

**INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES**  
**MES AGOSTO 2025**

AL: Sra. Pamela Tapia Villarroel, Jefe Departamento Desarrollo Comunitario.  
DE: Cesar Silva Aguilera, monitor taller de Voleibol.

**OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE VOLEIBOL**

**EJERCICIO MEJORAR LA CALIDAD DEL SAQUE**

**EL SAQUE DE ABAJO:**

EL SAQUE ES LA PUESTA EN JUEGO DEL BALÓN (RECORDAD QUE SIEMPRE LO HACÍA EL JUGADOR QUE, DESPUÉS DE LA ROTACIÓN, ESTABA EN LA POSICIÓN NÚMERO 1 Y QUE SIEMPRE SE HACÍA DESDE FUERA Y ATRÁS DEL CAMPO, EN LA ZONA DE SAQUE). EL SAQUE DE ABAJO ES EL MÁS SEGURO (ES MUY SENCILLO DE HACER Y, ADEMÁS, PASA FÁCILMENTE AL CAMPO CONTRARIO), NO OBSTANTE, TAMBIÉN ES EL MENOS EFECTIVO (NO ES UN SAQUE PELIGROSO PARA EL EQUIPO RIVAL, PUESTO QUE ES MUY FÁCIL DE RECEPCIONAR).

LA DESCRIPCIÓN ES LA SIGUIENTE (PARA UN JUGADOR DIESTRO): NOS SITUAMOS EN LA ZONA DE SAQUE CON LA LÍNEA DE HOMBROS PARALELA A LA RED (DE CARA A LA RED), ADELANTAMOS EL PIE CONTRARIO A LA MANO QUE GOLPEA (EL PIE IZQUIERDO) Y SUJETAMOS EL BALÓN, A LA ALTURA DE LA CADERA, CON LA MANO IZQUIERDA. LAS RODILLAS, LIGERAMENTE FLEXIONADAS. EL BRAZO EJECUTOR ESTÁ EXTENDIDO Y PRÁCTICAMENTE MIRANDO ATRÁS. DESDE LA POSICIÓN ANTERIOR, ACOMPAÑANDO ESTE RECORRIDO CON UN LIGERO BALANCEO DEL CUERPO. EL BALÓN LO GOLPEAMOS POR DEBAJO, DESPUÉS DE HABERLO LANZADO AL AIRE (A MUY POCAS ALTURA) Y CON LA PALMA DE LA MANO. EN EL MOMENTO DEL GOLPEO SE PRODUCE UN "TRASVASE" DEL PESO DEL CUERPO DESDE LA PIerna DE ATRÁS (DERECHA) A LA DE DELANTE (IZQUIERDA), POR LO QUE ES NORMAL DAR UN PASO ADELANTE DESPUÉS DEL SAQUE. UNIDAD DIDÁCTICA: EL VOLEIBOL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES PINTOR COLMEIRO 7 2.4.- SAQUE DE TENIS EL SAQUE DE TENIS PERTENECE A LOS SAQUES DE ARRIBA, ES DECIR, AQUELLOS EN LOS QUE EL BALÓN SE GOLPEA POR ENCIMA DE LA CABEZA Y QUE, ADEMÁS, POSEEN UN MARCADO CARÁCTER OFENSIVO (RECUERDA QUE LOS SAQUES DE ABAJO SON SEGUROS PERO FÁCILES DE RECEPCIONAR) PARA EJECUTAR UN SAQUE DE TENIS CORRECTO HAY QUE TENER EN CUENTA LO SIGUIENTE: • LA LÍNEA DE HOMBROS ESTARÁ COLOCADA PARALELA A LA RED CON EL PIE CONTRARIO AL BRAZO EJECUTOR ADELANTADO. • DESDE ESTA POSICIÓN SE LANZA EL BALÓN (CON UNA MANO O CON DOS) HACIA ARRIBA, DE FORMA QUE SI CAYESE AL SUELO LO HARÍA A LA ALTURA DEL PIE ADELANTADO. • EN EL MOMENTO DEL LANZAMIENTO DEL BALÓN SE LLEVA EL BRAZO DEL GOLPEO HACIA ATRÁS Y ARRIBA (COMO SI QUISIÉSEMOS RASCARNOS LA NUCA) CON EL CODO ALTO. AL MISMO TIEMPO SE PRODUCE UN PEQUEÑO ARQUEAMIENTO DEL TRONCO. • EL GOLPEO SE PRODUCE EN LA PARTE POSTERIOR DEL BALÓN CON TODA LA MANO Y SIEMPRE (EN EL GOLPEO) CON EL CODO EXTENDIDO. EN ESE MOMENTO EL PESO DEL CUERPO SE TRASLADA DESDE ATRÁS HACIA DELANTE. RECUERDA QUE UNA VEZ EFECTUADO EL SAQUE HAY QUE ENTRAR RÁPIDAMENTE EN EL TERRENO DE JUEGO Y COLABORAR CON EL EQUIPO PARA DEFENDER EL GOLPEO DEL EQUIPO RIVAL.

