

GUIA PEDAGÓGICA Nº 8

Escuela: Agroindustrial 25 de mayo

Docentes: Patricia Pedroza y Emilse Fernández

Contacto del Docente: Prof. Emilse Fernández emifersol@hotmail.com

Celular: 2645013577

Prof. Patricia Pedroza patricia_pedroza@hotmail.es

Celular: 2646610596

Cursos: 4º, 5º, 6º Año - Ciclo Orientado - Nivel Secundario

Turno: Mañana y Tarde

Área Curricular: Educación Física

Título de la propuesta: introducción al deporte: Vóley

• **Contenidos:**

-Conocimiento y práctica de vóley

Objetivos:

-Favorecer el conocimiento del deporte Vóley.

-Fomentar la actividad física como medio de aprendizaje y bienestar general.

Evaluación:

Tener el cuaderno o carpeta completa con todas las guías copiadas, las actividades realizadas, y breve descripción de las experiencias prácticas.

Actividades:

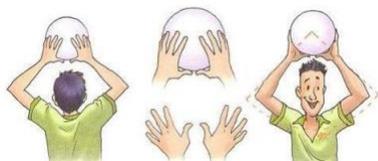
1-Lea atentamente el siguiente texto y cópielo en su cuaderno

Fundamentos Técnicos del Deporte Voleibol:

Se refiere a los principios básicos sobre los cuales se juega el voleibol y que involucran diversos ejercicios y técnicas motrices propias de este deporte que necesitan conocer para poder jugar, ellos son:

Golpe de manos altas o pase de Arriba: es un golpe que se realiza en forma simétrica, como las manos y los dedos en especial pulgar, índice, mayor y los otros dedos ayudan, formando un triángulo

o rombo con los mismos y flexión de muñecas, auxiliados por los miembros superiores e inferiores en la ejecución, en acciones de juego en pases, defensas y colocación o armado en ataques y muy poco en recepción de saque.



Pases de manos bajas o pase de abajo: se realiza con las manos juntas, superponiendo manos y dedos en forma simétrica y los antebrazos son la zona de impacto, también ayudados por los miembros superiores e inferiores en su ejecución, actualmente el juego en recepción de saque, pases, defensa principalmente y muy poco en colocación o armado en ataque.



Saque de Abajo: se realiza en la parte posterior y fuera del campo de juego, en este caso se sostiene la pelota con la mano que no va a ejecutar, mientras que la otra mano pega la pelota desde abajo con el talón de la mano o con la palma de la mano en todos los tipos de saque.



2- Recordar buscar en diccionario o internet el significado de las palabras que no comprendan.

3- Según lo leído ¿cuáles son los fundamentos técnicos del deporte voleibol? Nómbralos.

4- Deberán tomar una fotografía de ustedes, realizando cada fundamento técnico igual a las imágenes

5- Realizamos la clase Práctica, recuerda tener ropa deportiva y zapatillas

-La siguiente actividad puedes realizarla con cualquier tipo de pelota o con un globo.

✚ **Entrada en calor:** Realiza la entrada en calor General y Especifica que realizaste en la guía 5 para el deporte vóley.

✚ **Ejercicios específicos de vóley**

Realizamos un circuito de diferentes ejercicios, los cuales los harán teniendo en cuenta repeticiones para cada uno de ellos, y el tiempo de descanso que será de 1 minuto

Ejercicio 1 saltos en el piso llevo una pierna hacia adelante luego hacia atrás repito 10 veces



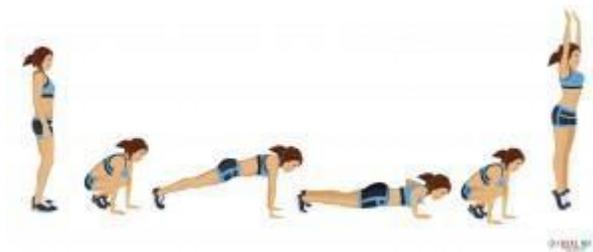
Ejercicio 2 sentadilla con salto repito 10 veces



Ejercicio 3 Zancadas laterales repito 10 veces



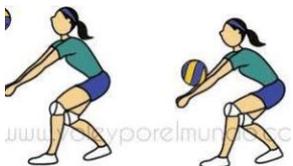
Ejercicio 4 multisalto repito 10 veces



Ejercicio 5 Auto pases de arriba repito 10 veces



Ejercicio 6 auto pase de golpe de abajo repito 10 veces



Repetir el circuito dos veces

Vuelta a la calma:

Realizar los ejercicios que muestra la imagen



Fin de la clase nos vemos en la próxima!!!!

Director: Prof. Roberto Enrique