

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°9 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

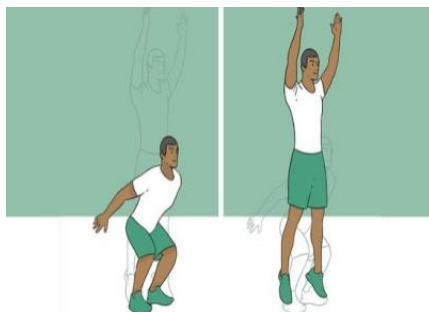
Recordar siempre antes de cualquier actividad física entrar en calor.

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

Actividad 1

Aeróbicos	
• Skipping Alto 3 series x 10" (segundos). • Después de cada serie descanso 30" (segundos)	
• Skipping Bajo 3 series x 10" (segundos). • Después de cada serie descanso 30" (segundos)	

- Saltos Continuos 3 series x 10" (segundos).
- Después de cada serie descanso 40" (segundos).
- Antes de comenzar con la actividad 2, descansar 2 minutos.



Actividad 2

DEPORTE VOLEIBOL

Fundamento Deportivo Ataque.

Progresión del Ataque

Descripción-Técnica

Esta acción consiste en realizar un salto con carrera previa, y un golpe al balón hacia la cancha contraria por encima de la red durante la fase de vuelo.

Consta de una carrera de 3 pasos:

Para jugadores derechos el primer paso de aproximación es realizado con la pierna izquierda, a la vez que ambos brazos van hacia adelante.

El segundo paso es largo y rasante con pierna derecha mientras ambos brazos van hacia atrás.

Finalmente el tercer y último paso es corto y de freno, con pierna **izquierda**, retrasando la cadera y llevando ambos brazos hacia arriba.

Ya en el aire, el brazo izquierdo queda apuntando hacia la pelota mientras el derecho es llevado por detrás de la cabeza (codo atrás, pulgar a la altura de la oreja).

Hay una hiperextensión de la espalda. El contacto con la pelota se realiza en el punto máximo del salto golpeando con mano abierta y quebrando muñeca. La caída es con ambos pies en forma equilibrada.

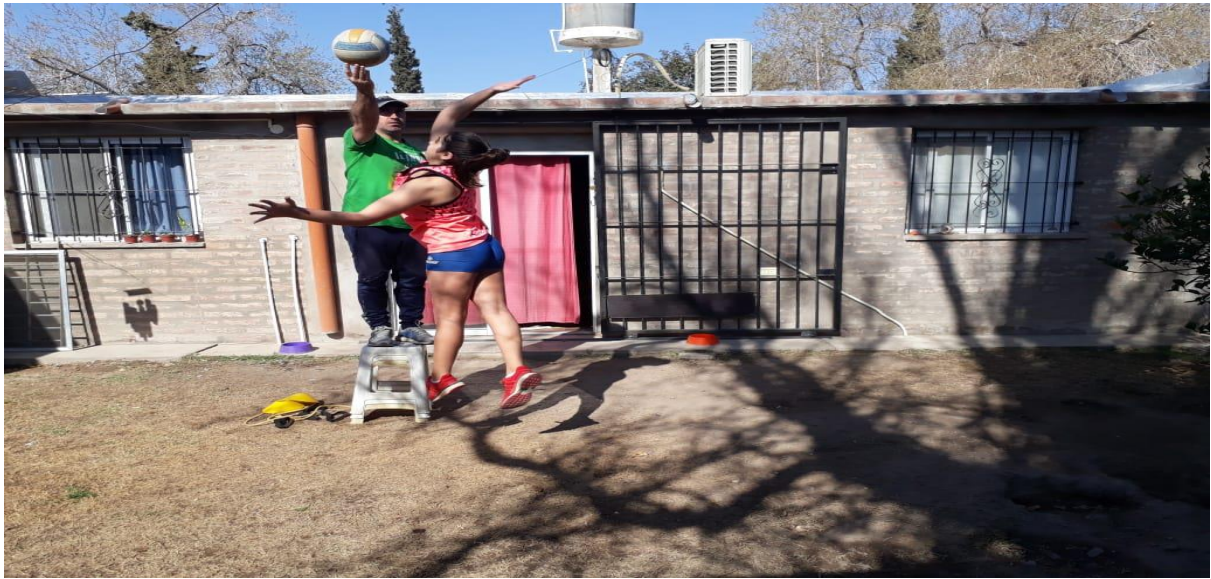
Mirar la imagen...



Mandar una foto o video realizando este ejercicio con pelota fija, con ayuda de algún integrante de la familia, es muy importante tu participación, recordar que pueden consultar a su profesor/a cualquier duda que tengan...







IMPORTANTE: “No es necesario comprar una pelota, utilizar cualquiera que tengan en casa de tamaño y peso adecuado. (Por ejemplo no usar pelota de básquet).”

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

Director: Tec. Jorge Grosso