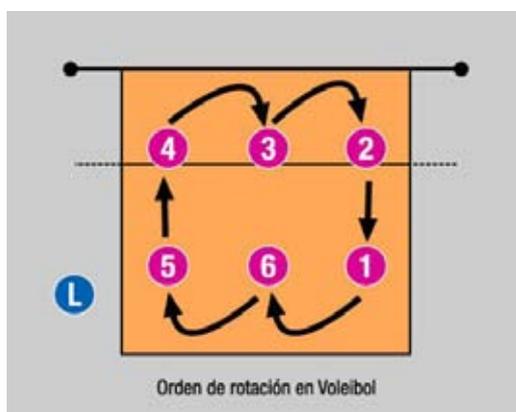


EL VOLEIBOL

DEFINICIÓN: Deporte de 6 contra 6 cuyo objetivo es introducir el balón el campo contrario.

VARIANTE: Voley-Playa se juega por parejas en arena delimitada por cintas.

Rotación de los Jugadores/as Cuando el equipo receptor del saque, gana el intercambio de jugadas, obtiene el derecho al saque y debe realizar una rotación, avanzando sus jugadores/as hacia la derecha un lugar. Si cuando se realiza el saque, no están bien situados es falta de posición. Si efectúa el saque un jugador/a, al que no le corresponde, es falta de rotación. Solo se rota cuando se recupera el servicio. La rotación se realiza en forma de giro hacia la derecha.



Tanteo: Gana el partido el equipo que gana **tres sets**. Para ganar un set, hay que **conseguir 25 puntos, sacando dos de ventaja**. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (26-24; 27-25; ...)

Gana el punto el equipo que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

2.7.- Para Ganar El Encuentro:

El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar tres sets.

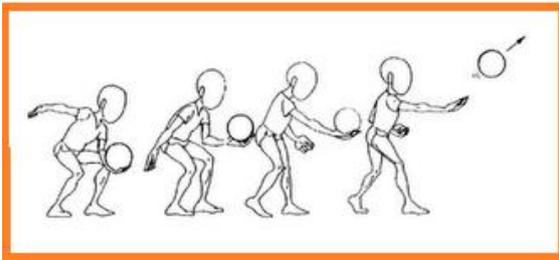
En caso de empate 2-2, **el set decisivo (el 5º) se juega a 15 puntos** con una ventaja mínima de dos puntos.

Faltas en el toque del Balón:

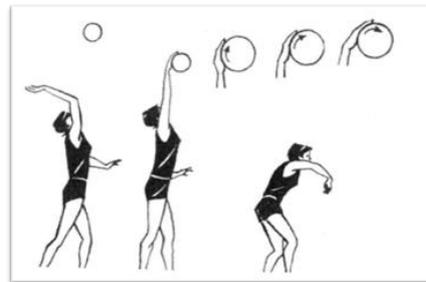
- Balón retenido.
- Doble toque.
- Cuatro toques.
- Tocar el balón en el campo contrario.
- Introducir cualquier parte del cuerpo en el campo contrario.

TÉCNICAS:

SERVICIO: Debemos golpear con la palma de la mano no con el puño.

