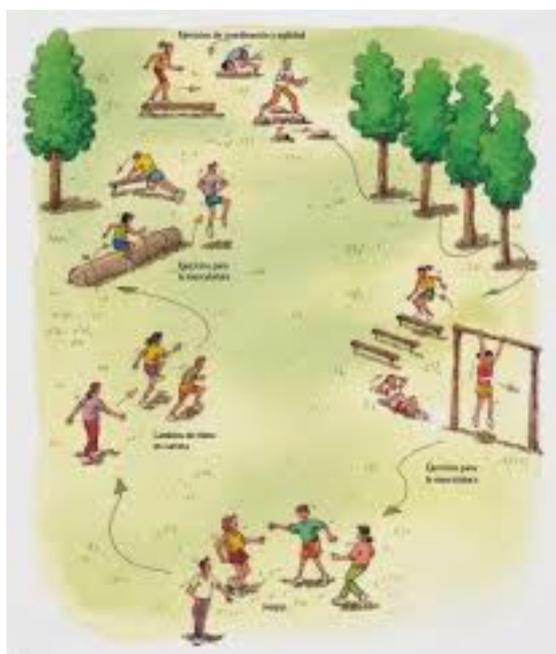
- **Carrera continua:** Es el sistema más básico para el desarrollo de la resistencia aeróbica. Consiste en una carrera sin pausa con ritmo uniforme (misma velocidad) a una intensidad que mantenga la frecuencia cardiaca entre 130-160 pulsaciones. Su duración oscila entre 15-45 minutos, aunque en individuos bien entrenados puede tener una mayor duración y también una mayor intensidad. Los terrenos serán preferentemente llanos y blandos.

En los métodos *continuos variables* podemos hablar del:

- **Cross-paseo:** Método que consiste en combinar la carrera con la marcha (andar). Es ideal para iniciarse en el trabajo de la resistencia, por lo que es muy útil para personas cuyos niveles de condición física son muy bajos (personas mayores o personas con problemas respiratorios). Es un método que, normalmente, se aplica en el medio natural (carreras de orientación).
- **Fartlek:** Método desarrollado por la escuela sueca de Holmer y Olander, que consiste en correr de forma continuada y sin interrupción pero variando el ritmo de carrera en diferentes tramos. Se aprovecharán los desniveles del terreno, subidas y bajadas para la realización de los diferentes esfuerzos. Podemos además aprovechar recorridos en zig-zag entre árboles aumentando la motivación del entrenamiento. La frecuencia cardiaca no permanece constante, sino que oscilará entre 140-180 pulsaciones, pudiendo incluso subir aún más en algunos momentos.

Tiene como objetivo la mejora de la resistencia tanto aeróbica como anaeróbica, la proporción dependerá de la distancia y de la intensidad (frecuencia y duración de los cambios de ritmo).

- **Entrenamiento total:** Consiste en aprovechar todos los recursos del medio natural para incidir en la resistencia de forma prioritaria y en el resto de capacidades físicas de forma secundaria. Se alternarán carreras a diferentes ritmos con ejercicios gimnásticos de todo tipo y actividades naturales del hombre (saltos, lanzamientos, cuadrupedias, etc). No existen pausas sino que la carrera y las distintas actividades a realizar se irán realizando de forma continuada. La intensidad es variable en función de la actividad que se realice, cuidando en todo caso de no bajar de las 120 pul/min. Es un entrenamiento de larga duración (30-40 min), por lo que incidirá fundamentalmente en la mejora de la resistencia aeróbica.



## C.2 MÉTODOS FRACCIONADOS:

Son aquellos en los que se alternan periodos de esfuerzo y pausas de recuperación. De esta forma podemos aumentar la intensidad del esfuerzo. Dentro de estos métodos podemos destacar:

- **Interval Training (interválico):** Método fraccionado en el que el esfuerzo se ejecuta en distancias relativamente cortas seguidas de tiempos de recuperación, lo que permite realizar el trabajo a mayor intensidad, adaptándose a las características del deportista. Las distancias que se utilizan van desde los 100 metros a los 400

metros. El número de repeticiones variará en función de la distancia a correr, de la velocidad de carrera, de la duración de las pausas, etc. Por todo ello, puede oscilar entre 10 y 30. La pausa entre repeticiones ha de ser activa (caminar o correr suave), llegando por norma general a las 120 pul/min. Este método se puede utilizar para mejorar la resistencia aeróbica o la anaeróbica, para ello dependerá de la intensidad y recuperación que se utilice.

