

## GUÍA N° 12

**Escuela:** Agroindustrial 25 de Mayo

**Docentes:** Patricia Pedroza - Emilse Fernández – Adriana Castro

**Contacto del Docente:** Prof. Emilse Fernández [emifersol@hotmail.com](mailto:emifersol@hotmail.com)

Celular: 2645013577

Prof. Patricia Pedroza [patricia\\_pedroza@hotmail.es](mailto:patricia_pedroza@hotmail.es)

Celular: 2646610596

Prof. Adriana Castro [adricastro82@hotmail.com.ar](mailto:adricastro82@hotmail.com.ar)

Celular: 2644059628

**Cursos:** 1º, 2º, 3º Año - Ciclo Básico - Nivel Secundario

**Turno:** Mañana y Tarde

**Área Curricular:** Educación Física Mujer

**Título de la propuesta:** Actividad Física- Repaso

**CONTENIDOS:** Fundamentos técnicos deportivos del voleibol y del atletismo.

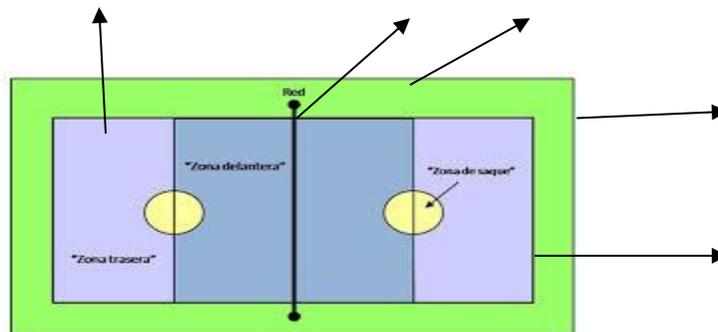
**Objetivos:** Posibilitar situaciones que demanden la resolución de problemas motrices en deportes que requieran la construcción de comunicaciones motrices, saberes tácticos y estratégicos y habilidades motoras específicas, promoviendo la tolerancia y la inclusión.

**Actividades 1:** REGLAS OFICIALES DE VOLEIBOL

El Voleibol es uno de los deportes más exitosos, populares, competitivos y recreativos en el mundo. Es rápido es excitante y la acción es explosiva. El Voleibol comprende aun varios elementos cruciales superpuestos, cuyas interacciones complementarias lo hacen único entre los juegos de conjunto.

1- CARACTERISTICAS DEL JUEGO:

2- Complete las medidas del área de juego:



3- Altura y estructura de la red:

4- COMPOSICION DE LOS EQUIPOS

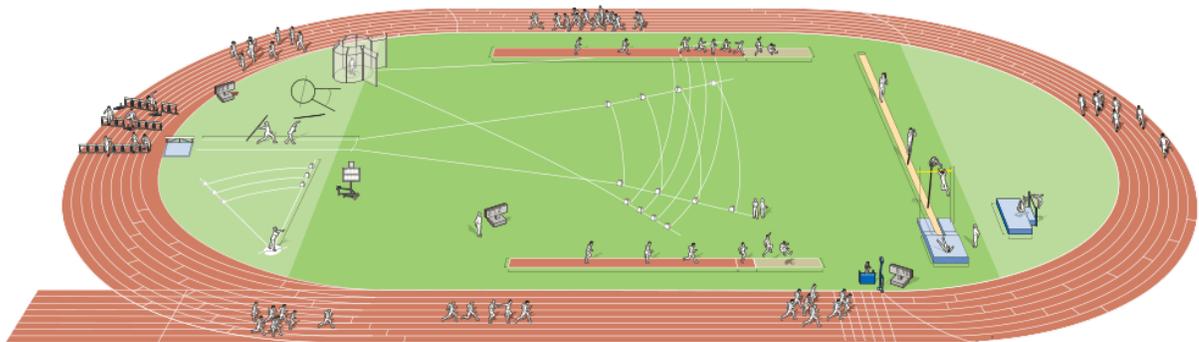
Para el partido, un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores, más – Staff Técnico: un entrenador, un máximo de dos entrenadores asistentes, – Staff Médico: un terapeuta del equipo y un médico.

¿Cuántos jugadores en el campo de juego?

5- ¿Qué actividad realiza el capitán del equipo antes de iniciar el partido?

**Actividades 2:** Atletismo.

El Atletismo agrupa una serie de disciplinas deportivas: carrera, marcha, saltos y lanzamientos. Para poder poner en práctica estas pruebas, se suele utilizar un estadio de atletismo, que podrá ser de pista cubierta o al aire libre.



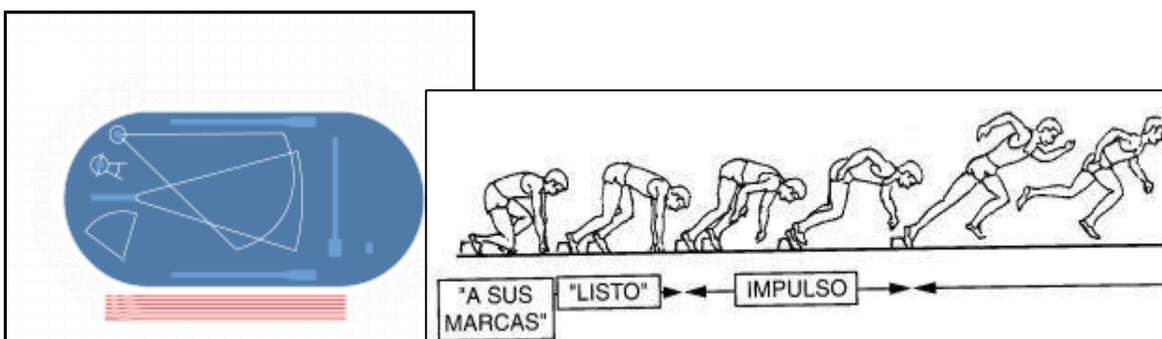
## 1. Velocidad

La prueba se desarrolla a partir de la posición de partida baja desde la línea de largada, con las voces de mando (a sus marcas, listos, ya) hasta la línea universal de llegada.