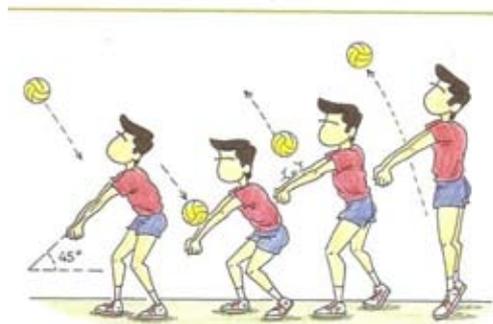


Seguridad

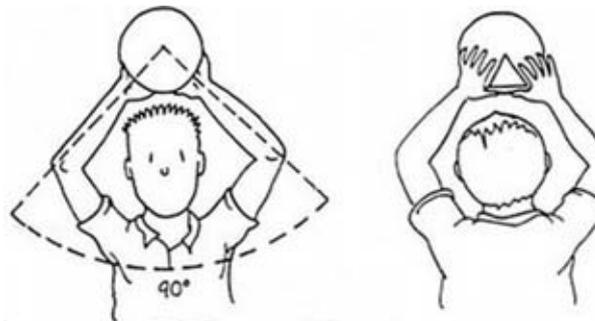


Tenis

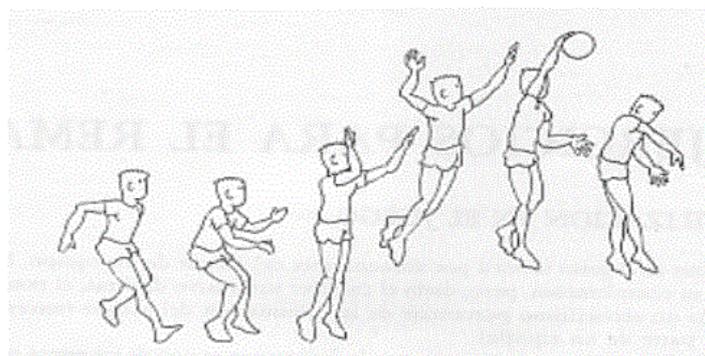
RECEPCIÓN: Toque de antebrazos. Debemos transmitir la fuerza con las piernas,



COLOCACIÓN: Toque de dedos. El balón debe salir suave y sin hacer ruido.



REMATE: Saltaremos a dos piernas sobre la vertical no invadiendo el campo contrario.



EL BADMINTON

DEFINICION: Deporte individual o por parejas cuyo objetivo es introducir el volante en el campo contrario.

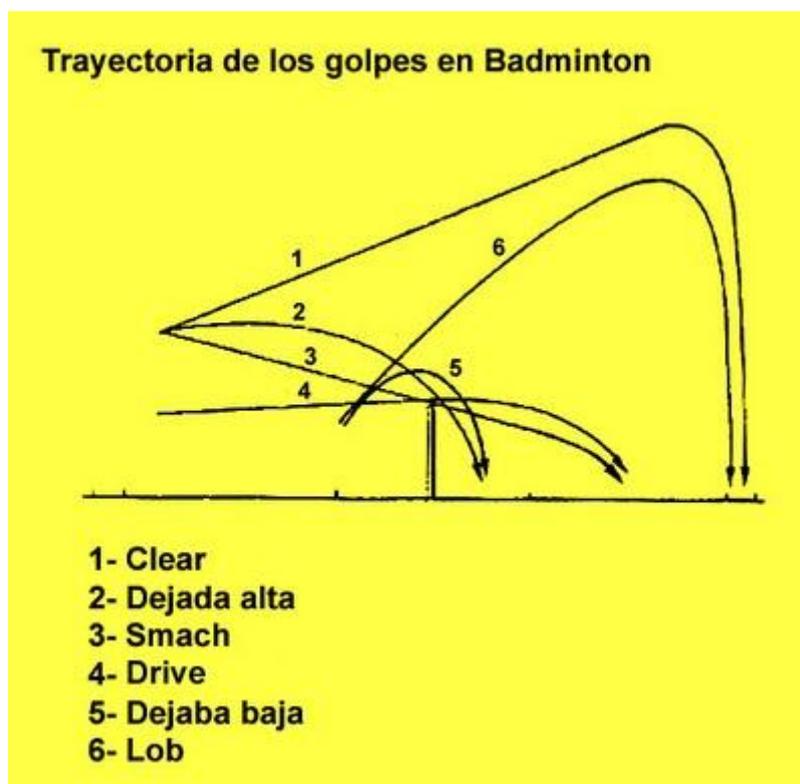
TANTEO: Gana el partido el jugador o pareja que gana dos sets. Para ganar un set, hay que **conseguir 21 puntos, sacando dos de ventaja**. En caso de empate 21-21, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos (23-21; 24-22; ...)

Gana el punto el jugador o pareja que gane la jugada, independientemente de si ha realizado el saque o no.

FALTAS:

- Golpear el volante por encima de la cintura en el saque o que la cabeza de la raqueta esté por encima de la mano en el momento de golpear.
- Si después del saque, el volante cae fuera de la zona de servicio contrario.
- Si en el momento del servicio, el servidor o el que recibe, están fuera del área que les corresponde.
- Si durante el juego, el volante toca el suelo fuera de la superficie del campo de juego o bien toca la vestimenta o parte del cuerpo de un jugador.
- Si se golpea al volante en campo contrario o si durante el juego un jugador toca la red o los postes.
- Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador o bien si se golpea dos veces seguidas o arrastra el volante.