- **Circuito:** Consiste en realizar un número determinado de actividades que se llevan a cabo en un lugar denominado estación. Se comienza por una estación determinada y se finaliza después de pasar por las demás (normalmente de 6 a 8). En cada estación podemos estar un tiempo determinado o un número fijo de repeticiones dependiendo del tipo de circuito. El circuito se repite (normalmente de 2 a 3 veces), después de una pausa de recuperación de 1 a 3 minutos. Su objetivo es trabajar la resistencia pero además en función del tipo de ejercicios podemos trabajar otras capacidades como la fuerza.



### Otros métodos:

Además de los métodos anteriores, la práctica de diferentes deportes o actividades rítmicas son un excelente medio para la mejora de la resistencia, pues además la motivación para el esfuerzo suele ser mayor: aeróbic, etc.

#### D. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA SOBRE EL ORGANISMO

El entrenamiento de la resistencia va a implicar un buen número de transformaciones sobre el organismo, sobre todo en los sistemas cardiovascular y respiratorio. Entre otras destacamos las siguientes:

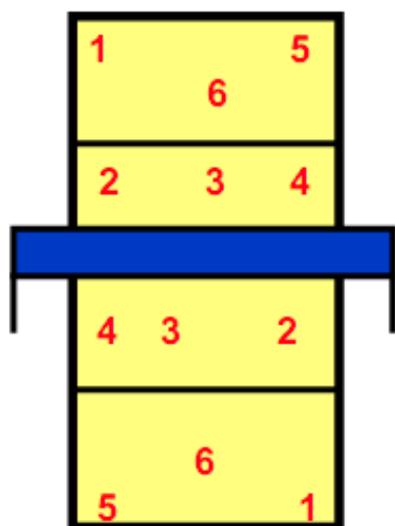
- Con el entrenamiento aeróbico aumenta la cavidad cardiaca (fundamentalmente los ventrículos y en especial el izquierdo), lo que permite al corazón recibir más sangre y también impulsar más sangre en cada latido.
- Con el entrenamiento anaeróbico aumenta el grosor de las paredes del músculo cardiaco, el miocardio.
- En general un buen entrenamiento de resistencia va a provocar que disminuya la frecuencia cardiaca en reposo, puesto que la cantidad de sangre que envía el ventrículo al contraerse es mayor, con lo que necesita contraerse menos veces para abastecer al organismo de oxígeno.
- Pone en funcionamiento capilares inactivos, lo que permite una mejor irrigación sanguínea de todo el organismo con la consiguiente mejora de abastecimiento de oxígeno y nutrientes a todo el organismo.
- Aumenta la cantidad de sangre en el torrente sanguíneo. Aumenta la cantidad de glóbulos rojos y de hemoglobina, lo que permite transportar más oxígeno a todas las partes del cuerpo.
- Amplía la capacidad pulmonar y pone en funcionamiento alvéolos latentes, mejorando el paso de oxígeno de los pulmones a la sangre.
- Aumenta la capacidad pulmonar y la capacidad de captar oxígeno del exterior.
- El entrenamiento aeróbico continuado provoca una disminución del tejido graso en nuestro organismo (más de 30 minutos de duración). Nos permite adelgazar de una manera sana.

## UNIDAD DIDÁCTICA 3: “EL VOLEIBOL”

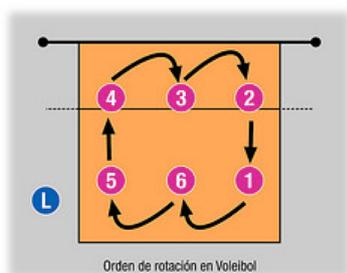
### JUGADORES

Los jugadores que inicien el set constituyen la formación inicial. Cada equipo lo componen 12 jugadores. De ellos 6, juegan simultáneamente en la pista.

