

ESCUELA EPET N°7

DOCENTE: JULIO ALBORNOZ, NORBERTO MOLINA

CURSO: 3º AÑO 1,2 Y 3RA DIVISION TURNO: MAÑANA Y TARDE

AREA CURRICULAR: EDUCACION FISICA

TITULO DE LA PROPUESTA: QUEDATE EN CASA

GUIA PEDAGOGICA: N° 9

CONTENIDOS: Deportes (vóley)

ACTIVIDADES: Golpe de arriba y de abajo, saque

Estimados Padres/y o Tutores

Se recomienda nuevamente lo siguiente.

-La ejercitación en casa sea siempre a una misma franja horaria, esto permite organizar rutinas para nuestros adolescentes, ellos necesitan organizar sus tareas.

-Destinar un espacio físico libre de objetos y adecuado para la actividad física donde pueda desplazarse sin riesgo.

-Si su hijo no comprende la actividad propuesta no lo presione, no le llame la atención, hay que darle tiempo. Es preferible pausar las actividades que insistir, ya que para aprender es importante que el adolescente este motivado.

Queridos Alumnos:

-Manténganse en casa, no salgan.

-Manténganse siempre hidratados.

-Realicen los ejercicios hasta donde su capacidad lo permita.

-Usar ropa deportiva adecuada.

Recordar siempre antes de cualquier actividad física entrar en calor.

-Movilidad Articular de tobillos, rodillo, cadera, hombros y muñecas.

-Trote en el lugar o con pequeños desplazamiento 7 minutos

GOLPE DE ARRIBA (vóley) Repaso de la actividad anterior, siempre siguiendo la técnica correcta.

Características generales

- Posición fundamental media.
- Piernas flexionadas, pies separados a la altura de los hombros, un pie más adelantado que el otro.
- Posición de manos:
 - Dedos extendidos y separados, ofreciendo las yemas al contacto con el balón.
 - Formar un triángulo con los pulgares e índices de ambas manos.
 - Abarcar la mayor zona posible del balón.
 - Manos a la altura de la frente.

Ejecución:

- Extensión de todo el cuerpo
- Hacer contacto con el balón por encima de la frente
- Continuar la extensión una vez finalizado el toque.

El golpe de manos altas.

Claves para recordar para un golpe de arriba acertado es:

Movimiento debe ser preciso y relajado. Rápidamente ocupar la posición (ubicación) en que se contactara con el balón. La base de apoyo debe ser estable y las manos y los dedos debería una forma como de canasto para recibir el balón. Flexionando brazos y piernas para el posterior impulso.

Se debe mirar la pelota por el triángulo que forman los dedos índices y pulgares de ambas manos.-El apoyo de los pies ligeramente mayor al ancho de hombros, con un pie más adelantado.-El balón debe ser contactado solo con las yemas de los dedos y no con las palmas.-El golpe siempre debe realizarse sobre la frente.-Los codos semi flexionados y un poco hacia delante.

-La extensión total del cuerpo debe alcanzarse cuando la pelota es liberada.-Las muñecas chasquean hacia fuera cuando el balón sale de las manos.-Los brazos empujan y se extienden hacia el lugar donde se dirige el balón

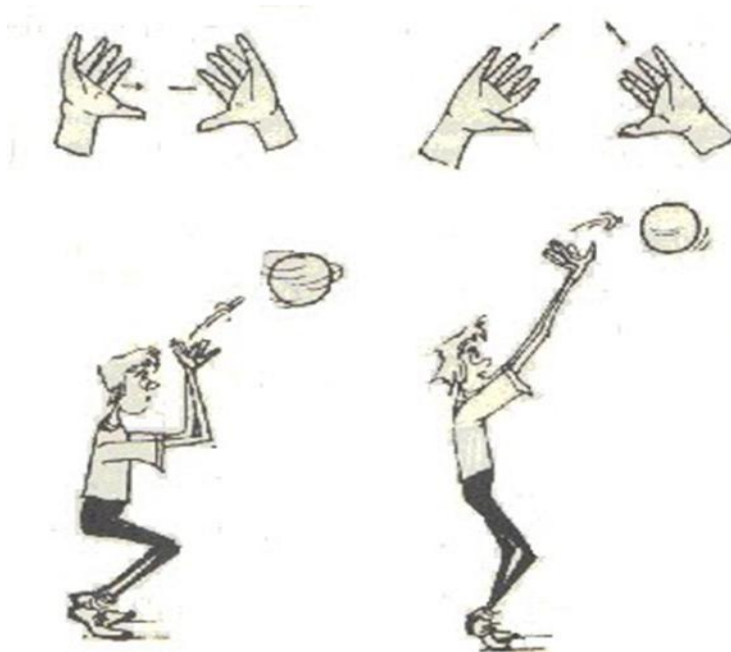
EJERCICIOS:

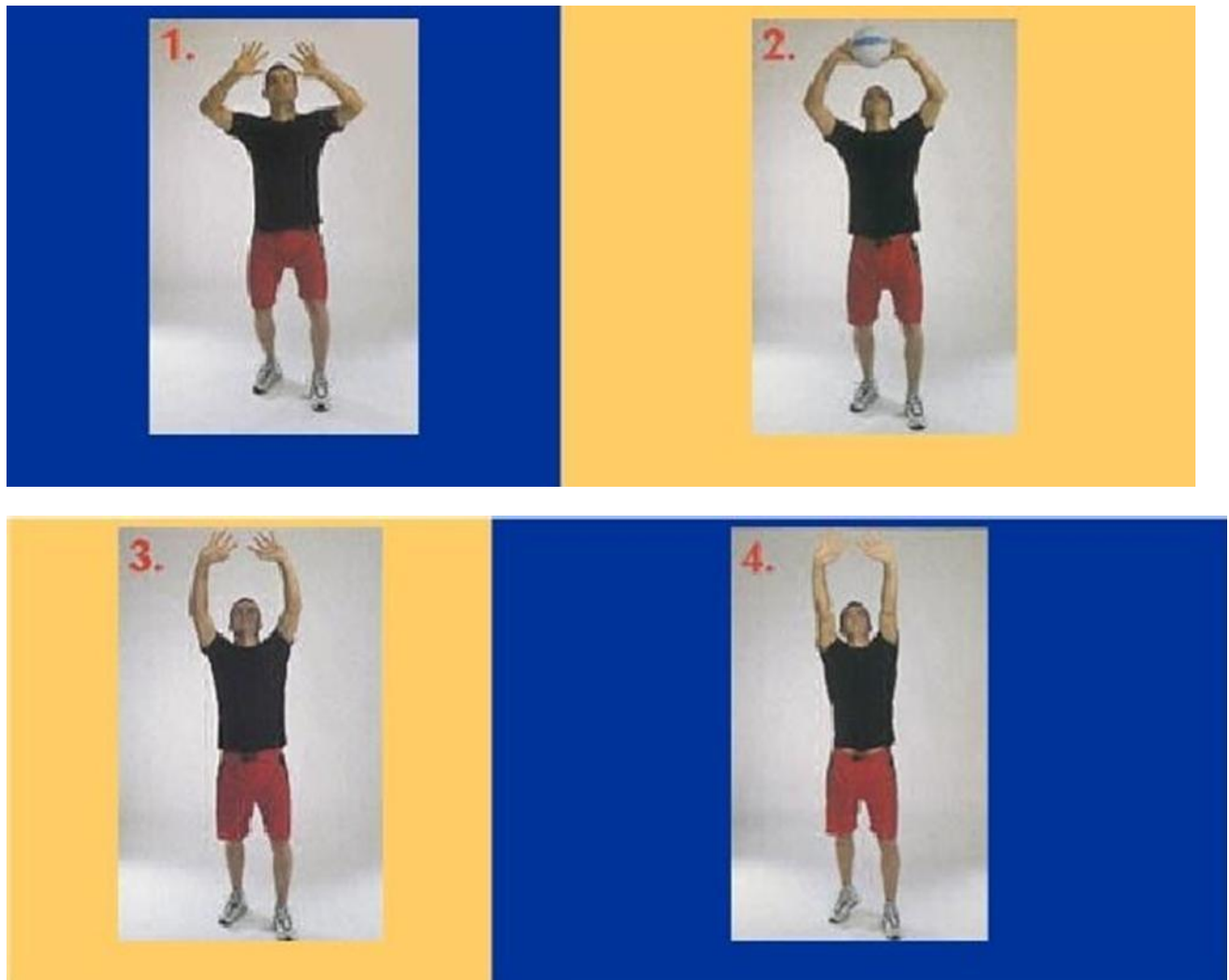
1. Lanzar la pelota hacia arriba y agarrarla formando un triángulo, sobre la frente 30 repeticiones.
2. Lanzar pelota hacia arriba y golpear despacio, extendiendo brazos 30 repeticiones.
3. Lanzar la pelota hacia arriba y me meto debajo de ella, de manera de poder golpearla sobre la frente. 30 repeticiones
4. Lanzar y golpear la pelota despacio, no muy alto por lo menos dos veces consecutivas, 30 repeticiones
5. Lanzar la pelota contra la pared, me meto debajo de ella y golpeo hacia arriba 20 repeticiones.

