

Escuela: ETOA

Docentes: Departamento de Educación Física

Año: 1° 1° - 1° 2° -1° 3° **Ciclo Básico.**

Turno: Mañana y Tarde

Área curricular: Educación Física (varones y mujeres)

Título: Guía N°6 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:

1° 1° - Profesor Ariel Facchinelli contacto (264-5861482)

Lunes de 9 a 11hs

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

Lunes de 9 a 11hs

1° 3° - Profesor Daniel Díaz contacto (264-5467968)

Lunes de 16 a 18 hs

1° 1°- 1° 2° - Profesora Cecilia Mini (264-5438882)

Miércoles de 9 a 11hs

1° 3° - Profesora María Eugenia González (264-4584042)

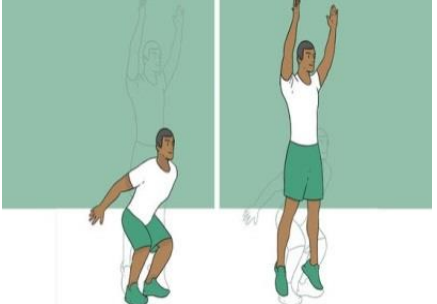
Martes 16 a 18 hs

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.	

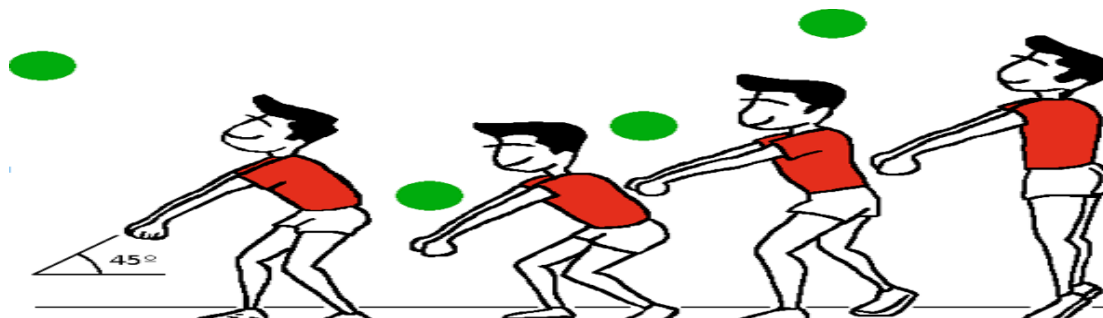
Actividad 2

DEPORTE VOLEIBOL

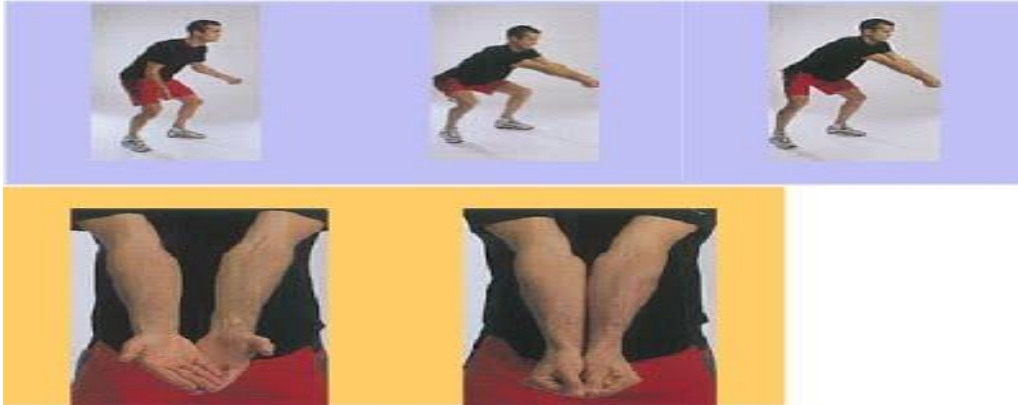
Fundamento Deportivo Golpe de Abajo

Características Generales

- Posición del cuerpo media baja (cadera baja)
- Brazos extendidos y juntos apuntando hacia abajo y adelante.
- Pies: separados (ancho de hombros) uno ligeramente adelantado respecto del otro, esta separación asegura una buena base de sustentación y a la vez una salida veloz.
- Piernas semi-flexionadas
- Tronco levemente inclinado hacia adelante



Manos: se coloca el dorso de una sobre la palma de la otra y en forma cruzada, los pulgares se encuentran en el centro paralelo y parejo, para asegurar la posición correcta de los antebrazos.



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...

Con algún integrante de la familia enfrentada uno con el otro, uno lanza la pelota (familiar) y el otro (alumno) la devuelve con un toque de **ANTEBRAZO**; repetir esta acción varias veces. (Ver la imagen)



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