- De los 6 jugadores/as por equipo, tres son delanteros (2, 3 y 4) y los otros tres defensas o zagueros (5, 6 y 1), en función de las zonas que ocupan, las cuales van desde la 1 a la 6.
- Estas 6 zonas se enumeran desde la esquina que corresponde con el jugador que saca, zona 1, continuando en dirección contraria a las agujas del reloj hasta completar las 6 zonas en que se divide el campo. Comienza sacando siempre el jugador zaguero derecho (jugador en zona 1).
- El árbitro sabe si se respeta la rotación teniendo en cuenta el puesto que ocupaba cada jugador al comienzo del set.



- Siempre que un equipo recupere el saque, sus componentes efectuarán una rotación, ocupando el puesto inmediato en el sentido de las agujas del reloj.



## EL PARTIDO

- Según el reglamento actual, para lograr un punto no es necesario estar en posición del servicio. Cada vez que un equipo falle al ejecutar el saque, en devolver el balón o cometa una falta, el equipo contrario se anota un punto.
- El partido lo gana el equipo que consiga tres set. Estos se juegan a 25 tantos, teniendo que ganar por una ventaja mínima de dos puntos. Si se empata a dos set, el quinto set se juega a 15 tantos.
- El objetivo principal del juego consiste en:
  - ✚ enviar la pelota al campo contrario por encima de la red
  - ✚ con un máximo de tres toques,
  - ✚ de forma que el otro equipo no pueda devolverla antes de que toque el suelo.

## ACCIONES PERMITIDAS

- Tocar el balón con cualquier parte del cuerpo. De cintura para abajo se utiliza sólo en defensa.
- Un equipo puede efectuar hasta tres toques de balón para pasarlo hacia la pista contraria.
- Jugar el balón incluso fuera de los límites del campo, después de que lo haya tocado un compañero.
- Sacar, para iniciar el juego, desde cualquier lugar por detrás de la línea de fondo.
- Es válido el saque o la jugada en la que el balón pasa al campo contrario, incluso después de haber tocado la red.
- Las líneas forman parte del terreno de juego. Por lo tanto, si el balón golpea encima de ellas, la jugada es válida.
- El balón sí puede tocar la red, siempre que la franquee, tanto en el juego como en el saque.

## ACCIONES NO PERMITIDAS

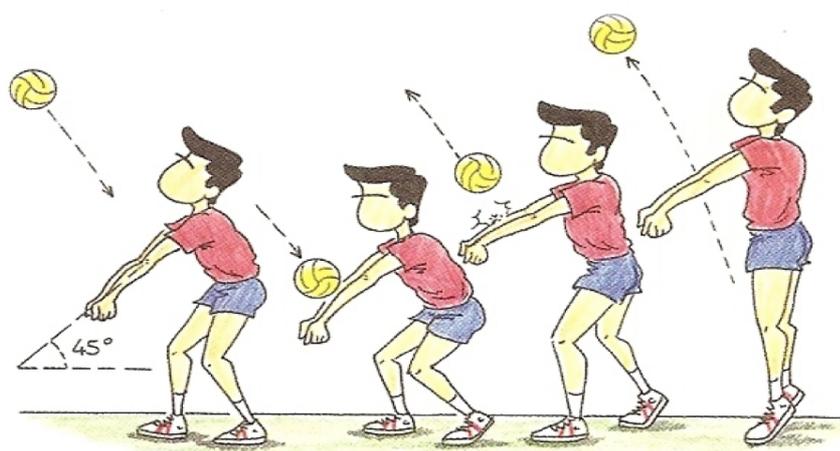
- El balón debe ser golpeado de forma limpia, nunca acompañado.
- Cada jugador sólo puede dar un toque seguido al balón (si se dan más sería falta por dobles) excepto después de que el balón golpee en un bloqueo ya que éste no cuenta como toque.
- Cada equipo sólo puede dar tres toques, sin contar el que pueda dar el jugador que bloquea, antes de pasar el balón al campo contrario entre las varillas.
- El jugador no puede tocar la red de manera intencionada.
- No se puede bloquear ni rematar el saque.

- Sobrepasar totalmente con uno o los dos pies la línea central del terreno de juego.
- No se puede variar el orden de rotación durante el desarrollo de un set.
- El incumplimiento de las normas se consideran faltas y se sancionan con la pérdida del punto.