Repetir estos ejercicios 2 veces y realizamos la ejercitación dos veces a la semana.

-Al finalizar elongar todos los grupos musculares trabajados.

No olvidar tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos y no salir de CASA.....a cuidarse..

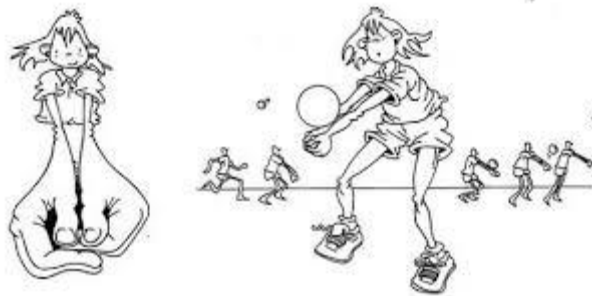
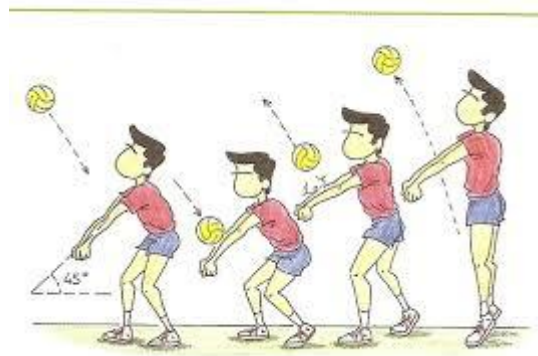




Golpe de abajo voleibol. Repaso clase anterior

1.Descripción de la técnica: POSICIÓN PREVIA AL GOLPE: pies, piernas, cadera y tronco, en posición básica media. Brazos extendidos al frente, por delante del cuerpo, diagonales al piso y al tronco; deben estar girados hacia arriba para brindar a la pelota una superficie plana.





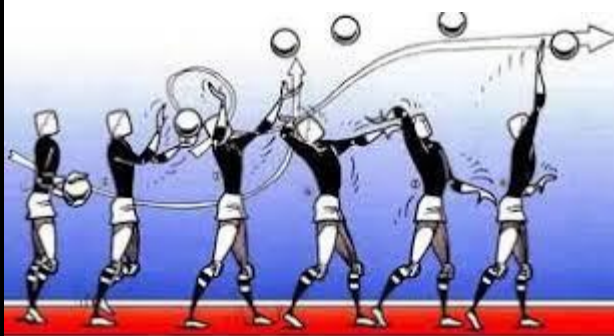
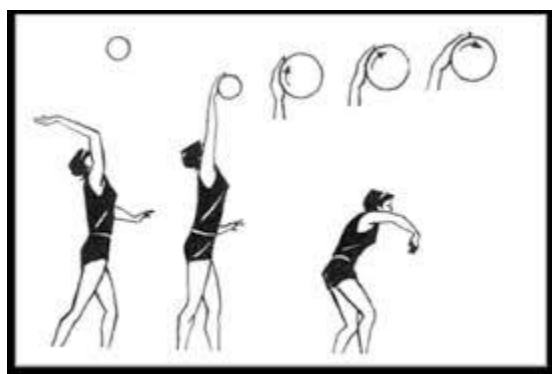
EJERCICIOS : Lanzar la pelota hacia arriba y golpear 50 veces aplicando la técnica descripta.

