

GUÍA PEDAGÓGICA N° 5

ESCUELA: Agrotécnica Ejército Argentino

DOCENTE: Profesora Silvina V. Tejada

Año: 1° División: 2da

Turno: Mañana y Tarde Ciclo Básico

Área: Educación Física

Título: Realizar prácticas corporales Lúdico- Deportivas

Contenido: Conocimiento y práctica de variados juegos deportivos y deportes colectivos, reconociendo su estructura, dinámica y reglas, favoreciendo una visión global del juego.

Capacidades: Resolución de Problemas. Aprender a aprender.

Tema: Deporte Voleibol: Fundamentos

Actividades:

Investiga:

- 1- ¿Qué es el Voleibol?
- 2- ¿Cuál es el Objetivo?
- 3- ¿Cuáles son los Fundamentos Técnicos Básicos del Voleibol? Realiza una breve descripción, dibuja o coloca una imagen de cada uno.
- 4- Enviar videos cortos practicando Pase de arriba, pase de abajo puede ser sola, contra una pared o con alguien de tu familia. De 6 a 10 repeticiones. Sugerencias: utiliza la pelota que tengas en casa o con un globo lo forras con cinta para que rebote un poco más.
- 5- Practica la Rutina de la Guía N° 1 y 4°.
- 6- Realiza 3 veces a la semana Abdominales en 3 series de 30 repeticiones cada día y Espinales 3 series de 35 espinales.

Director: Profesor Carlos Mercado