## GESTOS TÉCNICOS

### A) TOQUE DE ANTEBRAZOS

- Es el elemento básico para la defensa. Este toque se utiliza, sobre todo, para recibir los saques, remates o cualquier balón que nos "envíe" el equipo contrario.
- Después del toque, la pelota tiene que haber perdido potencia y debe dirigirse a otro compañero para que inicie el ataque.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:
  - ✚ Sitúate debajo del balón en la posición correcta. Los pies dirigidos al lugar donde quieras pasar.
  - ✚ Brazos a 45°. Piernas muy flexionadas, como si te sentaras en una silla.
  - ✚ Al realizar el toque, estira las piernas en dirección al balón, como si te levantas de la silla.
  - ✚ Mantén los brazos estirados.
  - ✚ Golpear el balón con el último tercio del antebrazo antes de las muñecas.

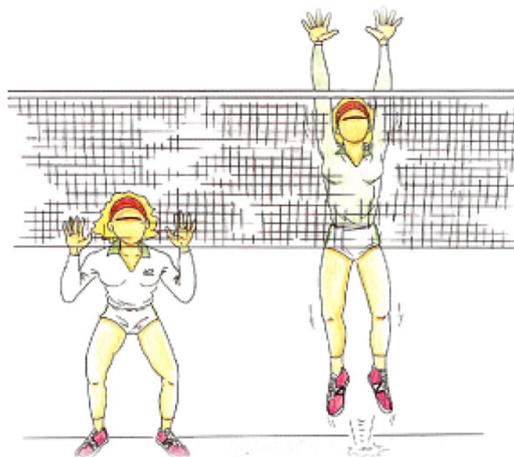


### B) BLOQUEO

- Se trata de una acción defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón pase a nuestro campo después de un remate.
- El bloqueo pretende ser una prolongación de la red hacia arriba y sirve para detener o amortiguar la pelota, sobre todo en los remates del equipo contrario. Dado que la

red mide más de 2 m , el bloqueo exige un salto muy potente en vertical (batida con los dos pies) muy cerca de la red.

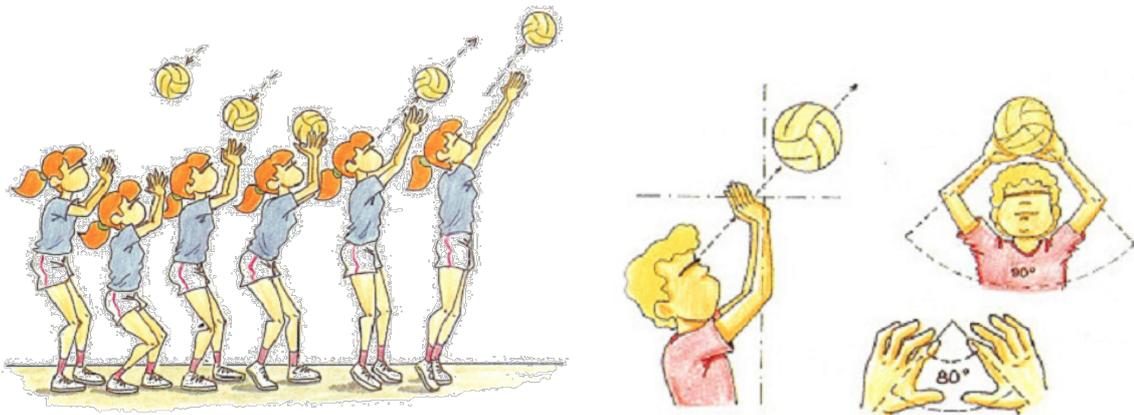
- Si durante el bloqueo se toca la pelota y ésta cae en campo propio, no cuenta como toque y pueden efectuarse tres toques más para devolverla.
- El bloqueo puede ser efectuado por uno, dos y hasta tres jugadores (bloqueo colectivo).
  - ✚ De frente a la red a unos 50 cm de ella. Flexiona los brazos, llevando las dos manos a la altura de los hombros con la palma de las manos mirando a la red.
  - ✚ Salta energicamente hacia arriba en el mismo momento que lo salta el rematador del otro equipo.
  - ✚ Levanta los dos brazos verticalmente hasta que tus manos superen la red.
  - ✚ Manos completamente abiertas, una al lado de la otra y con los dedos rígidos para frenar el balón.
  - ✚ Nunca cierras los ojos.