Alternar, con ejercicios de golpe de arriba, podemos hacer un golpe de arriba y uno de abajo. Al finalizar elongar toda la musculatura utilizada en dichos ejercicios.

Tratar de golpear en forma consecutiva contra la pared, por lo menos 5 veces consecutivas, repetir el ejercicio 5 veces.

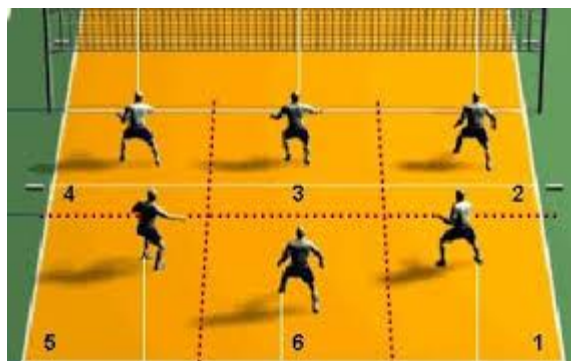
SAQUE:

Saque de tenis: las piernas están abiertas a la anchura de los hombros poniendo la contraria a la mano de golpeo adelantada, el cuerpo extendido y ligeramente rotado hacia la mano de golpeo, la mano de golpeo se sitúa detrás de la nuca, se extiende el brazo, girando el cuerpo simultáneamente, con la mano contraria se lanza el balón para golpearlo en el punto más alto de su trayectoria y a la altura de la cabeza. Este es un tipo de saque más complejo, ya que requiere una mayor técnica para realizarlo, pero también es más efectivo que los anteriores; con el que se puede imprimir más potencia a la pelota y por lo tanto dificultan la recepción por el equipo adversario.

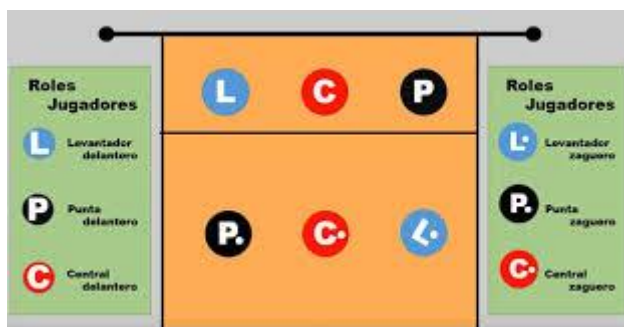


EJERCICIOS: Realizar ejercicios aplicando la técnica descrita 30 veces, poniendo soga o lo que se tenga al alcance para simular red de vóley.

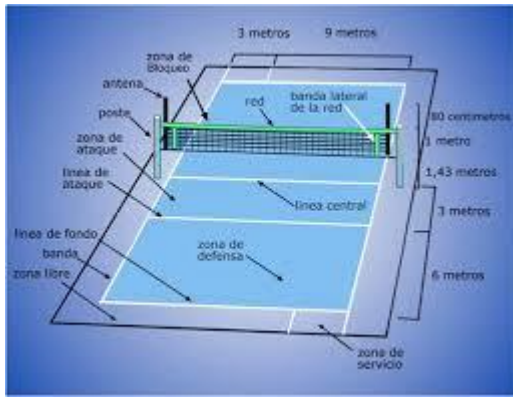
Para tener en cuenta, se muestra ubicación de jugadores, medidas de la cancha y numeración.



El jugador número 1 es el que saca.



Función de cada jugador en el campo de juego.



Dimensiones del campo de juego.

CUALQUIER DUDA COMUNICARSE AL SIGUIENTE MAIL.

[. cesar5alborno@gmail.com](mailto:cesar5alborno@gmail.com)

norbertomolina643@gmail.com

PROFESORES; JULIO ALBORNOZ, NORBERTO MOLINA

DIRECTOR: Licenciado Daniel Enrique Rame