

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Básico

CURSO: 1er. año ( masculino )

GRUPO: 3

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 12/05 al 22/05

#Actividades teóricas a realizar - Conceptos de Educación Física, Actividad Física y Deporte (Voleibol)

1-¿Qué diferencia existe entre Educación Física y Actividad Física?

2- Brevemente explicar: ¿Qué es el Voleibol y cuál es su objetivo?

3-¿Por cuantos integrantes esta constituido un equipo de voleibol y cuántos jugadores participan en el área de juego?

4-¿En cuántos períodos o sets se juega un partido de voleibol?

5- Graficar las medidas y dimensiones del área de juego.

#Actividades prácticas a realizar - Capacidades físicas -

1- Parte inicial

- Desde la posición de pie, piernas separadas y manos en la cintura ejecutar movimientos de tobillo en forma circular (rotación) primero con un pie y luego con el otro.

- Desde la misma posición anterior ejecutar movimientos de rotación de ambas rodillas primero hacia afuera y luego hacia adentro.

- Desde la misma posición con manos en la cintura, realizar flexiones de tronco hacia adelante, hacia atrás, hacia la izquierda y derecha.

- Desde la misma posición ejecutar lentamente movimientos de rotación de la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda.

- Desde la posición de pie con piernas juntas realizar movimientos laterales en forma de círculo, primero con un brazo, luego con el otro y finalmente con ambos brazos.

Tiempo de ejecución aproximadamente 6'

2- Parte central

- Utilizando una silla o banco. Parado de frente al mismo subir y bajar lentamente con movimiento alternado de brazos durante 2'

- Dibujar un círculo (60 cm. de diámetro) en el piso, luego parado en el centro del mismo ejecutar saltos con ambas piernas adelante, atrás, derecha e izquierda durante 1'
- Utilizando el mismo círculo ejecutar saltos con un pie partiendo desde el centro del mismo (adelante, atrás, derecha e izquierda) primero con un pie, luego con el otro. Ejecución. 30" con cada pie.
- Utilizando el mismo círculo, ejecutar saltos alternados adentro y afuera del círculo durante 2'
- Utilizando un bastón. Desde la posición acostado apoyando la espalda en una superficie blanda con el cuerpo extendido, agarrando el bastón con ambas manos detrás de la cabeza. Luego ejecutar flexiones y extensiones de tronco con ayuda del bastón. Ejecución de tres(3) series de veinte(20) repeticiones.
- Utilizando el bastón. Desde la posición de acostado apoyando el abdomen y el tronco en una superficie blanda, sosteniendo el bastón con ambas manos sobre los hombros detrás de la cabeza. Luego ejecutar hiper-extensiones simultáneas hacia arriba (espinales) Ejecución de tres(3) series de veinte(20) repeticiones.
- En una superficie blanda. Acostado con el cuerpo extendido, apoyando tronco, abdomen y ambas manos a la altura de los hombros. Luego ejecutar flexiones y extensiones de brazos, quedando apoyada en la superficie blanda cadera, muslos, piernas y pies. Ejecución de tres(3) series de quince(15) repeticiones.

### 3- Parte final.

Elongación. Consiste en el estiramiento de los músculos que estuvieron en acción.

Ellos son:

\*Miembros Inferiores. Glúteos, Cuádriceps, isquios femorales, gemelos

\*Miembros Superiores. Músculos del abdomen, músculos de la espalda, músculos de los brazos( biceps - triceps)

Cada estiramiento con una duración entre 20" a 25"

**OBSERVACIÓN:** Es importante antes de realizar las actividades prácticas acondicionar el lugar disponible, preparar los materiales, la hidratación y al finalizar la higiene personal.

Estas actividades repetir las tres (3) veces a la semana.

Todas las devoluciones de las consignas teóricas a [raburgos\\_@hotmail.com](mailto:raburgos_@hotmail.com) o

3885142761