SERIES: 3

REPETICIONES: 15

RECUPERACIÓN: 1 MINUTO.

#### **RECEPCION BALON CON ANTEBRAZO:**

PARA RECIBIR UN BALÓN QUE VIENE "FUERTE" Y/O CON UNA MARCADA TRAYECTORIA DESCENDENTE (SAQUES, REMATES, ...) NO PODEMOS UTILIZAR EL GOLPEO DE DEDOS, TENEMOS QUE UTILIZAR OTRO QUE SE ADAPTE MEJOR A ESTAS CIRCUNSTANCIAS: EL TOQUE DE ANTEBRAZOS O TOQUE DE MANO BAJA. SUELE SER EL PRIMER GOLPEO QUE DAMOS EN NUESTRO CAMPO. LA POSICIÓN INICIAL ES SIEMPRE, COMO SUCEDE CON EL RESTO DE LOS GOLPEOS, CON LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS (PARA FACILITAR LOS DESPLAZAMIENTOS). LOS MIEMBROS SUPERIORES LOS COLOCAREMOS DE LA SIGUIENTE FORMA: - CODOS Y MUÑECAS EXTENDIDOS, DE FORMA QUE BRAZO Y ANTEBRAZO SE ENCUENTREN EN LA MISMA LÍNEA Y UN POCO OBLICUOS RESPECTO AL SUELO. - LAS MANOS LAS TENDREMOS COGIDAS, PERO NO CON LOS DEDOS ENTRELAZADOS. HAY DOS FORMAS BÁSICAS DE COLOCARLAS: A) CERRAMOS UNA MANO SOBRE OTRA Y JUNTAMOS LOS PULGARES DE FORMA QUE ESTÉN PARALELOS. B) COLOCAMOS EL DORSO DE UNA MANO (EXTENDIDA) SOBRE LA PALMA (EXTENDIDA) DE LA OTRA Y JUNTAMOS LOS PULGARES DE FORMA QUE ESTÉN PARALELOS. DESPUÉS DE COGER LAS MANOS, TENEMOS QUE FIJARNOS EN QUE NUESTROS ANTEBRAZOS ESTÉN, LOS DOS, A LA MISMA ALTURA. DESDE ESTA POSICIÓN PODREMOS EJECUTAR EL GOLPEO. EL BALÓN TOCA EN LOS ANTEBRAZOS, NUNCA EN LAS MUÑECAS O MANOS. EN EL MOMENTO DEL GOLPEO SE PRODUCE UNA EXTENSIÓN DE RODILLAS. DEPENDIENDO DE SI QUEREMOS ENVIAR EL BALÓN MÁS HACIA DELANTE O MÁS HACIA ARRIBA LA OBLICUIDAD DE LOS MIEMBROS SUPERIORES VARIARÁ. POR ÚLTIMO, ES IMPORTANTE DESTACAR QUE, EN ESTA ETAPA DE APRENDIZAJE, NO DEBEMOS "SACAR" LOS BRAZOS LATERALMENTE PARA LLEGAR AL BALÓN SINO QUE DEBEMOS COLOCARNOS FRENTE A ÉL Y DESDE ESA POSICIÓN EJECUTAR EL GOLPEO.