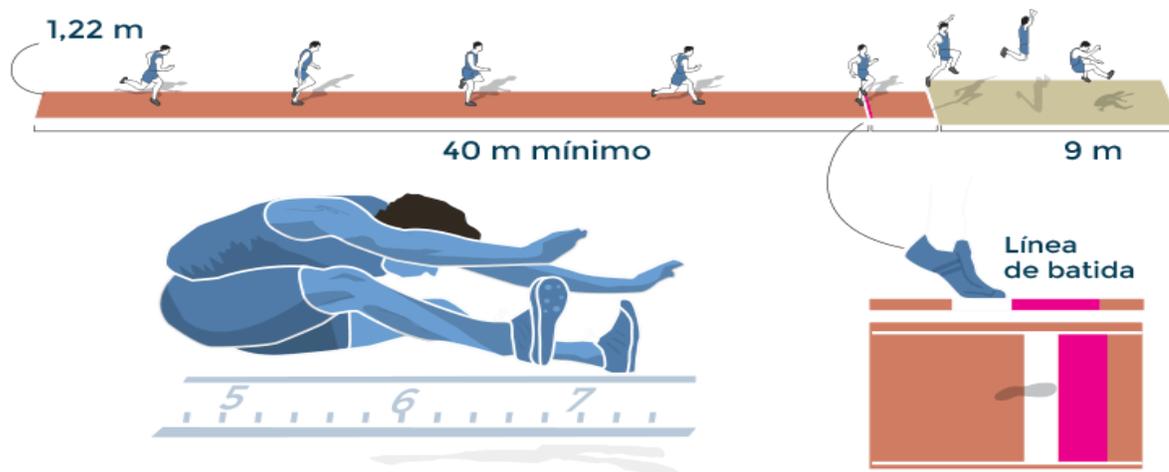
### A. Carrera 100 metros

Esta carrera, a diferencia de las demás de velocidad se disputa en la recta que se encuentra la línea de llegada. Cada atleta (8 como máximo) se sitúa en una calle y se mantiene en ella a lo largo de toda la carrera sin poder salirse de ella.



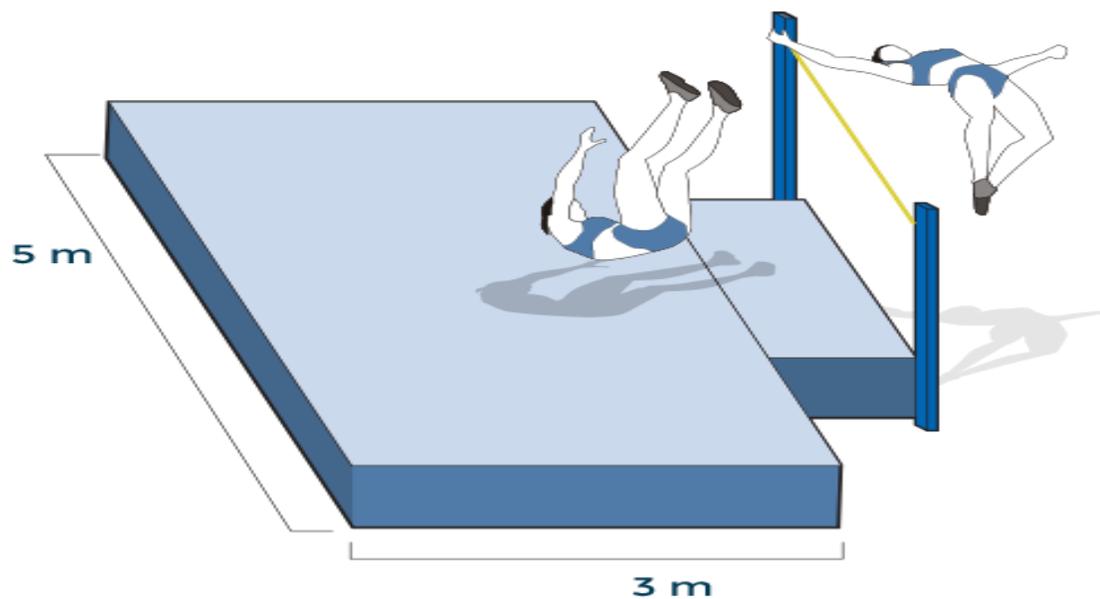
## 2. Salto en longitud

En este salto la velocidad y la estatura del atleta es fundamental. El saltador recorre 45 m. de carrera hasta la línea de batida y salta con una gran zancada. La distancia se mide desde la huella más próxima hecha en el foso hasta la línea de batida. Si se traspasa la línea la huella queda marcada en la plancha de plastilina y el salto será nulo.



## 3. Salto en alto o en altura

El atleta recorre una distancia para coger impulso e iniciar la batida y pasar por encima del listón. Los atletas son eliminados al tercer intento fallido. El atleta realiza una carrera de 15 m mínimo. La técnica más practicada es 8-12 zancadas de aproximación con una batida muy rápida en la que el saltador realiza un despegue de espaldas.



4. Actividades
  - a. Investiga al menos sobre 2 (dos) disciplinas más de atletismo.
  - b. Menciona 3 reglas básicas de cada disciplina que hayas investigado.

**DIRECTOR: PROF. ROBERTO ENRIQUE**