

Guía Pedagógica N°6

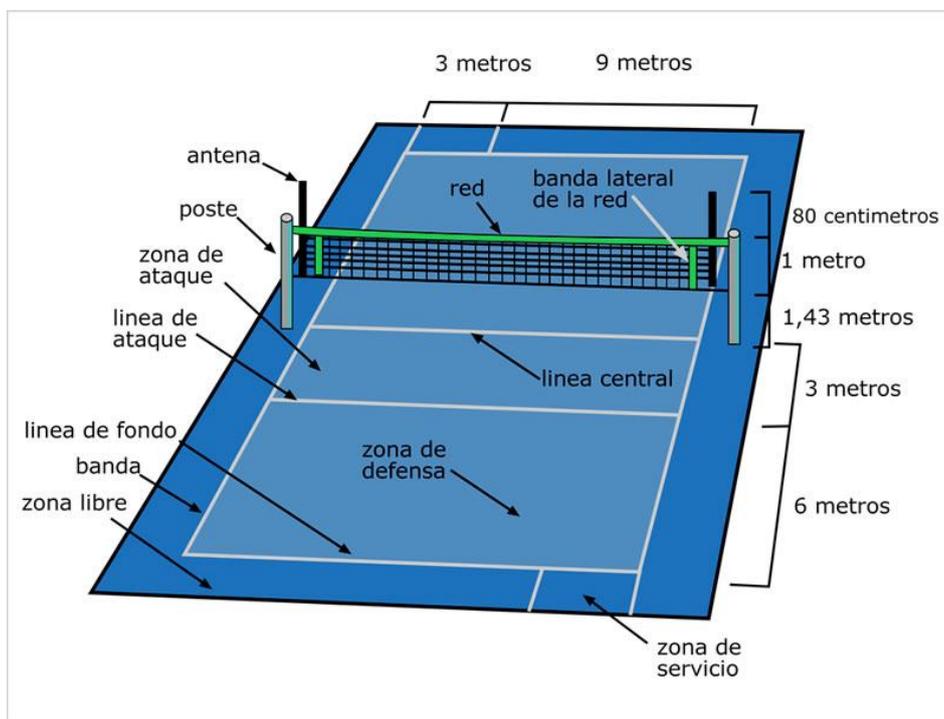
- **Escuela** Agrotecnica Cornelio Saavedra
- **Docente** Mauricio j. Ortiz
- **Ciclo:** Orientado. 5to Año. 1ra y 2da Div.
- **Turno** Mañana
- **Área curricular:** Educación Física
- **Título:** Deportes (vóley)

Contenido: FUNDAMENTOS TECNICOS (Pase de Arriba y Golpe de Abajo)

DESARROLLO DE ACTIVIDADES:

El **voleibol** es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. ... En la cancha, cada equipo puede golpear hasta 3 veces el balón antes de pasarlo al campo contrario y ningún jugador puede golpear 2 veces seguidas el balón.

CAMPO DE JUEGO



PELOTA DE VOLEY

La pelota de voleibol debe cumplir estos requisitos:

Ser esférica y flexible.

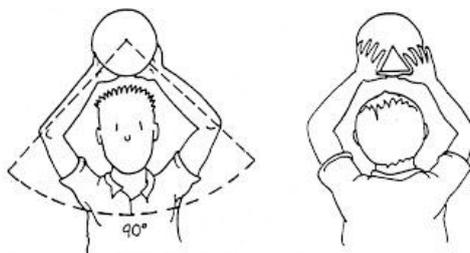
Tener una circunferencia de entre 65 y 67 centímetros

Pesar entre 260-280 g.

Puede ser de varios materiales, aunque las mejores son de cuero.



PASE 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.



GOLPE DE ABAJO: unidas las **manos** por el dorso y ayudado por la flexión de las piernas, el balón es golpeado desde abajo hacia arriba por ambos antebrazos con los hombros levantados para lograr así un rebote vertical con una gran elevación. Es la forma habitual de realizar la recepción del saque.



RESPONDER

¿Cuál es el objetivo de los jugadores de voleibol?

¿Cuáles son las medidas de la cancha de vóley?

¿Cuál es la medida de la Red? ¿A que altura de coloca la Red para varones y para Mujeres?

¿Cuánto mide y pesa la pelota de vóley?

¿Cuántos jugadores tienen cada equipo de voleibol?

¿Cómo se hace el pase de manos altas?

¿Cuál es la posición correcta de las manos?

¿Cuale es la posición correcta de las piernas?

Escribir y realizar 4 ejercicios de Pase de arriba (con una pelota, globo)

¿Cómo se realiza el Golpe de Abajo?

¿Cómo es la posición correcta de manos?

Escribir y realizar 4 ejercicios de Golpe de abajo.

Evaluación:

- Armar una carpeta de esta materia con todas las guías.
- *¡Importante! Repasar porque lo veremos en clases.*
- *Aplicaremos todo lo aprendido en el juego*

El éxito es el resultado del entrenamiento duro

Sr./Director: José Aguilera

ESC: Agrotecnica Cornelio Saavedra

CUE:700007600