

Esc.Sec.Carlos Pellegrini-3º año-Educación Física

Escuela Secundaria Carlos Pellegrini

Docente: Fabián Palacios

Año: 3º

Turno: Tarde

Área curricular: Ed. Física

Título: Avancemos- Guía N°6

Contenido seleccionado

Desplazamientos, fuerza y elongación

Voleibol: Reglas básicas

Desarrollo de actividades

Rutina de ejercicios para hacer en casa: Te propongo que continúes con la rutina explicada en la guía 5 y que trates de incluir variantes a los ejercicios aumentando paulatinamente las cantidades en función de las posibilidades propias.

Recordar: Antes de comenzar es importante tomarse un tiempo para hacer una buena entrada en calor y así preparar el cuerpo para realizar los ejercicios y evitar lesiones. Un buen punto de partida son las articulaciones: hombros, codos, muñecas, caderas, tobillos y rodillas. Esto se logra haciendo movimientos lentos y amplios. Y, al terminar la rutina, es importante elongar los grupos musculares trabajados y relajar todo el cuerpo, para evitar molestias y liberar tensiones..

1. Correr o caminar en el lugar.

2. Sentadillas.

3. Estocadas.

4. Glúteos y gemelos.

5. Abdominales.

Actividad para realizar: Fíjate que ejercicios podrías hacer para elongar los músculos que trabajaste

Voleibol



Responde teniendo en cuenta las reglas ya aprendidas

1. ¿Puede un jugador dar dos toques consecutivos?
2. ¿Quién gana el partido?
3. ¿Cuántos toques al balón como máximo puede dar un equipo antes de pasar la pelota al campo contrario?
4. ¿Cuándo logra un punto el equipo?
5. ¿Cuántos jugadores integran un equipo?
6. ¿Cómo se efectúa la rotación? ¿Y cuándo se efectúa?
7. ¿A cuántos puntos se juega un set?
8. Busca dos reglas más.