

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Básico 2do año A - B - C - D

GRUPO: 10 (Varones)

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

FECHA: 15/04 al 27/04

#Actividades teóricas a realizar - Técnica de los fundamentos básicos del deporte.

Consignas.

1-

A- Describir analíticamente la técnica del golpe de manos altas (golpe de arriba) antes del impacto con la pelota. Posición de las piernas, cadera, tronco, brazos, manos y cabeza.

B- Describir la acción de todo el cuerpo luego del impacto con la pelota.

C-¿Que función cumplen las piernas en el golpe de manos altas?

D- Nombrar 5 (cinco) errores comunes en el golpe de manos altas.

#Actividades prácticas a realizar - Capacidades condicionales y coordinativas.

2- Entrada en calor. En un espacio disponible graficar en el piso una escalera de 3 mts. largo con casilleros de 40 cm. cuadrados . Luego realizar lo siguiente:

- Trotar con elevación de rodillas en punta de pie por el centro de cada casillero ida y vuelta varias veces durante aprox. 1 ' 30 ".

- Utilizando el mismo diseño, ejecutar desplazamientos con saltitos pequeños en punta de pie primero con el derecho luego con la izquierda ida y vuelta durante 40".

- Desde la posición de pie, realizar movimientos de circunducción primero con un brazo, luego con el otro y por últimos con ambos.

\* Circuito de resistencia con 4(cuatro) estaciones que constan de 3(tres) series de 20(veinte) repeticiones en cada estación con un mínimo tiempo de descanso entre cada estación.

ESTACION 1 Abdominales. En una superficie blanda y utilizando una pelota. Desde la posición de acostado apoyando la espalda en la superficie, brazos extendidos hacia atrás,

tomando la pelota con ambas manos, ejecutar flexiones y extensiones del tronco, llegando a la posición de agrupado con ayuda de la pelota sosteniéndola en todo momento.

ESTACION 2 Espinales. En una superficie blanda y utilizando una pelota. Desde la posición de acostado apoyar en la superficie la parte anterior del cuerpo, brazos extendidos hacia adelante, tomando la pelota con ambas manos, ejecutar movimientos de hiper-extensión arriba y abajo.

ESTACION 3 Miembros superiores. En un desnivel, preferiblemente en un escalón. Apoyar las manos en el borde del mismo con el cuerpo extendido, con piernas juntas apoyando las puntas de ambos pies, ejecutar flexiones y extensiones de ambos brazos en forma continua.

ESTACION 4 Miembros inferiores. Utilizando una silla de frente a la misma con ambas manos en el borde, sentado sobre los talones, ejecutar saltos frecuentes hacia arriba llegando a la máxima altura con brazos extendidos y finalizando con un golpe de manos.

Elongación. Ejecutar estiramientos de las grandes masa musculares que estuvieron en acción con una duración aprox. de 20" a 25" para cada musculo.

OBSERVACION: Es importante antes de iniciar el circuito preparar el material necesario, del mismo modo acondicionar el lugar disponible que existe en la casa.

Ejecución de las actividades 3 (tres) veces durante la semana.

raburgos\_@hotmail.com