

Escuela Agrotecnica Ejercito Argentino

Docentes: Costa Juan Carlos – Elizondo Pablo- Riveros Mario

Año: 1º año-1º, 2º y 3º división

Turno: Tarde

Área curricular: Educación Física

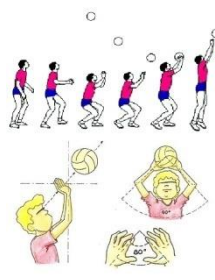
Propuesta Pedagógica: Juegos

Juego de iniciación deportiva aplicados al deporte vóley

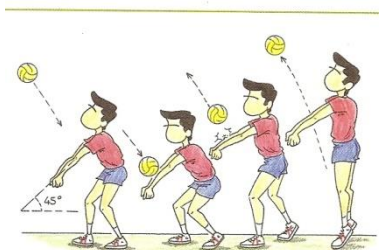
GUIA N°5

Primer Año

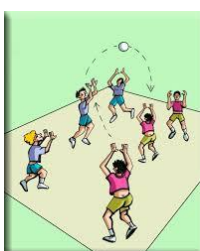
- 1- Nombrar las infracciones más comunes en el deporte vóley
- 2- Con una pelota liviana deben trabajar el golpe de yema o golpe de arriba uno le da el pase y el otro la devuelve.



- 3- Con una pelota liviana trabajar el golpe de abajo en pareja uno le pasa la pelota el otro la devuelve



- 4- Juego en familia: con un globo deben jugar utilizando el golpe de arriba y de abajo sin que este toque el piso.



- 5- Elaborar y realizar un circuito donde trabajen los siguientes ejercicios

- Abdominales 30 repeticiones
- Espinales 40 repeticiones
- Fuerza de brazos 15 repeticiones
- Fuerza de pierna 15 repeticiones

Director: Carlos Mercado

Prof. Juan Carlos Costa

Prof. Pablo Elizondo

Prof. Mario Riveros

Cel:264-4472052

Cel:264-4507664

Cel:264-4035649