



LICEO REYNEL

NIT: 41489756-8

PRE ESCOLAR - PRIMARIA - BACHILLERATO BÁSICO - MEDIA VOCACIONAL
Inscripción No. 2732 Aprobación Ministerio de Educación Nacional
Resolución No. 4079 - Dic. 15/99
CONVENIO SENA



Asignatura: Educación Física	Curso: Octavos.	Semana: 02	Guía N°: 02
Docente: Hernán Guerrero Rosero			Fecha: 21 de marzo 2020
Tema: <ul style="list-style-type: none">• Fundamentos básicos del voleibol• Golpe de dedos			
Indicador de Desempeño: <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar a través del juego fundamentos básicos del voleibol.• Aplicar el golpe de dedos en situaciones de juego.			
Nombre del Estudiante: Todos en general.			

“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”

EDUCACIÓN FÍSICA

GOLPE DE DEDOS

El Toque de Dedos o Colocación es un elemento técnico muy importante que es la base del juego de ataque. Generalmente es el 2º toque de cada equipo (pase colocación) y es el pase con el que se consigue mayor precisión. Para poder realizar un pase de dedos se tienen que dar dos condiciones básicas:

- Que el balón nos llegue más alto que la cabeza.
- Que el balón nos llegue con poca velocidad.

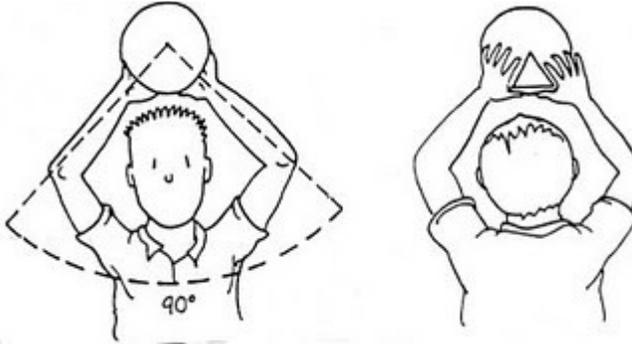
Descripción técnica:

1. **Antes del contacto con el balón:** Elevar los brazos flexionados con los codos más altos que los hombros. Las manos deben estar delante y más altas que la frente y las muñecas en flexión dorsal. Los dedos deben estar separados y casi extendidos.
2. **Contacto con el balón:** El toque de balón se realiza cerca y por encima de la frente, con las manos abiertas en forma de copa, ofreciendo al balón una superficie cóncava en la que los dedos índices y pulgares forman un rombo o un triángulo, manteniendo el contacto visual con el balón. El contacto con el balón lo realizan sólo y exclusivamente las yemas de los

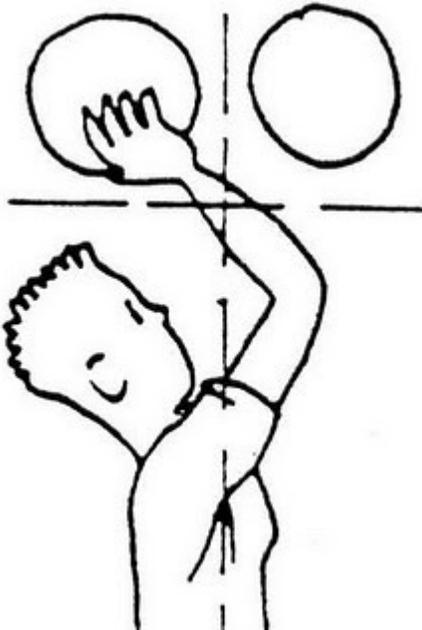
dedos

(falange

distal).



3. **Amortiguación de la trayectoria del balón:** A medida que el balón se aproxima al jugador éste acompaña la trayectoria descendente con una flexión de las articulaciones de los codos, cadera, rodillas y tobillos, manteniendo la tensión en la articulación de las muñecas. En el momento del contacto los codos tienen un ángulo de flexión de 90° . El ángulo formado por las piernas está en función de la altura del balón en el momento del toque y de la distancia a la cual se desea enviar el balón.
4. **Proyección del balón:** Las cadenas cinéticas de los nudos articulares se extienden en una dirección hacia arriba y hacia delante dependiendo de la trayectoria (altura y dirección) deseada. A partir de la posición correcta de contacto con el balón, por delante y encima de los ojos, los ángulos de extensión de las articulaciones inciden sobre el tipo de trayectoria deseada:
 - Trayectoria vertical o parábola alta: empuje próximo a la vertical utilizando las piernas y los brazos.
 - Trayectoria tensa, paralela al suelo: empuje horizontal a partir de los hombros hasta las muñecas.



- Frontal o hacia delante.
- De espaldas o hacia atrás.
- Lateral.

También podemos dividir los tipos de pase de dedos en función de la posición del cuerpo y la dirección de la bola tras el toque:

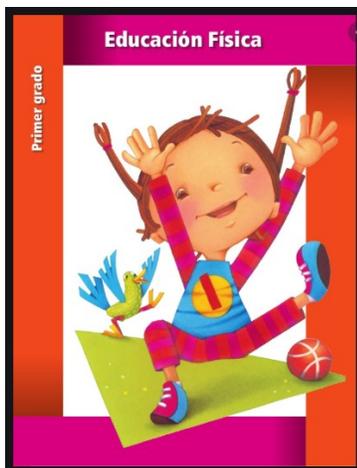
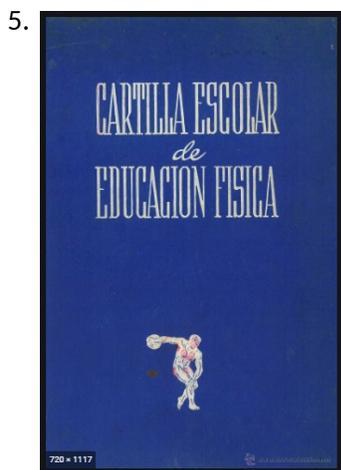
Actividad.

1. Continuar con la elaboración de su cartilla y anexarle lo correspondiente a GOLPE DE DEEDOS.
2. Con el apoyo de este video: <https://www.youtube.com/watch?v=CUrtb4XfxUg> en su cartilla personal, describir la descripción paso a paso de todo lo correspondiente a golpe de dedos graficar cada fase explicada en el video. "Puede escoger 5 ejercicios del video, describirlos y graficarlos".

3. MATERIALES:



4. PRESENTACIÓN DE LA CARTILLA, (CARA PRINCIPAL) GRÁFICO LIBRE A MANO Y COLOR; "NO IMPRESIONES"



Como ya están

establecidos los pasos anteriores de elaboración de la cartilla solo deben anexarle todo lo correspondiente al video mencionado anteriormente y seguir los parámetros de la guía 1..."Gráficos a mano y excelente presentación".