

700061600_EPETN°5_quintoaño_Ciclo orientado_EducacionFisica_guia6

Escuela: EPET N°5

Docentes: Julio Albornoz, Emiliano Flores

Año: 5°1°-5°2° ciclo orientado

Turno: Mañana

Área curricular: Educación Física (Varones)

Título: yo me ejercito en casa

Contenido:

CAPACIDADES CONDICIONANTES: Técnicas, fuerza, resistencia. Flexibilidad.

DEPORTE: VOLEY

ACTIVIDADES: Repaso de la guía anterior

Trote suave de entre 8 y 10 minutos, podemos realizar desplazamientos hacia atrás, talones a los glúteos, rodilla arriba. Trote normal

Estación 1. 2 conos o botellas o cualquier elemento que sirva de referencia a 4 metros de distancia, toco me desplazo lateralmente y toco el otro cono. (30 segundos de trabajo por 30 segundos de descanso)

Estación 2. Siempre con dos conos a 4 metros, desplazamiento lateral y en cada cono hago 4 sentadillas. (30 segundos por 30 segundos)

Estación 3. Ídem anterior desplazamiento lateral y en cada cono, saltos rodilla al pecho 4. (30 segundos por 30 segundos)

Estación 4. Ídem anterior, desplazamiento lateral con 5 flexiones de brazo en cada cono. (30 segundos por 30 segundos)

Estación 5. Ídem anterior, desplazamiento lateral y en cada cono 5 saltos laterales sobre el cono. (30 segundos por 30 segundos)

Estación 6. Abdominales, 30 segundos de trabajo por 30 de descanso. Estación 7. Espinales 30 segundos por 30 segundos.

Estación 8. Bastón o palo de escoba sobre los hombros, la cabeza fija, cuerpo derecho realizamos giros laterales. 30 segundos por 30 segundos.

Con estos 8 ejercicios terminamos una serie, descansamos 2 minutos y repetimos la serie, siempre 30 segundos de trabajo por 30 de descanso. Al terminar la serie trotamos suavemente 3 minutos y elongamos todos los músculos ejercitados.

Para consultas, dirigirse a los mail de los profesores.

DEPORTE Vóley:

Actividades: golpe de arriba

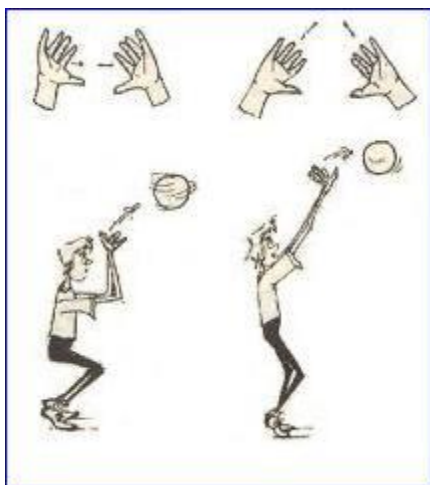
Lanzar el balón hacia arriba y golpear formando la canasta con tus manos. 30 veces

Lanzar balón hacia arriba y golpear hacia arriba flexionando piernas 30 veces

Lanzar balón hacia arriba y golpear la pelota en forma consecutiva 3 veces, repito el ejercicio 10 veces.

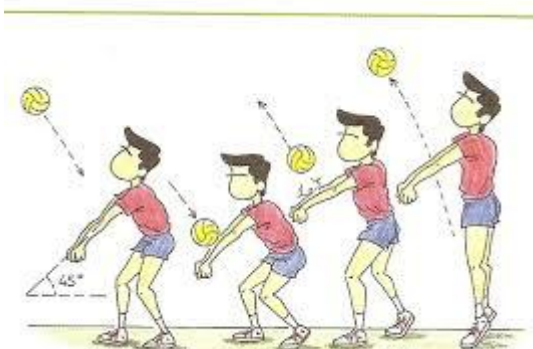
La actividad la puedo realizar con el hermano, lanzando este el balón hacia arriba.

Concluida la actividad elongamos músculos involucrados.



Golpe de abajo voleibol.

1. Descripción de la técnica: Posición previa al golpe, pies, piernas, cadera y tronco, en posición básica media. Brazos extendidos al frente, por delante del cuerpo, diagonales al piso y al tronco; deben estar girados hacia arriba para brindar a la pelota una superficie plana.



EJERCICIOS: lanzar la pelota hacia arriba y golpear 30 veces aplicando la técnica descripta.

Profesores: Julio Albornoz y Emiliano Flores

Cesar5albornoz@gmail.com 5°2

emiflojin@gmail.com 5°1

DIRECTOR: RAUL LOPEZ