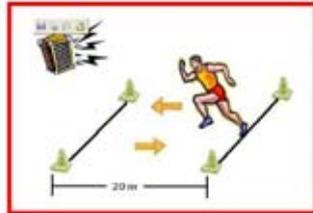
TÉCNICAS:



TESTS DE CONDICIÓN FÍSICA

COURSE NAVETTE

- ✓ Es una prueba progresiva de carrera de ida y vuelta diseñada por Leger y Lambert, en 1982.
- ✓ Su objetivo es determinar la potencia aeróbica máxima, y consiste en correr el máximo tiempo posible sobre un trazado de 20 metros en doble sentido (ida y vuelta), siguiendo el ritmo impuesto por una señal sonora.
- ✓ Dicha señal está calibrada de forma que la velocidad inicial de carrera es de 8 km/h y se incrementa en 0,5 km/h a intervalos de 1 min. A cada sonido la señal del sujeto debe encontrarse en uno u otro extremo del trazado.



7) Velocidad 5 x 10m.

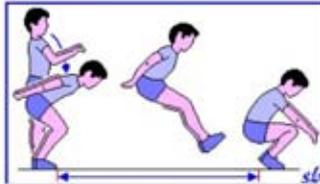
Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento.
 Instalación: Cancha plana no deslizante con 2 líneas separadas 5 metros y con un margen exterior al menos de 2 m.



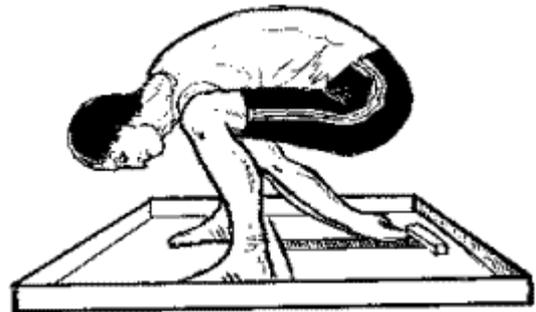
Descripción: A la señal salir en carrera de velocidad desde detrás de una de las líneas. Correr hasta pisar la línea contraria y volver a hacer lo mismo en la línea de salida. Repetir este recorrido hasta completar 5 viajes de ida y vuelta. Se parará el cronómetro en el momento en que se pise la línea de salida tras efectuar el 5º viaje.

FUERZA

- **SALTO HORIZONTAL:** Prueba que mide la fuerza explosiva del tren inferior. Desde parado y con los pies ligeramente separados y a la misma altura se salta tan lejos como se pueda. En la caída no se apoyarán las manos en el suelo.



Test de Flexibilidad profunda de tronco



Abdominales en 30 segundos



6 FLEXIONES DE BRAZOS EN EL SUELO

Músculos involucrados:

- **Músculos del hombro:** Deltoides anterior, Deltoides medio, Deltoides posterior.
- **Músculos del brazo:** Bíceps, Tríceps, Braquial anterior, Braquial posterior, Braquial medial.
- **Músculos del antebrazo y mano:** Flexor carpo ulnar, Extensor carpo ulnar, Extensor carpo radial, Extensor carpo medio, Extensor carpo lateral, Extensor digitorum, Extensor indicis, Extensor pollicis longus, Extensor pollicis radii, Extensor pollicis longus, Extensor pollicis radii, Extensor pollicis longus.

Músculos del tronco y abdomen: Pectoral mayor, Pectoral menor, Abdomen recto, Abdomen oblicuo, Abdomen transversal, Abdomen interno, Abdomen externo, Abdomen recto superior, Abdomen recto inferior, Abdomen oblicuo superior, Abdomen oblicuo inferior, Abdomen transversal superior, Abdomen transversal inferior.

Este movimiento se ejecuta para el pectoral mayor y los tríceps. Puede ser un tanto difícil en cualquier punto.

Según la inclinación del tronco, el abdomen se flexiona:

- sobre el eje clavicolar del pectoral mayor para abductores.
- sobre la parte inferior del pectoral mayor: músculo clavicular.