

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 4° 1° - 4° 2° -4° 3° **Ciclo Orientado**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°7 Habilidad Motora Específica

Objetivo:

Ejercitar su cuerpo a través de las propuestas recibidas por el departamento de Educación.
Física

Contenido:

Habilidad Motora Específica.

Capacidad a desarrollar:

Responsabilidad y Compromiso.

Bibliografía: Manual de Educación Física y Deporte 2009 Editorial Océano.

Estimados Padres/y o Tutores

Se recomienda que:

-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.

Si tienen dudas o consultas comunicarse con su profesor/a, respetando el día y horario que a continuación se detalla:

4° 1° - 4° 2° - Profesor Pablo Sosa contacto (264-5762607)

Miércoles de 9 a 11hs

4° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

Jueves de 16 a 18 hs

4° 1° - 4° 2° - Profesora Roxana Ramírez contacto (246-4165828)

Sábados de 9 a 11 hs

4° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

Jueves 16 a 18 hs

Recordar siempre antes de cualquier actividad física entrar en calor.

Entrada en calor: realizar movimientos de articulaciones, trote en el lugar y elongación de piernas, brazos durante 10 min.

Actividad 1

Observar los siguientes ejercicios del Circuito de fuerza muscular.

Realizar 5 series de cada ejercicio con un periodo de descanso de 1 minuto y medio entre una serie y otra.

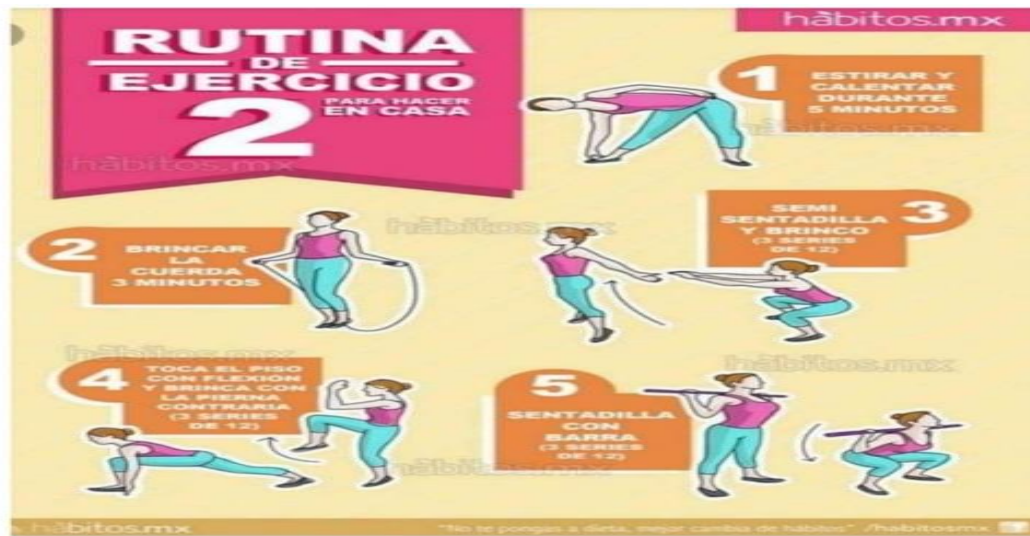
2-Saltar la soga por 30 segundos

3-Sentadillas con salto: 5 repeticiones

4-Tocar el piso con flexión y brincar con la pierna contraria: 3 Rep. Con cada pierna.

5-Sentadilla: 10 Rep.

Las imágenes son explicativas



Actividad 2

Deporte Voleibol

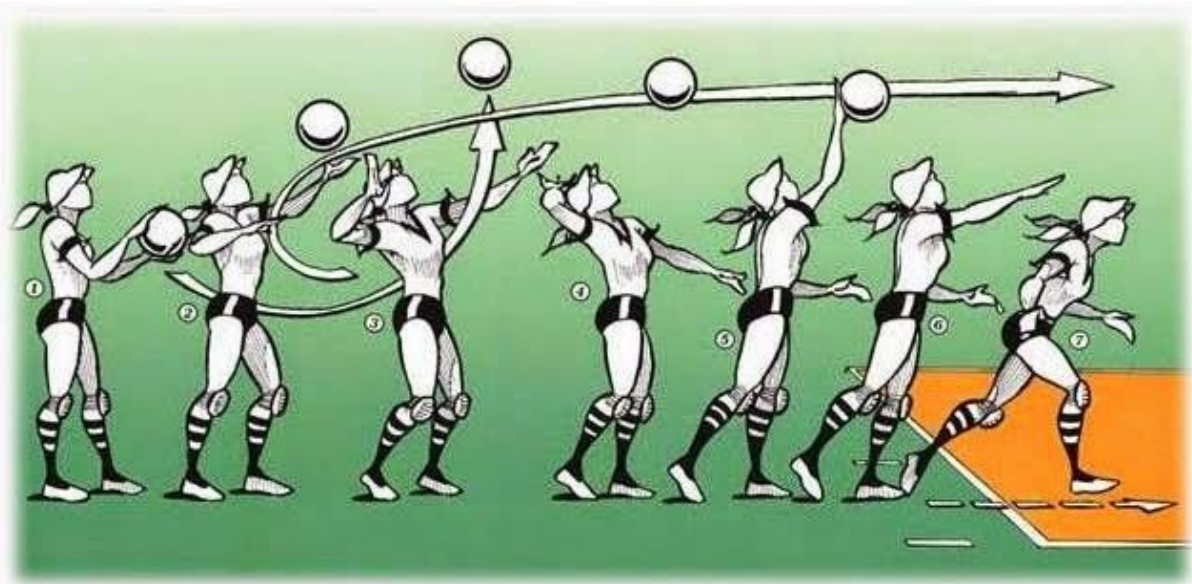
Fundamento Deportivo

SAQUE DE ARRIBA

Saque Alto:

Antes del golpe:

- Línea de hombros paralela a la red.
- pie adelantado contrario al brazo ejecutor.
- Tronco Erguido.
- Lanzar el balón en forma vertical.
- Mirada en el balón.
- El brazo ejecutor realiza el recorrido de atrás, adelante y arriba para golpear el balón.



Mandar una foto o video realizando el siguiente ejercicio, es muy importante tu participación, recordar que pueden consultar a su profesor/a cualquier duda que tengan...

IMPORTANTE: No es necesario comprar una pelota, se puede hacer con materiales que se tenga en casa. Por ejemplo con un globo envolviéndolo con cinta de embalaje o cinta de papel.

NO OLVIDAR: elongar, tomar agua antes, durante y después de la actividad, lavarse las manos.

Director: Tec. Jorge Grosso