SERIES: 3

REPETICIONES: 14

RECUPERACIÓN: 15 MINUTO.

#### **EL TOQUE DE DEDOS O GOLPEO DE COLOCACIÓN:**

SE TRATA DEL GOLPEO MÁS PRECISO, ES EL MÁS UTILIZADO EN EL SEGUNDO TOQUE DEL EQUIPO YA QUE AL SER TAN PRECISO PODEMOS COLOCAR EL BALÓN DÓNDE QUERAMOS PARA QUE OTRO COMPAÑERO HAGA UN REMATE (GOLPEO FUERTE Y DIFÍCIL DE DEVOLVER). EL BALÓN SE GOLPEA UN POCO MÁS ARRIBA Y DELANTE DE LA CABEZA. ES UN TOQUE QUE SE EFECTÚA CON LOS DEDOS (DESDE LA BASE HASTA LAS PUNTAS), ¡PERO NO CON LAS PALMAS!. EN EL MOMENTO DEL GOLPEO LOS DEDOS SE ENCUENTRAN MIRANDO HACIA ATRÁS CON LAS MANOS ARRIBA Y DELANTE DE LA CABEZA Y LOS CODOS FLEXIONADOS (Y UN POCO MÁS SEPARADOS QUE LA ANCHURA DE LOS HOMBROS). LOS PULGARES E ÍNDICES, EN EL MOMENTO DEL GOLPEO, FORMAN UN TRIÁNGULO. PARA DAR UN BUEN TOQUE DE DEDOS TENEMOS QUE ESTAR SITUADOS DETRÁS Y DEBAJO DEL BALÓN Y ASÍ GOLPEARLO JUSTO POR ENCIMA Y DELANTE DE LA CABEZA. EL MOVIMIENTO FINAL SE PRODUCE GRACIAS A UNA EXTENSIÓN DE RODILLAS (QUE ESTABAN LIGERAMENTE

FLEXIONADAS) Y CODOS. ASÍ PUES, EMPLEAREMOS ESTE GOLPEO CUANDO QUERAMOS PASAR EL BALÓN A NUESTROS COMPAÑEROS Y SIEMPRE Y CUANDO VENGA LO SUFICIENTEMENTE ALTO Y "DESPACIO".

SERIES: 3

REPETICIONES: 15

RECUPERACIÓN: 1 MINUTO.

#### **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. (10 A 20 MINUTOS.)

#### **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 (5 A 10 MINUTOS).**

REALIZAR TOQUES CON LOS ANTEBRAZOS Y REALIZAR TOQUES DE DEDOS

#### **EN PAREJAS: (10 A 15 MINUTOS).**

UNO DE LLOS 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.

#### **ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES. (10 MINUTOS)**

SE EFECTUA ENCUENTRO DEPORTIVO ENTRE LOS ASISTENTES Y SE PONE EN PRACTICA LO DESARROLLADO EN EL TALLER.

#### **VUELTA A LA CALMA:**

ESTIRAMIENTOS Y DINÁMICAS DE RELAJACIÓN CON EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.

ELONGACIÓN DE LOS MÚSCULOS TRABAJADOS EN CLASES. (5 A 10 MINUTOS.)

EN ESTA ETAPA DEBEMOS REALIZAR LA TOMA DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA VERIFICAR LAS CAPACIDADES PERSONALES.



H. Villalba P.

César Silva Aguirre.