

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Básico

GRUPO: 10

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 05/05 al 18/05

#Actividades teóricas a realizar. Fundamentos individuales - Golpe de manos bajas frontal o básico -

1- Describir la técnica correcta del golpe de manos bajas, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- a- La base de sustentación.
- b- El centro de gravedad.
- c- Posición de los hombros y ángulo de separación.
- d- Posición de las manos.

2- Nombrar tres (3) errores comunes.

3- Nombrar tres (3) situaciones reales dónde se mas se utiliza el golpe de manos bajas.

Actividades prácticas a realizar.

* Capacidades condicionales y coordinativas.

1- Entrada en calor. En un espacio libre dibujar dos (2) líneas paralelas a una distancia de cuatro (4) mts. Luego realizar desplazamientos(trotar) partiendo desde una de las líneas primero hacia adelante hasta llegar a la segunda línea, luego regresar trotando de espaldas hasta llegar al lugar de partida. Estas acciones durante un 1'

- Utilizando las líneas paralelas. Salir desde una de las líneas trotando, al llegar a la segunda línea realizar el gesto de golpe de manos bajas, posteriormente trotar de espaldas y al llegar a la línea de partida realizar el gesto de golpe de arriba. Estas acciones realizar durante un 2'

- Utilizando las líneas paralelas realizar desplazamientos laterales, desde la posición de preacción(piernas separadas, cadera baja, tronco levemente inclinado hacia el frente, brazos flexionados, palmas de las manos dirigidas hacia adelante) al llegar a una línea ejecutar el gesto de golpe de abajo, al llegar a la otra línea gesto de golpe de manos altas durante 2'

Circuito de resistencia con cuatro (4) estaciones que consta de tres (3) series de quince (15) repeticiones en cada estación con un mínimo tiempo de descanso entre cada estación.

ESTACION 1 Abdominales. Utilizando un bastón desde la posición de acostado en una superficie blanda, apoyando la espalda en la misma con piernas extendidas, el bastón tomado

con ambas manos, brazos extendidos detrás de la cabeza. Ejecutar flexiones simultáneas de tronco quedando con el bastón delante de las rodillas flexionadas.

ESTACION 2 Espinales. Utilizando un bastón. Desde la posición de acostado, apoyando la parte anterior del cuerpo en una superficie blanda, sosteniendo el bastón con ambas manos sobre los hombros, detrás de la cabeza. Luego ejecutar movimientos frecuentes de hiper-extensión hacia arriba y abajo.

ESTACION 3 Miembros superiores. Utilizando una silla. Adoptar el cuerpo de la siguiente forma: Parte de ambas piernas sobre la silla, espalda plana, manos apoyadas en el piso con los brazos extendidos, luego ejecutar flexiones y extensiones.

ESTACION 4 Miembros inferiores. Utilizando una silla. Sentado sobre los talones de frente a la silla con las manos apoyadas en el borde de la misma, luego ejecutar saltos frecuentes hacia arriba, llegando a la máxima altura.

Elongación. Estiramiento de las diferentes masas musculares. Cada musculo elongar entre 20" a 25"

Observación: Antes de iniciar la parte práctica delimitar los lugares disponibles y los materiales que van a utilizar.

Ejecución de las actividades. Tres (3) veces cada semana.