**RECOMENDACIONES EDUCACIÓN FÍSICA 5º**

Hola a todos, espero que sigáis todos bien, ya nos queda menos para vernos. Si tenéis alguna consulta, podéis escribir a mi correo: [tutoria.isaacleiva@gmail.com](mailto:tutoria.isaacleiva@gmail.com).

Además del correo electrónico, también podréis contactar conmigo a través de mi blog <https://elcuartitodematerial.blogspot.com/>. Donde podréis tener acceso a toda la información enviada durante este periodo o a otra información que puede resultar de interés.

A modo de resumen, esta semana os adjunto un reglamento resumido de voleibol, que junto con los vídeos enviados, servirán para realizar un **cuestionario**, que queda aplazado para la siguiente semana.

**La  pista:**

* El voleibol se juega en una cancha rectangular de 18 m. de largo por 9 m. de ancho.
* En cada campo existe una zona de ataque (3 m.) y una zona de defensa (6 m.).
* La altura de la red varía en función de la categoría, la altura mínima son 2 m para alevines, y va aumentando en función de la edad de los jugadores. En la categoría absoluta es de 2.43 m para los hombres, y 2.24 m para las mujeres.

**El  equipo:**

* Está constituido por  12 jugadores/as, de los cuales 6 son titulares y otros 6 serán suplentes. Está permitido hacer hasta seis cambios durante cada set, cuando el juego esté detenido.
* Los jugadores de ataque se llaman **delanteros/as**, mientras que los de defensa se llaman **zagueros/as.**

**El jugador líbero:**

* Un equipo puede jugar o no con un jugador especial denominado **líbero**. Este jugador deberá llevar una camiseta de diferente color a la de sus compañeros/as para su mejor identificación.  Es un jugador/a especialista en dar buenos pases a sus compañeros/as, y goza de ciertos privilegios y obligaciones:
  + No está obligado a rotar como el resto de sus compañeros/as.
  + No está obligado a sacar.
  + Solamente puede jugar en la zona defensiva.
  + Nunca puede finalizar una jugada con un remate.

**Las  rotaciones:**

* Todos los jugadores/as deben variar su posición en el campo a lo largo del partido, esto es lo que se conoce como **rotación**. Consiste en avanzar una posición en el sentido de giro de las agujas de un reloj, cada vez que nuestro equipo recupera el saque. De esta manera, todos los jugadores/as van sacando por turnos a lo largo de cada set, a excepción del líbero si lo hubiera.

**El  tanteo:**

* Para vencer en un partido de voleibol es necesario ganar 3 sets.
* Cada set se disputa a 25 puntos, y es necesario que existan como mínimo dos puntos de diferencia. Salvo el quinto set, donde se jugará a 15 puntos.
* Cada vez que un equipo que defiende gana un punto, recupera el servicio.

**El  saque:**

* Se puede sacar desde cualquier punto de la línea de fondo.
* Sólo disponemos de un intento, si fallamos es punto para el equipo contrario, y además sacan ellos.
* En el momento del saque todos los jugadores/as estarán dentro del terreno de juego.
* El jugador que saca no puede pisar la línea de fondo.
* Si el balón toca la red y pasa al campo contrario, el saque se considera válido.

**Balón en juego:**

* Podemos golpear con cualquier parte del cuerpo.
* El golpeo del balón debe ser claro y limpio. No se puede retener el balón con las manos.
* El mismo jugador no puede golpear el balón dos veces seguidas.
* Cada equipo dispone como máximo de tres golpeos antes de pasarlo al campo contrario.
* No está permitido bloquear el saque del equipo contrario.
* No está permitido tocar la red con ninguna parte del cuerpo.
* Después del bloqueo, si el balón cae en nuestro campo, disponemos nuevamente de tres golpeos, es decir, el bloqueo no cuenta, y además puede  recoger el balón el mismo jugador que ha bloqueado.

Un saludo y mucho ánimo.

Isaac Leiva García.