### C) TOQUE DE DEDOS

- Es el elemento técnico más básico del voleibol.
- Su principal ventaja es que permite controlar muy bien la dirección del balón.
- La trayectoria de la pelota después del toque puede ser frontal, lateral y hacia atrás, pero siempre será muy precisa.
- Suele actuar como un pase a un compañero con la función de colocación de la pelota para el toque siguiente, normalmente un remate.

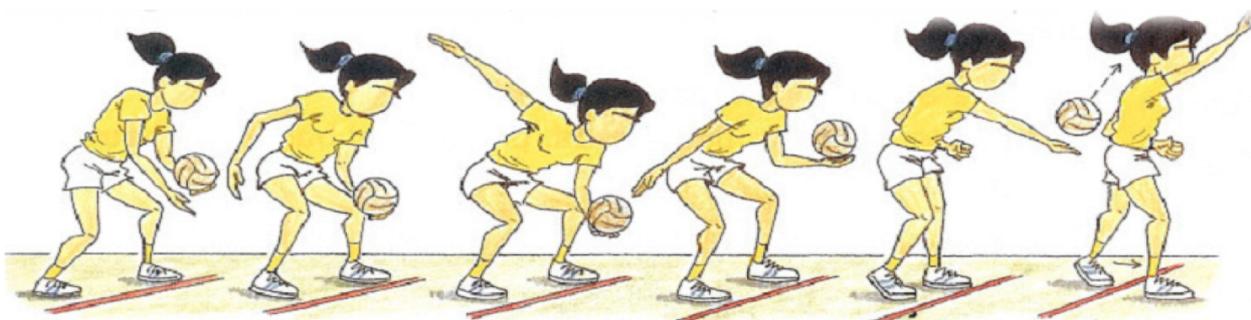
- También nos puede servir para recibir un balón muy alto o para pasar el balón al otro campo cuando no tenemos posibilidad de rematar.
- Los equipos de voleibol tienen un especialista, llamado colocador, que domina a la perfección este tipo de pase y que se encarga de repartir el juego a los rematadores.
  - ✚ Pon los pies en dirección al lugar donde quieras pasar el balón.
  - ✚ Flexiona los codos y sepáralos aproximadamente unos 90 grados.
  - ✚ Coloca las dos manos delante de la frente con las palmas mirando hacia arriba; los dedos bien abiertos los pulgares hacia la cara.
  - ✚ Los dedos pulgares e índices de las dos manos deben formar un triángulo.
  - ✚ Toca el balón con la yema de los dedos, no con la palma de las manos.



#### D) SAQUE DE MANO BAJA

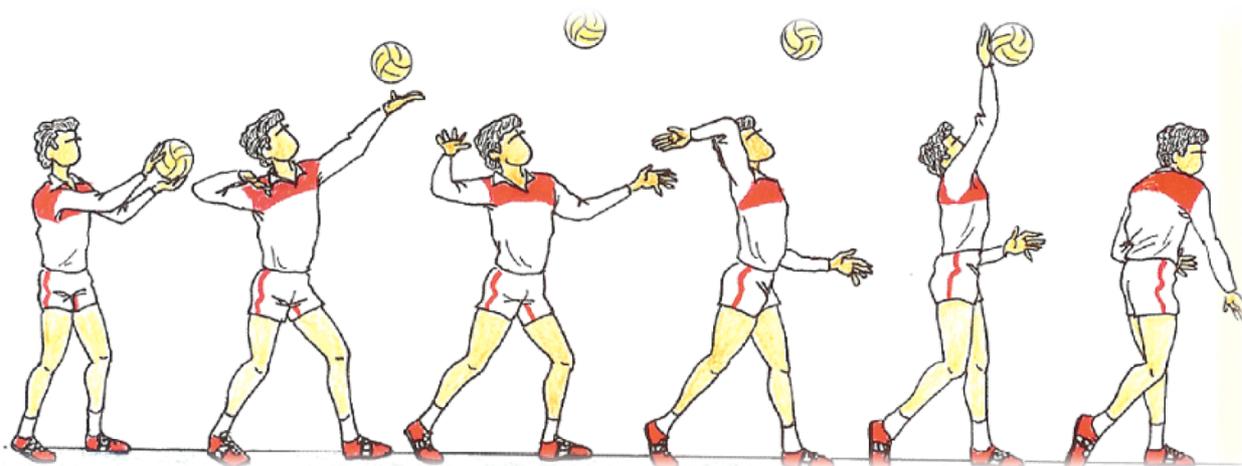
- Se trata del saque más fácil y seguro.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:
  - ✚ Los hombros y los pies mirando hacia delante con el pie contrario al brazo que utilizarás para sacar adelantado.
  - ✚ Se coloca la pelota sobre la mano, delante del cuerpo, a la altura de la cintura mientras llevas atrás el brazo del saque.
  - ✚ La pelota no se lanza, sino que espera el golpe.
  - ✚ El golpe se produce con la mano libre, en forma de cuenco, después de un movimiento del brazo, estirado, de detrás hacia delante u hacia arriba con fuerza.
  - ✚ Extiende simultáneamente las piernas.

