

EDUCACION FISICA 2020

CICLO: Superior 2do - 3er año I.M.Q.

GRUPO: 23 - 24 (Varones)

DEPORTE: Voleibol

FECHA: 14/04 al 27/04

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

Consignas.

1- Describir analíticamente la posición del cuerpo en la posición de preacción, es decir antes de ejecutar el golpe de arriba con ambas manos.

2-¿Cómo es la técnica que adopta el cuerpo durante y después del impacto con la pelota en el golpe de arriba?

3-¿Qué función cumplen las piernas en la técnica del golpe de arriba?

4- Nombre 5(cinco) errores comunes en el aprendizaje del golpe de arriba.

#Actividades prácticas a realizar - Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas.

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

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

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

\* Desde la posición de pie realizar movimientos de circunducción con los brazos bien extendidos hacia adelante y hacia atrás.

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

A- Estación 1 Abdominales. En una superficie plana y blanda desde la posición de acostado apoyando toda la espalda en la misma con piernas extendidas al igual que los brazos extendidos hacia atrás, ejecutar con frecuencia flexiones y extensiones de tronco. En cada flexión de tronco

llegar a la posición de agrupado, quedando con ambos brazos abrazando las rodillas, luego volver a la posición anterior, es decir con el cuerpo en extensión.

B- Estación 2 Espinales. Utilizando una colchoneta o en una superficie blanda, apoyar la parte anterior del cuerpo en la misma con ambos brazos hacia atrás y ambas manos juntas a la altura de la cintura, ejecutar movimientos de hiper-extensión hacia arriba y abajo.

C- Estación 3 Miembros Superiores. Utilizando el borde inferior de una ventana (altura aprox. 1 m. ) parado de frente a la misma a una distancia de 80 o 90 cm. manos apoyadas en el borde de la ventana, cuerpo extendido en forma diagonal, ejecutar flexiones y extensiones de brazos.

D- Estación 4 Miembros Inferiores. Utilizando una silla, desde la posición de sentado con los brazos flexionados hacia adelante, palmas de las manos dirigidas hacia el frente, ejecutar saltos frecuentes hacia arriba hasta llegar a la máxima altura culminando con un golpe de palmas con ambas manos.

3- Elongación. Ejecutar estiramientos de las grandes masas musculares que estuvieron en acción con una duración aprox. de 20 a 25 segundos para cada musculo.

OBSERVACION: Es importante antes de iniciar el circuito preparar el material disponible y limitar los lugares que van a utilizar de acuerdo a las posibilidades.

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

raburgos\_@hotmail.com