

Escuela Agrotecnica Ejercito Argentino

Docentes: Costa Juan Carlos – Elizondo Pablo- Riveros Mario

Año: 3º año 1º, 2º y 3º división

Turno: Tarde

Área curricular: Educación Física

Propuesta Pedagógica: Deporte Vóley

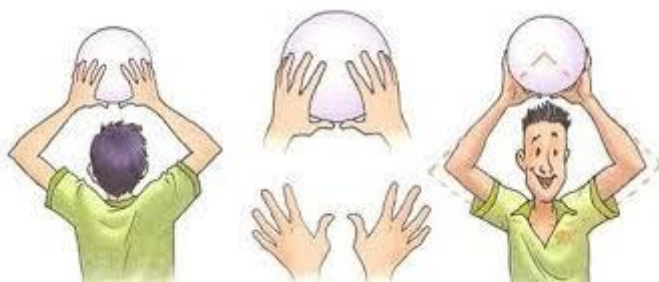
Contenido: Fundamentos de juegos

GUIA N°6

Tercer Año

- 1- Técnica a tener en cuenta para el golpe de manos alta (o golpe con los dedos)

Descripción: Es golpe que se realiza de forma simétrica, con las manos y dedos (en especial: pulgar, índice, mayor y los otros dos ayudan) formando un triángulo con los mismos y flexión de muñecas, auxiliados por los miembros superior e inferior en la ejecución, en acciones de juegos en un pase, defensa y colocación o armado en ataque.



Ejercitar con la pared realizando autopases

Ejercitar con un hermano o padre

Ejercitar con un hermano colocando una soga suspendida a una altura superior a la de su propia talla

Recepcionar la pelota en la posición del golpe de arriba suspendido el elemento en sus propias manos para corregir la posición, para corregir la posición del cuerpo con respecto a la técnica.

2- Técnica del golpe de manos bajas (golpe de antebrazos)

Descripción: se realiza con las manos juntas superponiendo dedos y manos en forma simétrica y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actúan en el juego en recepción en saque pase, defensas y muy poco en la colocación y armado en ataque



Ejercitar con la pared realizando autopases

Ejercitar con un hermano o padre

Ejercitar con un hermano colocando una soga suspendida a una altura superior a la de su propia talla

Recepcionar la pelota en la posición del golpe de arriba suspendido el elemento en sus propias manos para corregir la posición, para corregir la posición del cuerpo con respecto a la técnica.

Director: Carlos Mercado

Prof. Juan Carlos Costa

Cel:264-4472052

Prof. Pablo Elizondo

Cel:264-4507664

Prof. Mario Riveros

Cel:264-4035649