- ✚ El brazo de golpeo sigue recto hacia el frente, sin cruzarlo por delante del cuerpo.



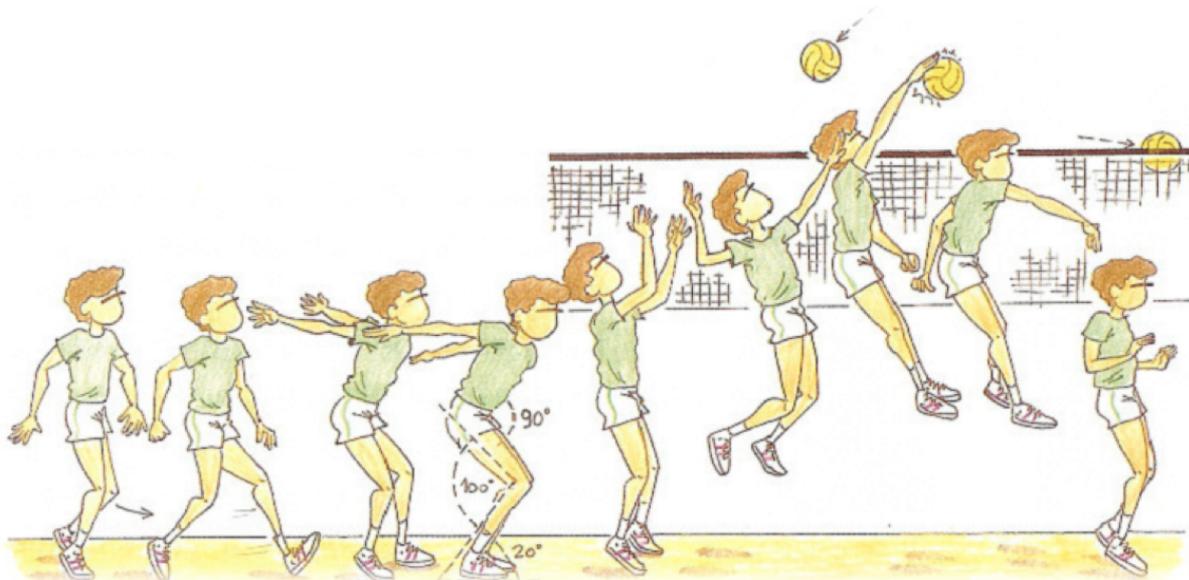
### E) SAQUE ALTO O DE TENIS

- Como su nombre indica, la ejecución de este servicio es similar a la del tenis.
- La técnica de ejecución adecuada es la siguiente:
  - ✚ Sitúate mirando de frente a la otra pista, adelantando el pie contrario a la mano que golpeará el balón.
  - ✚ Lanza el balón hacia arriba, a la altura del pie adelantado.
  - ✚ Mientras el balón está en el aire arquea el cuerpo hacia atrás, gira los hombros y llevando la mano del brazo de golpeo detrás de la cabeza.
  - ✚ Extiende todo el cuerpo para golpear el balón, hasta quedarte bien estirado. Pon la mano rígida, plana y con los dedos juntos para golpear el balón y el brazo debe estar completamente estirado.



