

EDUCACIÓN FÍSICA 2020

CICLO: Básico

GRUPO: 10

DEPORTE: Voleibol

PROFESOR: Oscar R. Burgos

TRABAJO PRACTICO: 1 (2da. etapa)

TIEMPO DE PRESENTACIÓN: Hasta el 09/09

Actividades teóricas a realizar. Técnicas individuales del voleibol.

a-¿Qué es el remate y en el juego para qué sirve?

b- Describir técnicamente las siguientes fases del remate:

* Carrera

* Salto

* Impacto o golpe de la pelota.

* Caída.

#Actividades prácticas a realizar: Capacidades condicionales y coordinativas.

Circuito de actividades de 25 segundos de ejecución con un tiempo de recuperación de acuerdo a la capacidad individual. Ejecutar cuatro veces en cada estación.

Entrada en calor.

a- Desde la posición de pie realizar movimientos articulares de los tobillo, rodillas, cadera, hombros y cuello (varias veces)

b- Caminar 50 pasos en un espacio disponible.

c- Correr en el mismo lugar con elevación exagerada de rodillas, con las palmas de las manos a la altura de la cintura.

d- Desde la posición de pie ejecutar movimientos de brazos en forma de círculos, primero con uno , luego con el otro y finalmente con ambos.

a-ESTACIÓN 1

Utilizando una silla pararse y sentarse manteniendo la postura correcta, agarrando una pelota, al llegar a la posición de parado llevar la misma hacia arriba con brazos extendidos.

b-ESTACIÓN 2

Utilizando una silla, de espaldas a la misma apoyar ambas manos en el borde de la misma, espalda recta y piernas extendidas hacia adelante luego ejecutar flexión y extensión de brazos.

c-ESTACIÓN 3

Utilizando una silla, sentado en la misma con la espalda inclinada hacia atrás ejecutar con las piernas movimientos de pedaleo.

d-ESTACIÓN 4

En una superficie plana acostado apoyando la parte anterior del cuerpo con los brazos extendidos agarrando una pelota ejecutar movimientos de ascenso y descenso del cabeza y tronco

Flexibilidad.

a- Elongar las grandes masas musculares que estuvieron en acción.

OBSERVACIÓN: Repetir las actividades prácticas tres veces durante la semana en un horario a elección.