

GUÍA PEDAGÓGICA- NIVEL SECUNDARIO-CICLO ORIENTADO

ESCUELA: AGROTECNICA DE ZONDA.

CUE: 7000751-00

GUIA N° 6

DOCENTES: Nadia Martinez, Andrea Plaza, Gastón Tobares

TURNO: Mañana y tarde.

AREA CURRICULAR: Educación física

AÑO: 4, 5 Y 6

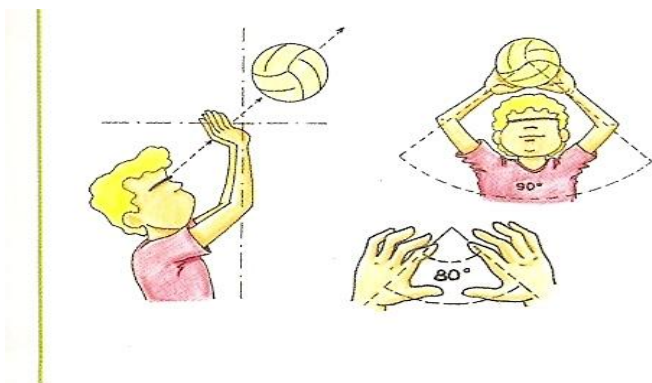
DIVISION: 1 y 2

COORDINADOR: Daniel Nelson Ahumada.

CONTENIDO: VOLEY: Conocer los fundamentos del golpe de manos.

El vóley, es un deporte que se juega con una pelota y en el que dos equipos, integrados por seis jugadores cada uno, se enfrentan sobre un área de juego separada por una red central. El objetivo del juego es pasar la pelota por encima de la red, logrando que llegue al suelo del campo contrario mientras el equipo adversario intenta impedir simultáneamente que lo consiga, forzándolo a errar en su intento. Surge una fase de ataque en un equipo cuando intenta que el balón toque el suelo del campo contrario mientras que en el otro equipo surge una fase de defensa intentando impedirlo. La pelota debe ser tocada o impulsada con golpes limpios, pero no puede ser parada, sujeta, retenida o acompañada. Cada equipo dispone de un máximo de tres toques para devolver el balón al campo contrario (además del contacto del bloqueo). La pelota se golpea normalmente con manos y brazos. Desde hace algunos años está permitido el contacto del balón con cualquier parte del cuerpo, incluidos los pies. Una de las características más peculiares del vóley es que los jugadores tienen que ir rotando sus posiciones a medida que van consiguiendo puntos.

- ✓ GOLPE-TOQUE DE MANOS ALTAS: Se coloca las manos formando un rombo por encima de la frente, y los brazos a un ángulo de 90°. Se debe golpear-tocar la pelota con las yemas de los dedos de las manos. Se debe acompañar la recepción de la pelota con una leve flexión de rodillas para luego extenderse.



Errores más comunes

- *El balón se va hacia atrás por la mala posición de los dedos.
- *Retener el balón
- *No realizan la flexión de piernas y brazos
- *Golpear a la altura del pecho y no de la frente
- *No ubicarse correctamente debajo del balón
- *Separación excesiva o insuficiente de los codos



Actividades.

ENTRADA EN CALOR

- Trote en el patio o comedor con giro de brazos hacia a delante y luego hacia atrás.
- Galope lateral con brazos extendidos a los costados.
- Galope hacia adelante subiendo y bajando brazos extendidos.
- Trotar 5 pasos, tocar el piso y saltar simulando el golpe de arriba con las manos. Repetir 10 veces.

ACTIVIDAD ESPECIFICA

- 1- Con una pelota liviana o un globo realizar la técnica explicada, realizar golpes hacia arriba, llamado autopase.
- 2- Colocarse en frente de una pared y realizar pases de arriba, tratar de responder cada rebote. Primero sentadas/os sobre un balde, o en el piso y luego paradas/os.
- 3- Con algún familiar, realizar pases de arriba en forma estática, siempre desde el mismo lugar.

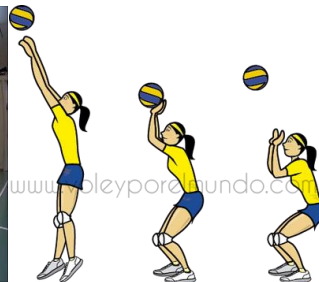
Ejercicio 1



Ejercicio 2: Sentadas/os



paradas/os.



Ejercicio 3: pases en el lugar.



VUELTA A LA CALMA

-Paradas/ os, con las piernas separadas, tomar aire elevando brazos, lo mas alto posible, y exhalar, bajando el cuerpo, manos intentan tocar el piso sin doblar rodillas. 3 veces.

-Elongacion de brazos: El ejercicio 2 y 3 hacerlo con ambos brazos.