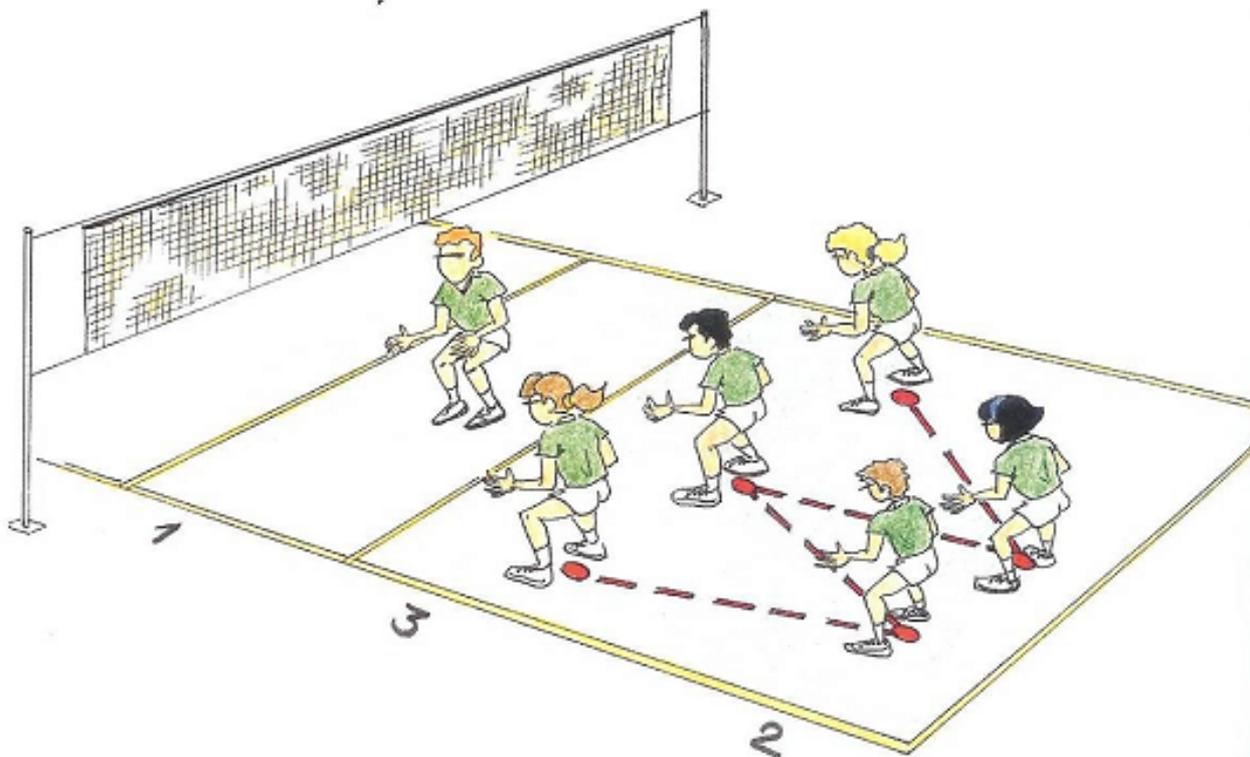
## F) REMATE

- Es el elemento típico del ataque, difícil de ejecutar y también de defender.
- Es un gesto técnico propio de los rematadores.
- En una jugada el remate es el último toque.
- Es un golpe muy eficaz a la hora de conseguir un punto, porque que es muy difícil de defender por el otro equipo debido a la velocidad que lleva el balón.
- Debes pensar que, tanto la recepción como la colocación, tienen como objetivo conseguir un buen remate.
- Técnica de ejecución:
  - ✚ Carrera: mediante dos o tres pasos.
  - ✚ Impulso: haz el último paso muy largo y apoya el talón en el suelo. El cuerpo está muy retrasado. Al apoyar el otro pie, damos un fuerte impulso con las dos piernas hacia arriba, levantando también los dos brazos.
  - ✚ El salto: debe ser vertical, para evitar tocar la red.
  - ✚ Armado: lleva la mano detrás de la cabeza, de forma que el codo quede más retrasado que el hombro.
  - ✚ Golpeo: se realiza con la palma de la mano, recordando que el balón siempre tiene que estar delante de ti.



## SISTEMAS DE RECEPCIÓN DE SAQUE

- Un sistema de recepción es la forma de organizar a los jugadores de un equipo en el terreno de juego a la hora de recibir el saque.
- Se suele tomar como solución ante la dificultad de un equipo de recibir el saque. Sólo se mantienen en el saque.
- No deben ser posiciones estáticas sino que cada jugador debe mostrar decisión y rapidez al ir a buscar el balón.
- **Sistema 1-3-2 o en “W”:**
  - ✚ El colocador se queda en primera línea cerca de la red para preparar la colocación.
  - ✚ Los cinco jugadores restantes se reparten dibujando una forma de letra “W” en el campo es decir, tres jugadores formando una segunda línea y dos jugadores formando una tercera línea.
  - ✚ En este sistema el colocador nunca puede recibir, sólo estará pendiente de la recepción de cualquiera de sus compañeros.

