



INFOGRAFIA DEL FUNDAMENTO TÉCNICO DE VOLEIBOL GOLPE BAJO Acervo Digital Educativo

Autor(es): Lilia Lorena Hernández Tapia, Guadalupe Ivonne
Pérez Mesa, Bruno Alejandro Barbosa Luna
Escuela del Deporte de Nezahualcóyotl. CCT 15EEF0117M
Municipio: Nezahualcóyotl, Estado de México.
Fecha: 11 de noviembre de 2022

Licencia (CC) CC-BY-NC



Introducción:

El voleibol como una disciplina deportiva de gran dificultad técnica en cada uno de sus fundamentos como son el saque, el toque de antebrazos o golpe bajo, el voleo, el remate y el bloqueo es uno de los deportes más difíciles de enseñar por lo que todo entrenador utiliza todo tipo de recursos para que a las y los estudiantes les quede claro cómo deben ejecutar cada uno de estos fundamentos técnicos se les facilite su aprendizaje.

En el golpe bajo o toque de antebrazos debemos considerar una serie de pasos para su ejecución y que mejor que hacerlo a través de una representación visual y con textos breves para darle al alumno(a) su explicación y ejemplificación y pueda pasar a su ejecución y al aprendizaje de este fundamento técnico.

Propósito:

Explicar el fundamento técnico de voleibol llamado golpe bajo a través de una infografía para facilitar el aprendizaje del mismo.

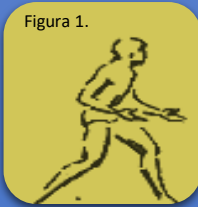
Contenido:

Infografía dónde se describe en 4 pasos cómo realizar el fundamento técnico de voleibol llamado golpe bajo.



FUNDAMENTO TÉCNICO DE VOLEIBOL GOLPE BAJO O PASE DE ABAJO.

Figura 1.

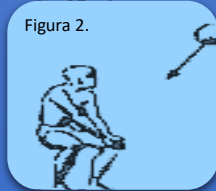


Dürrwächter, G. (1966) "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". p-67

1. Posición fundamental.

Piernas separadas a la anchura de los hombros, se adelanta un poco uno de los pies y agachado, tronco flexionado al frente y brazos a los lados con los codos ligeramente flexionados.

Figura 2.

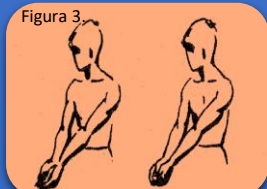


Dürrwächter, G. (1966) "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". p-67

2. Colocacion del jugador respecto a la pelota .

El jugador busca colocar sus antebrazos bajo el balón con sus rodillas flexionadas.

Figura 3.

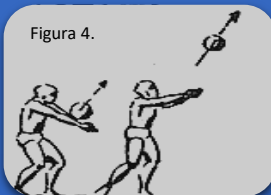


Dürrwächter, G. (1966) "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". p-67

3. Manos juntas y brazos extendidos.

Se extienden los brazos, se cierra el puño de una de las manos y la otra lo abraza poniendo paralelos los pulgares.

Figura 4.



Dürrwächter, G. (1966) "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". p-67

4. Golpeo

Cuando empieza la pelota a caer hacia sus antebrazos, el jugador comienza a extender sus piernas hacia arriba, la pelota debe rebotar simultáneamente en ambos antebrazos simulando un empuje más que un golpeo.

Fuentes:

Dürrwächter, Gerhard (1966). "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". Buenos Aires, Ed. Stadium.

Conclusiones:

Una vez observada la infografía se podría evaluar al alumno solicitándole que ejecute el movimiento y evaluándolo mediante un instrumento de evaluación como una lista de cotejo donde se enlisten los puntos señalados en la infografía para ver su grado de avance.

Fuentes:

Dürrwaechter, Gerhard (1966). "Iniciación al voleibol aprender jugando practicar jugando". Buenos Aires, Ed. Stadium.

