



ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CABO DE HORROS.
DEPARTAMENTO DE DEPORTE.
PUERTO WILLIAMS.

***“TALLER DE VOLEIBOL DE LA COMUNA DE
PUERTO WILLIAMS”***

MONITOR : CÉSAR SILVA AGUILERA

14.412.015-9

Puerto Williams, 25 de abril de 2024

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES
MES DE ABRIL DEL 2024

AL: Sr. Aldo Padilla Gonzáles, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario (S.)
DE: César Silva Aguilera, monitor taller de Voleibol.

TALLER DE VOLEIBOL

INTRUDUCCIÓN:

EL VOLEIBOL ES UN DEPORTE JUGADO POR DOS EQUIPOS EN UN CAMPO DE JUEGO DIVIDIDO POR UNA RED. HAY DIFERENTES VERSIONES DISPONIBLES PARA CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS A FIN DE OFRECER LA VERSATILIDAD DEL JUEGO A TODOS Y CADA UNO.

EL OBJETIVO DEL JUEGO ES ENVIAR EL BALÓN POR ENCIMA DE LA RED CON EL FIN DE HACERLO TOCAR EL PISO DEL CAMPO ADVERSARIO Y EVITAR QUE EL ADVERSARIO HAGA LO MISMO EN EL CAMPO PROPIO. EL EQUIPO TIENE TRES TOQUES PARA REGRESAR EL BALÓN (ADEMÁS DEL CONTACTO DEL BLOQUEO).

EL BALÓN SE PONE EN JUEGO CON UN SAQUE: GOLPE DEL SACADOR SOBRE LA RED HACIA EL CAMPO ADVERSARIO. LA JUGADA CONTINUA HASTA QUE EL BALÓN TOCA EL PISO EN EL CAMPO DE JUEGO, SALE "FUERA" O UN EQUIPO FALLA EN REGRESARLO APROPIADAMENTE.

EN EL VOLEIBOL, EL EQUIPO QUE GANA LA JUGADA ANOTA UN PUNTO (SISTEMA DE PUNTO POR JUGADA). CUANDO EL EQUIPO RECEPTOR GANA LA JUGADA, GANA UN PUNTO Y EL DERECHO A SACAR, Y SUS JUGADORES DEBEN ROTAR UNA POSICIÓN EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ.

CALENTAMIENTO:

REALIZACIÓN DE MEDICIÓN DE FRECUENCIA CARDÍACA EN REPOSO.
AL PRINCIPIO LOS MOVIMIENTOS SERÁN LENTOS Y DE INTENSIDAD MUY SUAVE, A MEDIDA QUE SE VAYA AVANZANDO, LA INTENSIDAD IRÁ EN AUMENTO PROGRESIVAMENTE.

DESARROLLO DE LA CLASE:

EL CALENTAMIENTO SE ENFOCARÁ EN UN CALENTAMIENTO GENERAL.

TROTE SUAVE.

ROTACION DE MUÑECAS.

ROTACION DE BRAZOS.

ROTACION DE HOMBROS

ROTACION DE CADERAS.

ROTACION DE RODILLAS.

ROTACION DE TOBILLOS

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS, CUADRICEPS Y GLUTEOS.

CALENTAMIENTO INDIVIDUAL CON BALON REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

EN PAREJAS:

UNO DE ELLOS PASA LA PELOTA Y EL OTRO LE DA CON ANTEBRAZOS.

UNO DE ELLOS GOLPEA CON TOQUE DE DEDOS Y EL OTRO CON TOQUE DE ANTEBRAZOS.

PRACTICA TRES GOLPES

SAQUE CON UNA MANO.