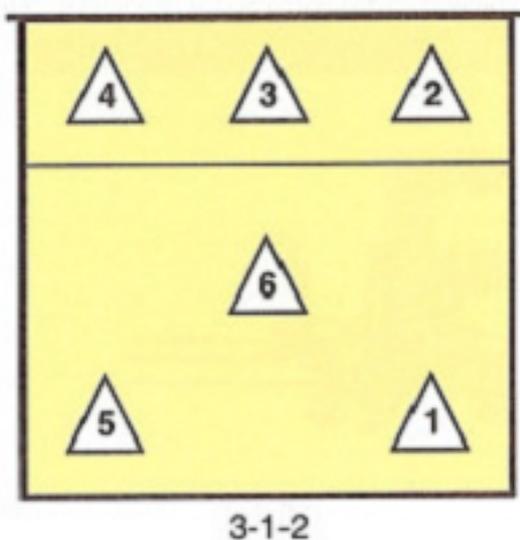


## SISTEMAS DE ATAQUE

- Un sistema de ataque se utiliza para organizar al equipo tras el saque y el sistema de defensa.
- Sistema con colocador a turno:
  - ✚ Se suele utilizar tras el sistema de recepción en “W”.
  - ✚ En cada rotación hay un jugador determinado (generalmente el de zona 3) que actuará como colocador.
  - ✚ A este jugador le pasaremos el balón siendo responsable de efectuar un pase-colocación para que los jugadores de la zona 2 o 4 rematen.

## SISTEMAS DE DEFENSA

- Los equipos utilizan distintos sistemas defensivos aunque nos centraremos en un sólo.
- Sistema 3-1-2:
  - ✚ Es el más utilizado.
  - ✚ Se suele emplear en la recepción del saque en “W”.
  - ✚ Los delanteros (posiciones 4, 3 y 2), próximos a la red forman la primera línea.
  - ✚ El jugador que ocupa la zona 6 se sitúa más adelantado que el resto de defensa lo cual le exige mucha movilidad en el campo. Ocupa el centro de la pista y forma una segunda línea.
  - ✚ Por último los jugadores 5 y 1, en los extremos del campo, formarán una tercera línea.



## ACTIVIDADES:

1. Diseña dos sesiones para el entrenamiento de la resistencia. Cada sesión debe tener una duración aproximada de 45 minutos. Debes incluir en cada sesión las siguientes partes:

- Calentamiento (Carrera suave, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de mayor intensidad). Dibujo y explicación de cada ejercicio.
- Parte principal que tendrá como objetivo el trabajo de la resistencia, en esta parte hay que especificar el método de entrenamiento utilizado, descripción de la actividad a realizar, tiempo o número de repeticiones e intensidad.
- Vuelta a la calma o recuperación.

El calentamiento será el mismo para las dos sesiones por lo que únicamente hay que explicarlo en una de ellas. El método de entrenamiento debe ser diferente en cada una de ellas. Después pondremos en práctica en clase una de las sesiones. Para la evaluación se tendrá en cuenta tanto el diseño como la puesta en práctica de manera autónoma de la misma.

2. Responde a las siguientes cuestiones sobre el voleibol:

- ✚ ¿Cuántos golpes le puede dar un jugador al balón en cada jugada? (¿y si bloquea?)
- ✚ Describe tres situaciones que se puedan dar en juego que te permitan conseguir un punto.
- ✚ ¿Cuántas veces consecutivas puede sacar un jugador de voleibol en su turno de saque?
- ✚ Explica qué es y cómo se realiza la “rotación” en voleibol.
- ✚ ¿Cuántos puntos debe conseguir un equipo para ganar un set? ¿Y cuántos set para ganar el partido?
- ✚ Describe la función de las piernas en el toque de antebrazos
- ✚ Describe la función de las manos en el toque de dedos.
- ✚ Si remato legalmente un balón y da sobre la línea de fondo del campo contrario, ¿es punto de mi equipo o del equipo contrario? ¿por qué?.

